

Bárbara de Souza Aquino

**TÉCNICA, HISTÓRIA, CONHECIMENTO: UM ESTUDO DE
CASO DO MÉTODO ASHTANGA YOGA**

Dissertação submetida ao Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social da Universidade Federal de Santa Catarina para a obtenção do Grau de Mestre em Antropologia Social.

Prof. Dr. Orientador: Jeremy Paul Jean Loup Deturche

Florianópolis
2018

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC.

Aquino, Bárbara
Técnica, história, conhecimento: um estudo de
caso do método Ashtanga yoga / Bárbara Aquino ;
orientador, Jeremy Paul Jean Loup Deturche, 2018.
147 p.

Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de
Santa Catarina, Centro de Filosofia e Ciências
Humanas, Programa de Pós-graduação em Antropologia
Social, Florianópolis, 2018.

Inclui referências.

1. Antropologia social. 2. yoga. 3.
antropologia. 4. história. 5. conhecimento. I. Jean
Loup Deturche, Jeremy Paul. II. Universidade
Federal de Santa Catarina. Programa de Pós-graduação
em Antropologia Social. III. Título.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS
DEPARTAMENTO DE ANTROPOLOGIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ANTROPOLOGIA SOCIAL

**Técnica, história, conhecimento: um estudo de caso do
método Ashtanga Yoga**

Bárbara de Souza Aquino

Orientador(a): Prof. Dr. Jeremy Paul Jean Loup Deturche

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social da Universidade Federal de Santa Catarina, como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Antropologia Social, aprovada pela Banca composta pelos(as) seguintes professores(as):


Prof. Dr. Jeremy Paul Jean Loup Deturche (Presidente - PPGAS/UFSC)


Prof.ª Dr.ª Antonádia Monteiro Borges (PPGAS/UNB – por videoconferência)


Prof.ª Dr.ª Viviane Vedana (PPGAS/UFSC)


Prof.ª Dr.ª Vânia Zikan Cardoso (Coordenadora do PPGAS/UFSC)

Florianópolis, 06 de março de 2018.

Agradecimentos

Agradeço primeiramente ao meu pai, seu Francisco, e a minha mãe, Sergina, pelo apoio e amor incondicional. Sem vocês eu nada seria. E a toda minha grande família que eu tanto amo.

Ao professor Jeremy Deturche pela paciência, atenção e inspiração. Também ao PPGAS/UFSC e a todo corpo docente pela oportunidade de fazer um mestrado acadêmico, em especial à professora Viviane Vedana.

Aos colegas e coordenadores dos grupos de pesquisa CANOA/UFSC, GESTO/UFSC/UnB e GESTA/UnB por todas as trocas.

Às/Aos minhas/meus colegas de mestrado, em especial ao Bruno, à Mainá, Clara e Isadora, pela parceria, amizade e pelas trocas. Ao Joca, pela inspiração como pessoa e antropólogo, pela amizade e noites de vinil.

À professora Antonádia Borges, cujos questionamentos políticos e antropológicos tanto me motivam.

Às professoras Marcela Coelho, Rita Segato, Luciana Hartmann e aos professores José Jorge e José Kelly, cujas inquietações e ensinamentos tornaram minha trajetória dentro antropologia bem mais interessante e desafiadora.

Aos grandes amigos e às grandes amigas que ganhei durante a graduação na Universidade de Brasília, em especial: ao Lucas, Túlio, Gabriel, à Luciana, Ana, Júlia e Janaína.

À Thania, Hellen e Helena pela amizade sincera e aventuras pela ilha.

À professora Ana Cláudia, pela experiência de aprendizado que me proporcionou dentro do yoga.

Às/Aos colegas do Samatva Yoga. Em especial à Petra, grande amiga e irmã, agradeço por todo acolhimento, parceria no surf e na vida, e por todos os questionamentos existenciais.

Às/Aos professoras/es Daniel Rancan, Bruno Borges, Tales Nunes, Marina Boni, Kathy Cooper e Astrid Holt, pelos ajustes sutis.

Aos meus alunos e alunas que tanto me ensinaram.

À CAPES pelo apoio financeiro.

RESUMO

Esta dissertação baseou-se em uma pesquisa sobre como se dá a relação entre teoria e prática no desenvolvimento de uma prática de yoga. A pesquisa de campo aconteceu em uma escola de yoga na cidade de Florianópolis, no sul do Brasil, na qual se pratica uma metodologia específica denominada Ashtanga Yoga, que foi propagada pelo mestre indiano Sri K. Pattabhi Jois. Nessa escola, a pesquisadora foi também aluna, praticante e passou por um período de treinamento para ser professora, o que delineou as linhas do texto. Além de um olhar para a prática, buscou-se trazer também uma abordagem histórica. Isso porque o yoga é, comumente, afirmado enquanto uma “tradição milenar” e “atemporal”, fazendo com que a história seja referenciada de forma utilitária, afim de promover a autoridade e legitimidade do yoga. Simultaneamente, o yoga vem sendo praticado através de uma diversidade de formas ao longo do tempo, inclusive em laboratórios científicos, em parques urbanos, além das próprias escolas de yoga. Dessa forma, o fazer e essa lógica específica de se contar a história ganham um caráter bastante complexo.

Palavras-chave: Ashtanga Yoga; Antropologia; História do yoga; Tradição de conhecimento; Técnicas corporais.

ABSTRACT

This thesis was based in an investigation about how is the relationship between theory and practice in the development of a yoga practice. The field research happened at a yoga school in the city of Florianopolis, south Brazil, where people teach and practice a specific methodology of yoga that is called Ashtanga Yoga, which was propagated by the Indian guru Sri K. Pattabhi Jois. At this school, the researcher besides being a student and practitioner, also passed through a teacher training, experiences that outlined the lines of this text. Beyond a look at practice, an historical approach was also taken. This because yoga is, commonly, affirmed as a “millenary tradition” or as “timeless”, in this context history is referenced in a utilitarian way, in order to promote the authority and legitimacy of yoga. Simultaneously, yoga has been made in a diversity of forms through time, including in science labs, public squares, besides the schools of yoga. In this way, the making and this specific logic of telling history, get a rather complex character.

Key-words: Ashtanga Yoga; Anthropology; Yoga history; Tradition of knowledge; Body techniques.

IMAGENS

Imagem 1: Altar na escola Samatva de Ashtanga Yoga em Florianópolis.	54
Imagem 2: Surya A, B, poses em pé, sequência primária e posturas finais.	64
Imagem 3: Aula Mysore, Workshop Kathy Cooper 2016.....	71
Imagem 4: Workshop Kathy Cooper 2016.....	72
Imagem 5: Surya Namaskar A	87
Imagem 6: Surya Namaskar B.....	88
Imagem 7: Kapotasana.....	102
Imagem 8: Kapotasana.....	103
Imagem 9: Ginásio de Bukh na Dinamarca, 1925.....	127

SUMÁRIO

PRÓLOGO – A TRAJETÓRIA DA PESQUISA	17
1 O QUE É YOGA?	23
1.1 PARTE 1: O YOGA A PARTIR DO CÂNONE HINDU	23
1.1.2 A variedade semântica da palavra yoga.....	27
1.1.3 Yogasutra de Patanjali	29
1.1.4 Inovações práticas e teóricas na Era Medieval	30
1.1.5 Algumas reflexões iniciais.....	32
1.2 PRODUÇÃO DE CONHECIMENTO SOBRE YOGA... 36	
1.2.1 Uma versão da recente história do yoga	42
1.2.2 Estudos de yoga moderno	47
1.2.3 Perspectiva crítica aos estudos de yoga moderno	48
2 APRESENTANDO O ASHTANGA YOGA	53
2.1 A ESCOLA.....	53
2.2 BREVE HISTÓRICO.....	57
2.3 O MÉTODO	60
2.4 A PRÁTICA	68
2.5 A COMUNIDADE.....	69
3 A PRÁTICA: YOGA, APRENDIZAGEM E CONHECIMENTO	75
3.1 PARTE 1: PRIMEIROS MOVIMENTOS	86
3.1.1	86
Forma, memória e repetição	86
3.1.2 Respiração, drishtis e bandhas.....	98
3.1.3 Estado de ásana.....	109
3.2 PARTE 2: SEGUNDO MOVIMENTO: DAR SENTIDO	110
3.2.1 Ambiente de prática.....	111
3.2.2 Relação entre texto e prática.....	112
3.2.3 Parampara: a relação entre professor/a e aluno/a.....	114

3.2.4 A magia do ásana: a eficácia da prática.....	117
4 CONHECIMENTO E HISTÓRIA	121
4.1 HISTORIOGRAFIA DA PRÁTICA DE ÁSANA.....	121
4.2 T. KRISHNAMACHARYA E O PALÁCIO DE MYSORE	124
4.3 UM CONTEXTO MAIS AMPLO	127
4.4 A TRAJETÓRIA DO ÁSANA	130
EPÍLOGO	133
REFERÊNCIAS	135
ANEXO A – Biografias.....	139
ANEXO B – Glossário	141
ANEXO C – Yoga – Diploma Course – Syllabus and Examination	143

PRÓLOGO – A TRAJETÓRIA DA PESQUISA

Esta pesquisa começou a ganhar forma a partir da experiência com a prática de yoga que tive principalmente no ano de 2016, simultaneamente ao meu segundo ano de mestrado no Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Comecei a frequentar aulas de yoga no ano de 2012 na cidade de Florianópolis quando fiz um ano de mobilidade acadêmica também na UFSC, durante minha graduação em Ciências Sociais pela Universidade de Brasília (UnB). Entre esse período e o início do mestrado em 2015, continuei meu contato com o yoga de forma mais ou menos esporádica, retomando uma frequência ao final do ano de 2015 e me dedicando de forma disciplinada durante todo ano de 2016, não só como praticante, mas também como assistente da professora Ana.

Durante esses anos, frequentei aulas de forma regular na escola Samatva Yoga, em Florianópolis, e também no Instituto Ganapati, em Brasília. Além disso, participei de *workshops* com diferentes professores dedicados ao Ashtanga Yoga (AY),¹ método de prática que me despertou um interesse inicial para o fenômeno do yoga. Brevemente, adianto que é um método de yoga que se desenvolve por uma integração das seguintes técnicas: ásana (postura), pranayama (respiração) e meditação;² o qual foi sistematizado de forma particular por Sri K. Pattabhi Jois (1915-2009) ao longo dos seus anos de ensino e aprendizado, sendo também influenciado por seus anos de estudos com seu mestre Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989), ambos são personagens importantes na história, no desenvolvimento e na popularização do yoga, referências para praticantes em todo o mundo. Atualmente, o método é principalmente promovido pelo *Krishna Pattabhi Jois Institute* (KPJAYI), localizado na cidade de Mysore, na Índia, e dirigido por Sharath Jois (1971-), neto de Pattabhi Jois e atual guru do método. A filha de Pattabhi Jois, Saraswathi Jois (1941-), coordena também seu próprio espaço de ensino do método. Além do circuito oficial, existem escolas de AY em um grande número de países no mundo.

¹ A partir de agora, o método Ashtanga Yoga será referenciado de forma abreviada (AY).

² Apesar de as palavras ásana e pranayama terem sua origem no léxico sânscrito, elas serão utilizadas no texto em sua forma aportuguesada, já que cotidianamente as utilizamos como praticantes e professores/as, sem necessariamente saber seu significado em sua língua original.

Existem maneiras diversas de se praticar yoga. Atualmente, a busca pela prática está ligada a uma busca por autoconhecimento, saúde e bem-estar. Junto aos estudos, o yoga é associado a uma variedade de técnicas corporais, que são um treinamento para se colocar em prática os respectivos ensinamentos. A meditação é provavelmente a prática mais reconhecida, havendo uma grande diversidade de maneiras de exercitá-la. Em cada contexto, o sentido dado ao yoga e a sua prática é algo único. Há também métodos mais especializados, nos quais há uma padronização da rotina da prática do yoga, dos textos a serem estudados, mantras a serem entoados, como é o caso do AY. O AY é considerado um método de prática de hatha-yoga, o qual tem como base a combinação entre a prática de ásana, pranayama, meditação, canto de mantras e estudos textuais. Hoje em dia, há uma diversidade inumerável de métodos de yoga, os quais, em alguma medida, foram influenciados pelo AY e por outros ensinamentos contemporâneos. Nesse sentido, a linhagem de onde derivou o AY foi pioneira para a expansão do yoga no mundo inteiro.

T. Krishnamacharya foi professor não só de Pattabhi Jois, mas também de B.K.S. Iyengar, de seu próprio filho, Desikachar, e de Indra Devi, a qual foi professora de grandes personalidades como Marilyn Monroe. Esses/as professores/as, cada um/a com suas especificidades, foram responsáveis por divulgar e criar, a partir do próprio contato com seus/suas alunos/as, formas de prática que ficaram conhecidas atualmente como hatha-yoga. Mais a frente, com a popularização de seus ensinamentos, principalmente a partir de 1990, houve uma multiplicação de escolas de yoga, as quais são incontáveis e existem em quase todo o mundo. Há uma forma mais genérica de se denominar esse modelo de prática, que é o próprio termo hatha-yoga, mas há também variações mais especializadas, além dos pioneiros: Ashtanga Yoga, Iyengar Yoga, Vinyoga; outros mais recentes, como Yin Yoga, Hot Yoga, Power Yoga, Hatha Vinyasa Yoga, Método De Rose, Yang Vinyasa. A primeira vista, o termo hatha-yoga é associado à prática dos hatha-yogues, que foi registrada em manuais de prática datados em torno dos séculos XIII a XV. Porém, como veremos durante o texto, esse modelo de prática é algo único na história, sendo necessário, para compreender seu sentido, não buscar por uma origem histórica linear, mas sim olhar para sua trajetória histórica e sua própria práxis (MURA, 2010).

Uma importante experiência que tive fora do método AY foi o curso de *Formação e Aprofundamento em História do Yoga*, ministrado por Tales Nunes, que fiz também durante o ano de 2016 e que me ofereceu valiosas reflexões sobre a história do yoga e sobre a

possibilidade de múltiplas abordagens da prática de yoga. O meu intuito inicial em fazê-lo era melhor entender a história do yoga, um investimento para um provável futuro como professora. Uma colega de prática, que também fez o curso, não almejava ser professora, mas estava interessada em saber o que era essa prática que havia mudado a sua vida, segundo as palavras dela. Nós duas provavelmente tivemos diferentes entendimentos, porém sua inquietação de alguma maneira informou a minha percepção sobre o curso, pois deu concretude a uma questão: o que uma prática disciplinada de ásana, a qual exercíamos diariamente, por vezes lado a lado, teria a ver com ensinamentos mais amplos sobre yoga, e mais especificamente com a história e os ensinamentos apontados pelo curso? Ou seja, o que dava sentido a essa prática? O que a tornava eficaz?

No curso, minha questão foi pouco respondida, mas sem dúvida ganhou um caráter mais complexo. Na minha percepção, a abordagem da prática de ásana dentro do curso era orientada por uma perspectiva da anatomia e fisioterapia, nesse caso ásana era tido como um instrumento a serviço de um propósito que seria o yoga, este último que parecia estar mais perto da prática de meditação, fazendo uma distinção entre um “yoga meditativo” ou “espiritual” e uma “prática física”. Tal abordagem se distanciava da minha experiência diária para com a prática de ásana, a qual, envolve simultaneamente por um exercício de atenção e respiração, era em si uma prática meditativa. Além disso, dentro do curso, aprendíamos uma forma de ensino/aprendizagem em que existia um alinhamento corporal característico para cada postura, o qual deveria seguir ângulos específicos afim de prevenir lesões corporais, o que gerava, por sua vez, uma forma específica de se movimentar dentro de um ásana.

Essa forma de aprendizado era completamente distinta do meu aprendizado dentro do AY, método no qual minha experiência se desenvolveu não só por uma perspectiva de praticante, mas também por uma experiência de aprender a ensinar, por ter passado por um período de treinamento para ser professora. Ana, no momento minha professora, frisava que gostava de ver como as coisas iam tomando forma sozinhas. Não que não nos preocupássemos com questões de anatomia, que também faziam parte de nossa abordagem para com um ásana, porém ela era composta por uma variedade de técnicas e significados que não poderiam ser reduzidos a explicações fisiológicas. Uma vez, indaguei à Ana sobre a minha percepção a essa diferença, e ela me contemplou dizendo que a abordagem dada por cursos de yoga era de certa forma reducionista e não abrangia “a magia do ásana”. Alguns

praticantes de AY optavam por fazer cursos de anatomia, mas sua escolha seria por não fazer, pois, assim, ela perderia a essência do que seria essa prática ao ficar limitada por uma explicação racional. Como estudante de antropologia, a minha interpretação da fala de Ana levou a uma reflexão sobre como ásana não poderia ser explicado ou analisado por um modelo fisiológico ou biológico, mas que, pelo contrário, a forma específica com que aprendíamos e praticávamos yoga é que poderia informar sobre anatomia, fisiologia ou sobre ciência.

Durante esse período, os questionamentos e as inquietações tinham pouca forma, mas passaram a ganhar certa concretude quando se tornaram um problema teórico-metodológico que orientou um novo projeto de mestrado e a seguinte escrita deste texto. Duas questões ganharam forma e tornaram as páginas a seguir: a primeira delas é que não é possível encontrar um significado único para um ásana ou a prática de yoga de maneira mais ampla, mas que, para entender o seu sentido e a sua eficácia, é necessário justamente perceber como é feita. Assim, as técnicas corporais que envolvem o yoga e o sentido delas não são externas, nem anteriores à prática, mas constituídas por ela. O segundo problema, que está relacionado ao primeiro, diz respeito à forma com que tentamos dar significado às práticas, ao que está sendo feito. Comumente, buscamos dar sentido através de uma visão da história que é linear e cumulativa. Proponho, então, um olhar para a prática de yoga a partir de sua trajetória, de seus engajamentos práticos, e não a partir de discursos de origem, como se as fronteiras do conhecimento fossem bem definidas.

DELINEAMENTO DOS CAPÍTULOS

No primeiro capítulo, “O que é yoga?”, a questão posta no título tem um intuito provocativo, pois não é possível dar um único sentido ou definir o que é yoga separadamente do que está sendo feito enquanto yoga. O início do capítulo é uma crítica à forma de olhar e contar a história a partir da constituição de cânones, dados pelo surgimento de Estados-Nação. Assim, observa-se um reducionismo em perceber a história do “yoga hindu”, do “yoga no budismo”, por exemplo, em que tais categorias, um tanto recentes, limitam o entendimento do passado ao tomá-lo de forma linear, buscando por uma origem dessas tradições de conhecimento. Em seguida, passando pela história do yoga, registrada em obras e manuscritos, nota-se que a palavra “yoga” sempre foi usada a partir de sua flexibilidade semântica, significando em cada contexto algo diferente. Tal argumento, de que o yoga só ganha sentido

quando feito, serve, então, como uma base para notar que o fenômeno do yoga e a forma com que é praticado atualmente é claramente algo único e particular na história. Porém, esse problema ganha um caráter complexo, pois, ao mesmo tempo que é aparentemente óbvio que o yoga seja um produto humano, tais técnicas são constantemente afirmadas como um conhecimento atemporal, para além da produção humana e da própria cultura. Essa trama envolve em si questões sobre história, política e cultura, as quais emergem durante o texto.

Estudos recentes sobre yoga passaram a perceber essa descontinuidade entre formas mais antigas de se praticar yoga e um modelo recente que emergiu na Índia durante e após o período da colonização britânica. Notam que a constituição das formas de prática contemporâneas de yoga então intrinsecamente relacionadas a projetos políticos, culturais e de educação, frutos de um esforço nacionalista hindu. Tais estudos, que recentemente foram abrangidos pela nomenclatura “Estudos de Yoga Moderno”, trazem, sem dúvida, detalhadas descrições históricas e etnográficas e questões relevantes. Mas, apesar disso, ao utilizarem grandes divisores como moderno/tradicional e oriente/ocidente, reduzem suas investidas teóricas.

O segundo capítulo contém a descrição de como se dá a metodologia do Ashtanga Yoga, a qual, apesar de ser padronizada por seu instituto localizado em Mysore, na Índia, ganha na prática um caráter único, o que se mostra a partir de minha experiência como praticante e pesquisadora dentro de uma comunidade de prática. Mesmo que houvesse um constante alinhamento com o instituto, esse sempre se defronta com o fazer e também com questionamentos dos/as próprios/as praticantes sobre um enrijecimento do método. Além disso, há também uma perspectiva histórica do processo de institucionalização do AY, na qual é possível perceber transformações e especificidades em cada contexto. E, mesmo que seja presente um discurso sobre o conhecimento ser passado em forma de sucessão de guru para discípulo, essas descrições expressam o caráter relacional e multidirecional dessa relação, em que a própria forma dada para o método é um efeito da relação do/a mestre com seus/suas alunos/as.

No terceiro capítulo, para desenvolver o argumento de que o conhecimento é um efeito da própria prática, debrucei-me em questões sobre conhecimento e aprendizado trazidas por autores como Tim Ingold, Marcel Mauss, Jean-Pierre Warnier e Carlos Emanuel Sautchuk, para dar substância à experiência que tive em pesquisa de campo, a qual aconteceu dentro da escola Samatva e se baseou principalmente no

período em que passei por um treinamento para aprender a ser professora. Em pesquisas sobre yoga, um olhar para a aprendizagem se dá a partir da ênfase na relação entre guru e discípulo e na necessária existência de autoridade dentro dessa relação (LEO; PHILO; CADMAN, 2016; LYNCH, 2016; SMITH, 2008). Mesmo que essas abordagens busquem desconstruir e acrescentar outros aspectos da construção do conhecimento, elas acabam por ser “expressões individuais”, em face à uma estrutura de organização social. Assim, indo para uma abordagem etnográfica, proponho uma perspectiva alternativa ao processo de aprendizagem que traz no mínimo três importantes aspectos: o primeiro deles é que o conhecimento é algo que emerge do próprio fazer (INGOLD, 2000; SAUTCHUK, 2007); nesse sentido, surge um segundo aspecto, de que o conhecimento não provê uma prática, esta sendo apenas um meio, um instrumento para realizar um fim que seria o próprio conhecimento; e, se damos ênfase ao fazer, a dicotomia entre uma totalidade coletiva e a expressão individual tem caráter mais complexo e não pode ser previamente definida. Essa argumentação foi construída a partir da descrição do processo de aprendizagem de um/a iniciante dentro da escola Samatva Yoga em Florianópolis; além disso, claramente a minha experiência como praticante também entrelaça as linhas da descrição, não bem em um formato de uma “auto-etnografia”, mas como uma pessoa engajada em um ambiente de prática.

O quarto capítulo traz uma abordagem histórica da prática de *ásana* a partir da obra de Mark Singleton (2010). A intenção de um aprofundamento histórico, longe de ser uma busca por uma origem *daprática* de *ásana*, se dá pela necessidade de trazer ao *ásana* seu aspecto contemporâneo, já que, dentro do yoga, ele é constantemente referenciado ou por uma abordagem médica e científica, ou a partir de uma abordagem mítica, mas não histórica ou pedagógica. Dialogando com ideias de Mura (2010) sobre técnicas e cultura, buscou-se criar um diálogo positivo, trazendo uma diferente perspectiva à história do yoga.

1 O QUE É YOGA?

1.1 PARTE 1: O YOGA A PARTIR DO CÂNONE HINDU

A obra *A tradição do yoga: história, literatura, filosofia e prática* (2001), do historiador e também praticante de yoga Georg Feuerstein, pode ser considerada a principal referência para praticantes em todo o mundo por oferecer um amplo panorama histórico. Feuerstein (2001, p. 38) descreve yoga como um “fenômeno multifacetado”, sendo difícil de encontrar uma única definição. Para ele, em um sentido técnico, o yoga poderia ser definido como um conjunto de valores, atitudes e também técnicas espirituais com o propósito comum de uma experiência de transcendência. Assim, se pensado de forma sistemática, poderia se associar a fatores como ascetismo, meditação, poderes mágicos e meios de salvação, por exemplo. Porém, tudo isso, segundo o autor, torna-se uma definição vaga, pois tais fatores podem ser também associados a diferentes sistemas de conhecimento, além do hinduísmo, o budismo, taoísmo, jainismo e sikhismo, tendo em cada contexto diferentes abordagens metafísicas. Para Feuerstein (2007), há algo em comum entre as “variedades de yoga”, que seria o entendimento de que há no ser humano algo a mais que o corpo físico, passível de ser descoberto através do caminho da disciplina; dentro do hinduísmo, por exemplo, manifesta-se como o encontro com o Eu eterno, o qual é inerente ao ser humano, denominado em sânscrito como *âtman/purusa*.

Na descrição do autor (2001, p. 101), “(...) pode-se dizer que o hinduísmo começou com a civilização védica”; ele admite a diferença entre a cultura védica e o hinduísmo contemporâneo, contudo defende a existência de uma continuidade proeminente. A partir da data de existência de grandes obras literárias, o autor divide cronologicamente a história da Índia hindu em nove períodos, citadas a seguir.

1. **Era Pré-Védica** (6500 – 4500 AEC): caracterizada pela existência de grandes civilizações, com cerca de 20 mil pessoas, que dominavam tecnologias de produção de cerâmica, segundo fontes arqueológicas;
2. **Era Védica** (4500 – 2500 AEC): marcada pelos quatro Vedas (Yajur-Veda, Sâma-Veda, Atharva-Veda e Rig-Veda);
3. **Era Brahmânica** (2500 – 1500 AEC);

4. **Era Pós-Védica ou Upanishádica** (1500 – 1000 AEC): com a origem das *Upanishads*;
5. **Era Pré-Clássica ou Épica** (1000 – 100 AEC): com o *Mahabharatra* e *Bhagavad Gita*;
6. **Era Clássica** (100 AEC – 500 EC): da qual data o *Yogasutra* de Patanjali;
7. **Tântrica e Purânica** (500 – 1300 EC): da qual surgem ideais metafísicos de caráter prático, como resultado de uma síntese de diversas escolas da época e também de onde datam as enciclopédias com conteúdos filosóficos, mitológicos e rituais, conhecidas como *Purânas*;
8. **Era Sectária** (1300 – 1700 EC): em que emerge um sentimento devocional, reconhecido como movimento bhakta (bhakti-mârga), e como consequência um embate entre vaishnavas³ e shivaistas;⁴
9. **Era Moderna** (1700 – Época Atual): seu início é marcado pela invasão colonial britânica.

O autor considera que a cronologia é sempre algo impreciso quando se trata de fontes textuais muito antigas, os critérios podem ser fenômenos astrológicos e naturais descritos nas obras, por exemplo. Porém, meu argumento aqui é que o que define tal ordenação cronológica e, por consequência, a própria temporalidade dos eventos são as próprias noções utilizadas por Feuerstein, como “a origem do hinduísmo” e a “Índia” enquanto um espaço geográfico que generaliza os povos que o habitam como “indianos”, noções que interferem na própria percepção do passado e que são “compartimentalizadas” por uma “lógica do Estado-nação” (ALTER,2009). Nesse sentido, mesmo que as descrições do autor atinjam uma complexidade, em que ele percebe nas obras literárias eventos heterogêneos e desterritorializados, sua opção de orientar-se por uma perspectiva histórica baseada em uma condição de acumulação e continuidade acaba por limitar o próprio entendimento do passado, pois o uso de termos como hinduísmo, budismo e islamismo para explicar períodos históricos em que tais categorizações eram inexistentes tem como consequência uma perspectiva reducionista.

³ Tradição que tem Krishna (e de suas extensões/encarnações Rama e Vishnu) como divindade suprema.

⁴ Tradição que tem Shiva como divindade suprema.

Joseph Alter (2009), em seu artigo intitulado *Yoga in Asia – Mimetic History: Problems in the Location of Secrete Knowledge*, propõe pensar a história das ideias do yoga dentro de um modelo de circularidade. O autor inicia sua reflexão a partir de uma análise sobre práticas ascéticas e alquímicas no sul da Ásia descritas por David Gordon White (1996, p. 63 *apud* ALTER, 2009, p. 213), em que White percebe uma troca contínua entre Índia e China, materializada não só em técnicas, mas também em traduções textuais por missionários e viajantes, trocas que fundamentaram articulações que posteriormente foram institucionalizadas dentro da filosofia enquanto Yoga, Tantra e Taoísmo. O autor atenta para problemas metodológicos na análise desses objetos de pesquisa, o que envolveria lidar com aspectos como categorização cultural, diferença, controle e autenticidade, por exemplo, domínios expressos em fatos como o nacionalismo e conseqüentemente em áreas de estudos pós-coloniais.

Alter argumenta que, entretécnicas como ásana e pranayama associadas ao yoga e à Índia e técnicas como daoyin (qigong)⁵ associadas à China, podem ser notadas semelhanças, porém os estudos acadêmicos tenderiam a optar por abordagens que ou propoiam uma origem comum, ou uma diferença radical, de forma acrítica. Tendo esses estudos como ponto de partida fronteiras conceituais como yoga e taoísmo, resultando assim em uma perspectiva teórico-metodológica orientada pelo relativismo, método comparativo e pelo culturalismo. Escolha problemática para o estudo do passado, se levada em conta a dificuldade de definir onde começa e onde termina a linha entre Índia e China em um tempo em que esses Estados não existiam.

Dessa forma, o autor (*idem*, p. 215) critica um essencialismo denominacional gerado por uma diferenciação a partir de um espectro geopolítico, a qual, para ele, só pode ser eficaz nos centros de conhecimento e prática, permitindo passar despercebido o que acontece nas margens. Nesse contexto, as trocas são percebidas em uma lógica bidimensional de “contato e comunicação” dentro de uma história limitada.

Assim, o autor defende uma postura que explore a história a partir de uma abordagem micro, desenvolvendo em seus artigos descrições sobre transitoriedade de pessoas, textos e técnicas, para dar conta do que ele denominou como “caráter circular da história das ideias” (*idem*, p. 213) do yoga e do taoísmo. Uma atitude epistemológica baseada em relativizar e traçar diferenças culturais tem como efeito localizar e

⁵ Técnicas de movimento corporal associadas à Medicina Tradicional Chinesa.

definir centros de conhecimento geopolíticos; e, como efeito, a pesquisa, em vez de ser uma busca sobre o que está acontecendo, o que está sendo praticado e desenvolvido, é uma análise do que está sendo feito em termos de sistemas de conhecimento categoricamente opostos. Assim, ele critica um uso do método comparativo que tem como efeito um imaginário de um mundo antigo composto por conhecimentos coerentes, no qual, de forma oposta, havia trocas contínuas em um contexto de comunicação, grandes viagens e trocas comerciais (*idem*, p. 219).

Nesse sentido, para o autor, o yoga é constituído a partir de um número de ideias que não são nem únicas nem exclusivas. Sendo importante construir uma história das ideias, a qual, por diversas questões, descritivas ou mesmo didáticas, será localizada em um lugar específico, o que é diferente de perceber o desenvolvimento de uma tradição através do tempo como uma entidade fixa ou como uma categoria que parte de uma lógica específica. Esse foi o ponto de partida que guiou a compreensão da bibliografia histórica sobre yoga da presente pesquisa. Em um primeiro momento, a minha maior dificuldade foi lidar com as descrições de eventos históricos sobre o yoga, pois estes estavam subjugados a “uma lógica do Estado-nação” (*idem*), o que reflete um problema teórico-metodológico que envolve a forma que concebemos e descrevemos a história. Assim, o ato de partir de categorizações recentes para explicar o passado não pode dar conta das dinâmicas do conhecimento envolvidas na constituição do yoga.

Comumente, em cursos de formação em yoga, como o que fiz durante o período desta pesquisa, a história é abordada a partir da divisão cronológica proposta por Georg Feuerstein. E, a partir dessa divisão, faz-se um percurso pelos registros textuais buscando olhar para o significado dado à palavra yoga, demonstrando que sempre houve uma variedade semântica nas suas formas de uso ao longo do tempo e que apenas mais recentemente, após a colonização britânica, yoga passou a conformar-se também como uma escola de pensamento hindu, ou seja, que nem sempre foi o que compreendemos hoje como yoga, sendo, dessa maneira, uma síntese única na história. Outro ponto é que as obras escolhidas pelo autor para narrar a história do yoga hindu não são aleatórias, tais “obras” foram justamente eleitas para constituir um cânone dentro da formação do Estado-nação indiano, que, por consequência, delineou como essas “obras” foram lidas e traduzidas. Coloco aqui “obras” entre aspas pois pesquisas mais recentes (LIBERMAN, 2008; MALLINSON; SINGLETON, 2017; WHITE, 2012) demonstram que esses textos estavam distantes de ser

uma obra em si, algo único, uma quase entidade. Eram, antes, eventos heterogêneos e representaram períodos vividos nos quais pessoas dialogaram e produziram debates, conhecimentos que não conformavam um corpo de ideias coerentes, mas, pelo contrário, muitas vezes divergentes.

1.1.2 A variedade semântica da palavra yoga

Os textos antigos expressam a existência de técnicas de ascetismo e disciplinas corporais, mas a associação delas com o yoga nem sempre foi clara. A palavra yoga historicamente permeou grandes épicos literários sendo utilizada a partir de uma diversidade semântica; estudos mostram que a associação da palavra enquanto uma técnica não é de caráter primitivo (HOPKINS, 1901; WHITE, 2012). Como decorrência de seu amplo campo semântico, é um termo maleável e passível de se modificar de acordo com o contexto. No léxico sânscrito, tem uma larga variedade de significados, sua etimologia é uma derivação da raiz *yuj*, que significa “conjuguar, juntar, ungir”, podendo ter uma lista extensa de conotações (FEUERSTEIN, 2001).

White (2012) relata que o uso mais antigo da palavra yoga encontrado está nas escrituras védicas dentro do manuscrito *Rig Veda*, datado do século 15 AEC,⁶ no qual o termo era associado ao ato de enlaçar animais de tração, como bois ou cavalos de guerra, com variedades metonímicas, expandindo para o ato de juntar cavalos a uma carruagem com arreios e correias, resultando em uma associação do yoga aos tempos de guerra, pois eram apenas nesses períodos em que se engatavam as carruagens. O sentido associado às carruagens de guerra foi então incorporado em uma ideologia guerreira da Índia antiga. É no grande épico *Mahabharatra*, datado de 200-400 EC, que se encontram as primeiras narrativas da apoteose do campo de batalhas de heróicos guerreiros em carruagens, o termo *yoga-yukta* (unir-se à carruagem) denominava os guerreiros que estavam próximos de morrer; aqui, a carruagem é a que o carrega em direção a um lugar celestial, reservado a deuses e heróis. Além disso, monges que cantavam os hinos védicos inspiravam sua prática no yoga da aristocracia guerreira, relacionando-o metaforicamente à jornada poética de suas palavras entoadas nos hinos até os deuses (*idem* 2012, p. 3).

⁶ Os termos utilizados para marcar os séculos serão AEC (Antes da Era Comum) e EC (Era Comum) e, quando não referenciado, será implicitamente Era Comum.

Dentro do *Bhagavad Gita*, a parte mais conhecida do grande épico, o termo yoga é utilizado em um sentido amplo, referindo-se à “disciplina” ou ao “caminho”, como jnana-yoga (caminho do conhecimento), karma-yoga (caminho da ação) e bhakti-yoga (caminho da devoção). Provavelmente, foi a primeira obra a utilizar o termo yoga ao lado de um adjetivo ou modificador, reconhecendo ou criando uma variedade de yogas (*idem ibidem* 2012, p. 8). Para Hopkins (1901), é no grande épico em que aparecem os primeiros termos, como yogasastra, e algo que poderia indicar a existência de um “professor” de yoga, por exemplo, evidenciando um primeiro desenvolvimento do yoga enquanto um sistema de conhecimento. Para White (2012, p. 4), a primeira narrativa sistemática do yoga aparece já dentro das *Upanishads*, mais especificamente da *Kathaka Upanishad*, datada do século 3 AEC. Na análise de Hopkins (1901, p. 334), haveria apenas um sentido do yoga relacionado à restrição dos órgãos de sentido, apontando para a existência de primitivas disciplinas corporais.

Mas, White (2012, p. 4) vai além, para ele, é em *Kathaka Upanishad* que aparecem três elementos essenciais na posterior constituição do yoga. Em tal texto, o deus da morte revela o que é denominado um “regime de yoga integral” para o jovem asceta Naciketetas, fazendo uma analogia da relação entre o “Eu”, o corpo e o intelecto com a relação entre o cavaleiro, a carruagem e as rédeas. Esses três elementos seriam: a introdução de uma “fisiologia iogue”; a identificação da pessoa individual com a pessoa universal (purusa) ou Ser absoluto (brahman); a descrição de uma hierarquia entre sentidos, mente e intelecto, que compreendem categorias fundamentais para a filosofia do Sâmkhya, sistema metafísico que fundamentou o yoga. O século IIIAEC pode ser considerado um divisor de águas, por ser a época em que os princípios perenes e as teorias sobre yoga foram formuladas, seguida de uma rápida multiplicação das referências textuais do yoga. Os reconhecidos primeiros sistemas de yoga surgem em torno desse período, como o *Yogasutra*, a escola budista *Yogacara* e o *Yogadrstisamyuccaya*, do autor jainista Haribhadra. Entretanto, o uso do yoga enquanto uma nomenclatura mais sistemática estava ainda longe de ser fixado, o que aconteceu apenas nos séculos mais recentes (*idem ibidem*, 2012).

1.1.3 Yogasutra de Patanjali

“Agora, o ensinamento do Yoga”, assim começa o “Samadhi Pada”, primeiro capítulo do *Yogasutra* (YS),⁷ obra de autoria do sábio Patanjali, datada provavelmente do século II EC. Autor ou possível compilador, Patanjali é identificado como um gramático que viveu no século II AEC, porém a data da obra torna incerta essa informação. Além disso, Patanjali era um nome comum dado a todos os discípulos do sábio védico Asurayana. Outra identificação dada a Patanjali é que seja uma das reencarnações de Ananta⁸ para ensinar o yoga na terra (FEUERSTEIN,2001, p. 272). Sem dúvida, a obra de Patanjali foi um grande marco, uma importante sistematização de técnica e conhecimento iogue que vinha sendo desenvolvido até então. No século XII, serviu para representar o yoga como um sistema de conhecimento, ou um dos seis dásanas,⁹ ao lado de Nyaya, Vaisheshika, Purva-Mimamsa, Uttara-Mimamsa e Sâmkhya, que comporiam juntos ao yoga seis escolas filosóficas dentro hinduísmo (FEURSTEIN,2001; MALLINSON; SINGLETON,2017). Isso não significa que não existiram esforços paralelos de sistematização, mas o YS, conhecido como yoga de Patanjali, ocupou um lugar central, sendo referência para o período clássico, provavelmente pelo efeito das bem ordenadas séries de aforismos que tornaram os ensinamentos bastante compreensíveis para a época, dando ao yoga uma estrutura teórica consideravelmente homogênea, definindo elementos importantes de sua teoria e prática, a partir de um tratado sistemático. Como efeito, a escola de Patanjali teve grande efervescência intelectual, servindo de inspiração para futuros inúmeros comentários, críticas e reflexões (FEUERSTEIN, 2001; WHITE,2012).

Um sutra é um estilo de escrita composto de aforismos bastante objetivos e simultaneamente de grande complexidade, o que deu espaço

⁷ Devido à referência recorrente a essa obra durante o texto, ela será referida por sua abreviação: YS.

⁸ Ananta é uma palavra em sânscrito que designa o conhecimento esotérico, oculto, infinito e é representado pela imagem de uma serpente, a qual reencarna em sábios ao longo do tempo para trazer o conhecimento para a terra (Feuerstein 1998, p. 272).

⁹ Dásana (darshana) é uma palavra em sânscrito, da raiz verbal *drish*, “ver”, significando visões ou pontos de vista (Feuerstein 1998, p. 114).

para análises que lhes atribuíram uma variedade de sentidos. A obra é composta de 196 sutras (com versões que possuem 195) com referência às técnicas e aos estados de yoga. Mais tarde, eles foram divididos em quatro capítulos (padas): o estado de samadhi; os meios parachegar ao estado (sadhana), que incluem as oito partes do caminho (ashtangayoga); os poderes especiais adquiridos através da prática (siddhi); e o estado final de liberação (kaivalya). O conteúdo dos sutras apresentam, em essência, meios práticos de escapar do ciclo de sofrimento e renascimento, havendo fortes influências do budismo (MALLINSON; SINGLETON, 2017, p. 306).

Philipp Maas (*apud* MALLINSON; SINGLETON, 2017, p. 293) argumenta que não existe uma transmissão manuscrita de tais afirmações independentemente de seu bhasya (“comentário”), estando os sutras e os comentários sintaticamente interligados, podendo até mesmo serem considerados como uma obra única, em vez de uma obra e seu “comentário”. Além disso, o autor observa que, no colômbio de seu manuscrito, ele é denominado como *Patanjala-Yoga-Sastra-Samkhya-Pravacana* (a exposição autoritativa do yoga originada por Patanjali dos ensinamentos obrigatórios de Sâmkhya) ou como *Patanjalayogasastra*, o que demonstra que, antes de ser a expressão do yoga enquanto uma escola específica, era na verdade uma compilação de ensinamentos do Sâmkhya, o que poderia ser reconhecido também por sua base metafísica.

Feuerstein (2001) observa uma arbitrariedade na ordenação da obra, há teorias de que o capítulo 4 tenha sido reunido aos restantes apenas anos depois; também há dúvidas sobre a unicidade da obra, havendo grande número de especulações intelectuais sobre sua ordenação. O autor também nota a presença do que ele divide como duas “tradições” de yoga, o ashtangayoga, descrito no capítulo “Samadhi Pada”, que é conhecido como o yoga em oito membros, e o kriya yoga, o yoga da ação, este compõe parte majoritária da obra. Assim, o ashtangayoga poderia compor a obra apenas como uma citação. Entretanto, se seguirmos a sugestão dada por Maas sobre a unicidade da obra com seu comentário, a constatação de Feuerstein perde seu sentido.

1.1.4 Inovações práticas e teóricas na Era Medieval

Os tantras foram um marco no que na cronologia europeia se dividiu como era medieval e ocuparam um lugar fundamental na história do yoga. As práticas tântricas não devem ser confundidas com yoga, o qual ocupa apenas uma das subpartes das obras que concentram maior

atenção para os rituais, sendo apenas um dos elementos necessários para a eficácia ritual (MALLINSON; SINGLETON, 2017; WHITE, 2012). Além de carregarem uma lista de práticas e teoria gnóstica das antigas escrituras, os tantras trazem importantes inovações. Inclusive uma mudança na soteriologia do yoga, em que o objetivo deixa de ser a liberação do sofrimento e dos ciclos de renascimento e passa a ser uma autodeificação do praticante, baseada em um autoaperfeiçoamento; nesse sentido, trazem uma inovação no que é percebido como “corpo iogue”, ou “corpo sutil”, pois o praticante passa a ser identificado com o universo como um todo, onde o processo de transformação que ocorre no seu corpo passa a ser descrito como ocorrendo “no mundo dentro do seu corpo” (WHITE, 2012, p. 14). Um sentido dual do yoga enquanto meio e enquanto fim da prática é melhor expressado dentro dos tantras, onde o termo yoga é utilizado a partir de uma ampla variedade de conotações, associadas normalmente à “prática” ou “disciplina”, ou seja, aos meios ou às técnicas para alcançar o objetivo, e também ao objetivo em si, a partir de um sentido de “conjunção”, “união” ou identidade com a consciência divina (*idem*, p. 13).

Nesse contexto, floresce um novo corpo de teoria e prática denominado *hathayoga*¹⁰ (yoga a partir de um esforço vigoroso, baseado em técnicas de controle dos sentidos, tendo como objetivo a renúncia de desejos), evidenciado como um sistema compreensível em torno do século X a partir de registros textuais, sendo o período de onde datam as primeiras descrições elaboradas de *ásana*. Para White (2012, p. 15), mesmo consolidando-se em torno de elementos que já estavam presentes nos Tantras, como *chakras*,¹¹ *nadis*¹² e *kundalini*,¹³ a nova modalidade traz uma nova percepção do corpo a partir de descrições de complexos sistemas de controle da respiração, como um “sistema pneumático, mas também hidráulico e termodinâmico”.

¹⁰ O uso em itálico será feito para diferenciá-lo do termo *hatha-yoga*, este se refere à uma prática contemporânea, aquele, à prática registrada em manuais da era medieval.

¹¹ Os *chakras* são sete pontos energéticos presentes na fisiologia “sutil” do corpo humano, que é dividido entre aspecto denso e sutil, o que é descrito na literatura tântrica (Feuerstein 1998, p. 428-435).

¹² *Nadis* são canais energéticos que perpassam o corpo sutil, também descritos pela literatura tântrica (Feuerstein 1998, p. 428-435).

¹³ O despertar da *kundalini* é um evento que resulta do controle do fluxo de energia, mobilizando-a para um caminho de ascensão pelos *chakras* (Feuerstein 1998, p. 434).

O *hathayoga* sintetiza e internaliza muitos dos elementos que vinham sendo desenvolvidos em sistemas anteriores a ele. Pode ser referido como o yoga de “seis partes”, ásanas (posturas), pranayama (técnicas de respiração), pratyahara (controle dos sentidos), dharana (concentração em um único objeto), dhyana (estado de meditação) e samadhi (identificação com o eterno), diferenciando-se do ashtangayoga (yoga de oito partes) de Patanjali, que inclui primeiramente yamas e nyamas (restrições comportamentais e rituais de observâncias purificadoras) (*idem* 2012, p. 17). As primeiras obras em Sânscrito de *hathayoga*, datadas entre os séculos XIII e XIIIIEC, são atribuídas a Gorakhnath, personagem associado à liderança dos Nath Iogues, também reconhecidos como Nath Siddhas ou simplesmente iogues, sendo o primeiro registro de autoidentificação enquanto tal, provavelmente devido aos seus explícitos objetivos relacionados à imortalidade, invulnerabilidade e conquista de poderes sobrenaturais, como, por exemplo, experiências de quase morte. Além dos manuais práticos, Gorakhtanath e seus discípulos foram autores de poemas que continham “descrições particularmente vivas do corpo iogue, identificando suas paisagens internas com as principais montanhas, rios e outras formas geográficas” (*idem ibidem* 2012, p. 18).

Os iogues tinham larga reputação devido aos seus poderes sobrenaturais, às vezes bastante controversos, muitas vezes eram temidos e castigados, em outras, reconhecidos como protetores. Relatos sobre eles estão presentes na literatura, em crônicas, lendas, histórias orais e também em registros e documentos históricos. Em geral, tiveram relação com os grandes impérios, utilizando seus poderes para benefício ou detrimento de reis. Sobre os Nath Iogues, há registros documentados de destronamento de grandes tiranos. Outros relatos se baseavam em julgamentos sobre sua arrogância e ganância pelo poder. Foram também a primeira organização “religiosa” a ter um caráter militar, fenômeno que se tornou comum na Índia do século XVIIIIEC, com as figuras dos iogues guerreiros. Com ações militares dos britânicos durante a invasão colonial afim de deter as rebeliões, os iogues guerreiros começaram a desaparecer (WHITE,2012, p. 18-19).

1.1.5 Algumas reflexões iniciais

Até aqui, busquei seguir a variedade semântica, em diferentes obras e períodos, que são constitutivas do yoga dentro cânone hindu, o qual influenciou na forma como o yoga foi e é compreendido. Alguns pesquisadores, reconhecendo a existência desse cânone, passaram a

traduzir novos textos, afim de expandir o conhecimento sobre o que foi yoga no passado (MALLINSON; SINGLETON,2017). O que esses relatos também demonstram é que yoga permeia cada contexto e período histórico em uma veste específica, longe de ser um sistema de conhecimento coerente, uma entidade única, fixa. Igualmente, as práticas e teorias atuais se vestem também do que é contemporâneo. Além disso, que as fronteiras de grupo não devem ser definidas a partir da existência do Estado, o que limita o conhecimento.

Nos dias atuais, yoga é associado, à primeira vista, a um tipo de prática específica que combina ásana, pranayama, mantras, meditação e estudos textuais, a qual é dirigida por um/a professor/a dentro de uma sala de aula ou em ambientes públicos como parques e praias, com o uso de tapetes de borracha (*yoga mat*); desse tipo de prática mais geral, categorizado dentro do gênero de hatha-yoga, há inúmeros estilos e variedades, os quais têm se tornado cada vez mais especializados. Newcombe (2009, p. 986) considera que uma associação popular à palavra yoga está focada na prática de posturas (ásana) e que, apesar da primeira associação ser com as formas hatha-yogadescritas em manuais da era medieval, também há uma religiosidade indiana ou uma forma de espiritualidade contemporânea. Além do comum significado de união com o que é eterno, o que sempre esteve ali, dado à palavra, a autora chama atenção para a multiplicidade de significados dados, incluindo, por exemplo, melhor habilidade no trabalho, aquisição de um conhecimento verdadeiro e distanciamento de sentimentos humanos como a dor e o prazer (*idem*, p. 986). Argumenta, então, que não só os significados linguísticos são vastos, como as próprias práticas corporais ganham inúmeras formas e, conseqüentemente, os significados dados a estas.

Assim, em uma imersão mais profunda, yoga passa a ganhar outros significados, que dependem da trajetória que o/a praticante resolve seguir. As formas de prática de hatha-yoga contemporâneas combinam elementos de distintas tradições de conhecimento e períodos históricos na Índia, gerando uma síntese única em cada estilo de prática. Newcombe (2009, p. 987) nota que as referências históricas da prática são as obras de hatha-yoga datadas de era medieval, entre elas *Hathayogapradipika*, *Gherandsamhita* e literaturas tântricas em geral, ao mesmo tempo elas também se influenciam pelos textos védicos, Upanishades, YS, produzindo uma continuidade (e homogeneidade) entre essas distintas metafísicas do yoga, o que seria uma criação orientalista do século XIX(SINGLETON,2008 *apud*NEWCOMBE,2009, p. 987).

Majoritariamente, praticantes de yoga se referem às suas práticas por seu caráter milenar, que foi passado de guru para discípulo de maneira quase intocável até os dias de hoje. Nesse contexto, a busca por uma prática autêntica é central aos praticantes, sendo motivo de debate constante. Liberman (2008, p. 100) fala de uma “postura do ocidente” baseada em um senso comum em relação ao yoga, a qual entende a partir de uma afirmação de que há muito tempo era praticado como algo puro e original, passado para frente através da relação guru-discípulo e apenas recentemente “contaminado” pelo cristianismo, budismo e islamismo e, depois, pelo capitalismo, que haveria transformado yoga em uma mercadoria, afastando-o de seu aspecto espiritual. A concepção de originalidade e autenticidade é constantemente reforçada, não só na relação entre professor/a e aluno/a, mas também em trocas entre praticantes (*idem*, p. 100). O autor vai contra essa postura, demonstrando com descrições históricas que, longe de ser um corpo de conhecimento coerente, yoga atravessou distintas tradições de conhecimento. A partir de uma imersão em fontes textuais, ele argumenta que o aspecto do yoga que envolve uma disciplina física extensiva e a exploração da base anatômico-fisiológica da prática, associada à tradição do hatha-yoga, não foi uma parte relevante na era clássica; o hatha-yoga só teve seu desenvolvimento na era medieval, nesse contexto esses iogues não utilizavam ásana com propósitos de meditação, saúde e bem-estar, mas para despertar a kundalini e ganharsiddhis (poderes), como levitação, habilidades alquímicas e imortalidade (WHITE, 2003, p. 221 *apud* LIBERMAN, 2008, p. 100).

O autor argumenta que, antes do período dos grandes ascetas, yoga consistia em contemplação e meditação, havendo registros de variações de posturas sentadas de pernas cruzadas apenas (siddhasana e padmasana) (*idem*, p. 101). O objetivo do yoga, naquele contexto, era atingir um equilíbrio mental por meio do controle das energias corporais. Assim, os poucos ásanas praticados seriam então utilizados para facilitar a meditação, não constituindo de forma alguma uma cultura física. Austeridades eram praticadas com o propósito de facilitar a renúncia e restringir desejos. Ele também observa que enquanto o YS de Patanjali teria sua base metafísica no Sâmkhya, a práticas dos iogues medievais misturavam diversos elementos, os quais o autor atrela ao “budismo”, “shivismo”, “islamismo” entre outras tradições, cujas constituições seriam intrínsecas umas às outras (*idem*, p. 105). Enquanto o Sâmkhya era pregado por sacerdotes brâmanes, que eram os guardiões dos Vedas e de algumas upanishades, os hatha-iogues faziam parte de grupos variáveis, cujas práticas atraíam inclusive pessoas de castas

servis (*idem*, p. 105). Os iogues eram iconoclastas que rejeitavam regras morais de sua sociedade, incluindo a concepção de castas, deixavam crescer cabelos e unhas e, ocasionalmente, faziam uso de ganja (BHATTACHARYA, 1968, p. 317 *apud* LIBERMAN, 2008, p. 104).

Imergindo em descrições históricas, Liberman traz interessantes *insights* sobre a “circularidade do conhecimento” (Alter 2009) no continente asiático envolvendo yoga. Porém, sua abordagem é um tanto problemática, pois, a partir de suas reflexões, conclui que o yoga não constituiu nunca algo “puro e original”, ao contrário, seria “sincrético” em sua natureza (LIBERMAN, 2008, p. 100). O primeiro problema de sua análise é que o autor parte de categorias como budismo, islamismo e hinduísmo para explicar o passado, o que abordei algumas páginas antes. Além disso, o uso, pelo autor, de tais termos de forma arbitrária e a própria noção de sincretismo reificam uma noção fetichista e descontínua de cultura. O que traz outra consequência para a análise de Liberman, que, ao trazer uma história mais recente do yoga (a partir do século XIX), traz os diálogos com o ocidente e refere-se às influências do cristianismo, da Nova Era, de sistemas de ginásticas na prática de yoga em termos de sincretismo, utilizando isso para argumentar contra, por exemplo, as reivindicações dos hindus pelo yoga, dizendo que este é um fenômeno “transnacional”, quase tão norte-americano quanto indiano (2008, p. 108).

O próprio termo transnacionalismo pressupõe a existência de Estados-Nações, relegando complexas trocas e produção de conhecimento a essas categorias, a compartimentos. Outro ponto é que o termo sincretismo, além de também pensar culturas de forma compartimentada, não considera as relações de poder que envolvem os diálogos de conhecimento, e o resultado da troca aparece como uma espécie de fusão, homogênea e neutra. Dentro da antropologia, Fredrik Barth (2000) faz uma reflexão crítica sobre o uso feito por antropólogos/as de termos como “cultura”, “sociedade” e “grupos étnicos” de maneira reducionista ao pensarem a causa da diversidade cultural. O autor argumenta contra “uma premissa de que a variação cultural é descontínua” (*idem*, p. 25), na qual se supõe que:

há agregados humanos que compartilham essencialmente uma mesma cultura e que há diferenças interligadas que distinguem cada uma dessas culturas de todas as outras. Uma vez que cultura nada mais é do que uma maneira de descrever o comportamento humano, segue-se

disso que há grupos delimitados de pessoas, ou seja, unidades étnicas que correspondem a cada cultura (BARTH,2000, p. 25).

O autor enfatiza a necessidade de investigar os processos de constituição dos grupos étnicos e suas fronteiras, não indo diretamente para categorias abrangentes, como sociedade, para compreendê-los, pois tal atitude desconsidera “as características e fronteiras empíricas” (*idem*, p. 26) de um grupo e, juntamente, as questões que podem ser levantadas com essa forma de investigação. Outro ponto importante para o qual o autor chama atenção é que a diversidade cultural não é resultado de uma “ausência de interação e aceitação sociais mas, ao contrário, são frequentemente a própria base sobre a qual sistemas sociais abrangentes são construídos” (*idem*, p. 27).

1.2 PRODUÇÃO DE CONHECIMENTO SOBRE YOGA

O engajamento intelectual em definir e compreender o yoga tem longa data, como se pode notar pela existência de registros textuais milenares. Além das formas de escrita baseadas em um entendimento a partir de um distanciamento intelectual, houve também obras bastante engajadas com formas práticas de se fazer yoga (ALTER,2004, p. 3-6). Mas, o yoga, que antes era expresso a partir de uma diversidade semântica, caracterizado por uma flexibilidade e transitoriedade em textos e práticas, principalmente a partir do século XIX, como efeito da invasão colonial britânica, passa a ser predominantemente abordado na produção textual de maneira mais homogênea, enquanto uma “tradição hinduísta atemporal”, ou seja, sob a ótica da constituição de uma história da formação da Índia como um Estado-Nação e da constituição da identidade do homem hindu, yoga corresponderia à “contribuição da Índia para a humanidade”. Dentro das ciências humanas, tal contexto histórico – de emergência de projetos nacionalistas no período colonial britânico que, como escreve Joseph Alter (*idem*), definiu o contexto intelectual e o clima no qual o yoga “antigo” é entendido – foi ignorado durante muito tempo por um orientalismo acadêmico, marcado por uma forte tradição intelectualista que tinha como base de seus estudos fontes textuais, ignorando, para Alter, aspectos materialistas relacionados ao yoga. Temas mundanos como políticas de saúde, educação física, fisiologia, experimentos laboratoriais e o próprio corpo foram diminuídos em relação a temas como filosofia, mágica, misticismo, religião e metafísica. Assim, ele divide dois tipos de literatura sobre

yoga, uma orientalista, baseada em estudar o yoga como uma filosofia, e uma indígena, baseada em comentários do yoga como uma Verdade (*idem*, p. 6).

Joseph Alter (*idem*, p. 5) argumenta que esse olhar orientalista teve como efeito uma mudança paradigmática que começou a valorizar e buscar fontes baseadas em ensinamentos orais. Mudança que, contraditoriamente, haveria causado uma “fratura história”, pois textos sobre tradições orais passaram a promover a “mais antiga das antigas verdades”. Fato que, para o autor, associa-se a uma epistemologia da “modernidade”, no sentido de se configurar enquanto uma visão primordialista e essencializada, dada a partir de uma concepção histórica do passado que criou uma continuidade acrítica desde os povos védicos até o homem hindu contemporâneo. Esses ensinamentos orais, por sua vez, menos do que revelações de alguma verdade predefinida, foram, segundo o autor, constitutivos da própria definição do que é yoga. Nesse contexto, para Alter (*idem*), o yoga poderia ser imaginado como irmãos intelectuais, um “muito novo” e outro “muito velho”, ou seja, ao mesmo tempo que construído através do tempo, como produto da imaginação humana, é também enfatizado como atemporal. Portanto, apesar de haver experimentos engajados com uma prática de yoga, os quais transformaram e interferiram diretamente na própria noção do que é yoga e na forma de se fazer yoga, ao mesmo tempo o yoga é afirmado como uma herança milenar, a partir de uma abordagem fetichista da história.¹⁴

Um exemplo dessa postura está em Mircea Eliade, um dos mais recentes orientalistas, que, em obras como *Yoga: Imortalidade e Liberdade* (2012) e *Patanjali e o Yoga* (2000), analisa técnicas de yoga a partir de fontes textuais, porém de maneira acrítica, ignorando a prática dos iogues contemporâneos a ele. Essa perspectiva fundamentou, durante um longo período, os estudos de yoga na área de humanidades, desconsiderando os efeitos da colonização britânica nas dinâmicas de

¹⁴ Em uma palestra de 2016 proferida por Shiv Visvanathan, intitulada *Rethinking secularism – An invitation to an experiment*, o autor traz o contexto político contemporâneo da Índia discutindo como concepções de ciência, secularismo, história e religião estão interligadas a episódios de violência por intolerância religiosa no país. Um ponto levantado pelo autor é de como a história é escrita de forma instrumental na Índia, a fim de legitimar interesses políticos, a partir de uma visão fetichista do passado e uma idolatria à ciência (p. 11), cujo resultado seria uma abordagem histórica alienada baseada em ideologias milenaristas e comunistas.

conhecimento envolvendo o yoga. E, simultaneamente, os próprios gurus indianos, que, apesar de se engajarem em pesquisas científicas, políticas públicas e projetos nacionalistas envolvendo yoga, afirmavam sua atemporalidade e, por sua vez, sua inerência a uma “cultura hindu”, herança da “cultura védica”, a qual, por sua vez, seria científica por natureza, a protociência original (NANDA, 2003; WHITE, 2003 *apud* NEWCOMBE,2009, p. 992).

Tal característica é expressa principalmente em biografias de gurus, de cunho hagiográfico, sendo uma das maiores expressões a *Autobiografia de um Iogue* de Paramahansa Yogananda, de 1946, ano da publicação original em inglês. Uma característica dessas hagiografias é a reivindicação por linhagens do conhecimento iogue, as quais guardam controvérsias. De Michelis (2004, p. 91-123), em seu estudo mais sistemático sobre a biografia de Swami Vivekananda, um dos principais gurus do yoga dos séculosXIXe XX, demonstra que sua relação com seu guru era um tanto controversa, o que sugere que essa reivindicação por uma linhagem, nesse contexto, pode dizer mais sobre estratégias de propriedade intelectual do que sobre uma linearidade do conhecimento ou mesmo sobre uma forma tradicional de aprendizagem.

Um dos primeiros estudos acadêmicos a romperem com a visão essencialista foi *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*, de Norman E. Sjoman (1999), em que o autor se debruçou em uma pesquisa documental no acervo do palácio de Mysore, dando atenção à maneira que o yoga era ensinado, suas influências de outras formas de exercícios físicos que se entrelaçavam à prática de ásana, como luta e ginásticas, por exemplo; o autor também abordou os textos autoritativos a partir da relação destes com a própria prática. A proposta dele, de uma reconstrução histórica do yoga postural, questionando uma abordagem mítica da história do yoga, teve como efeito o início de uma problematização do significado do yoga dado a partir de um “sistema filosófico monolítico” (DE MICHELIS,2007, p. 8). A tradição de yoga do Palácio de Mysore sob a patronagem da família real Wodeyar influenciou os métodos mais populares de *hatha-yoga* contemporâneos, principalmente no que se refere à prática de *ásanas* (posturas), pois foi onde Sri K. Pattabhi Jois, B.K.S. Iyengar, dois dos mais influentes iogues indianos, atenderam as aulas de seu mestre T. Krishnamacharya. A obra e a metodologia utilizadas pelo autor parecem ter marcado uma mudança nos estudos sobre yoga, passando a percebê-los como um fenômeno historicamente contextualizado (BAIER, 2011; NEWCOMBE,2009).

Contudo, foi com as obras *Yoga in Modern India: The Body Between Science and Philosophy*, de Joseph S. Alter (2004), *A History of Modern Yoga: Patanjali and the Western Esoterism*, de Elizabeth De Michelis (2005) e, mais a frente, *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice*, de Mark Singleton (2010), que começou a se consolidar o que posteriormente se tornou um campo de estudos intitulado como Estudos de Yoga Moderno (Modern Yoga Studies),¹⁵ um corpo composto quase exclusivamente por pesquisadores australianos, europeus e norte-americanos, os quais, por sua vez, também são praticantes de yoga. A nomenclatura me parece sem dúvida influenciada pela categorização de “Yoga Moderno” feita por Elizabeth De Michelis (2004), resultado do questionamento da autora sobre a existência de uma linearidade entre ensinamentos de uma “Índia antiga” e a sua própria prática de hatha-yoga.

De Michelis (2007, p. 2-3) utiliza o termo “yoga moderno” para significar certas escolas de yoga originadas em “contextos sul asiáticos” e inspiradas por “certas filosofias, ensinamentos e práticas do hinduísmo”, que, “em virtude de exportação, assimilação sincrética e processos subsequentes de aculturação” (*idem*, p. 3, tradução minha) tornaram-se parte integral de “culturas urbanas” ao redor do mundo, representadas e “disseminadas” a partir, principalmente, da língua inglesa. Assim, a autora argumenta que a noção “yoga moderno” se refere ao sentido dado à palavra yoga como uma palavra de empréstimo à língua inglesa, essa noção é usada para mencionar um tipo de prática de posturas de yoga performadas normalmente com o uso de tapete de borracha em um formato de sala de aula ou em casa a partir do uso de livros, vídeos ou a partir do que foi aprendido em sala de aula (*idem*). A autora observa que, na semântica índica, a palavra yoga adere a sentidos mais vastos e texturizados e inclui uma variedade de práticas que, em inglês, são designadas de outra forma, como oração, ritual, técnicas esotéricas e devocionais, por exemplo (*idem*, p. 3).

Para a autora (*idem*), o “yoga moderno” está em um lugar entre formas sul asiáticas e ocidentais de “cultura, crença e imaginação”. Ela nota que a maior parte dos/as praticantes é de origem não asiática. Para entender a expansão do yoga pelo mundo, De Michelis propõe um olhar histórico. O interesse haveria começado no período entre 1750 e 1850

¹⁵ As principais produções de intelectuais que compõem esse campo foram disponibilizadas em: <http://modernyogaresearch.org>. Além disso, duas coletâneas de artigos, *Gurus of Modern Yoga* e *Contemporary Yoga*, contêm os principais debates contemporâneos sobre yoga.

quando, com o a presença colonial britânica, o yoga passa a ser objeto dos “Estudos Orientais”; adiante, no século XIX, haveria uma virada, em que as técnicas e práticas deixam de ter só um interesse acadêmico e passam a constituir formas possíveis de crenças e práticas, influenciadas por movimentos como o Pós-Renascimento do cristianismo, o Unitarismo e o Transcendentalismo Americano e a fundação da Sociedade Teosófica, e junto a eles uma popularização da cultura de autoajuda (*idem*, p. 5). O guru Swami Vivekananda (1863-1902) teve um papel fundamental na popularização do yoga, juntando tendências esotéricas ocidentais e sul-asiáticas e somando-as a interesses nacionalistas e à influência de diversos sistemas de exercício físico, isso foi fundamental para o desenvolvimento da prática de yoga no século XX até os dias de hoje.

Mesmo que haja uma variedade de práticas de yoga atualmente, a autora (*idem*, p. 6) identifica cinco tipos-chaves, que seriam: 1) o yoga psicossomático de Vivekananda, constituído por um “treinamento corpo-mente-espírito”, proposto em sua obra intitulada *Raja Yoga*, de 1896, baseada em interpretações de ensinamentos do ashtangayoga de Patanjali, tipo-chave que pode ser considerado pioneiro das “formas modernas”, que teriam derivado deste; 2) o estilo “neo-Hindu”, acompanhado por temas ideológicos como revivalismo hindu, nacionalismo e supremacia e influenciado por artes marciais e tradições de ginásticas, começou a se desenvolver principalmente a partir de 1920; 3) “postural” e 4) “meditacional”, estes também começaram a se desenvolver a partir da década de 1920 e tem elementos dos dois tipos anteriores, porém as escolas de “yoga postural moderno” dão maior ênfase à prática postural, e elas contribuíram para o desenvolvimento e a significação da teoria e prática postural, sendo o tipo mais associado ao uso popular da palavra yoga fora do contexto sul-asiático. De Michelis (*idem*) considera que os ensinamentos religiosos dessas escolas seriam “desfocados” e “ambivalentes”, dando espaço para uma tendência atual à certa “secularização” e “aculturação” da prática de yoga. Interpreto o uso desses termos pela autora como se referindo a processos de mercantilização do yoga, que teriam como efeito uma suposta separação entre o aspecto “físico” e outro que seria “espiritual”, fazendo do yoga meramente uma ginástica; 5) e, por último, os estilos “devocionais” ou “sectários” (*denominational*) que começaram a surgir a partir das décadas de 1950 e 1960, às vezes com maior ênfase na meditação, mas podendo conter uma rotina de exercícios posturais, com prática e estilo de vida orientados de maneira mais elaborada a partir de ensinamentos

de um guru, em específico “entusiasticamente adotado” e “materialmente apoiado” por seus discípulos.

O “yoga postural moderno” contemporâneo ganhou forma na virada do século XIX para o século XX, e nesse contexto o “cânone postural” associado a ele estabelecido como hatha-yoga foi reformulado como um processo de treinamento para a saúde e o bem-estar ancorado por princípios morais do “hinduísmo neo-vedântico” (SINGLETON, 2007 *apud* DE MICHELIS, 2007, p. 5). Segundo a autora, na segunda metade do século XX, com a expansão do yoga pelo mundo, ele passou por um processo de popularização (entre 1950-70), consolidação institucional (1970-80) e aculturação (a partir de 1980). Pela minha interpretação, aculturação, para a autora, seria o processo de transformação do yoga em bens de consumo. O AY é categorizado, dentro da bibliografia acadêmica, como sendo um tipo de Yoga Postural Moderno (YPM), por sua forte ênfase nas sequências de ásana, mas também composto pela prática de pranayamas, mantras e meditação (DE MICHELIS, 2004; SMITH, 2012; LYNCH, 2016). Entretanto, proponho um olhar para os cinco tipos criados por De Michelis não como tipos distintos de yoga, mas como eventos e tendências relacionados a períodos históricos específicos, os quais, todos eles, influenciaram a constituição da metodologia do AY e de outros métodos atuais de hatha-yoga contemporâneos.

Mas, em breve definição, as formas mais populares de yoga contemporâneo entrariam na categoria dada por De Michelis (2004) de YPM, já que esta integra um corpo de práticas que combinam ásana, pranayama, mantras, técnicas de hatha-yoga descritas em manuais da era medieval e estudos de textos de diferentes eras e escolas, como YS, Upanishads, *Bhagavad Gita* e Vedanta. Entretanto, essa definição é bastante genérica e, apesar de dizer algo sobre a especificidade dos métodos contemporâneos de yoga, de não serem uma simples continuidade das formas antigas, mas sim sínteses únicas de uma tradição de conhecimento bastante heterogênea, cada forma possui uma trajetória, não sendo possível generalizá-las. Uma definição transitória para o AY é uma metodologia que combina a prática de ásana, pranayamas, mantras e outras técnicas encontradas em manuscritos *hathayoga*, influenciada também por técnicas de ginástica e artes marciais, acompanhadas dos estudos de textos antigos, de uma leitura terapêutica do yoga. Sendo assim, o desenvolvimento, e por sua vez a história do método, traz consigo uma história das técnicas corporais e do próprio corpo.

Exponho aqui o argumento da autora por diversos motivos, o principal deles é por ser um esforço significativo em pensar o yoga a partir de sua contemporaneidade; além disso, por sua abordagem histórica detalhada de um período recente em relação ao yoga. Porém, ao mesmo tempo, o argumento que se desenrolará ao longo deste texto é claramente oposto ao efeito da forma de categorizar proposta primeiramente pela autora e depois desenvolvida pelo campo de estudos de “Yoga Moderno”, já que essa formatando primeiramente a pensar a história de forma linear e por seu caráter culturalista, e um dos mais importantes argumentos apresentados no texto propõe pensar a história e o conhecimento do yoga a partir de sua trajetória e prática.

1.2.1 Uma versão da recente história do yoga

Elizabeth De Michelis (2004; 2008) traz uma perspectiva panorâmica do processo histórico em que o yoga passa a constituir um elemento central da identidade hindu. A autora pontua momentos-chave da construção do diálogo demonstrando a complexidade que envolve a troca e construção do conhecimento dentro do contexto colonial. O primeiro momento seria a partir de 1750, no qual “preocupações antiquárias, econômicas, sócio-políticas (leia-se coloniais)” (DE MICHELIS, 2008, p. 20) deram origem a um interesse ocidental pelo oriente, principalmente de caráter acadêmico e intelectual. Nesse contexto, uma elite bengali de literatos passou a formar uma espécie de “inteligência” hindu, por meio de profissionalização, encorajada por lideranças políticas britânicas a cooperar com intelectuais europeus (DE MICHELIS, 2005, p. 42). Ambos os lados que constituíram esse diálogo eram influenciados por ideais não ortodoxos e, segundo a autora, havia entre eles, de certa forma, identificações intelectuais e interesses comuns. A troca de conhecimento originada nesse momento formou o primeiro ambiente e clima no qual os textos de importância histórica para a Índia passaram a ser entendidos. Ao mesmo tempo, no ocidente, esse diálogo passa a influenciar intelectuais que buscavam diferentes instrumentos de conhecimento para ir contra as instituições cristãs.

Simultaneamente, os próprios intelectuais indianos passam a se apropriar desse diálogo para compor projetos nacionalistas de modernização, nos quais o yoga teve um papel fundamental na constituição de uma identidade cultural. A autora observa que a Brahma Samaj foi a mais importante organização oficial que tomou parte desse diálogo, criando discursos patriotas, porém abrindo-se às inovações estrangeiras, tendo grande oposição de outras vertentes de movimentos

nacionalistas que negavam as inovações estrangeiras, os quais foram e ainda são populares na Índia (*idem*). Os opositores tradicionalistas criticavam os “inovadores” e “modernizadores” (DE MICHELIS, 2005, p. 40). Rammohan Roy (1774-1833), integrante da Brahma Samaj, escritor de *Vedantasara* (1815), e seus parceiros intelectuais institucionalizaram a formulação ideológica denominada Neo-Vedanta, que, por sua vez, consistiu numa “interpretação universalista do hinduísmo” (*idem*, p. 46).

Inspiradas por versões indígenas de projetos iluministas e influenciados pelo Unitarismo cristão, Roy adaptou uma leitura simplista, racionalista, de teologia monoteísta fortemente colorida e modernista, das Upanishads e do Vedanta. Esse Neo-Vedanta foi humanista em sua preocupação de desenvolver a maioria da população indiana através da implementação de reformas sociais e propagação de ideais éticos (*idem*, p. 46, tradução e grifos meus).

Uma mudança brusca havia começado a tomar forma em 1813, quando o monopólio de mercadorias da Companhia do Leste da Índia é tomado pelos britânicos, os quais se multiplicam pelo território, trazendo com eles missionários cristãos. Um projeto de larga escala de “anglicização” passa também a definir os diálogos e as trocas de conhecimento, a entrada e centralização da língua inglesa foi um instrumento para que os intelectuais indianos passassem a cooperar com a elite dirigente britânica, o que, segundo a autora, modificou o tom em que os diálogos eram feitos (*idem*). Um interesse comum e a possibilidade de elaboração de projetos culturais em uma suposta parceria são abandonados, os padrões da reforma passam ser definidos pelos britânicos e as civilizações orientais passam a ser vistas como estáticas e decadentes (*idem*, p. 44).

A partir da década de 1850, o diálogo envolvendo esoteristas indianos e europeus se torna cada vez mais substancial, acontecendo em um nível não só social, mas também institucional, através de contatos pessoais, conferências ao redor do mundo e publicações literárias. Intelectuais de classe média crescem e ocupam espaços em regiões como Bengala, Madras, Mumbai e Calcutá, onde se apropriam de ideais do esoterismo, adicionando-os às suas construções orientalistas do hinduísmo (*idem*, p. 45). Nesse contexto, a identidade iogue é também reivindicada; em nome de uma superioridade hindu, a “faculdade iogue”

passa a ser entendida como capacidade natural e distintiva hindu, herdada de forma hereditária, permitindo aos iogues aniquilar o tempo e espaço. Enquanto o homem hindu identificava-se por um aspecto “espiritual” natural, de sentimento, poesia, os europeus ocupavam o lugar deportadores da ciência do fato. Os hindus, então, ao se apropriarem dessa ciência, conquistariam a superioridade, por sua vez, impossível aos europeus, que não eram naturalmente dotados de qualidades iogues (*idem*).

O segundo momento-chave considerado pela autora foi o contexto no qual, no ocidente, a interação com práticas espirituais “orientais” deixa de ser a partir do distanciamento intelectual e olhar exótico para ser considerada como uma forma de prática em outros lugares que não na Ásia. Essas tendências tiveram auge no Parlamento das Religiões de Chicago, em 1983, com a presença de Swami Vivekananda e suas propostas inovadoras que reuniam uma síntese ideológica do yoga, efeito de uma comunicação com filosofias não indígenas, esoterismo, nacionalismo indiano e neo-vedanta; e, em 1986, com a publicação de seu livro intitulado *Raja Yoga* (1986) (DE MICHELIS, 2008, p. 20-21). Mesmo com uma negação posterior do brahmoísmo por Vivekananda, devido a posicionamentos radicais desse movimento, inclusive de caráter higienista, quando jovem ele esteve presente em diversos encontros da instituição, o que, para a autora, é visível através da influência da ideologia de autoperfeição através do voluntarismo e ativismo ético, além da definição de religião enquanto prática científica e progressista herdada por ele. Porém, mesmo que a *Brahmo Samaj* tenha tido maior influência institucional e política, Swami Vivekananda foi quem se tornou popular. De Michelis argumenta que o motivo seria seu papel de pivô, em que era nem tanto um “filósofo neo-hindu” nem tanto um “militante nacionalista”, mas sim guardava um “orgulho nacionalista” e uma “contraparte indígena” (DE MICHELIS, 2005, p. 92).

Após o Parlamento de Chicago, Vivekananda se tornou uma celebridade e um ícone espiritual, sendo requisitado para dar conferências e palestras na Europa e nos Estados Unidos, lugares que eram receptivos às suas ideias. Ao mesmo tempo, ele mantinha trocas intelectuais constantes com teosofistas,¹⁶ espiritualistas e cientistas cristãos, influências que se tornam cada vez mais visíveis em seus discursos e em suas definições de yoga. Reconhecido como um pragmatista, Vivekananda deu à sua audiência ocidental o que eles

¹⁶ Termo designado a membros da Sociedade Teosófica.

queriam: técnicas e práticas espirituais. Alegando ele mesmo que o interesse ocidental não era pelo hinduísmo como um todo e, conseqüentemente, por se tornar hindu, mas sim apenas por algumas ideias, isso seria para De Michelis apenas um aspecto seminal de uma “virada para o ocidente”, um salto do esoterismo para o ocultismo e um “engajamento com a religião Nova Era” (*idem*, p. 119-121). De Michelis (2005) percebe, ao longo do tempo, uma mudança na ação e no discurso de Vivekananda, em que, no princípio, sua maior preocupação estava em justificar o hinduísmo, apresentando o Neo-Vedanta em termos apologéticos, isso depois se tornou uma mensagem simples baseada em uma reinterpretação mais simplificada do Vedanta apresentada como uma forma de “religião universal”, capaz de se adaptar a diversas religiões através dos diferentes tipos de yoga, o que o tornou ainda mais popular enquanto um líder espiritual. Essas ideias foram basilares para os desenvolvimentos posteriores do que a autora categoriza como “yoga moderno” (DE MICHELIS, 2005; 2007; 2008).

Outra perspectiva história sobre a produção de conhecimento envolvendo yoga no mesmo período (entre século XVIII e XX) é trazida por Joseph Alter em seu livro *Yoga in Modern India: The Body Between Science and Philosophy*, de 2004. Influenciado pela produção indiana dentro dos estudos pós-coloniais, o autor dá maior ênfase, em sua abordagem, a questões que envolvem o colonialismo e nacionalismo. Alter (2004, p. 74) argumenta que, a partir do século XIX, é possível notar uma mudança de paradigma como efeito da presença colonial britânica na Índia. As manifestações intelectuais endógenas e também os programas políticos hindus eram constituídos a partir de uma diversidade de movimentos, uns mais ortodoxos, arredios às trocas com os colonizadores britânicos, e outros mais abertos às inovações estrangeiras.

Ao lado de um orientalismo acadêmico britânico de caráter intelectualista, surge, durante o final do século XIX e início do século XX, outro movimento, um tanto populista, reconhecido como a “renascença do yoga”, em que homens tentam reviver o yoga na prática, a partir de uma aproximação pragmática “antimística”, entre eles estariam personalidades como Sri Aurobindo (1872-1950) e o próprio Swami Vivekananda (ALTER, 2004). Para o autor (*idem*, p. 8), nesse momento, o corpo passa a ganhar um lugar central e se torna cada vez mais racional, empírico e pragmático, e o objetivo final do yoga (samadhi) cada vez mais abstrato. O yoga, uma forma profundamente antissocial de autodisciplina, passa a ocupar um lugar importante na esfera pública fazendo parte de políticas de educação física e saúde

(*idem*), sendo movido para fora dos textos e passando a ter situada sua história dentro de um “corpo de prática”, enquanto um fato da vida cotidiana, menos do que um meio para atingir uma consciência transcendental, indo, assim, contra um legado do orientalismo e os “mitos de continuidade, intelectualismo e Alta Cultura” (*idem*).

Alter (*idem*) argumenta que, nos últimos séculos, o yoga não só foi radicalmente transformado, como também transformou o entendimento sobre o que pode ter sido o yoga no passado; o “legado do orientalismo”, por exemplo, resultou em uma oposição radical entre o yoga “contemplativo” e o yoga “moderno”, em que este é comumente visto como “produto de um engano ocidental”. O autor vai contra essa forma de oposição, que ele considera uma divisão simplista, e percebe que as configurações de poder/conhecimento podem ser melhor entendidas não a partir de binarismos como modernidade/tradição, oriente/ocidente, colonizador/colonizado, ciência/religião, mas sim a partir de uma percepção entre domínios “sutis” e “densos” de experiência.

A heterogeneidade de tais manifestações expressa, para ele, a própria ambivalência do contato com o conhecimento estrangeiro, que nesse contexto adentrou no país de uma forma não neutra, a partir da vinda dos colonizadores, porém não se reduziu a uma submissão. No contexto colonial, argumenta o autor, as produções e a troca de conhecimentos inevitavelmente começam a ser definidas de alguma forma pelas relações de poder implícitas à presença do aparelho colonial, contudo o poder não é uma relação unidimensional, podendo por vezes expressar de forma simplificada e um tanto unidirecional como controle e autoridade, mas em outras circunstâncias assume formas bastante complexas (*idem*, p. 74).

Influenciado por uma literatura acadêmica indiana escrita por autores pós-coloniais como Partha Chatterjee (1993), Gyan Prakash (1999), David Arnold (1993), Ashis Nandy (1995), Alter (*idem*, p. 74) nota que, nesses estudos, há um destaque para a identidade nacional, porém, para o autor, essa perspectiva não dá a atenção necessária para a complexidade do processo histórico, no qual a identidade nacional não é nem “anacronicamente tradicional” nem derivativa do ocidente. Ele propõe, então, pensar a modernidade na Índia “como uma modernidade global alternativa”, ou seja, como um projeto de modernidade, com seus próprios fundamentos e suas especificidades, e não apenas como a presença da modernidade (que seria vinda do Ocidente) na Índia, argumento que ele explora em suas descrições. O autor põe em prática sua escolha teórica em seu livro (2004) ao descrever os processos de

desenvolvimento do yoga nos últimos séculos em termos que não contrapõem “Ocidente” e “Oriente”, que não imaginam a modernização como algo externo, mas a partir de um protagonismo dos próprios intelectuais, iogues, cientistas e políticos indianos.

Ele critica, nesse mesmo sentido, o surgimento dos estudos baseados em noções de globalização e transnacionalismo, pelas preocupações destes em estabelecer uma conexão entre “construções locais” e uma estrutura transnacional, o que tende à redução e à homogeneização, ao não darem adequada atenção para como e porque as diferenças são mantidas. Nesse contexto, o que é “local” ocupa um lugar passivo como representante do que não é global e, dentro da pesquisa acadêmica, apenas como um lugar empírico, servindo somente para o aumento de produções acadêmicas (*idem ibidem*).

1.2.2 Estudos de yoga moderno

O yoga, como um campo de estudos mais sistemático dentro das ciências humanas, começou a se desenvolver a partir principalmente do início da década de 1990 (DE MICHELIS, 2007). Antes disso, as ciências que investigaram o yoga, desde seus engajamentos práticos ao longo dos séculos XIX e XX, foram dentro de linhas médicas, a fim de verificar a eficácia terapêutica das técnicas de yoga (BAIER, 2011, p. 3), esses estudos influenciaram diretamente as traduções de textos antigos para a língua inglesa, as quais associaram a eficácia da prática de yoga a concepções de saúde e bem-estar advindas de um estilo ocidental de medicina (*idem*). Para Baier (*idem*, p. 4), um dos primeiros exemplos desse esforço investigativo seria o desenho feito Tamil Nadu associando os chakras (pontos energéticos do corpo humano citados na literatura tântrica) aos pontos da coluna espinhal como descritos pela anatomia da medicina ocidental. Já ao final do século XIX, doutores mesmeristas alemães referiam-se aos chakras como plexos nervosos, dando um significado à meditação e à experiência de ascensão energética pelos chakras descritas em textos tântricos (kundalini) a partir de termos fisiológicos e abordando tal experiência como uma forma de “autoterapia iogue” (*idem*). Entretanto, o autor argumenta que esse interesse por uma pesquisa empírica do yoga acabou por ser marginalizado por aspectos “rituais e imaginativos”, criando uma visão naturalizada do yoga (*idem*).

Baier (*idem*, p. 6) descreve também como, no século XX, a convicção de que o yoga teria bases científicas, sua conexão com a medicina moderna e a subsequente medicalização engendraram o

estabelecimento de áreas de pesquisa em medicina, o que influenciou simultaneamente a própria concepção do yoga. Personagens como Sri Yogendra e Swami Kuvalayananda, ambos discípulos de Paramahansa Madhavas, foram figuras-chave no estabelecimento de institutos de pesquisa com o objetivo de perceber aspectos científicos e terapêuticos do yoga, presentes não só na Índia, mas em outros países (*idem*). Nesse contexto, o autor argumenta que a eficácia das práticas de yoga não é só confinada às ciências médicas, mas é em si um fenômeno cultural, histórico e religioso, que manifesta em si uma mudança na “configuração social do conhecimento” no qual o próprio yoga foi concebido e praticado ao longo do tempo, o que tem sido um tema para os estudos de yoga moderno (*idem*, p. 7).

Nesse sentido, a partir das considerações feitas por Baier e da abordagem histórica trazida por ele, podemos caracterizar o campo de Estudos de Yoga Moderno pela ênfase na pesquisa empírica sobre o yoga, buscando perceber como ele tem sido feito e significado em práticas contemporâneas e também a partir de pesquisas históricas.

1.2.3 Perspectiva crítica aos estudos de yoga moderno

Para Edward Said, “o orientalismo é um estilo de pensamento baseado em uma distinção ontológica e epistemológica feita entre ‘o Oriente’ e (a maior parte do tempo) ‘o Ocidente’” (1990, p. 14). Na definição de Said (1990), orientalismo é “um modo de resolver o Oriente que está baseado no lugar especial ocupado pelo Oriente na experiência europeia” (p. 13), não sendo apenas uma ideia baseada em uma “necessidade de imaginação”, mas sim a partir “de uma relação de poder, de dominação, de graus variados de uma complexa hegemonia [...]”, que é concretizada na forma de descrição em que o Oriente é uma representação feita pelo Ocidente (p. 17). Nesse sentido, o orientalismo é, para Said, “como a instituição organizada para negociar com o Oriente – negociar com ele fazendo declarações a seu respeito, autorizando opiniões sobre ele, descrevendo-o, colonizando-o, governando-o” (p. 15), sendo, portanto, “não uma fantasia avoadada da Europa sobre o Oriente mas um corpo criado de teoria e prática em que houve, por muitas gerações, um considerável investimento material” (p. 18).

Se considerarmos a definição de orientalismo do autor, mesmo que os Estudos de Yoga Moderno sejam supostamente críticos de um *orientalismo acadêmico*, a escolha por categorias como moderno, pré-moderno e transnacionalismo, para citar expressões mais utilizadas

dentro desse campo, além do próprio uso de Oriente/Ocidente para narrar a história do yoga, continua a reproduzir uma produção do conhecimento sob uma lógica orientalista. Essas categorias que dividem o Eu e o Outro, ou seja, que se baseiam numa manutenção da alteridade, são criticadas pelo antropólogo sul-africano Archie Mafeje, cuja obra foi retomada e refletida em um recente artigo de autoria coletiva (BORGES *et al.* 2015); essa divisão corresponde ao que ele denomina de “ideologia do tribalismo” (*idem*, p. 348)

Toda noção de alteridade é calcada na ideologia do tribalismo, ou seja, não só na divisão entre o Eu e o Outro, mas no suposto de que este Outro é passível de escrutínio e passivo diante das investidas da produção de conhecimento acadêmica. Sua crítica, em suma, reverbera contra a constituição institucional e teórica de nossas disciplinas, assentadas sobre premissas como a possibilidade de estilhamento do mundo (em tribos) e sua recomposição em um ordenamento que constitui esse Outro como subalterno, em uma relação de conhecimento de mão única, chamada ciência (BORGES *et al.*, 2015, p. 348).

Como observam as autoras, Mafeje foi crítico às categorizações simplistas feitas pelo “sistema classificatório nacionalista”, que, no caso do período do *apartheid* na África do Sul, separava brancos e negros, rural e urbano. Ele apostava na etnografia como uma maneira de ultrapassar categorizações dualistas, as quais resultam em um “essencialismo étnico”, que condiz com a relação entre pessoa e terra baseada no colonialismo, na qual “a invenção da fixação de pessoas em territórios foi condição logicamente necessária para a conquista, a usurpação e o genocídio” (*idem*, p. 350), o que resultou em uma condição de “identidade e pertencimento ao Estado-Nação como relação ‘lógica’, ‘universal’ e amiúde equivalente à cultura” (*idem*, p. 350).

Assim, o autor rechaçava o uso de constructos intelectuais exógenos, considerando-os como opressores por relegarem o “Outro” a um status de objeto, desconsiderando suas epistemologias, ou seja, desconsiderando seus papéis como sujeitos. Categorias dicotômicas como urbano/rural, moderno/tradicional também são para ele problemáticas, pois dividiriam a sociedade em partes pré-concebidas, “em vez de um olhar voltado ao que ele chama de formação social, para sua imbricação dinâmica e, portanto, plástica, móvel, nada afeita a

modelos analíticos estanques e a abordagens condicionadas *a priori*” (*idem*, p. 353).

Mafeje direciona sua crítica aos Estudos Africanos (*african studies*), que tenderiam a utilizar conceitos próprios para estudar “africanos” de maneira generalizada, desconsiderando a produção de conhecimento local. Adverte contra modelos que forjam uma sociedade em equilíbrio, os quais seriam estáticos, a-históricos. Defende, então, uma antropologia africana, que reconheceria intelectuais locais como produtores de conhecimento e não apenas como objetos a serem estudados. Como notam as autoras, Mafeje sustenta que há, a nível local, uma constante produção de etnografias tecidas pelas pessoas, as quais não se enquadram em um formato disciplinar acadêmico nem são circunscritas por territórios nem por culturas, mas que trazem consigo a própria complexidade e diversidade das formas de existência. Entretanto, observam que Mafeje não nega o uso de categorias mais abrangentes, desde que elas não reproduzam os pressupostos colonialistas. Assim, ele adere ao termo africanidade não como um atributo essencial, mas como uma ontologia combativa, a qual se baseia em uma negação de que há uma negação da agência resultada de uma taxonomia atribuída por governos coloniais.

Ao considerar que ‘os africanos’ passaram a existir por indicação e atribuição dos governos coloniais, a partir de uma taxonomia que simplesmente lhes negava qualquer tipo de agência, Mafeje propõe a negação da negação: negar que aos africanos seja negada a agência. Ele parte de uma ontologia atribuída pelo colonizador para ressignificá-la em ontologia combativa: um ser-no-mundo não acabado, uma constatação da transformação do mundo e do devir constante das pessoas. (p. 363)

A partir das críticas feitas por Mafeje, podemos fazer um paralelo com os Estudos de Yoga Moderno. Não falar em termos de modernização no caso da história do yoga é ignorar que houve um projeto próprio, principalmente promovido por uma elite hindu. Joseph Alter (2004) propõe pensar o projeto de nação da Índia como um projeto de modernidade global alternativo, ou seja, feito em seus próprios termos, e talvez ele seja o único a se preocupar realmente em desconstruir uma perspectiva orientalista do yoga ao trazer em seu texto uma etnografia aprofundada sobre os processos de construção dessa

modernidade alternativa. Porém, mesmo com sua preocupação, Alter também utiliza o termo yoga moderno enquanto uma tipologia, e nesse ponto o uso do termo é problemático. Em suma, há dois diferentes usos do termo moderno, um para se referir a eventos históricos que envolveram um projeto de nação; e outro que categoriza os tipos de yoga após esse período histórico como variações modernas. Essa forma de categorizar cria um marco temporal entre formas de “yoga moderno” e formas de “yoga pré-moderno”, deixando de lado a variedade de significados e práticas atrelados ao yoga não só na Índia contemporânea, mas também em todo o mundo.

É importante colocar em relevo que mesmo essa versão indígena da modernidade tem um efeito de homogeneizar grupos e manifestações distintas. Como argumenta Gurav Desai (2014), a reivindicação por uma indigenidade pode ser exclusiva, pois não dá conta das distinções entre os grupos locais, sendo por vezes reivindicada por um grupo dominante a partir de uma perseguição de minorias. Em que:

The notion of the ‘indigenous’ in these and other similar contexts was not about the fine distinctions among the local populations as about the overthrow of alien rule. Consider the case of India. Even the painful partition of Índia on religious grounds was not in the main argued at the time of Independence along the lines of indigeneity. Indeed, in retrospect, discourse about the *adivasis* or the first inhabitants of India hardly ever entered the public imagination then and arguably has still to effectively do so. Yet much has changed in Indian religious politics since Independence and a crucial part has in fact had to do with the way indigeneity has been constructed by the growing Hindutva movement in the past few decades. The story is complex and in some ways internally often contradictory, but its broad strokes involve seeing the Muslims and the British as external invaders and either disputing the Aryan Invasion Theory (and the collorary Aryan Migrations Theory) or inventing its flow from India to Central Europe as opposed to the conventional understanding of the Aryan arrival into India. The political valence of this dispute is the status of Hinduism as a religion indigenous in India. In order to claim indigeneity, Hindus have

to be able to claim the regardless of whether or not Aryans arrived in India from elsewhere, Hinduism as a religion was Always already there. In this struggle over historical claims of priority, the fact that the adivasis, often referred to as the ‘tribal peoples’ of India, were there even earlier most often gets completely erased (DESAI,2014, p. 63).

Lena Tosta (2010) debruça sua pesquisa sobre o Ato Sadhu (*Sadhu Bill*), uma lei debatida em 1957 no congresso indiano por ocasião da pós-independência e emergência do Estado-Nação, essa lei obrigaria registro “dos estimados 600.000” ascetas, com intenções de “expurgar o crescente número de impostores e ovelhas negras, vestidos e cor-de-açafrão santo, de cometer atos ‘associais’” (BHAGAT,1976, p. xv *apud* TOSTA,2010, p. 80) considerados praticantes de austeridades. Para a autora, eles seriam representantes de um “ascetismo não-domesticado” e da “instituição da renúncia” (TOSTA,2010, p. 80). Assim, enquanto, dentro de um projeto de nação, alguns reivindicam uma identidade iogue e demais elementos como autenticamente indianos, essa identidade passa ao mesmo tempo a ser exclusiva.

Nesse sentido, utilizar a categoria yoga moderno como ponto de partida para entender um método de yoga, além de ser uma postura a-histórica, relega outras manifestações do yoga ao passado, como os “iogues dissidentes” (TOSTA,2010), excluindo-os do tempo presente. Essa concepção acaba também não dando a devida atenção à influência dessas outras manifestações para praticantes ocidentais em suas viagens à Índia ou também enfraquecendo a possibilidade de um olhar histórico mais profundo que considere a influência da prática desses ascetas na trajetória de gurus reconhecidos.

2 APRESENTANDO O ASHTANGA YOGA

2.1 A ESCOLA

Em uma das estreitas ruas da Lagoa da Conceição, no canto de um muro verde, uma pequena porta se abre para um universo de práticas e conhecimento. Ali se localiza a única escola na cidade de Florianópolis a ensinar o método Ashtanga Yoga (AY) assim como é “tradicionalmente” ensinado em Mysore, cidade localizada ao sul da Índia.

Samatva é uma escola de Yoga em Florianópolis dedicada ao Ashtanga Yoga como é, tradicionalmente, ensinado na cidade de Mysore, sul da Índia. O Ashtanga é um poderoso e eficiente método para o desenvolvimento de uma prática de Yoga pessoal e constante. Por ser dinâmica e com forte ênfase na respiração, esta prática produz um calor interno capaz de purificar o corpo físico, deixando-o mais forte e saudável e ainda promove mais clareza e equilíbrio para a mente (descrição disponível em <http://samatvayoga.com>).

Seguindo o método, que indica a necessidade de uma prática diária para sua real eficácia, a escola abre quase diariamente às 6h30min, com exceção aos sábados, considerados dia de descanso semanal, e aos dias de lua cheia e nova, entendidos como dias de recolhimento e, em seu auge, como dias auspiciosos e de energias extremas, que podem ocasionar ou potencializar o risco de lesões físicas durante a prática de *ásanas* (posturas).

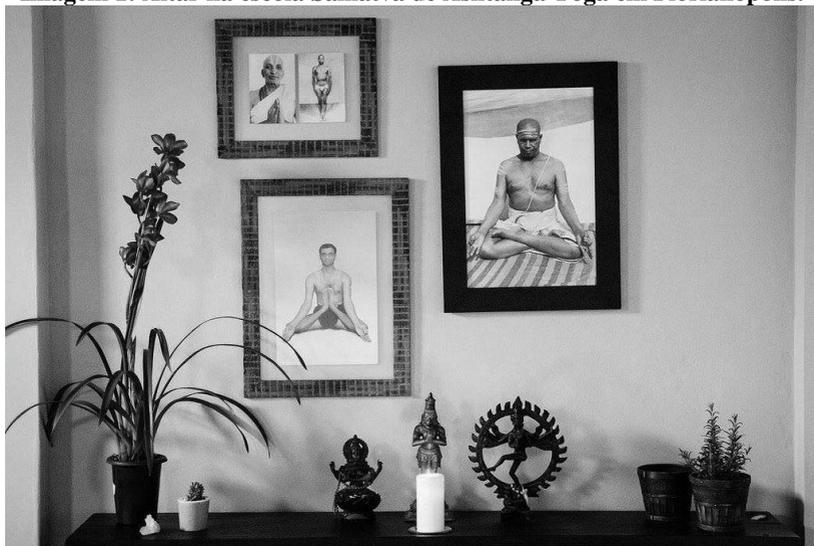
Ali, diariamente, praticantes estendem seus tapetes em um amplo piso onde fazem sua prática pessoal, o espaço é chamado de shala. Em uma das paredes fica um altar com uma estátua de Shiva,¹⁷ outra de Hanuman,¹⁸ e a de Vishnu¹⁹ está envolta em um japamala,²⁰ há também

¹⁷ Divindade associada ao hinduísmo, reconhecida pelo poder da destruição e do renascimento.

¹⁸ Divindade macaco mencionada em textos épicos indianos.

uma vela que é acesa no início de todas as práticas, além de fotografias dos mestres Tirumalai Krishnamacharya, Sri. K. Pattabhi Jois e Sharath Jois, em ordem da linhagem, de mestre/guru para aluno. Nas outras paredes, também há fotografias de alunos/as e de professores/as, praticantes de Ashtanga ou apenas simpatizantes que por ali passaram, vindos de todas as partes do mundo, principalmente registradas durante *workshops* realizados na escola. Tal configuração espacial segue um padrão ao redor do mundo.²¹

Imagem 1: Altar na escola Samatva de Ashtanga Yoga em Florianópolis.



Fonte: fotografia de Deva Zahira, disponível em: <http://samatvayoga.com>.

Como descrito no domínio *online*, a escola Samatva Yoga dedica-se a ensinar Ashtanga Yoga, “um poderoso e eficiente método para o desenvolvimento de uma prática de yoga pessoal e constante”, como é “tradicionalmente” ensinado no sul da Índia, na cidade de Mysore, a qual dá também o nome para a metodologia de aprendizagem. O objetivo da escola em seguir uma metodologia é “manter essa tradição

¹⁹ Divindade associada ao hinduísmo, reconhecida por sua qualidade de manutenção do universo.

²⁰ Colar de contas utilizado para meditação.

²¹ Algo que é possível perceber a partir de registros visuais em redes sociais como Facebook ou Instagram.

viva, com dedicação aos nossos mestres, professores e todos os alunos que diariamente se dedicam à descoberta de si mesmo através do método.”²²

O foco principal da escola é o programa de aulas estilo Mysore, que descreverei de forma detalhada adiante, mas, a princípio, é um estilo de aula em que cada aluno desenvolve uma prática pessoal, o que o diferencia de outros estilos mais comuns de aula de yoga, em que os/as alunos/as seguiriam juntos as instruções do/a professor/a. Há também aulas semanais de Yin Yoga²³ e grupo de estudos de vedanta,²⁴ além de eventos pontuais como “aulões” e *workshops* com professores/as de todas as partes do mundo que também se dedicam ao Ashtanga. Ana é a professora responsável pela administração da escola e pelo programa de ensino, dedica-se à prática de yoga há 15 anos e, em 2012, fundou a escola. Anualmente, viaja à Índia ou a outras partes do mundo para encontrar, antes, com Pattabhi Jois e, atualmente, com Sharath Jois, seus professores. Os *workshops* que acontecem na escola também são uma forma de aprofundamento na sua prática, além disso se dedica aos estudos em ayurveda e vedanta.

Foi nessa escola, em 2012, que iniciei meus estudos em yoga, antes já havia feito aulas de forma esporádica. Em 2016, durante o período do mestrado, passei a me dedicar mais profundamente e de forma disciplinada ao método. Além de me dedicar enquanto praticante, passei a assistir Ana, quem se dedicou a me ensinar a ser professora. Nesse momento, além de praticar diariamente pelas manhãs, observava-

²² <http://samatvayoga.com.br>

²³ Yin Yoga é um método de prática em que posturas são praticadas a partir de uma atitude yin, ou seja, de maior introspecção, em oposição, por exemplo, ao Ashtanga, que teria uma atitude yang, por seu dinamismo e grande produção de calor. Para maiores informações, é possível consultar o domínio *online* do método neste endereço: <http://www.yinyoga.com>

²⁴ Segundo a definição retirada do domínio do Vidya Mandir (<http://vidyamandir.org.br>): “Vedanta é o conhecimento contido no final dos *Vedas*, os textos chamados as *Upanishads*. Outros textos de Vedanta são a *Bhagavadgita*, o *Brahmasutra* e os *Prakaranagranthas* (textos vários explorando temas de estudo de Vedanta escrito por diferentes mestres ao longo do tempo). Vedanta analisa a natureza do Ser essencial através de seu método: o escutar, do mestre, as palavras de ensinamento, a reflexão sobre o que foi escutado e a contemplação sobre o que foi escutado e refletido. Em Vedanta a meditação é concomitante ao estudo. Não tem função independente dele. Algumas meditações preparam a mente do estudante. Outras são contemplações do Ser Absoluto”.

a e auxiliava-a também diariamente nas aulas do horário do meio-dia e participava de encontros semanais: às quintas, quando estudávamos o método, discutíamos sobre anatomia, relacionamento entre professor e aluno, causas físicas e emocionais de lesões, por exemplo; e às quartas, em que estudávamos *vedanta* a partir dos ensinamentos em áudio da professora Glória Arieira.²⁵ Esse período durou aproximadamente 6 meses, de março a agosto.

Paralelamente, fiz o curso de Formação e Aprofundamento em Yoga ministrado por Tales Nunes, que, por coincidência, também foi ministrado no espaço da escola Samatva, ocorrendo com a frequência de um final de semana por mês durante todo o ano de 2016. Tales também foi aluno do PPGAS/UFSC e é autor da dissertação *Yoga: do corpo, a consciência; do corpo à consciência – Significado da experiência corporal em praticantes de Yoga*, finalizada no ano de 2008 e orientada pela Prof.^a Sônia W. Maluf. Tais experiências constituíram e propulsionaram os questionamentos iniciais do trabalho de campo, que se complementou com pesquisa bibliográfica sobre yoga e teoria antropológica.

Dentro do curso de formação e também na escola Samatva, o Ashtanga Yoga é tido como um subtipo de *hatha-yoga*, ou seja, uma forma de prática de yoga cuja centralidade está em técnicas de ascetismo, principalmente *ásana* (posturas) e *pranayamas* (respiração). Sem dúvida, as formas de práticas e entendimento para com o método são múltiplas, porém sigo aqui uma definição que condiz com a que aprendi dentro da escola Samatva. Por Ana ser aluna de Sharath Jois e considerá-lo seu guru, a escola segue uma orientação “oficial” em relação ao método, em suas viagens à Índia ou a vinda de professores/as à escola tem como efeito atualizar e alinhar a prática dos/as alunos/as da escola com os ensinamentos do KPJAYI. Assim, a escolha narrativa feita aqui para descrever o método tenta ser fiel a esses aprendizados e aos diálogos que tive durante meu tempo de prática. Como será percebido nas linhas seguintes, trago uma “versão oficial”, que é mais uma leitura a partir da experiência que tive não só como praticante, mas também como pesquisadora.

²⁵ A professora Glória Arieira é carioca e reconhecida mundialmente por seus estudos e ensinamentos sobre vedanta e sânscrito, e a principal tradutora para a língua portuguesa. Também é fundadora e diretora do Vidya Mandir, um Centro de Estudos em Vedanta e Sânscrito localizado na cidade do Rio de Janeiro, Brasil.

2.2 BREVE HISTÓRICO

O *Ashtanga Yoga*, sem dúvida um dos principais métodos responsáveis pela popularização do yoga ao redor do mundo, é um método de prática de yoga associado aos ensinamentos de Sri K. Pattabhi Jois (1915-2009), o atual guru e herdeiro é seu neto R. Sharath Jois (1971-), que é também o principal responsável pelo Krishna Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute(KPJAYI), localizado na cidade de Mysore, no sul da Índia. Além de Sharath, sua mãe Sarawasthi R. Jois é uma figura bastante presente dentro do instituto, sendo responsável por receber alunos iniciantes; ela começou sua prática de Ashtanga Yoga aos 10 anos sob instrução de seu próprio pai e também foi a primeira mulher a se inscrever no Sanskrit College. Seus estudos e sua prática foram interrompidos temporariamente devido às suas responsabilidades por ser mulher em uma sociedade em que há uma divisão do trabalho baseada em diferenças de sexo.

O domínio online do instituto KPJAYI,²⁶ os livros: *Yoga Mala – The Seminal Treatise and Guide from The Living Master of Ashtanga Yoga*(1962), de Sri K. Pattabhi Jois – primeiramente publicado em 1962 em canarês²⁷ e, em 1999, em inglês, por Eddie Stern, com uma segunda edição no ano de 2002 – e *Ashtanga Yoga Anushtana*(2014), de Sharath Jois – o qual é uma espécie de atualização e síntese do primeiro – conformam uma literatura oficial de registro sobre o método.²⁸

As primeiras páginas da edição de 2002 do *Yoga Mala* são ocupadas por comentários datados de 1962 e escritos por dois membros da Universidade de Mysore. Prof. N. A. Nikam, naquele período vice-chanceler, ressaltou a obra de Jois enquanto um fruto de seu grande esforço pessoal de estudo profundo sobre a filosofia e a prática do yoga. O livro seria para ele uma ótima porta de entrada em linguagem simples e acessível (tanto pelo uso do idioma canarês em vez de sânscrito, quanto pela própria linguagem utilizada) sobre elementos do yoga, a maior contribuição da Índia para a humanidade, uma “disciplina ética, um caminho para a vida espiritual” cujo objetivo “é a purificação da mente e do corpo” (JOIS, 2002, p. vi).

²⁶ <http://kpjayi.org>.

²⁷ Língua oficial do Estado de Karnataka, localizado no sul da Índia.

²⁸ Apenas esses dois livros são referenciados pelo instituto, porém há uma diversidade de livros, artigos e textos sobre o Ashtanga, escritos principalmente por praticantes de longo tempo.

O que também chamou minha atenção sobre a nota, motivo pelo qual resolvi relatá-la aqui, é uma observação feita por Nikam sobre o yoga não ser uma prática apenas para ascetas, que ele descreve como pessoas de paixões e disciplina, mas uma prática que pode ter aplicações comuns para qualquer praticante, em que posturas, técnicas de respiração e de autocontrole contribuem para a saúde física e mental. Um valor científico e terapêutico é ressaltado também no segundo comentário, de M. Yamunacharya, fundador do Departamento de Filosofia da Universidade de Mysore. A partir de tais constatações, é possível refletir que, como consequência de ser “uma contribuição para a humanidade”, a prática de yoga passa por um processo de universalização e também de uma domesticação.

O prefácio redigido por Eddie Stern, em 2002, a quem se deve o esforço da publicação em inglês, narra uma versão biográfica. Sri. Krishna Pattabhi Jois nasceu em 1915 em um simples vilarejo, no estado de Karnataka, localizado no sul da Índia, onde as pessoas possuíam quase nenhum bem material. Como uma criança brâmane, foi educado por seu pai nos rituais adequados e também no idioma sânscrito. Estudou em escola secundária no distrito de Hassan há alguns quilômetros de seu vilarejo de origem. Foi lá onde teve contato pela primeira vez com Tirumalai Krishnamacharya, que havia ido até lá para fazer uma palestra e demonstração de ásanas (*idem*, p. xiii) e que depois veio a ser seu guru, em 1927.

Na versão de Stern, Jois, após ver a demonstração de Krishnamacharya na cidade de Hassan, fica encantado e resolve que quer aprender yoga, assim procura o yogue que havia visto e pede para ser instruído. Após ser perguntado sobre suas origens,²⁹ é aceito e chamado para atender às classes e começar seus estudos com seu futuro guru, início do período que duraria 25 anos. Durante os dois primeiros anos, os seus estudos aconteceram no seu próprio vilarejo, segundo Stern, Jois não contaria para sua família sobre sua opção pelo yoga, provavelmente porque havia um preconceito quanto à prática, a qual era considerada como própria apenas para renunciantes como monges, *saddhus* e *sannyasis* (JOIS, 2002).³⁰

Em 1930, Jois se mudou para Mysore, onde iniciou seus estudos em sânscrito e sobre os Vedas no Sanskrit College, tutelado pelo Marajá

²⁹ É importante lembrar que, apesar de vir de origens materialmente humildes, Jois foi um garoto brâmane, o que compõe um tipo de privilégio na Índia.

³⁰ Ascetas renunciantes associados ao hinduísmo e ao islamismo, respectivamente.

Krishna Rajendra Wodeyar. Foi lá também onde teria reencontrado Krishnamacharya. Na versão narrada por Stern, o marajá estaria muito doente quando ficou sabendo da presença de um yogue visitante na cidade, e Krishnamacharya teria curado o marajá com seu “vasto conhecimento e habilidades”, sendo que este já tinha grande afinidade com o yoga. A partir disso, Krishna Rajendra passou a ser um grande patrocinador do yoga, custeando viagens de Krishnamacharya pela Índia para fazer demonstrações e conferências, as quais Jois foi muitas vezes como acompanhante. Em 1937, Jois passou também a lecionar dentro do palácio de Mysore, a pedido do marajá e com a permissão de seu guru (*idem*).

Stern também descreve que Jois sempre se referia a um antigo manuscrito sobre ashtangayoga denominado *Yoga Korunta*, o qual seria a base dos ensinamentos práticos de seu guru. Tal manuscrito seria atribuído ao sábio Vamana, e seu conteúdo seria um agrupamento de ásana e “ensinamentos originais” sobre “vinyasa, drishti, bandhas e mudras”, Krishnamacharya teria aprendido sobre ele com seu mestre Rama Mohan Brahmachari, que oralmente teria ensinado a Jois, que, por sua vez, aprendeu “de coração”. A existência do texto é algo duvidoso, há relatos de que Krishnamacharya haveria encontrado excertos na biblioteca da Universidade de Calcutá, mas que o texto estava em má conservação e com partes em falta, no que haveria restado, teria registrado as sequências de ásana presentes nos ensinamentos de Jois.

Com independência da Índia, em 1947, a extinção dos marajás e, por sua vez, da patronagem, fecharam-se as portas de yoga shala do palácio de Mysore. Em 1948, segundo Stern, Jois abriu o Ashtanga Yoga Research Institute (AYRI), em sua casa, com o intuito de fazer experimentos sobre o aspecto curativo do yoga ensinado por seu guru e por antigos manuscritos. Por volta de 1964, Jois recebeu seu primeiro aluno europeu, vindo da Bélgica, Andre van Lysbeth passou dois meses estudando ásanas primários e intermediários. Ao voltar para a Europa, escreveu alguns livros, dentre eles *Pranayama*, o qual se espalhou pelo continente e fez com que outros europeus buscassem pelos ensinamentos de guruji. Um fluxo maior de alunos se deu principalmente a partir da década de 1970, quando Jois e seu filho Manju Jois passaram a fazer viagens ao continente americano para palestras e demonstrações de ásanas (*idem*).

Eddie Stern considera o *Yoga Mala* o principal tratado de Jois, que “sublinha a natureza atemporal da prática de ashtanga yoga”.³¹ A

escrita do livro teria se iniciado em 1958, ele foi escrito inteiramente à mão, durante um período de três anos, sendo publicado pela primeira vez em 1962 por um de seus alunos. A tradução se manteve o mais fiel possível em estilo e conteúdo em relação ao manuscrito original e o autor “reescreveu pequenas seções, corrigiu erros e fez adições ao trabalho original” (*idem*, p. xvii).

Defendo a possibilidade de que não havia uma obra organizada, nem intitulada de tal forma já em 1962, mas apenas manuscritos ou compilados. Além de não ter encontrado tal publicação em forma de livro, a própria narrativa de Stern demonstra uma transformação dos escritos, não só pelo fato da tradução, mas por afirmar ele mesmo a atitude do autor em “reescrever”, “corrigir” e “adicionar”. Se voltarmos ao argumento de Maas (*apud* MALLINSON; SINGLETON, 2017, p. 293) e pensarmos sobre a forma em que os manuscritos foram justapostos a prefácios e comentários, mais do que uma atualização, acredito que seja em si uma obra, carregando, por sua vez, uma especificidade própria. Nesse sentido, forma e conteúdo são inseparáveis.

2.3 O MÉTODO

A prática de yoga não é nova para o povo da Índia. É uma ação nobre e desinteressada, justa, que foi passada, em uma tradição contínua, desde os tempos imemoriais. Muitas histórias são contadas em nossos épicos de como o povo da Índia atendeu sua divindade pela prática do yoga. Muitas das nossas escrituras falam de quão fundamental o yoga é, e como ele forma a base de nossa ciência. É então triste que hoje, muitos dos que se chamam filhos dignos da Mãe Índia nunca ouviram falar sobre yoga vidya (conhecimento). Houve um tempo em que o povo praticava yoga em qualquer canto da Índia. Agora, é a procura pelo prazer que prevalece, e não a busca pelo yoga. Pessoas no mundo experienciam yoga, prazer ou doença, de acordo com seu karma. Do prazer, a doença é uma certeza. Uma pessoa pensa que é sortuda em ter prazeres. Isso com certeza é verdade. Mas, pode também ser dito que, ao experienciar a doença, seja igualmente sortuda? (JOIS, 2002, p. 4, tradução minha)

Na definição de guruji, baseada em antigas escrituras, descrita no *Yoga Mala*, yoga é um estabelecimento da mente no Eu Universal, que seria uma tradução de Brahman, o que sempre esteve e que é eterno, a causa da criação, manutenção e destruição do universo. Yoga é um caminho para se atingir essa conexão e, além de ser o caminho, é o próprio estado de conexão, onde não há diferença entre a mente e o Eu Universal (*idem*, p. 5).

Para Jois, as escrituras mostram o caminho, mas não é a partir apenas de um mero entendimento da ciência da prática de yoga que é possível realizar a verdadeira natureza do yoga de forma integral, é necessário colocá-lo em prática. Dessa forma, o meio de se alcançar yoga é a partir de um controle da mente e dos órgãos dos sentidos, em que:

Está na natureza dos nossos órgãos de percepção dominar seus respectivos objetos de percepção. Se os órgãos estão harmonizados com a mente, e se a mente estabelece a si mesma nos órgãos de percepção, os objetos são conhecidos ou dominados. Se, no entanto, não há contato entre a mente e os órgãos de percepção, o conhecimento dos objetos não irá ocorrer. A mente é, portanto, a base de todas as funções sensoriais. Isso significa que, se a mente é direcionada para o Eu Universal e prevenida de ir em direção a estímulos/objetos externos, isso é o que se conhece como yoga [...]”. (JOIS, p. 5, tradução minha)

Assim, com o acompanhamento de um guru e uma prática constante, um aspirante pode alcançar o Eu Universal, de “natureza suprema e felicidade eterna”, que é o contrário de um turbilhão causado por uma dispersão em estímulos externos. O controle das oscilações da mente é o que ensina o caminho do ashtanga yoga, que seriam as oito camadas ou partes para uma mente em conexão, associadas ao ensinamento de Raja Yoga, traduzido como “o yoga Real” descrito no YS de Patanjali. Os oito passos seriam: yama (princípios éticos), nyama (restrições pessoais), ásana (postura), pranayama (técnicas de respiração), pratyahara (recolhimento completo dos sentidos), dharana (foco em um único objeto), dhyana (meditação) e samadhi (absorção meditativa, o objetivo e estado final, a conexão própria). Os quatro primeiros “membros” seriam ações externas, resultado de escolhas, o quinto membro, a absorção dos sentidos, é a transição entre as ações

externas e ações internas, estariam os três últimos membros, que não são frutos de escolhas conscientes e somente podem ser alcançados com a prática.

A idiosincrasia do método está na primazia do ásana dentro desse percurso das oito partes, em que ele afirma “pratique ásana e praticará yama e nyama”, onde regras éticas e disciplina só conseguem ser efetivas se há, *a priori*, uma destruição das “doenças do corpo e dos órgãos do sentido” (JOIS, 2002). Há duas expressões um tanto reconhecidas de guruji sobre a forma que o método propõe entre conhecimento e prática, uma primeira “Pratique e tudo virá” e “1% teoria, 99% prática”. Outra característica do método é a forma que Jois descreve as camadas, no *Yoga Mala* há descrições de yamas e nyamas inspiradas no próprio *Yogasutra*; e outra seção sobre pranayama que, apesar de ser referenciado por Patanjali, Jois acrescenta e complexifica a definição com base no texto *Hathayogapradipika*, o qual foi escrito apenas por volta do século XV. Como observa Benjamin Richard Smith, apesar da descontinuidade entre o texto de Patanjali e o manuscrito de *hathayoga*, Jois, em seu método, constrói uma síntese de forma única (SMITH, 2007). Tal síntese é por vezes um motivo de confusão, pois pode se considerar uma característica de praticantes de yoga a reivindicação pela autenticidade de suas práticas, a qual é baseada em uma História marcada por um discurso de origem, o que torna tal síntese motivo de controvérsias.

No *Yoga Mala*, há apenas a descrição da sequência primária de ásanas. Outro registro mais antigo sobre o método encontrei no acervo de Anthony Grim Hall,³² pesquisador e praticante de yoga, cedido por Nancy Gilgoff e David Williams, dois dos primeiros alunos norte-americanos de guruji. O papel recebido de Jois em 1974, no final da estadia de aproximadamente 4 meses de Nancy e David, é um programa de uma espécie de formação, *Yoga – Diploma Course do Ashtanga Yoga Research Institute*, cujo conteúdo é composto por um programa de estudos dividido em uma parte prática (composta por ásanas e pranayamas) e outra teórica, com duração de quatro anos e uma avaliação final. O conteúdo programático é dividido anualmente: no primeiro ano, a parte prática é composta por uma série de ásanas (posturas), que seria a série primária; no segundo ano, a série intermediária; no terceiro, a série avançada A; e no quarto ano, a série avançada B. Em cada ano também há indicações de pranayamas

³² <http://grimmy2007.blogspot.com.br>

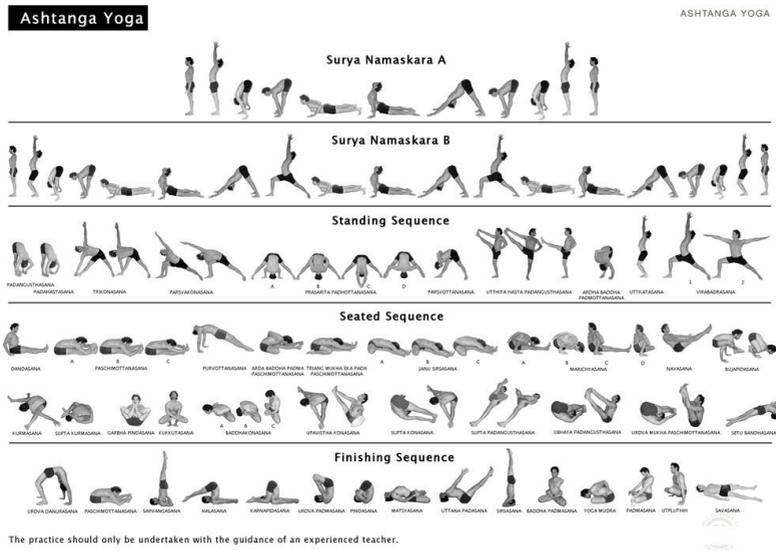
(exercícios de respiração) e de bibliografias que compõem a parte teórica.³³

Atualmente, o método é constituído por seis sequências de ásanas, divididas em uma série básica, uma intermediária e uma avançada, dividida em quatro partes, o que se assemelha com o plano de prática descrito recebido por Nancy e David, porém houve mudanças, tanto na forma das sequências quanto no modo desenvolvê-las. A base do método envolve sincronizar a respiração e o movimento na prática de cada postura, esse processo produz um calor interno intenso purificando músculos e órgãos, promovendo uma melhor circulação, e como resultado um corpo forte e uma mente calma, o que se denomina vinyasa. Existe um sentido de progressão em cada série.

Cada série guarda um propósito: a primeira, denominada yoga chikitsa, traduzida como “yoga terapia” por suacapacidade de cura, é composta de 41 ásanas trabalhando o alinhamento e a purificação do corpo físico, o que acontece em um primeiro nível com o exercício de movimentos bastante dinâmicos que geram um calor interno, que se denomina agni. A segunda série ou série intermediária, nadi shodhana, é constituída de 40 posturas que trabalham para a abertura do peito e o fortalecimento da coluna com o intuito de purificar o sistema nervoso. As duas primeiras séries são tidas como prioritárias e fundamentais por seu caráter terapêutico, já as avançadas são tidas como um bônus, não tão necessárias, e com uma função de exercitar o foco mental dhyana. Antes da prática de cada série, existem posturas fundamentais compostas por repetições de Surya Namaskar (saudação ao sol) A e B e seis posturas em pé e após as posturas finais.

³³ Anexo C.

Imagem 2: Surya A, B, poses em pé, sequência primária e posturas finais.



Fonte: Imagem disponível no Google.

As posturas ou ásanas seriam uma superfície externa de uma jornada espiritual interna, em *quetristhana*, a combinação entre “três lugares de ação”, que devem ser “observados e praticados simultaneamente”: respiração, ásana(postura)*edrishti*(ponto de foco do olhar) são a chave para se alcançar o lado espiritual (JOIS, 2013, p. 23).³⁴

Além disso, a prática de ásana é desenvolvida a partir do que se denomina *vinyasa*, que é um sistema de sincronização entre respiração e movimento que tem como efeito a purificação do corpo físico, onde há para cada movimento uma respiração, em *rechaka* (inspiração) ou *puraka* (expiração). Cada ásana é composto por um grupo de *vinyasas* que interferem propriamente na constituição e eficácia do estado, tendo também um efeito terapêutico. Nesse sistema o exercício do ásana sincronizado com *vinyasa* esquenta o sangue, aumentando a circulação sanguínea e curando dores corporais, o calor se move para os órgãos internos removendo impurezas e doenças, que saem através do suor.

³⁴ *Drishti* é o foco do olhar durante a prática de ásana, que pode ser em nove pontos específicos (dedos das mãos, dos pés, cantos dos olhos, terceiro olho, nariz e umbigo) e tem como função purificar e estabilizar a mente.

Há também a ação dos bandhas, que são definidos como uma contração da musculatura da região pélvica (mula bandha) e da região abdominal (uddiyana bandha), porém esses seriam apenas seus aspectos densos, uma pequena parte de sua concretude, guardando um aspecto mais grandioso e ao mesmo tempo sutil que seria uma forma de controlado fluxo de energia vital e acesso a este.

É apenas com a união perfeita desses aspectos que se atinge a real eficácia da prática de ásana, dentro do método de Jois, o que significa estar em um “estado de ásana”, o que não se reduz ao físico, mas engloba também o espiritual, que corresponderia a uma camada sutil do corpo. A perfeição da postura não está em sua aparência física, mas sim em seu estado. Nesse contexto, ásana purifica, fortalece e dá flexibilidade ao corpo. Depois que o corpo é purificado, é possível também educar o sistema nervoso e os órgãos dos sentidos, os quais estão normalmente distraídos com estímulos externos. Uma prática dedicada e disciplinada com o uso correto dos mecanismos ensinados por um professor servirá para criar um fogo responsável por uma purificação interna, que limpará os venenos que encobrem o verdadeiro eu (desejo, raiva, desilusão, luxúria, inveja e preguiça).³⁵

O verdadeiro ensinamento do yoga também só é possível, segundo a pedagogia do método, se transmitido a partir da relação de professor para aluno, ou guru para discípulo, em que a devoção e entrega são aspectos fundamentais e levam tempo para ser construídos, só dessa forma ele é eficaz, verdadeiro e completo. Tal relação é expressa no idioma sânscrito pela palavra parampara, que é, por sua vez, a relação de passagem do conhecimento do professor para o aluno em forma de sucessão, um “princípio de transmitir o conhecimento na sua forma mais valorosa”, baseado “na experiência direta e prática”, sendo a base da validade de uma linhagem, onde a relação forma a própria chave que conecta uma cadeia de conhecimento passada ao longo de muitos anos. É da própria relação cultivada ao longo do tempo que o conhecimento emerge, sendo dever do estudante praticar com dedicação e devoção e do professor ensinar exatamente como aprendeu de seu guru. Render-se a parampara é “entrar em um rio de ensinamentos que vem fluindo por milhares de anos, um rio que mestres antigos seguiram dentro de um oceano de conhecimento” (KPJAYI, 2017, tradução minha).

Após o falecimento de guruji no ano de 2009, seu neto Sharath se tornou a “autoridade preeminente” dessa “prática tradicional” (JOIS, 2013). Com esse acontecimento, algumas mudanças que vinham

³⁵ Informações disponíveis em kpjay.com

ocorrendo se concretizaram. Pelos relatos de antigos alunos de Jois, a forma de se praticar o método estava enrijecendo-se, e o principal motivo sem dúvida era o aumento no número de alunas/os, situação que exigiu uma maior padronização do método. O que vinha acontecendo de maneira mais informal se tornou, de certa forma, oficial com a publicação de *Ashtanga Yoga Anushtana* em 2013, onde houve, de certa forma, uma institucionalização da maneira de se praticar e desenvolver o método.

Em uma conversa com um amigo, professor e ashtangui Daniel Rancan, ele colocou sua opinião sobre o enrijecimento do método, o que para ele era expresso inclusive na mudança do nome do instituto, que antes se chamava Ashtanga Yoga Research Institute (AYRI), transformando-se em Krishna Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute (KPJAYI), onde antes a pesquisa era um aspecto relevante dentro da própria prática, isso haveria se perdido. Ao conversar com Ana, professora da Samatva, sobre o assunto e questioná-la, ela me contou que a mudança teria acontecido por um conflito de propriedade intelectual com um ex-aluno de guruji, tema que é pouco mencionado dentro da comunidade. Porém, ela também concordou com a opinião de Daniel sobre uma mudança na forma de desenvolver a prática e viu como motivo também o crescimento do número de alunos.

Outra professora, Kathy Cooper – de origem norte-americana e praticante do método há mais de 40 anos, com quem tivemos um *workshop* em setembro de 2016 –, ao relatar sobre sua trajetória dentro do método, colocou que havia uma liberdade maior dentro da prática, em que guruji não dizia a forma como um ásana deveria ser feito, no máximo ele fazia “ajustes” com as próprias mãos, o que é algo comum dentro da prática de Ashtanga. Além disso, ela também relatou que não havia necessariamente uma ordem entre as sequências de ásanas, que, às vezes, praticavam a série primária num dia e, no outro, a intermediária, e que não precisava necessariamente dominar uma postura para seguir para a próxima. Por fim, concluiu refletindo também sobre o enrijecimento na forma de desenvolver a prática, a razão disso para ela é uma estratégia de manutenção de uma linhagem, em suas próprias expressões “*holding a lineage*”.

Nesse sentido, a institucionalização do método teve como efeito, de alguma maneira, a institucionalização da própria forma de desenvolver a prática. Essa tentativa é um tanto clara na publicação de Sharath Jois (2013), onde a forma de se desenvolver a prática ganha um caráter mais sistemático. Assim como o *Yoga Mala* (2002) é dedicado

aKrishnamacharya, o guru de Pattabhi Jois, *Ashtanga Yoga Anusthana* (2013) é dedicado a guruji por parte de seu neto Sharath Jois.

Com essa nova sistematização, percebo uma maior ênfase na necessidade da relação com um guru ou professor, mas não só isso, existe também uma padronização da pedagogia de ensino de ásana expressa na forma de desenvolver a prática em que, por exemplo, só se pode passar para uma próxima postura se há um domínio da anterior, sendonecessário seguir uma ordem entre as sequências, o tempo de cinco respirações para a permanência em cada postura também se torna um aspecto formalizado. Além disso, há uma releitura e uma ênfase maior às oito partes descritas pelo ashtangayoga de forma que elas se aproximem e deem um maior sentido à prática de ásanas desenvolvida pelo método, o que considero como uma busca por uma legitimidade para a própria prática, dada a partir da relação com uma fonte textual antiga, o que dá autoridade ao método.

Ana me relatou uma vez que, em um de seus encontros com seu professor Sharath Jois, ele havia corrigido a nomenclatura do método. Atualmente, muitas pessoas identificam os ensinamentos de AY sistematizados por guruji como Ashtanga Vinyasa Yoga, para diferenciar o método dos ensinamentos de ashtangayoga de Patanjali, algo bastante frisado pelo professor Tales Nunes no curso de formação em yoga que fiz, por exemplo. Porém, Sharath Jois enfatizou que a nomenclatura do método era Ashtanga Yoga, pois o que estariam ensinando era o próprio ensinamento de *ashtangayoga* de Patanjali. Observo na narrativa de *Ashtanga Yoga Anusthana* uma forma de sistematização que sobressalta tal ênfase.

Praticar Ashtanga Yoga significa praticar todas as oito camadas. É importante entender cada e todas as camadas, estando elas interconectadas e levando a camada final chamada samadhi, a realização da consciência maior (JOIS, 2013, p. 8, tradução minha).

Os primeiros passos que devem ser praticados são as quatro camadas orientadas externamente: yama, nyama, ásana e pranayamas. Essas observâncias e práticas irão ajudar a afastar as distrações do mundo exterior, e nos proverão uma plataforma firme sobre a qual desenvolveremos nossa prática de yoga. A prática é inicialmente composta de várias maneiras de nos comportarmos nesse

munho através yama e nyama, controle do corpo através do ásana, e controle da respiração através de pranayamas (JOIS, 2013, p. 9, tradução minha).

Além disso, a tradução do YS aparece de forma mais sintética e menos literal do que em relação ao *Yoga Mala*, por exemplo, nyamas, que antes se traduzia como “restrições”, transformou-se em “compromisso com nós mesmos”, um dos aspectos de nyamas, tapas, que antes era traduzido como “observâncias performadas para um disciplinamento do corpo e dos órgãos do sentido”, traduziu-se como “auto-disciplina” (*self-discipline*), e svadhyaya, que seria a “recitação do versos védicos de acordo com as regras estritas”, passou a ser “auto-estudo” (*self-study*), o que fortalece, ao meu ver, a noção da prática de Ashtanga Yoga como uma “prática pessoal” (*self-practice*) (JOIS, 2002; JOIS, 2013).

2.4 A PRÁTICA

Em dias de prática, as/os alunas/os vão chegando e posicionando seus tapetes ao longo do espaço. Quando há um quórum considerável, em silêncio, a professora se posiciona com as mãos em frente ao peito, o que é um sinal para que, então, alunas/os também se posicionam à frente de seus tapetes com o mesmo gesto, fazendo um momento de silêncio antes de entoar o mantra de abertura da prática, o qual saúda o mestre Patanjali. Ao final do mantra, cada praticante inicia sua prática pessoal em seu próprio ritmo, o que caracteriza o “estilo Mysore”, com exceção das sextas-feiras, quando acontece uma aula guiada, em que todos seguem o mesmo ritmo, seguindo a entoação de cada postura e a contagem da permanência, as quais são expressas em sânscrito. Praticantes ao redor do mundo acordam cedo, estendem seus tapetes e colocam seus corpos em posições em um processo que pode variar entre ser “doloroso, exertivo, prazeroso, tedioso, dependendo do dia” (LYNCH, 2016, p. 11).

No primeiro dia de uma pessoa iniciante, ela é acompanhada de perto pela professora ou por uma de suas assistentes, porém quem regula o que será ensinado é sempre em primeiro lugar a professora. O primeiro passo é aprender Suryanamaskars (as saudações ao sol), repetindo quantas vezes for necessário dependendo da habilidade do iniciante. Depois, aprende-se a saudação b, uma variação mais complexa. A seguir, as posturas em pé, cada uma de uma vez, eo

professor define sempre o próximo passo. A prática segue uma variação próxima à forma oficial de se ensinar o método definida pelo instituto que diz que, no primeiro dia de prática, o estudante aprende Surya Namaskar A, depois entra em padmasana (postura do lótus), onde faz algumas respirações profundas seguidas de um descanso. No segundo dia, Surya Namaskar B é ensinado e, a cada dia, ásanas vão sendo adicionados à prática um por um. A abertura e finalização da prática são sempre iguais, independentemente do tempo de prática, o começo com Surya Namaskar e o final com padmasana, postura sentada em lótus. A aproximação dedicada e paciente é o melhor caminho, e aprender o método dessa forma, que seria a maneira tradicional, tem um valor próprio, dando ao praticante autonomia e confiança em seu caminho espiritual (KPJAYI, 2017).

Depois de um processo inicial, a prática vai ganhando forma e sendo incorporada pelo praticante como prática pessoal, podendo fazê-la em qualquer lugar e não necessariamente na escola. Mas, praticar Ashtanga significa seguir o método, ou seja, não basta ter uma prática pessoal, ela tem que ser desenvolvida seis vezes por semana e a relação com um/a professor/a que guiará o desenvolvimento de um/a praticante é algo essencial. Atualmente, com a presença das mídias sociais, ir até um professor/a para aprender o método não é mais uma forma exclusiva, muitas pessoas desenvolvem práticas a partir de vídeos dispostos *online*, ou, antes disso, por meio de livros de Ashtanga, o que, para uma parte ortodoxa da comunidade, é uma negligência ao método. Focarei minha reflexão na maneira como o método é ensinado dentro da escola Samatva, não por uma escolha baseada em um juízo de valor, mas por ser a experiência que vivenciei e que também considero, de várias formas, influenciada pela existência das mídias, desde um entendimento sobre uma estética do ásana até no próprio entendimento e propósito do yoga.

2.5 A COMUNIDADE

O termo ashtangui é utilizado para denominar um praticante de Ashtanga, isso, de alguma forma, diferencia-os dos demais praticantes de yoga e referencia a existência de uma comunidade. Dentre suas qualidades, haveria um “engajamento sério” com questões de disciplina, baseada em uma prática diária, e autoridade, que seria expressa em honrar os mestres e a “tradição”. O que é expresso, por exemplo, no artigo de Smith (2007, p. 28), praticante de Ashtanga e também pesquisador, que denomina praticantes de “sérios” quando estes

“descrevem o yoga em termos que se aproximam das reivindicações das tradições indianas”, nas quais o AY teria suas origens. Os encontros nas viagens anuais à cidade de Mysore para temporadas de prática com guruji e, mais atualmente, com Sharath possibilitaram e proporcionaram, sem dúvida, a criação de uma rede entre praticantes de todo o mundo. A imagem de Pattabhi Jois enquanto guru é sem dúvida importante para o senso de uma comunidade que é reivindicada por praticantes.

Atualmente, é Sharath Jois, seu neto, quem é responsável, por ser herdeiro, por sustentar a sua linhagem. Nesse papel, como descreve Lynch (2016, p. 32), ele tem a responsabilidade de “arbitrar as inconsistências da tradição” e os conflitos em geral, ou seja, desconformar uma ortodoxia e ortopraxia do Ashtanga Yoga, o que ocorre principalmente em conferências que acontecem não só durante a temporada de estudos em Mysore, mas também em suas viagens ao redor do mundo. As conferências normalmente atendem uma configuração espacial em que Sharath senta em um pequeno palco e os estudantes a sua frente, e ele “endereço as tensões que estudantes experienciam na prática, como dor, medo, injúria e diversas expectativas, sobre onde, quando e como praticar se baseando em textos autoritativos como YS de Patanjali” (*idem*) ou referenciando histórias contadas por Pattabhi Jois, seu avô e guru.

Porém, a rede é mantida de diversas formas. Um hábito comum é o trânsito de professores e alunos entre os shalas de todo o mundo. No caso dos alunos, esse trânsito acontece tanto para ir em algum evento específico de Ashtanga como por estar em alguma cidade, por diversos motivos como férias ou mesmo a trabalho, e ir em busca de um shala para manter sua prática diária, pois romper com a rotina é sempre uma preocupação. Essa escolha normalmente não se dá de forma aleatória, acontece por indicação do seu próprio/a professor/a ou por outras redes de praticantes de ashtanga. No grupo do Facebook Comunidade Ashtanga Brasil, do qual faço parte, participantes pedem frequentemente indicações de shalas para praticar quando estão de mudança ou necessitam fazer uma viagem. A escolha normalmente é por shalas que são dirigidos por professores/as autorizados/as pelo KPJAYI a ensinar o método.

No caso dos/as professores/as, que, por sua vez, também são praticantes, o trânsito acontece normalmente para que ministrem *workshops*. Durante o período que estive presente na escola Samatva, em Florianópolis, participei de 3 *workshops*, dois com Kathy Cooper, a quem já me referi anteriormente, outro com Astrid Holt, uma praticante norueguesa. Anualmente a escola recebe professores de todo o mundo,

tanto para ministrar aulas em formato de *workshop*, quanto para, como professores visitantes, dar as aulas regulares da escola. O formato dos *workshops* normalmente segue um padrão, tem duração de aproximadamente uma semana, em que, no primeiro momento, há uma prática em estilo Mysore, seguida de um intervalo e, em um segundo momento, há um tempo dedicado para conversas. Além de um lugar de manutenção de uma rede, esses locais são sem dúvidas espaços de produção de conhecimento sobre yoga e sobre o método.

Os critérios para a escolha de um professor/a comumente consideram seu tempo como praticante, sua seriedade e seu envolvimento em relação ao método, o que é normalmente concretizado pelo fato de um professor ser certificado e autorizado pelo instituto. Porém, a amizade também é um fator relevante dentro das redes. Por exemplo, Astrid veio ao Brasil para ser madrinha da filha de uma amiga e também praticante de ashtanga, ao mesmo tempo foi convidada para ministrar o *workshop*, algo que não teria feito anteriormente. Existem também praticantes e professores/as que não têm o shala próprio e vivem temporadas em diversos lugares do mundo ensinando ashtanga yoga.

Imagem 3: Aula Mysore, Workshop Kathy Cooper 2016



Fonte: Fotografia de Deva Zahira. Disponível em: <http://www.samatvayoga.com>

Imagem 4: Workshop Kathy Cooper 2016



Fonte: Fotografia de Karim Rojas. Disponível em:
<http://www.samatvayoga.com>.

Atualmente, as mídias sociais, como Instagram e Facebook, também são de extrema importância para o compartilhamento de conhecimento, como lugares que podem proporcionar debates ou estimular a busca por outros meios de comunicação, como revistas, *blogs* ou também canais de vídeo como YouTube ou Vimeo. Os debates apresentam-se múltiplos, com discussões sobre como se fazer um *ásana*, como sustentar uma prática diária na vida cotidiana, como pensar sobre si mesmo enquanto comunidade e, junto a isso, também como pensar criticamente sobre yoga.

Existem eventos como o Ashtanga Yoga Confluence,³⁶ que tem um formato semelhante a uma conferência acadêmica, onde existem mesas temáticas e a programação é composta por praticantes mais experientes. O intuito dessa espécie de evento, além de reunir, criar e manter uma rede entre praticantes de todo o mundo, é também criar um entendimento sobre o método. O AYC do ano de 2013 foi composto de mesas temáticas como “O legado de Pattabhi Jois”, constituído por subtemas como: “Como encontrei guruji”, “Quais foram as contribuições mais significantes de guruji na evolução do yoga?”, “Você

³⁶ <http://ashtangayogaconfluence.com>

testemunhou mudanças no sistema do Ashtanga no seu tempo com guruji?”, “Guruji tratava os praticantes ocidentais diferentemente de praticantes indianos?”, “Sobre Krishnamacharya”; ou também mesas com debates mais conceituais como “As oito camadas do Yoga”, por exemplo.³⁷

O diálogo com a academia também é algo que tem se tornado cada vez mais comum, em que praticantes que são também membros de programas de graduação ou pós-graduação em universidades de todo o mundo estão desenvolvendo pesquisas voltadas para a prática de Ashtanga Yoga, como é meu próprio caso. Os trabalhos acadêmicos vêm seguindo uma tendência de tentar deslocar uma perspectiva orientalista, assim percebem as práticas de yoga não como uma continuação simples ou reprodução de formas mais antigas de yoga, mas sim como constituídas em um “campo transnacional” e “moderno” (SMITH, 2008). Nesse sentido, na literatura acadêmica recente o AY é caracterizado como um estilo de YPM ou, de forma mais cotidiana, é referido por praticantes como uma forma de “Yoga Moderno”, a partir da categorização proposta por Elizabeth De Michelis (2004).

³⁷ Vídeos do AYC 2013 foram divulgados e estão disponíveis no canal do YouTube de Amanda Manfredi, as traduções dos títulos foram feitas por mim.

3 A PRÁTICA: YOGA, APRENDIZAGEM E CONHECIMENTO

Pattabhi Jois é assertivo em enfatizar o papel da prática dentro do caminho do yoga, o que é expresso em suas típicas frases: “pratique e tudo virá” ou “1% teoria, 99% prática”.³⁸ Uma interpretação mais superficial pode associar “prática” a uma atividade puramente física, separada de uma “teoria”, esta que seria supostamente uma atividade puramente mental. Nessa visão, limita-se a prática do AY ao exercício das séries de ásana, ou seja, a prática “em cima do tapete”, porém praticantes mais experientes lembram que a prática é também “fora do tapete”, ou seja, a própria vida cotidiana; e, para além disso, essa separação entre dentro e fora pode não ser tão óbvia. Para guruji, as escrituras mostram o caminho, mas não é a partir apenas de um mero entendimento da ciência da prática do yoga que é possível realizar a verdadeira natureza do yoga de forma integral, é necessário colocá-la em prática (JOIS, 2002, p. 5). Assim sendo, yoga é tanto um *meio* quanto o próprio objetivo, ou “estado” a se alcançar, o qual só é possível a partir do desenvolvimento de uma prática, o que, por sua vez, torna a separação entre *meio* e *fim* nada clara.

No capítulo anterior, busquei mostrar que, mesmo com certa centralização dada pela institucionalização do método, a sua definição ganha forma no próprio fazer e nas expressões locais e não pode ser separada delas. Existindo uma constante tensão entre o que é feito e o que é institucionalizado. Além disso, trouxe também uma trajetória histórica que evidencia como, ao longo do tempo, o sentido, a forma e pedagogia do AY foram também inseparáveis de seu fazer. No atual capítulo, debruçar-me-ei em descrições sobre a própria prática de yoga, o fazer, defendendo que é nele que está o sentido da prática, não sendo esse fazeralgo prévio. Entretanto, isso não significa que a relação entre teoria e prática se dilui, mas queela não é dada previamente, é algo situacional, como ao longo do tempo pudemos perceber uma transformação na relação da prática com os textos escritos. Transformação que, por sua vez, não deve ser também abordada por uma linearidade, existindo no próprio fazer uma relação específica entre teoria e prática.

Como já descrevi anteriormente, o que caracteriza a metodologia do AY é a primazia da prática de ásana em relação a um caminho de conhecimento, o caminho do yoga, sobre o qual afirma o próprio guruji:

³⁸ Originais em inglês “Practice, practice and all will come”; “1% theory, 99% practice”.

“pratique ásana e praticará yama e nyama”. A prática de ásana seria primeiramente necessária para fins de purificação do corpo, em que regras éticas e disciplinas só podem ser seguidas com uma anterior destruição das “doenças do corpo e dos órgãos dos sentidos” (*idem*). Dessa forma, ásana parece ser reivindicado enquanto um instrumento de purificação do corpo físico. Porém, na qualidade da experiência vivida, na prática, é possível perceber uma ambiguidade quando o tema é ásana, em que se pode, por vezes, aderir a uma qualidade de instrumento, mas, por outras, de próprio método e ciência,³⁹ ou seja, de uma relação de emersão de conhecimento. Nesse sentido, opor teoria e prática é insuficiente.

O enfoque central do presente capítulo será a prática “em cima do tapete” como uma forma específica de aprendizagem e, por sua vez, de conhecimento. Não que seja clara a separação entre a prática “em cima do tapete” e a “fora do tapete”, ambas podem ser vistas de maneira entrelaçada. Em uma linguagem antropológica, a segunda poderia ser associada à noção de pessoa (MAUSS, 2003) e, mais especificamente, à construção da pessoa *ashtangui*; tema que, por ora, devido aos limites da minha pesquisa, não darei conta. Darei atenção ao processo de aprendizagem do método, já que, durante o período da pesquisa, tive a oportunidade de aprender a ensinar a partir de um treinamento para ser professora. Interpreto a experiência de aprender a ensinar o método como um processo mais consciente de “aprender a aprender”, ou seja, “de aprender meios não para nos prover de fatos sobre o mundo, mas para nos capacitar ser tocados pelo mundo”, como sugerido por Ingold (2013, p. 2). O autor argumenta que a única forma possível de aprendizagem se dá a partir de um processo de autodescobrimento, em que, “para conhecer as coisas você deve crescer dentro delas e deixar que elas cresçam em você”, isso porque a previsão da informação não dá nenhuma garantia ao conhecimento, o que se alinha com o ensinamento de Jois quando ele diz que, a partir de um mero entendimento da ciência da prática do yoga, não é possível a realização da natureza do yoga, é necessário um engajamento prático.

We now have to ask whether it is possible to realize the true nature of yoga simply by understanding its meaning as a word. By the mere study of texts on yoga, by the mere grasp of

³⁹ Utilizei a expressão referida em uma rede social *online*, em que o debate era sobre se ásana era um instrumento ou “o próprio método e ciência”.

yoga's meaning as a word, by a mere discussion of the pros and cons of this intellectual grasp, one cannot have a thorough knowledge of yoga. For, just as a good knowledge of culinary science does not satisfy hunger, neither will the benefits of yoga be realized fully by a mere understanding of the science of its practice. By the strength gained through this practice, we can come to know the method for bringing the mind and sense organs under control. Thus can we achieve yoga. For it is only through the control of mind and sense organs that we come to know our true nature, and not through intellectual knowledge, or by putting on the garb of a yogi (JOIS, 2002, p. 5).

Por coincidência, Tim Ingold e Pattabhi Jois utilizam o mesmo exemplo ilustrativo para referirem-se à qualidade da prática, a culinária. Ingold (2010, p. 19) argumenta que a *informação* do livro de receitas, em si mesma, não é *conhecimento*, fazendo, assim, uma separação entre os dois termos, em queo primeiro corresponderia a uma espécie de quadro de regras explícitas do procedimento, e o segundo, à própria habilidade de caminhar entre os passos dessa receita. Essa habilidade não depende de saber bem as regras, mas de ter atenção e ser sensível à própria atividade de cozinhar.

Um ponto importante é que, quando me refiro à prática de ásana dentro do AY, ela envolve uma qualidade específica de como se fazer um ásana, que não se dá através da montagem de posturas isoladas, mas é composta por uma atenção específica de caráter sinestésico em que, junto ao movimento do ásana, combina-se técnica de respiração, foco no olhar, contrações musculares específicas (bandhas) e tônus muscular em todo o corpo, este é o que chamamos de uma postura ativa ou yang. Essa composição conforma os atos físicos responsáveis para o que se denomina “estado de ásana”. Porém, essa qualidade de atenção e o desenvolvimento de posturas corporais não é o objetivo final da prática de yoga, ela se entrelaça a um universo simbólico, o qual, por sua vez, a partir de um engajamento com a prática, cria sentido.

O que quero argumentar é que o yoga, definido enquanto uma prática, tem uma qualidade contínua entre meio e fim e possui uma qualidade de *técnica corporal*, em queo “ato técnico, o ato físico, o ato mágico-religioso confundem-se para o agente” (MAUSS 2003, p. 407). Assim, é insuficiente para a compreensão da *prática* separar, de um lado, uma suposta “parte prática” como um instrumento e, de outro, uma

“parte teórica”, filosófica e contemplativa, que daria sentido à primeira. Tim Ingold (2013, p. 4) argumenta “contra a presunção” de que as coisas podem ser teorizadas ou ganhar sentido de forma isolada do mundo em torno de nós e, além disso, de que elas ofereceriam hipóteses “para serem aplicadas na tentativa de fazer sentido no mundo”, presunção que viria de uma “falsa separação” entre formas (*ways*) e meios (*means*) de conhecimento, como aponta C. Wright Mills (1959, p. 216 *apud* INGOLD, 2013, p. 4) contra uma separação entre “teoria, disciplina e método”, sendo tudo “parte da prática de um ofício” (*the practice of a craft*). Nesse sentido, Ingold (*idem*) sugere que o conhecimento emerge de um engajamento prático *com* o mundo e não a partir de um reconhecimento por parte de um indivíduo de um mundo “lá fora”.

Carlos Sautchuk (2007; 2015), em sua pesquisa com pescadores costeiros e pescadores lacustres no estuário do rio Amazonas, teve a aprendizagem como uma das principais questões em sua pesquisa de campo, tanto por ser um tema de interesse para os próprios pescadores como mutuamente por ser parte de seu problema teórico, a pensar a relação entre habilidades técnicas e construção da pessoa do pescador, ademais o autor quis privilegiar uma “abordagem etnográfica fundada em um engajamento prático” das atividades pesquisadas. Assim, ao observar que o interesse dos pescadores derivava da própria relação com o ambiente e da própria especificidade de suas atividades, ele notou que seria insuficiente abordar essas atividades a partir de um rótulo abrangente como “aprendizagem tradicional, oral ou não formal” e também somente a partir da relação entre humanos, ignorando o papel de sujeitos não-humanos, como animais e coisas envolvidas nesse processo.

Dessa maneira, Sautchuk (*idem*) busca ir além de uma abordagem de “caráter sociológico e culturalista” sobre aprendizagem. Ele observa os possíveis potenciais dessas abordagens, porém critica “noções generalizantes e os estereótipos acerca da aprendizagem em situações que podem ser consideradas ‘tradicional’, informais ou não escolarizadas”, referindo-se à pesca. Ao fazer uma análise bibliográfica, o autor nota que, mesmo que os estudos indiquem uma “relevância do processo de aprendizagem”, não fazem disso “efetivamente um tema de análise”, abordando-o em termos como “transmissão”, “socialização” e “reprodução”, que implicam, cada um a sua maneira, uma forma específica de observar a pesca e sua aprendizagem como um conjunto de conhecimentos, uma “cultura”, que pode ser transferida de uma geração à outra, ou de um indivíduo ao outro, por um processo de “aquisição”,

“interiorização” ou “imitação” (SAUTCHUK, 2007, p. 241-244), o que implica uma visão do conhecimento como um conjunto ou corpo de informação, “codificado em palavras” ou “outros meios simbólicos”, independente da relação com uma atividade prática e um contexto específico (INGOLD, 2010, p. 20).

Esse lapso etnográfico em relação aos processos de aprendizagem teria como efeito a criação de estereótipos “dos processos ‘tradicionais’ e ‘modernos’ enquanto antíteses”, expressos em pares de oposição como informal/formal, transmissão oral/escrita, tradicional/escolar (SIGAUT, 1991; 1993 *apud* SAUTCHUK, 2015, 118-119). Como alternativa à naturalização dessas dicotomias, o autor cita os estudos de duas autoras com grandes contribuições, Marie-Noelle Chamoux (1981) e Claudia Strauss (1984), que, ao invés de utilizarem essas categorias como uma forma de análise dada previamente, “enviam o problema para o campo”, onde as formas de aprendizagem ganham sentido próprio (*apud* SAUTCHUK, 2015, p. 119-120).

O yoga, sem dúvida, é cercado por estereótipos, em torno de concepções como autenticidade/originalidade, tradição, oriente, as quais reverberam em pares de oposição como aculturação, modernização e ocidente, respectivamente. No caso do AY, isso se expressa principalmente no termo parampara, em que se afirma que o conhecimento do yoga deve ser *transmitido* pela linhagem, ou seja, pela relação guru-discípulo, o que corresponderia a uma forma de *aprendizagem tradicional*, a qual conscientemente tenta ser reproduzida e é formalizada pelo KPJAYI. Quando o tema é aprendizagem, nos estudos sobre AY, este acaba envolto pela noção de autoridade, e o aspecto formal determina de alguma forma a dimensão experiencial, a qual acaba sendo uma mera expressão individual, não que seja possível uma separação definitiva entre esses dois aspectos da prática e aprendizagem do yoga, mas sem dúvida a experiência vivida tem um caráter mais complexo.

Smith (2008, p. 140), por exemplo, argumenta que “disciplina e autoridade moram no coração da tradição indiana do yoga”, mas que a relevância desses aspectos estaria ausente para a maioria dos praticantes contemporâneos, como a própria importância da relação entre guru-discípulo. Uma exceção seriam os/as praticantes de AY pela forte ênfase pedagógica do método, tanto na disciplina quanto na autoridade. Porém, tendo em vista que o método não seria uma simples continuação de formas antigas de prática, mas seria constituído em um campo tardio (“*late-modern transnational field*”), o autor busca pensar a autoridade

não como uma forma dada previamente, mas gerada pela própria prática e por sua relação com textos canônicos.

O autor (*idem*) inicia sua análise a partir de uma atenção ao termo *tapas*, que significa “esforço caloroso” da prática ascética, presente em diversos manuscritos antigos. Ele observou que os/as praticantes de AY relacionam a eficácia desse esforço com uma “forma correta” de se praticar o método, a qual sempre é acionada pelos/as professores/as que normalmente intervêm a partir de ajustes físicos, por vezes de caráter corretivo, durante a prática de *ásana*. Além disso, esses/as praticantes e professores/as também entendem a disciplina e o esforço requerido para a prática como um indicador de maior autoridade e eficácia em relação a outros métodos de yoga; o que seria validado, por sua vez, por fontes textuais canônicas. Essa relação seria “marcadamente circular” (SINGLETON, 2008 *apud* SMITH, 2008), já que a legitimação do método, a partir de referências textuais, reforçaria simultaneamente o senso de autoridade dos praticantes em relação aos próprios textos e ao método em si. Nesse sentido, a prática não seria validada apenas por interpretações do guru ou professor/a ou pelos próprios textos, mas simultaneamente por uma “experiência corporificada” (*embodied experience*) do yoga que a tornaria significativa (SMITH, 2008, p. 140). Ou seja, ao mesmo tempo que o entendimento de um/a praticante seria “moldado e confirmado” por sua prática, esta reforçaria a própria interpretação do/a professor/a ou das referências textuais.

Sautchuk (2007, p. 257-259) critica esse posicionamento epistemológico por sua ênfase puramente simbólica, o qual teria como consequência uma “desmaterialização do corpo” dentro das ciências sociais. O autor nota que, no cenário contemporâneo, há uma insistência no “argumento de que as propriedades corporais são culturalmente constituídas e se instalam irrefletidamente em corpos individuais” (POLHEMUS, 1978; LE BRETON, 1990 *apud* SAUTCHUK, 2007), o que, para ele, seriam leituras simplistas da obra de Marcel Mauss sobre técnicas do corpo (MAUSS, 2003a; MAUSS, 2003 *apud* SAUTCHUK, 2007). Essas leituras, ao atentarem para o fator “arbitrário cultural das formas, usos e concepções do corpo”, diminuem o que há de mais relevante na obra do autor, que seria a própria ideia de “homem total”, a qual, mesmo que atualmente insuficiente, teve seu diferencial por articular de forma não determinista aspectos biológicos, psicológicos e sociais. Outro termo utilizado dentro das ciências sociais que, quando usado de forma reducionista, seguiria essa tendência é a noção de *habitus*, empregado também por Mauss e popularizado por Bourdieu (2000 *apud* SAUTCHUK, 2007).

Conforme Bourdieu o empresta, o termo *habitus* reaparece como uma forma de enfrentar o problema epistemológico da oposição entre o estruturalismo e a filosofia da consciência, enfatizando a orientação não mecânica que a coletividade detém sobre as ações individuais, mas sem eliminar o papel da agência criativa e estratégica. Isto porque a noção de *habitus* implica que as práticas culturais, ao invés de serem levadas da mente aos contextos da experiência, consistem em disposições e sensibilidades inerentes ao envolvimento prático nesses próprios contextos. *O agir e o sentir não fluem de um espaço interior de reflexividade, formado por regras e representações, mas do próprio engajamento no cenário das atividades coletivas* – e se reproduzem neste mesmo registro prático a partir de “estruturas estruturantes”. Tanto no inspirador programa de pesquisa maussiano quanto na sofisticação da etnologia de Bourdieu, *a noção de habitus cinge as manifestações concretas do corpo*. Não obstante, a banalização de seu uso nas ciências sociais – sobretudo como uma forma de sentido por delegação às práticas corporais, mas sem, no entanto, se debruçar empiricamente sobre as manifestações corporais – pode ser incluída no rol de algumas facetas criticáveis do paradigma antropológico do *embodiment*⁴⁰ (SAUTCHUK, 2007, p. 258, grifos meus).

Aprofundando sua crítica à noção de *embodiment*, o autor faz uma reflexão crítica contra a “eterificação do corpo” gerada por essa noção, a qual falaria sobre simbolismo, discurso e atitude em torno do corpo, mas não falaria do próprio corpo (CONNERTON, 1989, p. 104 *apud* SAUTCHUK, 2007, p. 258); uma subjugação do corpo à semântica (JACKSON, 1989, p. 122 *apud* SAUTCHUK, 2007, p. 259); e a crítica ingoldiana à visão construcionista trazida também pela noção de *embodiement*, em que um processo de “corporificação” (*embodiment*) da cultura levaria a uma “descorporificação” (*desimbodiment*) do organismo” (INGOLD, 1989, p. 122 *apud* SAUTCHUK, 2007, p. 259).

⁴⁰Cf. CSORDAS, 1990.

Assim, a partir da crítica proposta por Ingold, “considerar o corpo meramente através do discurso ou simbolismo não substitui a abordagem do corpo enquanto organismo, relação concreta com o mundo”, pois, continua o autor, “se o corpo é um artefato cultural, é porque as próprias práticas em que ele se envolve e se forma são culturalmente configuradas” (SAUTCHUK, 2007, p. 259).

A dissertação de Rosealie Pearl Lynch (2016) pode ser considerada um exemplo, de certa forma, extremo dessa insistência. Em sua pesquisa sobre AY, que tem uma abordagem sociológica, a autora examina o modo como praticantes engajam-se em questões de “autoridade e fronteiras da comunidade” à medida que eles definem e defendem seu compromisso com uma “tradição compartilhada”. Ao concentrar sua análise em relatos pessoais sobre a prática diária, atentando-se para “experiências localizadas e vividas”, a autora faz uma reflexão sobre os “múltiplos entendimentos da prática” e a forma com que ela é incorporada na vida cotidiana, o que, segundo ela, é díspar com a prática desenvolvida durante temporadas de estudos no KPJAYI, na Índia.

A análise de Lynch aborda a noção de comunidade a partir de uma perspectiva durkheimiana, que implica uma divisão entre indivíduo/sociedade, isso se mostra em sua descrição, na qual “a comunidade do Ashtanga é estruturada e interage de forma que se imprime profundamente sobre os praticantes individuais, envolvendo forças que os empurram e puxam para conformá-los às expectativas da comunidade” (*idem*, p. 10, tradução minha). Dessa forma, a autora enxerga o exercício de diferenciação em relação a outros estilos de yoga como parte de uma postura constantemente *autorreflexiva* comum entre praticantes de AY, como um uso de “fronteiras simbólicas” para “estabelecer uma ordem social”, o que Durkheim (1965, *apud* LYNCH, 2016, p. 30) descreve enquanto “ordem moral”, “que regula, estrutura e organiza relações internas da comunidade”. A hipótese central da autora é “examinar como os praticantes de AY engajam-se uns aos outros em questões que envolvem autoridade e fronteiras de comunidade quando definem seu compromisso a uma *tradição compartilhada*” (LYNCH, 2016, p. 10, tradução e grifos meus). Isso porque, em sua pesquisa feita através de entrevistas, Lynch percebeu que, apesar de a prática de yoga ser primordialmente *individual*, ao menos aparentemente, os discursos sobre a prática demonstram que as experiências pessoais são validadas por um senso de *coletividade*, pois sempre há uma referência a outros membros em descrições da prática.

Em sua reflexão, a autora argumenta que, apesar de uma aparente centralidade dada pela existência do KPJAYI, atualmente dirigido por Sharath Jois, há entre os praticantes uma constante *negociação*, *contestação* e *flexibilização* em termos de autoridade. Nesse sentido, o instituto corresponderia a uma estrutura de autoridade, um *locus* ortodoxo, em respeito a um ‘legado’ deixado pelos mestres e por uma continuidade da tradição, o que atualmente se dá na prática a partir de um controle em forma de certificação e autorização dadas pelo instituto professores/as, em que apenas eles/as seriam hábeis a ter a responsabilidade de “carregar a linhagem” ao “transmitir o conhecimento” (*idem*, p. 33). Porém essa aparente centralidade é constantemente contestada por praticantes, de forma direta, como mostra a entrevista feita por Lynch com Suzanne, que, apesar de ser praticante de Ashtanga Yoga há mais de 20 anos, nunca estudou diretamente com Pattabhi ou Sharath Jois, mas com praticantes antigos que foram também alunos de Pattabhi Jois. Suzanne diz-se excluída pelo processo de autorização feito pelo instituto, dizendo que a prática estaria em seus ossos, e que por isso gostaria de estar inclusa na árvore genealógica, assim advoga por uma “concepção mais dinâmica de linhagem”, mais “viva” (*idem*, p. 48).

Se Lynch *levasse a sério* a colocação de Suzanne sobre a prática estar em seus ossos, seria necessário ir além de uma visão da prática apenas como um *locus* de expressão individual, secundário em relação à cultura, seria necessário reivindicar aos ossos um lugar central na constituição dessa cultura. Orientada por uma visão do método a partir de sua formalização e mesmo institucionalização, Lynch explica as incongruências entre o aspecto formal e as expressões vividas pela teoria durkheimiana, o que é, de certa forma, surpreendente para uma dissertação recente (2016), pois tal teoria vem sendo contestada a longo prazo dentro das Ciências Sociais. Observo que a atitude da autora em ignorar debates contemporâneos dentro da antropologia é parte de uma atitude mais ampla em que os pesquisadores de yoga, pelo menos aqueles que tiveram acesso, acabam por não dialogar com outras etnografias que não sobre yoga. Além disso, considerando algumas abordagens sobre aprendizagem e conhecimento (INGOLD, 2010; SAUTCHUK, 2007), poderia considerar sua análise como uma versão estandardizada, no caso do yoga, de pensar a aprendizagem e o conhecimento a partir de uma lógica de transmissão, opondo uma estrutura ao indivíduo e colocando o social como uma causa em que a agência individual se reduz à negociação.

Outra perspectiva sobre aprendizagem é trazida por Leo, Philo e Cadman (2016), que pretendem deslocar uma discussão sobre autoridade e educação, que normalmente é delimitada pelo ambiente escolar de sala de aula, trazendo-a para o ensino e aprendizado de AY. As autoras se posicionam de forma crítica em relação às perspectivas teóricas dentro da educação e também dentro da sociologia da religião, que pensam a autoridade a partir de um modelo previamente delimitado, em que a relação de professor/aluno ou guru/discípulo se dá de maneira unidirecional, em queo primeiro é o sujeito que educa e o segundo é o sujeito a ser educado. A partir dessa crítica, propõem pensar autoridade de forma “múltipla e relacional”. Para examinar isso, elas sugerem analisar a autoridade a partir de múltiplas vias, como, por exemplo, uma “autoridade experiencial” (*idem*, p. 75), que seria a forma com que estudantes/praticantes desenvolvem uma autoridade sobre si mesmos e sobre sua própria prática, ou seja, seria a validação da prática a partir da própria experiência individual, que geraria uma autoautoridade que se construiria a partir de uma observação de si que é propiciada pelo ato de repetição da prática, além de ser penetrada também por uma trajetória individual anterior. Porém, essa análise poderia ser, por vezes, limitante, pois ela pode se prender ao hábito. Nesse ponto, entraria a “autoridade externa” (*idem*, p. 76), que é de certa forma institucionalizada dentro do método pela obrigatoriedade de uma relação guru-discípulo, porém essa forma de autoridade se daria de maneira complexa, como uma relação entre autoridade “interna” e “externa”, e não unidirecionalmente.

Mesmo tentando deslocar uma reflexão sobre autoridade para uma dimensão experiencial, ambas as tentativas são baseadas majoritariamente em um discurso sobre a prática e não em uma aposta etnográfica dos próprios processos de aprendizagem. Nos exemplos dos estudos sobre a pesca, Sautchuk observa a potencialidade da noção proposta por Tim Ingold (2000) de habilidade (*skill*), a qual inspirou a concepção de *enskilment* proposta por Gilsi Pálsson (1994, p. 919 *apud* SAUTCHUK, 2015, p. 120) em seu estudo sobre a pesca, em que “o processo de *enskilment* não é apenas cognitivo; antes, ele envolve a pessoa como um todo no ambiente”, o que se opõe a uma concepção de superioridade da razão, a qual “entende a estabilidade das práticas através das gerações como resultado da fidelidade com que informações ou regras de condutas são copiadas de uma mente a outra” (SAUTCHUK, 2015, p. 121). A abordagem de Tim Ingold (2010 *apud* SAUTCHUK, 2015, p. 121-122), que é crítica à noção de aprendizagem como “transmissão de representações” e defende uma abordagem da noção de aprendizagem como uma “educação da

atenção”, carrega para o autor um diferencial por pensar a relação “entre a dimensão prática e experiencial da aprendizagem”, e seu maior potencial está em atrelar sua discussão à crítica contemporânea da dicotomia natureza/cultura.

Outro ponto a acrescentar são os desafios metodológicos específicos da pesquisa em yoga, que, por sua característica de se afirmar como uma verdade *atemporal*, confundiria a lógica do conhecimento, que tende a se tornar tautológica. Joseph Alter (2004; 2008), historiador e antropólogo, traz reflexões bastante relevantes referentes a esses desafios metodológicos; ele considera que o yoga provavelmente seja a tradição que foi construída como a mais “atemporal, intrinsecamente autêntica, e mais inerentemente indiana”, onde há uma continuidade acrítica entre um “passado glorioso hindu” e um “presente pós-colonial indiano”, em que, apesar de ser “fundamentalmente uma engenhosa construção humana”, é construída como significativa e transcendental, o que provê um desafio metodológico (2004, p. 12). Alter contesta um papel supostamente esperado de um antropólogo, que deveria seguir rigorosamente o relativismo, representando analiticamente a cultura como um sistema de significado que justifica a crença de um povo, pois nesse contexto o yoga, como outras categorias da experiência humana “[...] tem se tornado tão reificada enquanto uma coisa em si mesma, mascarando, distorcendo e desvalorizando a criatividade humana que é parte de sua produção” (*idem*, tradução minha). Nesse sentido, para o autor, a etnografia deve confrontar a “intratabilidade em que pessoas reais, ao tentarem fazer sentido de si mesmas, esquecem sua cumplicidade na produção e reprodução da cultura [...]”, a partir de um estudo “dos que praticam yoga”, enfrentando um problema analítico de considerar uma “relação ambígua entre yoga como uma coisa, uma construção cultural do yoga, e as reivindicações feitas pelo yoga como uma coisa pelos praticantes” (*idem*, tradução minha).

Neste capítulo, então, debruçar-me-ei no processo de aprendizagem da metodologia do AY, em um exercício de “investimento etnográfico efetivo nos processos de aprendizagem” (SIGAUT, 1991; 1993 *apud* SAUTCHUK, 2015, p. 118), o que não exclui obviamente a dimensão simbólica, que é tão importante dentro do contexto do yoga.

Numa conversa informal, uma colega contou-me que gostaria de entender o porquê de sua *prática* ter transformado sua vida e que, por isso, iria fazer o curso de formação em história do yoga, que fizemos juntas, ou seja, ela gostaria de compreender a *eficácia* de sua prática. Assim, *levando a sério* a preocupação da colega, que sem dúvida

também é minha, tanto como praticante quanto como pesquisadora, farei um exercício de reflexão, pensando a *prática* de AY enquanto uma técnica corporal, em um sentido dado por Mauss (2003a, p. 406-407), para quem técnica é um “ato tradicional eficaz”, em que “não há técnica e não há transmissão se não houver tradição”; assim, o ato técnico não difere do ato “mágico, religioso, simbólico”, pois em todos os casos a eficácia é simultaneamente física, moral, ritual. Como bem ressalta Smith (2007, p. 29), Mauss foi um dos pioneiros acadêmicos a dar atenção à potencialidade da prática do yoga para a pesquisa sociológica, a qual poderia prover “uma base para a investigação da relação entre estados místicos e técnicas corporais”, porém a atenção de Mauss se voltava às técnicas corporais relatadas nos textos sânscritos e Smith defende a necessidade de pesquisas engajadas com as práticas vividas.

3.1 PARTE 1: PRIMEIROS MOVIMENTOS

3.1.1 Forma, memória e repetição

É importante relevar que, a despeito de existir uma metodologia, ela ganha expressões únicas em cada ambiente de aprendizagem e também se transforma continuamente ao longo do tempo. Assim sendo, as reflexões teóricas e etnográficas presentes neste capítulo são referentes à experiência que durou de março a setembro do ano de 2016, período em que fiz um treinamento ao lado da professora Ana como sua assistente, na escola Samatva, em Florianópolis – SC. Como assistente, acompanhava-a das segundas às quintas-feiras nas aulas das 12h às 14h, às quintas-feiras fazíamos uma tarde de estudos do método, e diariamente pelas manhãs eu praticava sob sua orientação.

No primeiro dia de um/a iniciante, ele/a é acompanhado/a de perto pela professora ou por um/a de seus/suas assistentes. O primeiro passo é aprender SuryaNamaskar (Saudação ao sol), repetindo cinco vezes, ou mais, se necessário para o entendimento do movimento. Para ensinar o Surya Namaskar A, uma variação mais simples, composta por nove vinyasas, ou seja, nove movimentos sincronizados com uma inspiração ou expiração, ensino fazendo os movimentos ao lado do/da praticante e narrando ao mesmo tempo: “(1) inspira, eleva o braços; (2) expira, desce o tronco; (3) inspira, olha na frente; (4) expira, pernas para trás, desce na flexão; (5) inspira, olhou para cima abrindo o peito; (6) expira, eleva o quadril entrando em adhomuka, cinco respirações; (7)

inspira, caminha com as pernas entre as mãos abrindo o peito; (8) expira, desceu o tronco; (9) inspira, subiu”.Na segunda vez, as instruções são apenas vocalizadas e depois o/a aluno/a segue sozinho/a,num exercício de memorizar repetindo o movimento.

Imagem 5: Surya Namaskar A



Fonte: Google Imagens.

Em seguida, repete-se o mesmo ritual com Surya Namaskar B (ou Saudação ao Sol B), uma variação mais complexa, com 17 vinyasas: “(1) inspira, eleva as mãos flexionando os joelhos; (2) expira, desce o tronco; (3) inspira, olha para frente abrindo o peito; (4) expira, pernas para trás, desce na flexão; (5) inspira, olha para cima abrindo o peito; (6) expira e eleva o quadril; (7) inspira, perna direita vem entre as mãos, sobe o troco; (8) expira, desce as mãos, perna volta para trás e desce na flexão; (9) inspira, abre o peito olhando pra cima; (10) expira, eleva o quadril; (11) inspira, perna esquerda subiu; (12) expira, desceu; (13) inspira, olhou para cima abrindo o peito; (14) expira, eleva o quadril, cinco respirações; (15) inspira, caminha à frente, abre o peito; (16) expira, desceu o tronco; (17) inspira, subiu flexionando os joelhos”.

Seguindo a sequência, vêm as posturas em pé. A professora é quem define sempre o próximo passo, enormemente o/a aluno/a ganha uma postura por vez. Dentro do método AY, cada ásana é composto por um número de vinyasas, o que determina a forma de entrar e sair de cada postura.

Imagem 6: Surya Namaskar B



Fonte: Google Imagens.

E assim, quando o/a iniciante entende os movimentos de cada saudação, ele/a segue para a próxima postura, recebendo as instruções de cada uma por vez, seguindo a primeira série do AY. A quantidade de posturas nos primeiros dias varia de aluno/a para aluno/a. Mas, independentemente de até aonde vá na série, para um/a iniciante, a

primeira preocupação é a memorização dos movimentos, sua atenção se volta para as instruções e regras sobre como se fazer um ásana, onde, precisamente, colocar as mãos e os pés, o ângulo correto da flexão do joelho etc., para, depois, dar os próximos passos. Dentro do AY, a memorização é feita a partir de um exercício de repetição, repete-se até que se entenda do movimento. Um comportamento comum entre alunos/as iniciantes é, por exemplo, levar uma imagem da sequência de ásana impressa para executar durante sua prática, o que não é considerado positivo para a aprendizagem, pois o que está em questão obviamente não é reproduzir ou imitar de forma idêntica ou mecânica, mas criar um entendimento do movimento.

Em um primeiro momento, há um maior suporte por parte da professora nesse processo de memorizar; porém, após alguns dias, criam-se estratégias para que o/a aluno/a se torne autônomo e não crie um vício em sempre recorrer ao/à professor/a. Na prática, isso se dá de forma que, sempre que o/a aluno/a não lembre o que fazer, imediatamente lança um olhar para o/a professor/a, o que pode ser percebido por este/a, mas se recomenda ignorar tal olhar para que haja um maior esforço de memória por parte do/a aluno/a. Outra estratégia é dizer para o/a aluno/a que deixe seu corpo lembrar, ou seja, que comece o movimento, que o corpo vai seguindo o caminho, não se entrega a resposta de primeira para que o/a aluno/a descubra sozinho/a. Ana também me ensinou que prefere, principalmente no início, ver a prática ganhar forma sozinha, o que para ela corresponderia a “um jeito mais indiano de ensinar”, ao invés de corrigir o alinhamento constantemente para se atingir uma forma.

O processo de memorização na experiência de aprendizagem de AY não se resume a uma simples familiarização do indivíduo em relação à sequência. Duas experiências que tive como professora ajudam a refletir sobre esse problema: na primeira delas, faço uma vez o gesto e dou o comando verbal para uma aluna, “inspira e une as palmas das mãos lá em cima” e, ao uni-las, seu gesto não corresponde a minha expectativa, suas palmas das mãos não se unem, isso não significa que ela não compreendeu meu comando, mas sim que o gesto não é resultado somente de uma intenção consciente, ou seja, não é resultado de um comando da “mente” sobre o “corpo”, mas sim do desenvolvimento de uma habilidade. Levantar os braços, unir as palmas das mãos acima da cabeça e apontar o olhar para os polegares, tudo isso sincronizando com uma inspiração, não é tão óbvio quanto parece. Entender o movimento envolve o desenvolvimento de uma inteligência simultaneamente muscular e fisiológica, ou seja, um processo de

educação de não se pensar somente com a cabeça, mas com o corpo inteiro, em que a mente é um “órgão incontinente”, que se mistura com o corpo e mundo no curso de uma atividade, e não está contida na cabeça, no crânio (CLARK, 1997, p. 53 *apud* INGOLD, 2010, p. 19).

Erguer os braços requer minimamente força e o maior controle sobre esse movimento está diretamente relacionado ao desenvolvimento de uma musculatura específica. No caso, erguer os braços pode ser mais simples, pois é um movimento mais presente em situações cotidianas, como para pegar um objeto em um lugar alto, já colocar a cabeça para baixo, por exemplo, ou se sustentar em quatro apoios (mãos e pés no chão) são experiências incomuns e podem envolver sensações como fadiga, alongamento muscular, tontura, devido à perda de referência espacial. É provável também que, para um/a iniciante, a respiração seja mais curta e acelerada, não sendo possível a execução de um gesto completo em apenas uma inspiração ou expiração, então é comum que o/a professor/a sugira que o/a aluno/a se tranquilize, que lembre de respirar, mas não fique ansioso/a, que deixe fluir e, com a prática, essa sincronia irá acontecer.

Mesmo que, nesse primeiro momento, possa não ser possível para o/a praticante sincronizar a respiração com o movimento completo, ou até mesmo perceber que está respirando, o comando funciona como uma forma de começar a criar uma atenção, pois, além do preparo físico necessário para acalmar a respiração, há também outra qualidade que é a de manter a consciência na respiração sincronizando-a constantemente com o movimento. Nesse sentido, ao mesmo tempo que o/a iniciante aprende a diferenciar inspiração de expiração e a sincronizar respiração e movimento, ele/a aprende também a respirar na prática de AY, onde perceber e fazer não são dois movimentos distintos, ou seja, aprender a respirar não é resultado de uma percepção anterior de como inspirar e expirar, mas, como coloca Ingold (2013, p. 5), “uma habilidade inerente da percepção” que se desenvolve no próprio curso do engajamento “direto, prático e sensitivo” com o mundo ao redor.

Em uma segunda ocasião, um aluno me disse que havia “praticado AY três vezes” e me perguntava se já estava preparado. Fazendo as posturas, ele me perguntava se estava certo, referindo-se aos ângulos retos das posturas e a uma forma visual destas, como ilustram as imagens anteriores. O preparo físico dado por um treinamento corporal sem dúvida ajuda a entrar em um ásana, entretanto cada pessoa tem uma formação e uma trajetória corporal particular, que incluem as maneiras de mover seu corpo antes de começar a praticar AY e os modos de movê-lo em outros momentos do seu dia. Mas, essa relação não é algo

linear, em que uma pessoa se desenvolve e se adapta ao ásana, o ásana simultaneamente se adapta à pessoa, é criado por ela no próprio ato de fazê-lo. Um exemplo em que essa relação se torna mais concreta é quando um praticante tem uma lesão e a sequência é adaptada para que a pessoa continue a desenvolver sua prática. Mesmo que ela não forme ângulos corretos da postura, não significa que ela não entra no ásana, pois menos do que reproduzir uma forma estática, ásana se refere a um estado, uma postura, ou seja, uma atitude corporal, que, no caso do AY, envolve uma experiência sinestésica.

Mas, não se pode ignorar que o ásana –enquanto uma imagem ou forma estática, comumente formada por ângulos corporais retos bem definidos, performado por um/a praticante com certa experiência, como nas figuras que coloquei antes, que podem ser consideradas formas “avançadas” do ásana e que exigem certo preparo físico de força e alongamento –atualmente faz parte do imaginário de praticantes, mesmo de iniciantes, devido ao acesso à informação *online*, à crescente popularização do yoga e à estetização do gesto.⁴¹ Dessa maneira, também acaba por compor o processo de aprendizagem. Apesar desse processo de objetificação, na prática, a aprendizagem de AY não pode ser entendida a partir de uma lógica do conhecimento que opõe sujeito/objeto, em que o/a professor/a transmite o conhecimento do que seria um ásana a um/a aluno/a; ásanano é um objeto a ser conhecido ou um instrumento a ser utilizado por um indivíduo para chegar em um lugar, para fazer yoga, mas o próprio meio de conhecer, de fazer yoga. Quando traduzida, a palavra ásana se refere a uma postura, que pode ser associada à atitude, uma posição corporal, uma maneira de manter o corpo, por exemplo; isso significa que, menos do que algo estático, é um

⁴¹ Christian Pociello (2005 [1993], p. 116) sugere uma “tendência à estetização dos gestos esportivos dentro do refinamento de suas exibições”, e considera que, em meio ao prazer de praticar esporte, está o prazer em ser visto. “Numa sociedade midiática e de espetáculos permanentes, será que a generalização das atividades que valorizam a representação e as relações sociais resultaria de um cuidado obsessivo com a aparência? Poderíamos ver aí a manifestação de um narcisismo contemporâneo, quando os indivíduos se perdem nas ‘vertigens de sua própria intimidade’, ou se embriagam apenas com o efeito produzindo pelo desfilar de imagens que supervalorizam suas pequenas proezas?”. Observo que a colocação de Pociello sobre estetização pode render uma longa reflexão em relação ao yoga, não só referente a um fenômeno contemporâneo de uma estetização do ásana a partir do uso de redes sociais, mas de longo tempo, desde a fotografia e espetáculos de exibição de ásanano século XX até as pinturas e esculturas anteriores a esse período.

estado, um movimento que se constitui no processo próprio da aprendizagem.

Tim Ingold (2010), para tentar compreender a dinâmica da cultura, coloca um problema: “como a experiência que adquirimos ao longo de nossas vidas é enriquecida pela sabedoria de nossos ancestrais?”, mais especificamente, “[...] na criação e na manutenção do conhecimento humano, o que dá, de subsídio, cada geração à geração seguinte?”. A ciência cognitiva e a biologia neodarwiniana são duas áreas que se preocuparam em responder essa questão, nelas o conhecimento existe em forma de “conteúdo mental”, “passado como herança” entre gerações, pressupondo assim que “o conhecimento é informação e que os seres humanos são mecanismo para processar conhecimento”. Esse posicionamento se expressa em uma dicotomização entre um aparato inato e representações adquiridas e, conseqüentemente, uma separação entre evolução e história, entre um suposto aspecto biológico e outro cultural (*idem*, p. 6). O maior problema dessas perspectivas é que elas não dariam conta de compreender o desenvolvimento do organismo. O autor, então, propõe uma alternativa em que “o conhecimento consiste, em primeiro lugar, em habilidades, e que todo o ser humano é um centro de percepções e agência em um campo de prática” (*idem*, p. 7):

A solução, eu afirmo, é ir além da dicotomia entre capacidades inatas e competências adquiridas, através de um enfoque sobre as propriedades emergentes dos sistemas dinâmicos. Habilidades, sugiro eu, são melhor compreendidas como propriedades deste tipo. É através de um processo de habilitação (*enskillment*) não de enculturação que cada geração alcança e ultrapassa a sabedoria de suas predecessoras. Isso me leva a concluir que, no crescimento do conhecimento humano, a contribuição que cada geração dá a seguinte não é um suprimento acumulado de representações, mas sim uma educação da atenção”. (INGOLD, 2010, p. 7).

Para desenvolver seu questionamento sobre como “cada geração contribui para a cognoscibilidade de próxima” (*idem*, p. 10), o autor adentra nas teorias sobre desenvolvimento humano da biologia e da psicologia, considerando-as insuficientes, pois, mesmo que tenham tentado superar uma dicotomia entre inato/adquirido, continuaram

ignorando o próprio processo de desenvolvimento como constitutivo do conhecimento. Propõe, então, pensar o processo de aprendizagem como um ato de copiar, não como “uma transcrição automática de dispositivos cognitivos (ou instruções para construí-los) de uma cabeça para outra”, mas como “uma ação de seguir, nas ações individuais, aquilo que as outras pessoas fazem”, um processo, “neste sentido, mais de imitação do que de transcrição, copiar é um aspecto da vida de uma pessoa no mundo, envolvendo repetidas tarefas e exercícios, ou aquilo que Whitehouse (1996:113) chama com propriedade de ‘trabalhos de maturação’” (*idem*, p. 15).

Retomando, Ingold defende que o conhecimento surge dentro do próprio processo de desenvolvimento. Para clarear essa perspectiva, cita algumas capacidades que são aparentemente “naturais”, como caminhar, lançar e agarrar, por exemplo; mas, diz ele, existe uma variedade de modos de exercer essas capacidades dependendo da atividade envolvida, assim:

No entanto, não existe uma ‘essência’ de lançar e agarrar baseando essas variações no verdadeiro desempenho (THELEN, 1995, p. 83). Em todos os casos, as capacidades específicas de percepção e ação que constituem a habilidade motora são desenvolvidas e mentalmente incorporadas no *modus operandi* do organismo humano através de prática e treinamento, sob a orientação de praticantes já experientes, num ambiente caracterizado por suas próprias texturas e topografia, e coalhado de produtos de atividade humana anterior. Para adotar a feliz expressão de Kugler e Turvey (1987), os componentes que de fato produzem trajetórias dos membros envolvidos em lançar e agarrar não se apresentam em circuitos duros, e sim, em ‘arranjos suaves’. (INGOLD, 2010, p. 16)

A alternativa ingoldiana para se pensar a gênese do conhecimento é bastante útil para compreender o processo de aprendizagem do AY, em que não há uma essência de como se praticar um ásana, nem a metodologia em geral, em que um corpo dado seguiria regras previamente definidas e se arranjaria na postura estática, resultado de uma transferência de professor/a para aluno/a. Não seria possível e, mesmo se o fosse, o sentido que as pessoas compartilham da prática

ficaria restrito apenas ao discurso lançado sobre ela. Contudo, Ingold (2010, p. 18) propõe que a “habilidade é a base de todo o *conhecimento*”, o que é bem diferente de “caracterizar o conhecimento do especialista em termos de habilidade”.

Para desenvolver esse ponto, o autor (*idem*) faz uma distinção entre *informação* e *conhecimento*, dando o exemplo de sua pesquisa de campo com pastores de rena na Lapônia, onde, ao aprender a laçar renas, mesmo agindo conforme um “quadro” semelhante ao de um praticante competente, ele não consegue laçar uma rena, pois, ao parar e pensar antes de jogar a corda, a rena já se desviou. Isso demonstra que ser habilidoso em uma tarefa não depende de seguir bem um quadro de regras, pois seguir os passos não explica a transformação de uma informação em um comportamento corporal, para o qual é necessária uma experiência anterior.

Assim, a informação no livro de receitas, em si mesma, não é conhecimento. Seria mais correto dizer que ela abre caminho para o conhecimento, por estar dentro de uma tarefa até certo ponto familiar em virtude da experiência anterior. Apenas quando é colocada no contexto das habilidades adquiridas através desta experiência anterior, a informação especifica uma rota compreensível, que pode ser seguida na prática, e apenas uma rota assim especificada pode levar ao conhecimento. É neste sentido que todo conhecimento está baseado em habilidade. Assim como o meu conhecimento da paisagem é adquirido ao caminhar por ela, seguindo várias rotas sinalizadas, o meu conhecimento da tarefa também é adquirido ao caminhar por ela, seguindo várias rotas sinalizadas, o meu conhecimento da tarefa também é adquirido seguindo as várias receitas no livro. Não se trata de conhecimento que me foi comunicado; trata-se de conhecimento que eu mesmo construí seguindo os mesmos caminhos dos meus predecessores e orientado por eles. Em suma, o aumento do conhecimento na história da vida de uma pessoa não é um resultado de transmissão de informação, mas sim de redescoberta orientada (INGOLD, 2010, p. 19).

Assim, o processo de memorização da sequência do AY pelo/a iniciante não pode ser compreendido em termos de uma simples imitação e transformação mecânicas de uma informação oferecida pelo/a professor/a em um comportamento corporal, em que se “pensa com a cabeça” e lança-se um comando ao “corpo”, como duas coisas separadas. Nesse primeiro momento da aprendizagem de AY, é justamente no próprio aprender a memorizar que o conhecimento emerge, onde não há uma distinção entre recordar e desempenhar, em que o primeiro referir-se-ia a uma operação puramente mental, e o segundo, puramente física; em que conhecimento é uma abstração transformada em comportamento corporal, como sugere a ciência cognitiva (*idem*, p. 22).

Isto – ouvindo outra vez a observação de Rubin (1988) – é compreender o recordar não como o acesso a uma estrutura complexa, mas como o desdobramento de um processo complexo. Assobiar uma melodia ou contar uma história que você ouviu no passado é como andar pelo campo ao longo de um caminho que você já percorreu antes em companhia de outra pessoa. Você se lembra à medida que vai *andando*, sendo que aqui ‘ir andando’ significa encontrar seu próprio caminho pelo terreno da experiência. Assim a melodia ou história é uma jornada realizada, ao invés de um objeto encontrado, e ter se lembrado do caminho já é ter chegado ao seu destino (INGOLD, 2010, p. 23).

Assim sendo, é insuficiente refletir sobre o aprendizado em termos de “familiarização progressiva” – referindo-se a um “processo não problemático, de inserção adaptativa, linear e paulatina do indivíduo no âmbito da atividade prática, como se fosse questão meramente de tempo e da experiência” – ou com base na imitação – que “situa o aprendizado no âmbito da experiência, mas enfatizando seu caráter de reprodução, considerando a prática como execução dos mesmos atos de modo cada vez mais aperfeiçoado” – como critica Sautchuk (2007, p. 247). O autor, por sua vez, não exclui a imitação do processo de aprendizagem, a qual é importante para a conservação de práticas através de gerações, porém, menos do que uma “reprodução idêntica de uma conduta”, a imitação seria mais um processo de mimese, o qual compreende “identificação e atenção aos movimentos dos outros” (*idem*,

p. 248). Ou seja, a reprodução de movimentos não é dada a partir de uma fidelidade em relação a regras, condutas, informações, menos ainda de uma execução mecânica, “trata-se antes de perceber ativamente o movimento de outros e de alinhar essa atenção com a orientação prática própria a cada um em relação com o ambiente” (*idem*).

Porém, como argumenta Ingold (2010, p. 21), a aprendizagem se dá num misto de imitação e improvisação, em que imitar se refere a seguir os outros, estar sob orientação, e improvisar abrange o conhecimento gerado, “é o conhecimento que os iniciantes descobrem por si mesmos”; ou, como pontua Sautchuk (2007, p. 248), o termo imitação serve para descrever “uma espécie de mimese de um determinado engajamento”, e não para apontar uma reprodução idêntica de um padrão de conduta, pois a continuidade implica recriação. Isso porque o desempenho em uma tarefa se explica não por

uma cognoscibilidade que é desligada da ação e dos contextos de envolvimento corporal de atores com o mundo, e que toma a forma de regras interiores ou programas capazes de especificar, com antecedência, a resposta comportamental adequada a qualquer situação [...] (INGOLD, 2010, p. 17).

Portanto, não se trata de “uma execução mecânica pelo corpo, de um conjunto de comandos gerados e colocados ‘online’ pelo intelecto” (2010, p. 17), mas sim de “uma realização de um organismo/pessoa por inteiro em um ambiente” (THELEN, 1995 *apud* INGOLD, 2010, p. 18), onde “a cognoscibilidade humana está baseada não em alguma combinação de capacidades inatas e competências adquiridas, mas em habilidade (*skill*)” (RUBIN, 1998; CLARK, 1997 *apud* INGOLD, 2010, p. 18).

Como descreve Sautchuk (2007, p. 248), as reflexões ingoldianas marcadas pela noção de *skill* são baseadas em “atividades predominantemente cinestésicas”, como é o caso da pesca, do pastoreio e também do yoga. Sua investida teórica é inspirada por estudos sobre desenvolvimento motor de abordagem denominada ecológica, a qual critica o modelo cognitivista que pensa os “padrões motores” como “[...] intrínsecos ao organismo, que surgiriam como ações cada vez melhor automatizadas em face às informações colhidas no ambiente”, defendendo por sua vez, uma abordagem que pensa “a motricidade e a percepção em contextos dinâmicos e não estandardizados”, ou seja,

considerando “o ser humano enquanto um sistema aberto de interações com o ambiente” e conferindo “preeminência à ação contextual na análise das atividades motoras” (TURVEY; HOLLIS,1978; THELEN 1995; REED; BRIL,1996; BRIL; ROUX 2002 *apud* SAUTCHUK,2007, p. 248).

Essas ideias seguem os argumentos basilares do pesquisador russo Nicholai Bernstein (1996); segundo ele, o que se aprende são formas de solucionar determinados problemas motores, que, aliás, nunca se repetem perfeitamente. Posto que a ação surja da interação do organismo com o ambiente (gravidade, inércia, objetos, superfície etc.), cada gesto é uma inovação, mesmo aqueles que parecem ser repetitivos. De modo que a destreza não consiste na mecanização do gesto, mas na capacidade de solucionar diferentes problemas motores de modo satisfatório; a estabilidade do gesto, sua aparente repetição, não é o princípio nem o meio, mas o objetivo da aprendizagem. Daí a expressão maior de Bernstein, segundo a qual a aprendizagem motora consiste num processo de “repetição sem repetição”: se o processo de solucionar um problema motor é executado várias vezes, é para ampliar a experiência nas inúmeras variantes que ele comporta, não para mecanizá-lo. Evocando diversos argumentos neurológicos, Bernstein diz que a destreza não advém, portanto de uma representação mental do gesto, a ser construída no sistema nervoso, mas de uma condução cada vez mais flexibilizada das interações com o ambiente (SAUTCHUK, 2007, p. 248-249).

Isto é possível porque o movimento corporal do praticante é, ao mesmo tempo, um *movimento de atenção*; porque ele olha, ouve e sente, mesmo quando trabalha. É esta capacidade de resposta que sustenta as qualidades de cuidado, avaliação e destreza, que são características de uma obra executada com maestria (PYE, 1986, p. 22). Como escreveu Nicholai Bernstein, ‘a essência da destreza reside não nos movimentos corporais propriamente ditos, mas na harmonização com

uma tarefa emergente’, cujas condições de entorno nunca são exatamente as mesmas de um momento para o outro (BERSTEIN, 1996, p. 21, ênfase original) (INGOLD, 2010, p. 18).

Assim, dentro da prática de AY o exercício da repetição e memorização é menos para a reprodução mecânica de um gesto e mais para a criação de um entendimento na prática (LAVE, 1990, p. 30 *apud* INGOLD, 2000, p. 323). Criado pela própria prática e não posto em prática, ou seja, o desenvolvimento de uma habilidade que se baseia em uma “qualidade de atenção” que surge da conduta ela mesma (INGOLD, 2000, p. 414).

3.1.2 Respiração, drishtis e bandhas

Assim que a preocupação em memorizar se torna secundária, o/a praticante passa a ter espaço para escutar com mais atenção a sua respiração, a qual, com o tempo de prática, torna-se mais extensa e consegue acompanhar outros movimentos. A respiração utilizada durante a prática de AY é chamada de *ujjay pranayama*, que é caracterizada por sua sonoridade dada pelo travamento da glote, em que o ar é inalado a partir de um movimento que envolve a abertura da caixa torácica e uma intenção abdominal; compondo uma experiência multissensorial que envolve ouvir, sentir e que, por sua vez, produz um aumento da temperatura corporal. Aprender a respirar dentro da prática de AY se dá através de múltiplas vias, tais como:

- 1) a partir da demonstração feita pelo/a professor/a, e de um exercício específico em que o/a aluno/a sentado/a é orientado/a a perceber sua respiração e tentar respirar a partir da técnica *ujjay*, tanto no dia a dia da escola, quanto em *workshops*, onde, por vezes, há momentos dedicados somente a demonstrações de técnicas de respiração;
- 2) durante um *ásana*, o/a professor/a respira junto ao aluno/a, orientando um ritmo em sua respiração, no qual o/a aluno/a ouve a respiração ou sente-a, caso o corpo do/a professor/a esteja em contato com o seu;
- 3) ao praticar em lugares coletivos, em que o espaço é composto também pela soma da sonoridade da respiração das pessoas que estão nele.

Com o tempo de prática, no diaadia do shala, os detalhes começam a ser acrescentados. De forma sutil, o/a aluno/a passa a receber instruções sobre paraonde direcionar o olhar (drishtis) – por comandos verbais ou a partir de toques e gestos, em quea professora, por exemplo, toca o nariz ou a testa, apontando em direção ao ponto de foco do olhar durante uma postura. Quando a respiração começa a ficar mais tranquila, o/a aluno/a passa a ser instruído/a a acionar os bandhas, mula bandha (contração da musculatura interna da região pélvica) e uddiyana bandha (contração abdominal, intenção de empurrar o umbigo em direção às costas de forma sutil).A soma dessas técnicas tem como objetivo um controle da entrada e saída do ar, para que se mantenha o calor corporal e o fluxo de energia vital (prana).

Isso tudo acontece em conjunto com a prática de ásana, o que lhe dá uma qualidade sinestésica, que envolve sentir, ouvir, ver, além da movimentação muscular e óssea. Durante a prática, há também intervenções vocais e físicas por parte do/a professor/a, que são denominadas “ajustes”, os quais podem ser nivelados entre “sutis” ou “fortes”. Como bem descreve Smith (2007, p. 35), mesmo que algumas dessas intervenções sejam verbais, o aspecto-chave dos ajustes é uma intervenção tátil do/a professor/a na forma que o/a aluno/a usa seu corpo, isso, com o tempo, tem como efeito uma educação do corpo, que, mesmo quando o/a professor/a estácorporalmente distante do/a aluno/a, ao dar uma instrução verbal, há por parte deste/a uma resposta corporal instantânea. Assim, o autor enfatiza a importância da comunicação háptica no AY, em quenão há somente uma “atenção somática” do praticante em relação aos seus próprios movimentos, mas também às posições e aos movimentos dos outros corpos na sala.

Inspirado por ideias de Edward Casey (1998, p. 211 *apud*SMITH 2007, p. 35), o autor propõe pensar ásana dentro do AY comoum “esquema para ação corporal”, ou seja, não uma simples imagem do ásana performada, nem um conjunto de regras abstrato, mas cada ásana existiria entre uma “especificidade condensada” e a “generalidade de uma regra”. Esses esquemas seriam, segundo Smith (2007, p. 35), um aglomerado de “memórias, percepções e pensamentos” desenhados pela experiência anterior na prática, em que a relação entre a experiência corrente e a anterior, a “imaginação do praticante” e as percepções e intervenções do professor criariam “um espaço” para “jogar”, espaço onde acontece o aprendizado da postura e que, somando os ajustes do próprio praticante com os dados pelo/a professor/a, há um refinamento da postura. Nesse sentido, o autor considera que o ajuste não é uma intervenção de um corpo em outro corpo (do/a professor/a no corpo do

aluno/a), mas age de acordo com o esquema corporal criado pela prática do ásana. Ele explica esse esquema corporal como uma “memória corporificada” do esquema (*embodied memory*), em que, embora cada ásana exista em parte como um modelo “imaginário”, o/a professor/a e os/as “praticantes avançados” veem tais modelos como uma base para o desenvolvimento de um “entendimento corporificado” (*embodied understanding*) da “forma própria de cada ásana” (*idem*, p. 35-36).

Como já pontuei antes, a noção de *embodiment* acaba por criar uma separação, em que há uma relação causal entre, de um lado, pensamento, percepções e memória, por exemplo, e o corpo de outro, deixando de falar sobre ele. Jean-Pierre Warnier (1999) faz uma releitura da obra de Marcel Mauss e acrescenta que uma concepção anatomista do corpo impossibilita a compreensão da potencialidade de uma técnica corporal, argumentando que, somente ao pensar com a noção de esquema corporal, Mauss teria conseguido entender “porque os Kabyle conseguiram andar de chinelos”. Warnier usa a expressão esquema corporal, porém observa que, na obra de Mauss, essa ideia é expressa na noção de habitus (*idem*, p. 26). Na leitura do autor, um esquema corporal indica que “um bom automobilista é aquele que, em termos de aprendizagem, em curto ou longo prazo, incorpora a dinâmica de um carro, de seu circuito elétrico, seu motor, sua capacidade de aceleração e freio”, incorporando essa dinâmica às próprias condutas motoras (*idem*, p. 25-26, tradução minha). Nesse sentido, é de uma coordenação entre percepção e ação, e não de uma relação causal, que emerge uma aprendizagem sensorial e motora. Assim, ele explica esquema corporal (ou síntese corporal) como:

[...] a percepção sintética e dinâmica que um sujeito tem dele mesmo, de suas condutas motoras e sua posição do espaço e tempo. Ela mobiliza também a relação dos sentidos com o próprio corpo e a cultura material. Esta síntese é resultado de aprendizagens que continuam e se mantêm no curso da existência. Ela demonstra a grande variabilidade individual, cultural e social, tudo para garantir a continuidade do sujeito em relação com o ambiente. Ela se dilata e se retrai, por sua vez, por integrar múltiplos objetos (automóveis, utensílios domésticos, vestimentas, equipamentos esportivos etc.) na conduta motora dos sujeitos (WARNIER, 1999, p. 27, tradução minha).

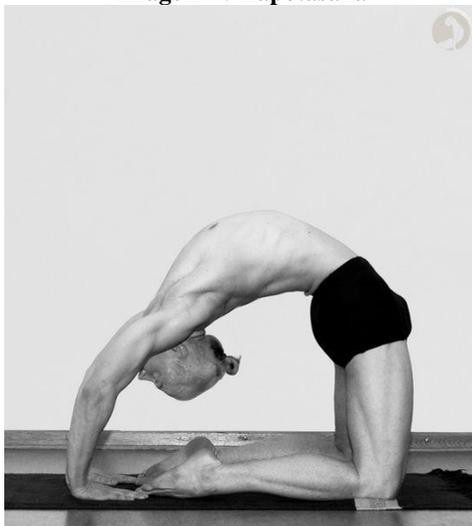
A reflexão de Warnier é crítica em relação à separação feita por Mauss entre técnicas corporais e técnicas instrumentais (que incluiriam a presença de objetos). Em sua releitura das obras, o autor interpreta que o próprio Mauss acaba por se desfazer dessa distinção, a qual teria sido mais pedagógica do que real, desenvolvendo “ao mesmo tempo uma ‘antropologia do homem total’ e uma teoria da cultura material”, em que aquilo que faz a cultura material “são todos os objetos que são incorporados às condutas motoras” e também o ambiente “que serve de quadro para as ações” (*idem*, p. 26). O que é bastante rico para se pensar o aprendizado e a prática de *ásana* dentro do AY, primeiramente porque um *ásana* pode ser pensado tanto como uma técnica corporal, que ganha forma no momento da prática e da aprendizagem, como quanto um objeto inserido em uma cultura material, o qual é refletido e materializado em imagens, pinturas, esculturas, fotografias, livros de anatomia, medicina, educação física, para dar alguns exemplos.

Na prática de AY, a noção de esquema corporal retomada por Warnier faz sentido para pensar o desafio de um praticante experiente em entrar em uma nova postura que o/a faça sair de uma zona de conforto. Nesse momento, assim como um/a iniciante ele/a necessita consultar “a receita” de um *ásana*, tendo que voltar a pensar em primeiro plano que músculo contrair, como girar o ombro, para onde olhar e, ao mesmo tempo, lembrar de manter a respiração. Entretanto, diferentemente de um/a iniciante, um praticante experiente desenvolveu com sua prática uma forma de inteligência que não se resume em “pensar com cabeça”, mas pensar com pernas, braços, dedos. Quanto mais desafiadora a postura, maior a possibilidade de, mesmo o/a praticante experiente, tentar de certa forma racionalizá-la, agindo como um iniciante, porém é no momento em que consegue se desfazer dessa atitude, passando a agir de forma habilidosa, que consegue ao final entrar em um *ásana* (INGOLD 2010).

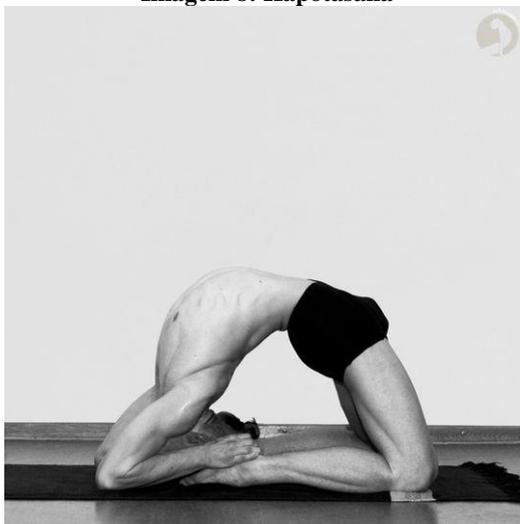
Vou dar como exemplo o momento em que é acrescentada na sequência do/a praticante *kapotasana* (postura do pombo), uma postura que é bastante desafiadora para muitos/as, por envolver uma retroflexão bastante avançada. *Kapotasana* compõe a série intermediária do AY, então quando um/a praticante recebe essa postura, ele/a já tem uma mínima experiência que pode variar de alguns meses a anos de prática. Independentemente do tempo que levou, executou movimentos de todas as posturas anteriores a essa que compõem a primeira sequência e a segunda e que, teoricamente, podem facilitar a entrada na postura, já que criou uma estrutura muscular específica e também o

desenvolvimento de uma atenção, a partir de treinamento e prática. Dentro da sua prática diária, no momento de entrar nessa postura, o/a praticante já está movendo seu corpo por no mínimo uma hora, o que eleva a temperatura corporal, facilita a flexibilidade muscular e também ativa a musculatura, favorecendo a atividade desta.

Imagem 7: Kapotasana



Fonte: <http://ashtangayoga.info>

Imagem 8: Kapotasana

Fonte: <http://ashtangayoga.info>

O percurso para entrar em kapotasana compõe-se da seguinte forma: ao retornar da postura anterior, laghu vajrasana, o praticante, que está apoiado sobre os dois joelhos, vai colocar as duas mãos no chão e levar as pernas para trás, expirando, entrando em chaturanga dandasana, uma flexão com as mãos alinhadas aos ombros e os cotovelos rentes ao tronco, depois inspirando vai abrir o peito enquanto olhapara cima; expirando, volta para adhomuka svanasana, postura de quatro apoios (mãos e pés no chão) com o quadril elevado, formando um triângulo com o corpo em relação ao chão; inspirando e pressionando as mãos contra o chão, colocando o peso do corpo nas mãos, o/a praticante irá elevar as pernas e saltar, parando com os joelhos paralelos no chão, pressionando o peito do pé contra o chão e ativando a musculatura da coxa para manter um arco com as costas e criar uma proteção para a região lombar, irá abrir o peito, girando os ombros e criando uma distância entre as orelhas e os ombros, aumentando assim a extensão do pescoço, o/a praticante irá inclinar o corpo para trás arqueando a coluna e, junto a isso, os braços se movimentam com o tronco, primeiramente com as palmas das mãos unidas e depois separadas, conforme a Imagem 7; em seguida, quando as mãos tocam o chão, os cotovelos flexionam-se e caminham para que as mãos agarrem os calcanhares.

Ingold (2015, p. 96), ao descrever os movimentos básicos necessários para o corte de uma prancha de madeira –medir a madeira,

desenhar a linha de corte, posicionar-se corporalmente junto à serra e à própria madeira, até exercer os movimentos ascendentes e descendentes do corte –, argumenta que “os primeiros movimentos são fundamentais”, mas que, depois de um tempo em atividade, é possível estabelecer um movimento rítmico, de forma “longa, suave e uniforme”. Pode-se comparar a abordagem ingoldiana à prática de ásana, em que “os primeiros movimentos” também são fundamentais, porém não contemplam a habilidade necessária para desenvolver a prática. O autor (*idem*, 97) observa que, “embora um movimento regular, confiante garanta um corte uniforme, nunca dois movimentos são precisamente iguais”, assim sendo a cada movimento é necessário um ajuste por parte do profissional e, para que isso seja feito, é necessário antes de tudo um movimento de atenção para com a tarefa emergente, só assim é possível lidar com as irregularidades da madeira. Na prática de yoga, é costumeira uma referência ao equilíbrio necessário para estar numa postura, não como algo estável, mas como um “equilíbrio no desequilíbrio”, ou seja, equilibrar-se em um ásana ou na própria vida é saber lidar com o próprio desequilíbrio.

Embora sejam fundamentais, os primeiros movimentos não abrangem a qualidade da habilidade técnica. Por isso, Ingold (*idem*, p. 97) propõe um modelo descritivo, com o qual farei um exercício de comparação com a prática de ásana, neste ele pensa três pontos do uso de uma ferramenta, a partir do exemplo da prancha de madeira, os quais seriam essenciais para se compreender adequadamente a habilidade técnica. O primeiro ponto seria “a qualidade processional do uso de ferramentas”. O uso da ferramenta é normalmente entendido “como um passo discreto em uma sequência operacional, uma cadeia operatória”, ou seja, “um de uma série desses passos que juntos compõem um cronograma para a montagem de um objeto completo”, porém, argumenta Ingold, um objeto não se faz em apenas um dos passos, mas em muitos passos que não são discretos ou descontínuos, assim não se relacionam um ao outro por sucessão, mas pelo que o autor denomina de “ordem processual”, na qual “cada passo é um desenvolvimento do anterior e uma preparação para o seguinte”. Como exemplo, compara serrar um prancha com o movimento do caminhar, em que ambos teriam “o caráter de uma viagem que procede de um lugar ao outro, através de um movimento que – embora repetitivo – nunca é estritamente monótono”, sugere também que, mesmo que essa viagem tenha fases reconhecíveis de “preparar, começar, continuar e encerrar”, o que conferiria “uma certa forma temporal ao movimento em geral”, ela é dada por um movimento que é contínuo, o qual diz respeito não a uma

parte específica do processo, mas ao processo como um todo, fazendo com que ele “sempre ultrapasse seus destinos” (*idem*, p. 97-98).

A descrição ingoldiana contribui para a percepção de duas qualidades distintas da prática de ásana dentro do AY. A primeira delas é para a qualidade de se fazer um ásana na forma proposta pela metodologia, que é dentro de uma sequência de movimentos, em um dia de prática separadamente, em uma aula, por exemplo. Desse ângulo, diferentemente do caminhar e do serrar, a prática da sequência não tem um caráter repetitivo, pelo contrário, é composta por uma variedade de movimentos um tanto complexos; porém, igualmente, não são movimentos discretos ou descontínuos, mas operam de forma que cada movimento constitua o próximo, como exemplifiquei anteriormente, a ação de entrar em um ásana não é a montagem de uma postura estática, além de, dentro da metodologia, ser composto por um número de movimentos que incluem a forma de entrar e sair da postura, os vinyasas, cada gesto, aparentemente isolado, como levantar os braços, na verdade é composto por uma gama de outros movimentos, além da própria respiração, a contração muscular, bandhas, drishtis, sendo um movimento de corpo inteiro. E é justamente nessa continuidade que a prática de ásana também “ultrapassa seus destinos”, tornando-se um movimento rítmico em que a qualidade estética está além de passos discretos de uma cadeia operacional.

Urdvha dhanurasana, a postura do arco voltado para cima, mais conhecida como “ponte”, é um ásana executado ao final da última postura da sequência de um praticante e antes do grupo de posturas finais, o qual é comum para todos/as praticantes, assim a postura anterior a ela varia para cada praticante. Praticantes mais avançados/as, normalmente os que completaram a primeira sequência de ásana, fazem, além de urdvha dhanurasana, uma sequência de três *dropbacks*, movimento que se constitui em descer e subir da ponte (movimento corporal em que, com as costas viradas para o chão, os pés e mãos apoiam no chão, suspendendo o corpo, formando um arco com a coluna), iniciando a partir de uma postura em pé ereta e retornando a ela. A postura é feita da seguinte forma: em pé, inspira com as mãos unidas em frente ao peito, ativando a musculatura da coxa, expira, abrindo o peito, erguendo as mãos, arqueando o tronco para trás até encostar com as mãos no chão, inspira, fazendo o caminho inverso, retornando à posição ereta. É um movimento bastante desafiador, menos um pouco para quem já tem uma memória de tê-lo executado durante a infância, porém a atitude necessária para descer e voltar a subir é bastante ilustrativa aose pensar o caráter processual do movimento. Se,

nesse momento, o praticante pensar somente em descer para depois subir, dificilmente ele/a conseguirá voltar; é possível, porém haverá um maior esforço e uma maior ruptura no ritmo da prática. Já, em outro caso, se o/a praticante desce com a intenção de subir, ou seja, não relaxando após encostar as mãos no chão, mas mantendo uma atividade muscular necessária à subida, executando o movimento de forma fluida, o retorno será facilitado.

A outra qualidade da prática de ásana é a própria qualidade de ser uma prática, no sentido proposto pela metodologia do AY, em que só é uma prática algo que é consistente e feito por um longo período de tempo. Apesar de a prática em cima do tapete se transformar ao longo do tempo, variando o número de ásanas e chegando a incluir, em algum momento, práticas específicas de pranayamas, durante certo período, que pode variar de semanas, a meses ou anos, a prática de um ashtangui é aparentemente a mesma, ou seja, constituída pelo mesmo número de ásanas e feita na mesma hora do dia, porém ela nunca é a mesma, já que a cada dia ela é uma experiência única. Dessa maneira, a prática pode ser igualada aoerrar e caminhar, composta de movimentos aparentemente repetitivos, mas não monótonos, pois a cada dia é uma nova prática, informada pela experiência dos dias anteriores. E, ao se tornar uma prática contínua, ela também “ultrapassa seu destino”, não sendo somente a soma de práticas diárias, mas algo a mais que diz respeito à própria manutenção da disciplina.

O segundo ponto colocado por Ingold (*idem*, p. 101) é sobre a “sinergia entre profissional, ferramenta e material”, em que o argumento principal é que “descrever uma coisa como ferramenta é colocá-la em relação a outras coisas dentro de um campo de atividade no qual pode exercer determinado efeito”, propondo assim que as funções das coisas não são atributos delas, mas sim narrativas. Em que:

[...] os significados das estórias não vêm prontos do passado, incorporados em uma tradição estática, fechada. Tampouco, no entanto, eles são constituídos *de novo*, momento a momento, para concordarem com as condições sempre mutáveis do presente. Eles são, ao contrário, descobertos retrospectivamente, frequentemente muito tempo após as estórias terem sido contadas, quando ouvintes – confrontados com circunstâncias semelhantes àquelas contadas em uma história particular – descobrem, em sua orientação em desdobramento, como proceder. Ora, assim como

estórias não carregam seus significados prontos para o mundo, da mesma forma, as maneiras pelas quais as ferramentas devem ser usadas não vêm pré-embaladas com as próprias ferramentas. Mas tampouco são os usos de ferramenta simplesmente inventados *in loco*, sem levar em conta qualquer história de práticas do passado (INGOLD, 2015, p. 102).

Nesse sentido, se seguirmos Ingold em seu argumento de que o significado das coisas e suas funções são resultados do alinhamento de circunstâncias atuais com as histórias contadas sobre essas coisas, oferecendo, com isso, meios para que se dê continuidade ao conhecimento e à prática, podemos assim pensar o papel do ásana dentro do AY não como um instrumento previamente dado com uma função definida de benefício para órgão x ou y, mas como uma narrativa que alinha a abordagem pela qual ele vem sendo utilizado dentro do método, apropriada trajetória do/a professor/a e também a do praticante e, ainda, o momento da prática. Essa narrativa assemelha-se à proposta de Smith (2007, p. 35) de pensar ásana enquanto um esquema de ação corporal, porém, ao invés de ser o resultado de “memórias incorporadas” (*embodied memories*), o próprio corpo é parte constituinte e é simultaneamente constituído pela prática. Assim sendo, o processo de incorporação é constante, pois a prática é central, ela não é um processo de adquirir, mas sim de fazer emergir.

Outro ponto colocado por Ingold é sobre a existência de uma “assimetria fundamental” entre os dois, pois “enquanto ferramentas extrassomáticas têm biografias, o corpo é tanto biógrafo quanto autobiográfico”, porém tanto o objeto quanto os órgãos do corpo se tornam ferramentas apenas quando colocados dentro de um “campo de ação efetiva”, como observou André Leroi-Gourhan (1993, p. 240 *apud* INGOLD, 2015, p. 104), “que é no que se produz ou faz, não no que é, que a mão humana se manifesta como tal”.

Onde a ferramenta tem suas histórias, a mão tem seus gestos. Considerada em termos puramente anatômicos, é claro, a mão é meramente um arranjo complexo de ossos e tecidos musculares. Mas as mãos que uso ao serrar são mais do que isso. São habilidosas. Concentradas nelas estão as capacidades de movimento e sentimento que têm sido desenvolvidas através de uma história de vida

de práticas passadas. O que está à mão senão um compêndio de tais capacidades, peculiares amútiplas tarefas nas quais é posto em uso, e os gestos que implica? Assim, enquanto as mãos fazem gestos, gestos também fazem mãos. E é claro que eles também fazem ferramentas. Segue-se que o gesto é fundamental tanto para a fabricação de ferramentas quanto para o seu uso. O ponto seria óbvio se não fosse por uma certa cegueira conceitual, o que nos leva a ver tanto corpos quanto ferramentas fora do contexto, como coisas-em-si-mesmas (SIGAUT, 1993, p. 387). Precisamos, portanto, ser lembrados de que “pôr em uso” é uma questão não de anexar um objeto a certos atributos a um corpo com certas características anatômicas, mas unir uma história aos gestos apropriados (INGOLD, 2015, p. 104).

Corpo, mãos, braços, pernas, tórax, ombros de um praticante de AY têm igualmente seus gestos, os quais são também informados pela trajetória de cada indivíduo para além da prática do método, pela própria prática, pelos ajustes do/a professor/a e pela própria presença de diversos outros corpos no ambiente. Dessa forma, o sentido do ásana não é prévio, de um instrumento, utilizado por um corpo com características anatômicas, mas é desenhado por cada indivíduo ao longo de sua prática, não como uma invenção “in loco”, sem levar em conta “uma história do passado” (*idem*, 102). Isso é substancial dentro do AY, pois a validade da prática depende de ela ser desenvolvida a partir da orientação de uma pessoa experiente, de um guru, mestre ou professor/a.

O terceiro e último ponto desenvolvido por Ingold (*idem*, p. 105) sobre a feitura de uma prancha de madeira é referente ao “acoplamento da percepção e ação”, algo que já desenvolvi anteriormente referindo-me ao processo de aprendizagem, mais especificamente da memorização da sequência por um/a iniciante/a, e mais a frente sobre a destreza e habilidade de um praticante experiente, explicando, a partir de seus argumentos, que elas estão não em uma estabilidade do movimento, mas justamente na sintonia com uma tarefa emergente, sendo mais um movimento de atenção do que uma capacidade previamente adquirida. Porém, gostaria de retornar a esse ponto para descrever sobre uma expressão utilizada por praticantes de yoga que é a atitude de “fluir na prática” (*flow*), ou de “entregar-se à prática” (*surrender*). Para ter certa

atitude perante a prática, é claramente preciso ter experiência, entretanto não é necessariamente uma escala, em que quanto mais tempo de prática, maior a fluidez. Assim, um praticante, já tendo passado pela fase inicial de memorizar e, ao ganhar certo entendimento da prática, mesmo que não aja a partir da junção de todos os elementos ainda, como bandhas, drishtis, respiração ujjay, já consegue desenvolver um estado de presença com o que está ao seu alcance, fluindo igualmente na prática. Mede-se tal fluidez também pelo alcance desse estado e não necessariamente pela execução perfeita de um ásana, quando um/a aluno/a está apto a receber do/a professor/a uma nova postura para somá-la a sua sequência de ásanas.

Assim, a experiência de um novato e de um praticante experiente difere não pelo acúmulo de conhecimento adquirido, de “técnicas” e nem mesmo pelo tempo de prática (o qual é essencial, entretanto não é determinante), mas sim pela habilidade de sintonizar-se a sua prática, o que sem dúvida alarga com a experiência. Como argumenta Ingold (*idem*, p. 105), para um iniciante, um movimento específico é aparentemente o mesmo, pois é um conjunto de regras. Dessa forma, se há uma irregularidade, uma situação inesperada, isso o faz perder o ritmo, sair do fluxo, já “para o ferreiro ou carpinteiro experiente, ao contrário, cada golpe é diferente”, em que o “movimento do profissional” depende de um “acoplamento íntimo entre percepção e ação”, o qual é um “acoplamento multissensorial”. A fluidez de um praticante é explicada pelo autor como um sustentar-se “tanto perceptivamente quanto materialmente através de um envolvimento contínuo com o campo de prática” (*idem*, p. 106).

3.1.3 Estado de ásana

Então, é a partir desse movimento de fluidez que é possível entrar no que chamamos dentro do AY de “estado de ásana”, um estado completo de presença, dado por um engajamento com as atividades emergentes, a montagem e permanência do ásana em si, a respiração, bandhas, drishtis e a abstração dos estímulos externos. Entrar em “estado de ásana” não depende de saber bem as regras. Um/a praticante de longa data pode ter memorizado a sequência de ásana e saber bem os passos para entrar e sair de uma postura, porém pode fazê-lo apenas de forma mecânica. Por outro lado, um/a iniciante que ainda não sabe as regras pode estar em “estado de ásana”, um estado refinado de atenção devido ao desafio que é para ele/a fazer uma postura. Uma observação importante é que, para estar em estado de ásana, não depende da forma

externa da postura, mas sim de alcançar uma estabilidade dentro da postura, a qual não é estática, mas que, ao contrário, constitui-se justamente por um ato de engajar-se constantemente. A noção de desempenho habilidoso trazida por Ingold (2000) pode nos ajudar a compreender a qualidade desse estado.

Como um razoavelmente proficiente violoncelista, minha experiência é que, quando sento para tocar, todas as coisas naturalmente entram no lugar – o arco da minha mão, o corpo do instrumento entre meus joelhos – então eu posso me lançar diretamente, e com todo meu ser, dentro da música. Eu mergulho, como um nadador dentro da água, eu perco a mim mesmo no ambiente circundante do som (INGOLD, 2000, p. 413, tradução minha).

Perder-se no ambiente circundante do som, assim como se perder no ambiente circundante do ásana, como argumenta Ingold, não significa deixar de estar consciente, de modo que o ato teria apenas um caráter mecânico ou automático, mas sim experimentar um estado refinado de consciência, que não diz respeito a estar consciente das regras de como se fazer um ásana, mas por esse engajar-se continuamente. Nesse sentido, é importante relevar a observação do autor de que, nesse estado refinado de atenção, não é possível separar a intenção e a sensação, pois a intenção não é um ato previamente refletido e, sim, uma ação que corresponde à própria atividade e é levada à frente por ela, o que só é possível se a ação for sentida. Dessa forma, a intenção não é uma representação mental prévia e a sensação não é um indicador de um estado interno, passivo (*idem*, p. 413).

No Ashtanga Yoga, diz-se que se está fazendo yoga quando se alcança um estado refinado de atenção dentro da prática do ásana, isso acontecendo o/a praticante consegue desfazer-se das regras de alinhamento da postura, rendendo-se ao ásana e à prática. Caso contrário, se o/a praticante está preso apenas à forma da postura ou em pensamentos que estão para além daquele momento, relacionados a um futuro ou passado, por exemplo, ele/a não está em yoga, mas no estado bhoga, o anti-yoga.

3.2 PARTE 2: SEGUNDO MOVIMENTO: DAR SENTIDO

3.2.1 Ambiente de prática

É comum praticantes de AY pedirem referências de shalas para praticar caso viagem a outras cidades ou a outro país, para que não se afastem de suas disciplinas de prática diária; alguns/as conseguem seguir praticando sozinhos/as, mas outros/as necessitam da motivação de uma sala de aula para realizar sua prática de forma eficaz, ou seja, atingindo uma qualidade específica de foco. Uma vez, Ana me disse que, para encontrar um shala “sério”, era só olhar para as paredes e buscar imagens de mestres, indicando que aquele lugar segue uma linhagem de ensinamentos. No caso do AY, não só fotografias, incensos e estatuetas compõem o ambiente de prática, mas também o próprio grupo, o nível de atenção dos/as praticantes, a sonorização das respirações e o calor que emana de todos os corpos em movimento.

Klas Nevrin (2008, p. 119) atenta para o fato de que a experiência corpórea é central para se compreender formas de yoga contemporâneas como o AY, especialmente quando se quer dar atenção para os efeitos da prática e explicar sua crescente popularização. Contudo, para compreender a experiência corporal, é necessário pensar a relação entre técnicas corporais e seus ambientes de prática (*practice environment*). Sua hipótese é que práticas como o AY, as quais ele coloca dentro da categoria de YPM, têm como efeito um “empoderamento do indivíduo”, o qual dependeria de “situações sociais e práticas discursivas compartilhadas” que passariam despercebidas por um modelo “psicologizado” do ser humano no qual o indivíduo é de alguma forma aparte do ambiente (*idem*).

Optando por uma abordagem ecológica, o autor propõe compreender a eficácia da prática a partir da própria experiência corpórea, percebendo dentro dela dois aspectos distintos, o primeiro deles seria os “processos de habituação” (*processes of rehabilitation*), que refletem sobre como a experiência da prática de yoga se transforma no momento em que praticantes aprendem novas formas de “dar sentido e utilizar seus corpos”; e o segundo seria como a eficácia dessas técnicas se dá pela própria relação com o ambiente (INGOLD, 2000 *apud* NEVRIN, 2008, p. 119). Apesar de observar o poder explanatório que modelos psicologizados têm para praticantes de yoga, e esses modelos estão presentes no vocabulário cotidiano dos/as praticantes, o que para o autor deve ser considerado, Nevrin considera que, para a compreensão da eficácia da prática, é necessária uma perspectiva para além de modelos individualistas, incluindo assim uma análise dos ambientes de prática.

Nevrin (2008, p. 122) argumenta que, para entender os “efeitos experienciais” de cada prática, é necessário distingui-las não no sentido de que cada estilo guarda diferentes crenças, mas que o praticante irá sentir algo diferente dependendo do ambiente de prática. Fatores do ambiente, “artefatos” e “atmosferas sociais” como indução de um sentimento de calma e relaxamento, sentido de pertencimento, motivação e “atmosfera espiritual” variam em cada ambiente. Outros elementos que legitimam um espaço como um ambiente onde se pratica “yoga tradicional indiano” são: uso de nomes em sânscrito, recitação de mantras, presença de ícones, uso de incenso, estudo de textos de yoga. Nesse sentido, um shala é uma situação cheia de significados que permeiam a maneira com que um/a praticante compreende e experiencia a natureza do yoga (*idem*). O autor descreve a “prática” de AY como “uma rotina altamente estruturada” constituída por uma variedade de técnicas corporais, em que as experiências corporais criam certas reações, tanto psicológicas quanto emocionais, que são contextualizadas por se relacionarem, por exemplo, a contextos pré e pós-aula. Para o autor (*idem*, p. 122), o processo de contextualização se refere à adaptação a um ambiente de prática que abastece e articula tanto conceitos articulados e sentimentos e significados vagos que influenciam a percepção dos praticantes sob as técnicas corporais executadas, os elementos que constituem esse processo diferem em cada ambiente de prática e também pelo estilo pedagógico de cada professor/a.

Outros aspectos também compõem o ambiente de prática do AY, o engajamento com fontes textuais, os relatos autoritativos sobre o método ou o yoga em geral e outro, um tanto essencial, que é a relação com a linhagem de mestres, composta por diversas camadas, mas que, no dia a dia da escola, é experienciada pela relação entre professor/a e aluno/a.

3.2.2 Relação entre texto e prática

A principal fonte textual que embasa a prática do AY é o YS de Patanjali, mais especificamente seu ensinamento denominado *ashtangayoga*, como já dito anteriormente. A legitimidade dessa relação entre o Ashtanga Yoga de Pattabhi Jois e o *ashtangayoga* de Patanjali é constantemente questionada. O principal motivo desse questionamento é que no YS há apenas uma mínima referência ao termo *ásana*, como “postura firme e confortável”, já o AY tem como um de seus elementos centrais uma complexa prática de *ásana*. Segundo Jois, o manuscrito

denominado *Yoga Korunta* é o único texto existente a dar forma a essa síntese entre as sequências de ásana ensinadas por Jois e os ensinamentos dos sutras. Como já argumentei anteriormente, esse manuscrito é mais um elemento pedagógico para legitimar os seus ensinamentos do que um texto realmente escrito no papel, além disso, segundo relatos de seus antigos/as alunos/as e como demonstra o plano de ensino disponibilizado (AnexoC), sua metodologia foi transformada ao longo do tempo e, junto com ela, o próprio arranjo das sequências de ásana.

Sjoman (1998), em pesquisa documental na biblioteca do palácio de Mysore, local onde Jois teve aulas com seu mestre T. Krishnamacharya, não encontrou uma base textual que embasaria a prática de ásana ensinada e também nenhuma referência a uma linhagem de professores. Ele defende um olhar para os textos antigos a partir da relação entre a prática e os textos antigos, na qual é expressa a própria especificidade com que o texto é lido em cada período histórico. Entretanto, é preciso dar atenção à necessidade que praticantes de yoga têm por buscar por uma tradução “mais original” do texto, ou seja, que não contenha juízos de valor e interpretações, mas o conhecimento em sua forma mais pura. Nesse sentido, compreender o que é yoga é um ato contínuo entre fazer yoga e simultaneamente afirmar seu caráter atemporal, extra-humano.

Singleton (2008, p. 77) observa que o YS é evocado como a fonte de autoridade de distintas variedades de técnicas que são comumente denominadas yoga, tomando a forma da expressão quintessência do “Yoga Clássico”, em que, para o autor, o texto simboliza, “entre outras coisas, a autenticidade antiga das aspirações modernas e da fidelidade das práticas contemporâneas à ‘tradição do yoga’”, a despeito “das divergências um tanto radicais entre texto e prática”. Contudo, o autor argumenta também que, nesse processo de uso do texto pelos praticantes com o intuito de legitimar suas práticas, o texto é simultaneamente coproduzido, “reinterpretado para caber nas aspirações e restrições de cada período” (*idem*, p. 80).

Benjamin Smith demonstra que, mesmo que não haja referências à complexa sequência de ásana em fontes textuais antigas, o “ardor físico” (*idem*, p. 140) da prática de AY é legitimado pela noção de *tapas* (esforço caloroso) presente em diversos manuscritos. O autor chama atenção para o fato de que no AY a eficácia do esforço caloroso se relaciona diretamente com uma atitude de seguir corretamente o método, o olhar para o ponto certo, a respiração sincronizada corretamente, a entrada e saída de cada ásana, em que praticantes

entendem a disciplina e o esforço requerido para a prática de AY como indicativos tanto de sua autoridade quanto de sua potência ao comparar AY a outros métodos de yoga (*idem ibidem*). Assim, a legitimidade do esforço e disciplina necessárias à prática, que são dadas a partir da referência a fontes textuais, reforçam simultaneamente a autoridade dos próprios textos e da própria prática, em que a constituição da autoridade é “marcadamente circular” (SINGLETON, 2008 *apud* SMITH, 2008, p. 140).

O autor argumenta que essa construção circular da autoridade não está presente somente nos relatos autoritativos de professores/as e mestres, mas também na relação da própria experiência da prática. Relação que, continua Smith, não só dá forma e significado à prática, mas pode também ser inovativa, no sentido de que o relato de um/a praticante sobre os ensinamentos recebidos de seu mestre é elaborado a partir da sua experiência para com a prática de yoga e também de sua própria trajetória como sujeito, dos textos que leu e de sua história em geral. Dessa maneira, o autor propõe olhar para a autoridade não como algo pré-concebido, mas como algo que é produzido através do ensinamento e da prática de yoga.

A ponte entre texto e prática é constantemente feita e refeita por praticantes no intuito de darem sentido a sua prática de ásana, o que, sem dúvida, ganha mais força quando o método é seguido, ou seja, quando há uma prática diária e disciplinada. Nesse sentido, quanto maior a disciplina, maior a busca para validá-la, aumentando a procura por fontes textuais. Mas, não só os textos dão sentido à prática, também um constante exercício de analogia entre prática “no tapete” e prática “fora do tapete”, ou seja, na própria vida, esta que seria também uma prática diária composta por desafios. Assim como desenvolver a habilidade de fazer um ásanadepende de treinamento para o alcance de algo que está para além de controle imediato, a vida se desenrola da mesma forma. A psicologia ashtangi poderia ser expressa da seguinte forma: o comportamento de uma pessoa durante a prática de ásana é uma espécie de espelho grosseiro de seus padrões comportamentais mais profundos, os quais são obstáculos e devem ser destruídos para o alcance do yoga. Os estudos da “tradição”, ou seja, das fontes textuais antigas começam a ser substituídos por uma busca por autoconhecimento, o que simultaneamente transforma a forma com que os textos antigos são relidos.

3.2.3 Parampara: a relação entre professor/a e aluno/a

Um aspecto essencial no aprendizado e na eficácia da prática do AY é a relação entre o/a praticante e seu/sua professor/a ou mestre. Paramparaé uma palavra que se refere à linhagem de mestres e à própria relação de aprendizagem entre professor/a e aluno/a. É somente a partir dessa relação que o conhecimento do yoga pode ser passado de maneira eficaz, sendo a chave da cadeia do conhecimento transmitido ao longo de anos. Segundo a definição dada pelo KPJAYI, trata-se de um princípio de transmitir o conhecimento na sua forma mais valorosa, baseado na experiência direta e prática. É da própria relação cultivada ao longo do tempo que o conhecimento emerge, sendo dever do estudante praticar com dedicação e devoção e do professor ensinar exatamente como aprendeu de seu guru. Render-se a parampara é “entrar em um rio de ensinamentos que vem fluindo por milhares de anos, um rio que mestres antigos seguiram dentro de um oceano de conhecimento” (KPJAYI, 2017, tradução minha).

Na prática, na relação entre professor/a e aluno/a, é possível observar dois aspectos de parampara. O primeiro deles diz dessa relação entre alguém já trilhou um caminho, ou seja, alguém que possui mais experiência prática, e alguém que está para trilhá-lo. Não só como professor/a, mas também como praticante, como alguém que, com seu próprio corpo, já caminhou pela sequência de ásana, pela respiração, por dúvidas, por lesões e dores, o/a professor/a é alguém capaz de mostrar (INGOLD, 2010, p. 21) para o/a aluno/a não só as instruções referentes à biomecânica necessária para fazer um ásana, mas também o estado de atenção, isso se dá a partir de interação verbal e também tátil. A maneira de narrar o ásana ou de tocar faz a diferença. Inúmeras vezes, escutei relatos de colegas, e também posso dizer a partir da minha própria experiência enquanto praticante, sobre como “fazia tempo que tentava fechar aquele ásana e só com um toque de tal professor/a eu consegui” ou “só de ter me falado isso eu consegui entender e por fim fazer esse ásana”, essas falas ou esses toques são eficazes pois conseguem trazer com eles uma qualidade da experiência, e não apenas informações sobre a regra de como se fazer. Assim, é possível pensar o processo de aprendizagem que emerge dessa relação entre professor/a e aluno/a, em que a educação não se refere à recepção de informação, mas a uma sensibilização para com o mundo, uma afinação da percepção, como propõe Ingold (*idem ibidem*):

O processo de aprendizado por redescobrimto dirigido é transmitido mais corretamente pela noção de *mostrar*. Mostrar alguma coisa a alguém

é fazer esta coisa se tornar presente para esta pessoa, de modo que ela possa aprendê-la diretamente, seja olhando, ouvindo, ou sentindo. Aqui, o papel do tutor é criar situações nas quais o iniciante é instruído a cuidar especialmente deste ou daquele aspecto do que pode ser visto, tocado ou ouvido, para poder assim ‘pegar o jeito’ da coisa. Aprender, neste sentido, é equivalente a uma ‘educação da atenção’ (INGOLD, 2010, p. 21).

Além disso, essa relação não pode ser pensada simplesmente em termos de interação entre dois sujeitos, mas sim a partir de um esquema que envolve um ambiente de prática específico e o engajamento com uma atividade. Sem dúvida, o momento de aprendizagem de um *ásana* intensifica e potencializa a relação, criando um espaço de engajamento comum entre o/a professor/a e aluno/a, mesmo que de formas distintas; por um momento, ambos/as estão preocupados/as em fazer/compreender um *ásana*, em que esse fazer compreender não pode estar deslocado da ação. Para além da prática de *ásana*, o momento de leitura e compreensão das fontes textuais, não só nos grupos de estudos, mas em momentos cotidianos, pré e pós-aula, também abre um espaço em que a relação se torna possível.

Ao mesmo tempo em que essa relação tem um caráter fluido, em que professor/a e aluno/a aprendem juntos/as como fazer um *ásana*, existe também um segundo aspecto dessa relação, que é principalmente expresso no momento em que, com um ajuste verbal ou tátil, o/a professor/a corrige o/a aluno/a com o intuito de alinhar sua prática com as orientações institucionais do AY. Esses ajustes variam desde a respiração, a contagem certa dos *vinyasas* dentro de um *ásana*, a entoação correta no momento correto de um mantra, o lugar certo de se colocar a mão, para onde olhar, até o controle por parte do/a professor/a da progressão do/a aluno/a dentro de uma sequência de *ásana*. Nesse contexto, a imitação da forma correta torna-se importante, existindo uma “ritualização” (POTTIER, 1999, p. 47) do gesto, em que, como pontua Smith (2008, p. 140), a forma correta é associada à eficácia da prática.

Richard Pottier (1999) descreve o *ethos* do confucionismo como um ritualismo que está presente não só em práticas religiosas, mas também na vida social, sendo difícil traçar limites entre essas duas esferas. Para estender seu argumento, o autor problematiza e diferencia o uso dos termos “rito” e “ritualismo” (POTTIER, 1999, p. 47), o primeiro seria referente a uma prática estereotipada e significativa que

pressupõe uma eficácia intrínseca a ela, o qual, por sua vez, é insuficiente para explicar o *ethos* do confucionismo, já que este posiciona a ética em todas as atividades e processos de aprendizagem cotidianos. Ou seja, o ritualismo do confucionismo não é redutível a uma crença, a um rito, nem a uma sobrevalorização da forma em detrimento do conteúdo das experiências, argumenta o autor. Os valores morais são passados pela aprendizagem de comportamentos estritamente codificados que se sobrepõem à maneira de se expressar e às atitudes corporais; nesse contexto, a formalização dos papéis sociais e das práticas rituais visam, tanto uma quanto a outra, significar um conteúdo e não o substituir, sendo esse conteúdo referente à representação e adesão a valores éticos e morais da vida social. Assim, o autor caracteriza esse ritualismo como uma estratégia de aprendizagem que não tem efeito somente na constituição física corporal da pessoa, mas sim na sua própria constituição enquanto pessoa.

Esse ritualismo, relacionado a uma formalização de papéis sociais e também da prática, pode ser percebido no AY, e se refere a um segundo aspecto de parampara, o qual diz respeito a uma tentativa de manutenção da linhagem, supostamente paramanter o conhecimento “intocado”, porém, olhando para a trajetória história do método, menos do que dar continuidade a como ele foi ensinado ao longo do tempo, essa formalização diz mais sobre uma crescente institucionalização do método, a qual vem acompanhada de um enrijecimento da forma com que a sequência é praticada. No diaadia, isso se expressa não só no discurso sobre a prática, mas também no ato corretivo dos ajustes físicos e também verbais.

Pode-se dizer, então, que a relação entre professor/a e aluno/a no AY caminha em meio a uma constante formalização e improvisação. E, quanto maior a dificuldade de um/a aluno/a em construir o ásana, maior a necessidade da criatividade, e mesmo que seus gestos não sigam uma norma, a eficácia é real. Nesse sentido, mesmo que haja uma associação entre a forma correta de se fazer e a eficácia da prática, na própria prática essa associação se desfaz. A eficácia, menos do que prescrita na própria prática, é um fenômeno complexo que envolve um engajamento coletivo, ambiente de prática, som, textura, cheiro.

3.2.4 A magia do ásana: a eficácia da prática

Em uma conversa informal com um colega praticante, ele me narrou a experiência de entrar em uma postura, primeiro descrevendo quais atitudes corporais ele deveria fazer, “é preciso girar o ombro,

manter as pernas ativas, abrir bem o peito, mantendo os bandhas e a respiração”, e completou rindo, “além de tudo mais que está acontecendo naquele momento”. Junto a essa inteligência muscular e fisiológica, junto à destreza, resultado de um treinamento, do desenvolvimento da prática, emerge simultaneamente um sentido afetivo em relação à ela, o qual é compartilhado coletivamente, não significado somente por um discurso, mas pelas próprias relações com outras pessoas que emergem da prática e também do ambiente de prática. A relação com os/as colegas de prática é, sem dúvida, relevante para a construção de sentido, e não somente a partir da troca de ideias verbais, mas de outras formas de troca, como, por exemplo, a de estar compartilhando e habitando um mesmo espaço.

Em um *workshop*, descrevendo as técnicas dos bandhas, contrações musculares, a professora enfatizou que a real prática dos bandhas iria além das suas descrições, das regras, da orientação de como fazer, o que para ela era algo que iria para além da técnica, em suas palavras *beyond technique*. Em sua definição, técnica seria algo meramente mecânico, porém dentro da definição de técnica dada por Marcel Mauss (2003), esta é um ato eficaz, sendo impossível separar o ato físico do ato moral. Voltando à obra de Mauss comentada por Jean-Pierre Warnier (1999), este autor argumenta que a teoria das técnicas corporais conformou uma abordagem única para se pensar rituais, religião, magia e representação, pois esses temas ficavam a cargo da antropologia simbólica, sendo refletidos como algo que está no pensamento, na cabeça, e não nos dedos. Para ele, Mauss intuiu que poderia haver uma teoria do corpo e da cultura material articulada a uma teoria da magia e das representações. No contexto da obra, a preocupação da sociologia e da psicologia era compreender a relação entre as ações e as representações, em que os motivos sociais confundiam-se entre motivos psicológicos e sociais; nesse mesmo contexto, a sociologia e a psicologia enquanto disciplinas negavam-se uma a outra, observa Warnier (*idem*, p. 24). A noção de “homem total” de Mauss seria uma primeira iniciativa de relacionar causas biológicas, sociais e psicológicas de maneira que uma não determinaria a outra.

Para Warnier, foi o psicólogo Dumas que, ao analisar o riso e o pranto, potencializou a invenção maussiana de homem total, pois esses atos compunham simultaneamente manifestações neurofisiológicas (corporais e emocionais) – e, assim, relevantes à psicologia – e condutas socialmente prescritas e codificadas (*idem*, p. 25). Isso, somado a um avanço para além de uma visão anatomista do corpo, permitiu uma nova compreensão da eficácia dos atos técnicos. Um ponto importante na

releitura de Warnier é que o autor ultrapassa a separação feita por Mauss entre técnicas corporais e técnicas instrumentais, considerando-a puramente uma estratégia didática, porém pouco real, inclusive na própria obra de Mauss. Ao argumentar a favor da dissolução dessa separação, ele diz que Mauss desenvolveu ao mesmo tempo uma teoria do “homem total” e uma teoria da cultura material, em que cultura material abrangetodos os objetos que são incorporados às condutas motoras e, nisso, adiciona-se todo o ambiente que serve de quadro para as ações (*idem*, p. 26)

Assim, Warnier articula a teoria das técnicas corporais, uma teoria da cultura material e das condutas motoras para se compreender uma teoria da magia e da religião, as quais comumente eram abordadas apenas pelo aspecto simbólico. Entretanto, o autor argumenta que não é possível compreender as práticas como abstrações dos indivíduos frente a um universo simbólico coletivo, o qual seria determinante, mas que é justamente no entrelaçamento de ambas as dimensões que é possível compreender a eficácia de uma prática, a articulação entre ação e representação.

4 CONHECIMENTO E HISTÓRIA

4.1 HISTORIOGRAFIA DA PRÁTICA DE ÁSANA

Neste capítulo, trarei descrições históricas mais detalhadas sobre a prática de ásana no início do século XX, buscando não apontar uma origem, mas acrescentar à prática um olhar histórico. Mark Singleton, em sua obra *Yoga Body – The origins of modern postural practice*(2010), traz um histórico do desenvolvimento da prática de ásana, o qual abrange o contexto em que Pattabhi Jois foi aluno de T. Krishnamacharya no Palácio de Mysore, a partir da década de 1930. Mesmo que sua aproximação histórica seja desse período específico, o que, por sua vez, não abrange todo o desenvolvimento do método, o que ela adiciona é justamente uma perspectiva da prática que é entrelaçada à história e, com isso, uma contemporaneidade à prática.

Atualmente, uma das principais portas de entrada para a prática de yoga fora da Índia é a prática de ásana. Sendo, por vezes, “prática de ásana” e “prática de yoga” quase sinônimos. De forma geral, entre os praticantes de yoga, existe um consenso de que essas práticas existem há milhares de anos, o que lhes dá legitimidade e autoridade. Como, por exemplo, dentro da pedagogia do Ashtanga Yoga, refere-se que a metodologia praticada foi encontrada em um manuscrito, o *Yoga Korunta*, o qual corresponde a um conhecimento passado de forma sucessiva em uma linhagem de gurus e discípulos, mantendo, dessa forma, uma “originalidade” e “autenticidade” do conhecimento. Nesse sentido, a abordagem de Singleton trouxe inovações para dentro da comunidade iogue no que diz respeito à prática de ásana. O autor inicia sua investigação a partir da observação de que a primazia do ásana, dentro do desenvolvimento de uma prática de yoga, é um fenômeno único e um tanto recente na história (SINGLETON, 2010, p. 3). Assim, busca pelos motivos que deram ao ásana um lugar central dentro da prática de yoga contemporânea, já que, segundo ele, não há nenhuma evidência de que tal prática tenha ocupado antes um lugar central, incluindo dentro dos ensinamentos de *hathayoga* da era medieval, de onde se originaram os primeiros manuais de ásana dos quais se tem notícias.

O autor percebe que, no movimento que ficou reconhecido como “renascimento do yoga”, o qual começou a tomar parte a partir dos anos de 1800, tendo sua mais notável expressão nos ensinamentos de Swami Vivekananda (1863-1902), a prática de ásana era evitada. Nessa época, a

prática de ásanas era primeiramente associada aos iogues, que seriam *hathayogis* da linhagem dos Nath iogues, ou, de forma mais generalizada, a uma variedade de “ascetas” e “mágicos”, os quais representavam o oposto do ideal do homem hindu, sendo suas práticas consideradas supersticiosas e não científicas. Nos primeiros manifestos, datados de 1890, a prática de ásana não encontrava lugar, pois seus autores, ao reclamar por um status científico do yoga, atrelavam essas práticas corporais à superstição e ao atraso. A partir disso, o autor resolve investigar a lacuna entre a exclusão de tais práticas e uma seguinte reivindicação destas a partir, aproximadamente, dos anos de 1920, lacuna que passa despercebida em estudos e narrativas históricas sobre yoga. Além disso, ele percorre com olhar atento os processos de transformação que envolveram essa mudança de status (*idem*, p. 4).

Ainda mais adiante, a partir dos anos de 1950, houve uma “revolução internacional” envolvendo a prática de ásana, a qual popularizou uma forma de prática de yoga “baseada em posturas” ou “postural”, em que uns dos principais personagens foram B. K. S. Iyengar e Sri K. Pattabhi Jois. Como toda revolução, argumenta o autor, ela foi precedida por uma conjuntura histórica, a qual perpassa os manifestos da época de Vivekananda, constituídos por discursos nacionalistas e cientificistas dos movimentos neo-hindu e também um entusiasmo pelo fisiculturismo que excedia fronteiras nacionais, o qual teve grande impacto na consciência da juventude indiana na virada do século XIX para o século XX EC, trazendo novas interpretações para o movimento nacionalista hindu (*idem*, p. 4-5). Nesse contexto, “experimentos para definir a natureza particular de uma cultura física indiana levou a uma reinvenção do ásana como uma expressão atemporal de exercício hindu” (*idem*, p. 5, tradução minha), tais experimentos chegaram à Europa e à América antes mesmo de serem associados à prática de yoga, reconhecidos como “ginásticas exotéricas”. Assim sendo, para Singleton, a prática de yoga contemporânea baseada em posturas não é diretamente sucedida da tradição medieval dos *hathayogis*.

O autor define seu objeto de estudo como formas de yoga que foram formuladas e transmitidas em uma relação dialógica entre a “Índia” e o “ocidente” através do uso da língua inglesa, o que ele categorizou como um “yoga anglófono transnacional” (*idem*, p. 10). Divergindo da categoria de “yoga moderno” proposta por Elizabeth De Michelis, pois, para ele, mais do que simplesmente “moderno”, o uso de “transnacional” traria maior complexidade, indicando a existência de um “fluxo de ideias, crenças e práticas que se estendem ou operam

atravessadamente às fronteiras nacionais” (*idem*, p. 10, tradução minha). Apesar de o autor incorrer, em sua categorização do yoga, numa lógica a qual tenho tentado construir uma postura crítica durante este texto, suas descrições historiográficas sobre *ásana* guardam um potencial em si que supera a sua própria forma de categorização.

Nas seguintes linhas, trago argumentos e descrições históricas desenvolvidas por Singleton, mas, a partir de uma perspectiva crítica, a qual é necessária para superar o reducionismo trazido pela noção de transnacionalismo. Ao optar por essa categoria, a perspectiva do autor cria totalidades, a “Índia”, os “Estados Unidos”, a “Europa”, ou mesmo o “ocidente” e o “oriente”, que representariam cada qual uma “cultura”. Seguindo essa linha, ele imagina uma “cultura física indiana” *versus* uma “cultura física europeia”, entre as quais haveria fluxos de elementos, uma “influenciando” a outra. E, no caso de sua análise, uma chegada de elementos externos na Índia, os quais, de certa forma, teriam moldado um projeto cultural envolvendo o yoga. Com essa forma narrativa, a riqueza de suas descrições é reduzida. Para expandi-las, proponho um diálogo com as reflexões sobre a relação entre as técnicas e tradições de conhecimento trazidas pelo antropólogo Fábio Mura (2010; 2011), inspiradas principalmente em suas leituras das obras de Fredrik Barth.

Mura (2011) questiona abordagens sobre as técnicas em que a relação entre homem e matéria se dá a partir da produção, ou seja, seria no próprio processo de construção que se daria a atribuição do sentido e da função de algo. Ele observa que, daquela perspectiva, há uma separação entre as técnicas de um lado e os fenômenos sociais e culturais que as envolveriam de outro; esses aspectos seriam externos uns aos outros; dessa maneira, técnicas corresponderiam à “cultura material”. O autor nota que tal aproximação parte de uma dicotomia entre Natureza e Cultura, a qual também diz respeito a uma abordagem que parte de uma visão sistêmica (VINCENT 1986 *apud* MURA 2011), de totalidades previamente dadas que se relacionam. Além disso, elas acabam por criar uma identidade entre uma “cultura material” e uma organização cultural e social referente a esta.

De fato, quando falamos de cultura material dos povos “x” ou “y”, estamos acostumados a pensar nas técnicas que cada um destes utiliza para produzir “seus” objetos, buscando comparar os distintos sistemas de produção, os estilos, bem como a relação que se estabelece entre esses

elementos e a organização social do trabalho, suas expressões culturais e simbólicas, etc. Ao estabelecermos um vínculo privilegiado entre o objeto e seu construtor e ao considerar esse construtor não como um (ou mais) indivíduo(s), mas como expressão de uma coletividade (geralmente uma sociedade ou um povo), estamos também acostumados a pensar que um objeto produzido unicamente pelo povo “x” não pode ser considerado como sendo também de “y”, no caso de este apenas utilizá-lo (MURA, 2011, p. 97).

Mura critica, dessa maneira, uma forma de pensar inspirada em teorias marxistas da produtividade, ou seja, que partem de uma relação dialética entre um mundo social de um lado e outro material, cada um como sendo duas totalidade distintas. Dessa perspectiva, o autor nota que o “fluir histórico” se reduz uma “simples sucessão fenomenológica de etapas evolutivas”, não havendo espaço para “os aspectos políticos, de dominação e de concatenação temporal das tomadas de decisão e de relações interétnicas no estabelecimento dos processos técnicos” (*idem*, p. 103), presentes nas mudanças nas formas de uso e na própria transformação das técnicas.

A análise proposta por Mura permite uma releitura da obra de Mark Singleton que supera seu viés determinista, no qual “ginásticas estrangeiras” teriam “influenciado” a forma de se praticar ásana, ou seja, as ginásticas “ocidentais” em oposição a uma prática “indiana” (oriental), duas totalidades entre as quais haveria um fluxo de elementos e “crenças”, resultando, com isso, numa forma contemporânea categorizada como “yoga moderno” ou um “yoga anglófono transnacional”, segundo sua própria categorização. Essa interpretação generalista vai de encontro com a própria potencialidade descritiva de sua obra, a qual traz complexos eventos de caráter social, político e prático, nos quais a prática de yoga e de ásana ganhou forma.

4.2 T. KRISHNAMACHARYA E O PALÁCIO DE MYSORE

A popularização dos ensinamentos de T. Krishnamacharya ao redor do mundo deu-se principalmente através de seus alunos, por meio de Pattabhi Jois, B.K.S. Iyengar e seu filho Desikachar. Sendo que Jois pode ser reconhecido pela ênfase em uma continuidade no estilo pedagógico desenvolvido no período em que foi aluno e também lecionou no palácio de Mysore, sob a patronagem do Marajá Krishnaraja

Wodyar IV (1884-1940), principalmente nas décadas de 1930 e 1940, com seu final em 1947, com a independência da Índia e o fim da patronagem. A carreira de Krishnamacharya teve uma duração aproximada de 70 anos, mas foi especificamente o período que ele passou no palácio que teve um impacto no desenvolvimento de formas de prática de yoga que conquistaram o mundo, principalmente referentes ao desenvolvimento de uma pedagogia da prática de ásana, a qual é melhor compreendida se considerado um contexto mais largo referente à cultura e educação física na Índia desse período (SINGLETON, 2010; SINGLETON, 2013). Normalmente, a história do yoga é contada a partir de figuras individuais de mestres e gurus que receberam ensinamentos e lhes deram continuidade transmitindo-os aos seus discípulos. Entretanto, em descrições históricas mais detalhadas, é possível deslocar o conhecimento de uma lógica da transmissão, em que o conhecimento é algo fixo passado ao longo do tempo, para uma lógica em que se percebe que o conhecimento, além de ter uma trajetória, é feito e tem uma lógica específica em cada contexto.

Com grandes esforços do Marajá, que mantinha relações políticas próximas com os coloniais britânicos, e grande interesse pelas “inovações” do palácio, este se constituiu com um centro de desenvolvimento cultural, como um lugar de arte, de estudos de sânscrito, da herança textual védica e também de educação física. O Marajá era um grande entusiasta de práticas físicas, como lutas, artes marciais e também da prática de ásana e do fisiculturismo. Em janeiro de 1937, o palácio recebeu uma conferência mundial do Young Man’s Christian Association (YMCA), missão cristã com o propósito de melhoramento social com base em treinamento físico, pela qual o Marajá advogava, doando inclusive largas parcelas de terra ao movimento (SINGLETON, 2010, p. 178).

Singleton (2010, p. 176-178) argumenta, em suas descrições, que o Marajá criou um clima de um fisiculturismo eclético e criativo no estado de Mysore, “estabelecendo as condições ideológicas e materiais” que facilitaram os experimentos sintéticos de yoga que vieram a ser reconhecidos pelo nome de Krishnamacharya e de seus alunos. Foi nesse contexto que Krishnamacharya foi contratado como professor de yoga, sob supervisão pessoal do marajá, e eventualmente também foi incumbido a operar o yogashala, onde, além de estudos de sânscrito, lecionava ásanas. Além disso, sua responsabilidade era de popularizar a prática de yoga, fazendo viagens para proferir palestras e demonstrações, sendo seu estilo pedagógico o cumprimento dessa expectativa. O autor, com base em uma pesquisa documental nos

arquivos do palácio e entrevistas com alguns alunos da época, mostra que sua pedagogia seria uma síntese de diversos métodos de treinamento físico que só posteriormente foram associados à palavra yoga. Pelos registros do palácio, suas aulas eram categorizadas como educação física, direcionadas principalmente para crianças da família real.

O palácio de Mysore era um ambiente eclético e influenciado por vários personagens e várias abordagens que mesclavam yoga e cultura física, porém o desenvolvimento por Krishnamacharya de um sistema de prática embasado em uma tradição brâmane e “moldado por um *zeitgeist* eclético de cultura física” (*idem*, p. 179, tradução minha) foi um marco para os seguintes desdobramentos da prática de yoga. Para legitimar seus ensinamentos, o mestre se referia ao *Yoga Korunta*, uma escritura que seria a única que guardaria a síntese feita por ele, a qual não seria sua “invenção”, mas, sim, ensinada a ele por seu guru himalaio Rammohan Brahmachari. Porém, nunca se soube da real existência dessa escritura, Singleton a considera como um “instrumento pedagógico”, sendo um meio de reivindicar uma autoridade ao atribuir seus ensinamentos a uma antiga linhagem (*idem*, p. 185).

O estilo pedagógico de Krishnamacharya pode ser caracterizado como experimental e pragmático, em que ele agia de acordo com o desenvolvimento de seus alunos, não seguindo nenhuma sequência ou método rígido para a aprendizagem de ásana. Porém, os métodos que utilizava para ensinar eram comparáveis com as disciplinas físicas dos sistemas educacionais indianos da época, os quais mesclavam exercícios de influência indígena (o que incluía ásana) e estrangeiros. Para Singleton, o “estilo Mysore” de Krishnamacharya “longe de estar na contramão das formas dominantes de exercício na tardia Índia colonial era de fato uma variante das rotinas de exercício padrões do tempo” (*idem*, p. 199, tradução minha). Isso, para o autor, pode ser notado pela clara influência da denominada “ginástica primitiva” de Dane Niels Bukh (1880-1950), a qual “ênfatizava a continuidade do movimento, o exercício rítmico e o alongamento intensivo para alcançar a elasticidade, flexibilidade e liberdade” (DIXON; MCINTOSH 1957, p. 101 *apud* SINGLETON, 2010, p. 200, tradução minha), essa ginástica era graduada de forma progressiva em seis sequências de movimentos acompanhados de um exercício de respiração profunda, em que os exercícios deveriam ser praticados em um “ritmo vigoroso” para gerar calor corporal, além de haver presença de movimentos de conexão entre as posturas (BUKH, 1925, p. 8 *apud* SINGLETON, 2010, p. 200); abordagem metodológica sem dúvida familiar para um praticante de

Ashtanga Yoga e também para o leitor atento, se retomada a descrição da abordagem da prática de ásana feita no capítulo 2.

Imagem 9: Ginásio de Bukh na Dinamarca, 1925.



Fonte: <https://jfdeters.wordpress.com/2014/06/18/the-myth-of-yoga/>.

Apesar de compartilhar um contexto material e ideológico em comum com uma cultura física mais ampla, a pedagogia de Krishnamacharya preservava, segundo a análise de Singleton, um caráter único, o qual ele intitula como mais “cultural” por ser associado a uma “juventude de mentalidade mais tradicional” influenciada por um embasamento brâmane e védico do yoga (SINGLETON, 2010, p. 191), podendo ser considerada, para o autor, uma alternativa “autenticamente” indígena às formas de cultura física ocidentais. Isso significava também que a síntese entre ensinamentos de *hathayoga* e os ensinamentos de Patanjali era regulada por uma abordagem brâmane do yoga. Entretanto, é importante relevar que essa abordagem, apesar de reivindicar algumas técnicas descritas em manuais medievais de *hathayoga*, fez isso a partir de um filtro moral em que algumas técnicas cabem e outras não, por serem consideradas de caráter supersticioso.

4.3 UM CONTEXTO MAIS AMPLO

Como demonstra Singleton, essa mistura de referências não foi exclusiva ao Palácio de Mysore. Dentro de políticas nacionalistas envolvendo yoga, mesmo que ásana tenha sido primeiramente rejeitado, uma relação entre cultura física e moral sempre esteve presente. Swami Vivekananda, que foi um dos principais personagens na popularização

do yoga no mundo, tinha uma postura contrária à prática de *ásana* – rejeitando os fins e meios do *hathayoga*, os quais para ele conformavam uma distração ao verdadeiro funcionamento da mente e do espírito e ao verdadeiro propósito do yoga –, era a favor, por sua vez, do desenvolvimento do corpo físico para um desenvolvimento espiritual hindu (*idem*, p. 72).

Singleton (2010, p. 35) percorreu, então, registros tanto textuais quanto de imagens de representações de iogues, fontes que os descreviam negativamente, associando-os à magia negra, perversão sexual e alimentação impura. Esses motivos expressariam, para o autor, porque o yoga, nos primeiros manifestos nacionalistas, limitava-se a um caráter filosófico e contemplativo, excluindo práticas de ascetismo. Nesse sentido, a postura de Vivekananda também era parte de um contexto mais amplo. Uma dessas fontes foram relatos de viajantes europeus, que influenciaram futuramente a própria produção acadêmica do século XIX na Europa. O autor percebe nos relatos que a rejeição aos iogues, além de ser de ordem moral, era também de ordem política, devido ao fato de os iogues serem considerados pessoas difíceis de serem colocadas em ordem. No século XIX, organizações militarizadas dos Nath iogues dominavam rotas comerciais desafiando a hegemonia britânica (*idem*, p. 35-39).

O autor também chama a atenção para o fato de que as traduções para o inglês dos manuais medievais de *hathayoga* feitas por S. C. Vasu, também no século XIX, partiam de uma visão científica do yoga. Nelas, os iogues contemporâneos seriam um “inimigo natural do verdadeiro iogue” (que seriam os iogues hindus) e suas práticas e seu comportamento seriam obstáculos para o progresso da ciência (VASU, 1915, p. 2 *apud* SINGLETON, 2010, p. 47). Assim sendo, argumenta que essas traduções devem ser entendidas como parte de um projeto amplo de reinterpretar e definir as tradições do hinduísmo e de um esforço internacional de reconciliar as ciências médicas com a religião, sendo elas o início de uma abordagem médica do yoga (SINGLETON, 2010, p. 47).

Como observa o autor, a prática de *hathayoga*, e em particular a prática de *ásana*, foi um tabu para gurus “internacionais” como Vivekananda, os quais queriam promover o yoga como o aspecto central da cultura e religião hindu. Nesse contexto, a prática de *ásana* era readaptada, servindo como um instrumento para a saúde ou como um precursor metodológico para o real trabalho da mente. Mesmo mais tarde, nos anos de 1930, período que influenciou um renascimento da prática de *ásana* nas décadas seguintes, “a prática postural era

ridicularizada e praticada somente por um grupo seletivo de pessoas” (IYENGAR 2000, p. 60 *apud* SINGLETON, 2010, p. 80). Os pioneiros da prática contemporânea de ásanas tiveram que lidar com “atitudes de escárnio e medo” associadas a essas práticas físicas (SINGLETON, 2010, p. 80).

No mesmo momento em que o yoga passa a fazer parte dos manifestos nacionalistas na Índia, começa um grande fervor de movimentos de cultura física em todo o mundo (Singleton 2010, p. 81). Um entusiasmo sem precedentes para com a ginástica e o atletismo tiveram lugar na Europa durante o século XIX, essas formas de disciplina e seus valores atrelados tiveram lugar também na Índia, onde, para o autor, ao mesmo tempo que os colonizadores britânicos reforçavam estereótipos como degeneração física, inferioridade e afeminação do indivíduo indiano, ofereciam também métodos de rebater essa imagem. Nesse momento, disciplinas físicas impactaram a “consciência física indiana”, dentre elas sistemas de ginástica do sueco Pier Heinrich Ling (1776-1839), práticas de fisiculturismo associadas ao bodybuilder Eugene Sandow e treinamentos físicos associados a disciplinas espirituais e religiosas como o Young Men’s Christian Association (YMCA), o que, para ele, possibilitou a criação e a reivindicação de sistemas de exercícios indígenas, nos quais o yoga teve um papel como “epítome de uma cultura física hindu” (*idem*, p. 81-82).

No mesmo período, narrativas de degeneração e inferioridade, repressões do colonialismo britânico se expressavam em repúdio ao estereótipo de uma degeneração do indivíduo indiano, que seria débil em comparações aos padrões europeus, o que incentivou a existência de projetos de programas de educação física como parte de projetos nacionalistas. Em todo o mundo, os movimentos de cultura física entrelaçados a disciplinas morais e espirituais estavam intimamente ligados a movimentos de eugenia e ao darwinismo social e a uma preocupação com um senso de deterioração física, moral e espiritual, o que significa que não foi um fenômeno exclusivo à Índia. Segundo o autor, esse tipo de projeto de educação física ao mesmo tempo que incentivou os estereótipos de degeneração também possibilitou experimentalismos que serviram para uma ação oposta, em que força e bem-estar físico passam a se tornar “potentes expressões de política cultural”. Nesse contexto, uma militância nacionalista foi combinada a um revivalismo da cultura física, em que uma busca por definir uma cultura física propriamente indiana, por parte de líderes nacionalistas hindus, deu-se a partir de uma permeabilidade entre formas de exercícios “indígenas” e uma influência ocidental (*idem*, p. 96-97).

Singleton descreve a presença e importância dos ensinamentos de Vivekananda em tal período, o qual foi um grande promotor da cultura física, com sua ênfase na prioridade do desenvolvimento físico como precursor para o seguinte desenvolvimento mental e espiritual, pensamento que influenciou a juventude militante nacionalista. E, apesar de seu desprezo às técnicas de *hathayoga* e da inexistência de uma associação da cultura física com a prática de *ásana* em seus discursos, foi justamente sua “equação entre força corporal e mérito espiritual” que, depois, tornou-se central para uma mescla entre o movimento de cultura física e o *hathayoga* (*idem*, p. 101).

4.4 A TRAJETÓRIA DO ÁSANA

A conclusão de Singleton (2010, p. 81) é que o yoga popular postural passa a existir na primeira metade do século XX como um “produto híbrido” do “encontro dialógico da Índia colonial com o movimento internacional de cultura física” e de um “entusiasmo pela cultura física sem precedentes”. Voltando ao argumento de Mura (2010), propor o yoga como um “produto híbrido” seria pressupor totalidades distintas, uma cultura “indiana” e outra “ocidental”, o que diminui a potencialidade do conhecimento que é produzido e anula as questões políticas envolvidas. Para Mura, é importante que se vá além de “dicotomias paralelas”, tendo que a partir disso estabelecer “linhas de simetria”. Ao invés de combinar esses fatores enquanto totalidades prévias, o que o autor propõe é que se descreva cada contexto histórico e “cósmico”, percebendo como os elementos presentes interagem, buscando o papel, poder, valor que cada elemento veicula. Observar dessa forma é, para o autor, uma possibilidade de perceber como se formam as relações entre os elementos (*idem*, p. 109).

Tais ideias são inspiradas em leituras que o autor faz da obra de Fredrik Barth (1987; 1993, 2005 *apud* MURA 2010, p. 111). Para Barth, cultura é um “fluxo contínuo de ideias princípios e valores, gerados pelas pessoas através da experiência”, assim cultura “enquanto fenômeno seria caracterizada pelo fato de produzir continuidade e variações constantes de conteúdo”, este que seria o conhecimento ou “estoque cultural” presente em cada indivíduo. Portanto, cultura é diferente de organização social ou cultural, “cuja propriedade é de determinar discontinuidades” (MURA, 2010, p. 11-12). Assim, igualmente, o autor considera os processos técnicos como um fluxo constante, não sendo impulsionados apenas por humanos, mas por diversos elementos de natureza física e química. Porém, apesar de

igualmente falar em fluxo, a proposta de Mura se difere da proposta de Singleton, pois para este o fluxo é entre culturas, entidades pré-definidas. Já para Mura, não existem sistemas pré-definidos, tais como “visão simbólica” ou “etnia”, elessão constituídos e estão em contínua transformação.

Um exemplo mais concreto é a narrativa sugerida pelo autor ao descrever a história dos *chiru*, varas rituais utilizadas por indígenas guarani. Ao se opor a uma forma generalista que encontrou em bibliografias que se referiam ao assunto, o autor, de forma distinta, propõe narrar a trajetória do *chiru*. O grande diferencial de sua narrativa é que nela não se opõem forma, substância e significado, é justamente num olhar narrativo íntimo que a vara adquire suas características, ou seja, em vez de se definir anteriormente o que seria a vara, ela é definida na própria narrativa, e não apenas em seu aspecto simbólico, mas também substancial (MURA, 2013).

Por fim, para dizer sobre a prática de ásana e de yoga, uma saída interessante seria perceber a trajetória do ásana dentro da formação de uma tradição de conhecimento, aqui, no caso, do Ashtanga Yoga. Em vez de dar um significado prévio ao ásana, é necessário descrevê-lo a partir de sua trajetória histórica e de uso. Este foi o exercício na presente dissertação. Ao passarmos pela prática desenvolvida em uma escola de Ashtanga Yoga, além de tantas questões que emergiram, o cerne foi perceber que é justamente no próprio engajamento em uma atividade prática que o conhecimento emerge, mesmo que haja uma constante padronização e organização da metodologia. A relação entre professor/a e aluno/a, o ambiente de prática, a forma de uma ásana ganham sentido e expressão únicos do próprio fazer. Porém, isso não significa dizer que o sentido e o conhecimento simplesmente emergem e são criados no próprio momento. As relações que estão envolvidas numa prática se deram através de uma continuidade dessas práticas através de gerações, ou seja, a partir de uma trajetória dessas práticas.

Seguindo esse argumento, o que a obra de Singleton acrescenta é uma abertura à possibilidade de adentrar na trajetória da prática de ásana em que esta não pode ser entendida através de uma lógica de transmissão de conhecimento, passada de guru para discípulo, mas somente a partir de sua própria trajetória, na qual está em jogo a interação entre diversos elementos, físicos, biológicos, sociais, políticos e culturais. Dessa forma, o que está em relevo é que o conhecimento não pode ser entendimento a partir de uma lógica da transmissão, nem de um processo cognitivo e intelectual, pois está inserido em uma rede de relações e dela emerge, sendo necessário, para o entendimento da lógica

de produção de conhecimento, um olhar para uma relação de aprender a fazer, ou seja, para sua prática.

EPÍLOGO

Em suma, as diferentes aproximações durante o texto buscaram refletir sobre o sentido e a eficácia da prática de yoga. Ao invés de buscar um único sentido ou tentar resolver a questão, a abordagem teórica tentou justamente expressar que o conhecimento associado às técnicas corporais de yoga não é algo dado, mas sim feito, na prática. No ambiente de prática em que se deu a pesquisa, o ásana tem um lugar central dentro do desenvolvimento da prática de yoga proposta pela metodologia do Ashtanga Yoga. Se categorizado previamente a partir de características funcionais, como benefícios para a saúde dos órgãos humanos ou por seu alinhamento anatômico, o ásana se reduz a um instrumento ou um meio para um fim, que seria o yoga. Porém, ao adentrar em uma narrativa descritiva do processo de aprendizagem, buscou-se trazer a “magia do ásana”, ou seja, a sua eficácia e o seu sentido entrelaçados a um modo específico de fazer.

Apesar de um aprofundamento em fontes bibliográficas, o trabalho de campo deu forma às questões feitas durante a dissertação. Além de um olhar etnográfico, percorreu-se também por uma perspectiva histórica do yoga afim de dar às técnicas do yoga um olhar contemporâneo. Tais escolhas teóricas foram trilhadas a partir de questionamentos feitos não só como pesquisadora e antropóloga, mas também como praticante e professora de yoga. Um posicionamento crítico e político, indo contra perspectivas que conservam as técnicas de yoga num passado, como “tradicionais”, em um contexto em que as inovações seriam “modernas” e “ocidentais”, guiou a presente narrativa. Também uma crítica aperspectivas “culturalistas” do yoga, trazendo abordagens antropológicas contemporâneas afim de acrescentar ao diálogo sobre conhecimento e história do yoga. Ao final, um olhar a partir de uma trajetória da construção de tradições de conhecimento proposto por Mura (2010) mostrou-se interessante para dar uma maior complexidade à prática de Ashtanga Yoga, em que esta é melhor entendida não como fruto de um encontro do “ocidente” com o “oriente”, mas sim a partir de uma aproximação de seu “saber-fazer prático”. Assim, como praticante e antropóloga simultaneamente, busquei, a partir das narrativas propostas, ir além de um olhar “exotizado” à prática de yoga, olhar que é naturalizado por muitos praticantes e que induz a um imaginário específico construído a partir de dicotomias entre “ocidente” e “oriente”, o primeiro racional e o segundo espiritual. Com minha narrativa, também é possível que tal imaginário apresente uma origem histórica e contextual.

Os estudos e as reflexões que resultaram da escrita da dissertação tiveram um efeito direto tanto na minha própria prática de yoga quanto na minha experiência atualmente como professora de yoga. Perceber um aspecto espaço-temporal das disciplinas de prática a partir de um estudo histórico e prático da metodologia fez com que pessoalmente eu me posicionasse em oposição a uma padronização da rotina de prática, pois o aspecto contemporâneo da pedagogia de diferentes momentos do método Ashtanga Yoga se inventou constantemente de acordo com a experiência vivida e a própria prática. Passei a buscar, então, na minha própria prática, o desenvolvimento de um constante experimentalismo e estudo de novas técnicas e estudos textuais, o que também tem ganhado forma na metodologia de ensino e aprendizagem que tenho utilizado em aulas de yoga, em que menos do que seguir algum caminho certo, a ideia é constantemente perceber a demanda dos/as próprios/as alunos/as, de acordo com suas experiências extraaula, incentivando aspectos como autonomia e liberdade para o desenvolvimento de uma prática pessoal de yoga.

REFERÊNCIAS

- ALBERT, Bruce. Introdução. In: ALBERT, Bruce; RAMOS, Alcida Rita (Org.). **Pacificando o branco**: cosmologias do contato norte-amazônico. São Paulo: Editora UNESP, 2000.
- ALTER, Joseph. Yoga in India – Mimetic History: Problems in the Location of Secret Knowledge. **Comparative Studies of South Asia, Africa and the Middle East**, Duke University Press, v. 29, n. 2, p. 213-229, 2009.
- _____. **Yoga in modern India**: The Body between Science and Philosophy. Princeton: Princeton University Press, 2004.
- _____. *Yoga Shivar*: Performativity and the Study of Modern Yoga. In: DIKEN, Bulent; LAUSTSEN, Carsten B. (Org.). **Yoga in the Modern World**: Contemporary Perspectives. Nova York, Routledge, 2008, p. 36-48.
- BAIER, Karl. **Modern Yoga Research**: insights and questions. University of Vienna. 2011.
- BORGES, A. *et al.* Pós-Antropologia: as críticas de Archie Mafeje ao conceito de alteridade e sua proposta de uma ontologia combativa. **Revista Sociedade e Estado**, v. 30, n. 2, pp. 347-369. 2015.
- CADMAN, Louisa; LEA, Jennifer; PHILO, Chris. It's a fine line between... self discipline, devotion and dedication: negotiating authority in the teaching and learning of Ashtanga yoga. **Cultural Geographies**, v. 23(1), pp. 69-85. 2016. SagePub.
- DESAI, Gaurav. Between indigeneity and diaspora. **Interventions – Journal of Postcolonial Studies**, v. 13, n. 1, pp. 53-66, 2011.
- DE MICHELIS, Elizabeth. **A history of Modern Yoga**: Patanjali and Western Esotericism. Inglaterra: Continuum: 2004.
- _____. A Preliminary Survey of Modern Yoga Studies. In: **Asian Medicine**, v. 3, pp. 1-19. 2007.
- _____. Modern Yoga: History and Forms. In: DIKEN, Bulent; LAUSTSEN, Carsten B. (Org.). **Yoga in the Modern World**: Contemporary Perspectives. Routledge, New York. 2008, pp. 17-35.
- FEUERSTEIN, Georg. **A Tradição do Yoga**: História, Literatura, Filosofia e Prática. São Paulo: Pensamento. 2001.

_____. “**What is Yoga?**”. Traditional Yoga Studies. 2007.

HOWARD, Catherine V. A domesticação das mercadorias: Estratégias Waiwai. In: ALBERT, Bruce; RAMOS, Alcida Rita (Org.). **Pacificando o branco:**cosmologias do contato norte-amazônico. São Paulo: Editora UNESP, 2000.pp. 25-60.

HOPKINS, E. Washburn. Yoga-Technique in the Great Epic. **Journal of the American Oriental Society**, v. 22, p. 333-379. 1901.

INGOLD, Tim. Andando na prancha: meditações sobre um processo de habilidade. In: _____.**Estar vivo** – Ensaios sobre movimento, conhecimento e descrição. Petrópolis: Editora Vozes, 2015. pp. 94-110.

_____. Caminhando com dragões: em direção ao lado selvagem. Conferência realizada na Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – PUS RS. 2011. pp. 15-29.

_____. Da transmissão de representações à educação da atenção. **Educação**, v. 33, n. 1, pp. 6-25. Porto Alegre. 2010.

_____. Knowing from the inside. **Making** – anthropology, archeology, art and architecture. Routledge, New York. 2013. pp. 1-16.

_____.The poetics of tool use: From technology,language and intelligence to craft, song and imagination.**The perception of environment** – Essays on livelihood, dwelling and skill. Routledge, New York. 2000. pp. 406-419.

JOIS, Krishna Pattabhi. **Yoga Mala** – The seminal treatise and guide from the living master of Ashtanga Yoga. New York: North Point Press,,2002.

JOIS, Sharath. **Astanga Yoga Anusthana**.2014.

LIBERMAN, Kenneth. The Reflexivity of the Authenticity of Hatha Yoga. In: DIKEN, Bulent; LAUSTSEN, Carsten B. (Org.). **Yoga in the Modern World:** Contemporary Perspectives. Nova York, Routledge, 2008, p. 100-116.

LYNCH, Rosealie P. **Bending and Binding:** What Builds and Bounds the Ashtanga Yoga Community. Senior Honors Project, JMU, 2016.

MALLINSON, James; SINGLETON, Mark. **The Roots of Yoga**. Penguin Classics. 2017.

MAUSS, Marcel. A oração – Introdução Geral (Tradução). **Revista Brasileira de Sociologia da Emoção**, v. 8, n. 24, pp. 774-788. 2009.

_____. Técnicas do corpo. In: _____. **Sociologia e Antropologia**. Cosac Naify. 2003a. pp. 401-422.

_____. Uma categoria de “espírito humano”: a noção de pessoa, a de “eu”. In: _____. **Sociologia e Antropologia**. Cosac Naify. 2003b. pp. 367-397.

MURA, Fábio. A trajetória dos chiru na construção da tradição de conhecimento Kaiowa. **Mana**, v. 16, n. 1, pp. 123-150. 2010.

_____. De sujeitos e objetos: um ensaio crítico de antropologia da técnica e da tecnologia. **Horizontes Antropológicos**, ano 17, n. 36, pp. 95-125. 2011.

NEWCOMBE, Suzanne. The Development of Modern Yoga: A Survey of the Field. **Religion Compass**, Blackwell Publishing Ltd, v. 3, n. 6, p. 986-1002, 2009.

NUNES, Tales. **Yoga: do corpo, à consciência; do corpo à consciência – O significado da experiência corporal em praticantes de yoga**. 2008. 160f Dissertação (Mestrado em Antropologia) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2008.

POCIELLO, Christian. Os desafios da leveza: As práticas corporais em mutação. In: SANT’ANNA, Denise Bernuzzi (Org.). **Políticas do Corpo: elementos para uma história das práticas corporais**. 2 ed. São Paulo: Editora Estação Liberdade Ltda. 2005. pp. 115-120.

POTTIER, Richard. La place du corps dans le processus de socialisation: l’exemple du Confucianisme. In: JULIEN, Marie-Pierre ; WARNIER, Jean-Pierre (Org.). **Approches de la culture matérielle – Corps à corps avec l’objet**. Paris : L’Harmattan, 1999. pp. 45-54.

SAUTCHUK, Carlos. Aprendizagem como gênese: prática, *skill* e individualização. **Horizontes Antropológicos**, ano 21, n. 44, p. 109-139. Porto Alegre. 2015.

_____. **O arpão e o anzol – técnica e pessoa no estuário do Amazonas (Vila Sucuriçu, Amapá)**. 2007, 309f .Tese (Doutorado em – Universidade de Brasília, Brasília, 2007.

SINGLETON, Mark. **Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice**. Nova York: Oxford University Press, 2010.

_____. Transnational Exchange and the Genesis of Modern Postural Yoga. In: _____, **Yoga Traveling, Transcultural Research** – Heidelberg Studies on Asia and Europe in a Global Context. B. Hauser. 2013.

SJOMAN, Norman E. **The Yoga Tradition of the Mysore Palace**. Nova Deli: Abhinav Publications, 1996.

SMITH, Benjamin Richard. Body, Mind and Spirit? Towards an Analysis of the Practice of Yoga. **Body & Society**, v. 13, n. 2, pp. 25-46.

_____. “With Heat Even Iron Will Bend”: Discipline and Authority in Ashtanga Yoga. In: DIKEN, Bulent; LAUSTSEN, Carsten B. (Org.). *Yoga in the Modern World: Contemporary Perspectives*. New York: Routledge, 2008. p. 140-160.

TOSTA, Lena Tatiana D. **Iogues Dissidentes: Pedagogia de uma (in)disciplina emancipatória**. 2011. 105f. Tese (Doutorado em 2011) Universidade de Brasília, Brasília, 2011.

WARNIER, Jean-Pierre. Retour à Marcel Mauss. In: _____. **Construire la culture matérielle** – L’homme qui pensait avec ses doigts. Paris : Press Universitaires de France, 1999. pp. 21-35.

WHITE, David G. Yoga, Brief History of and Idea. In: _____. **Yoga in Practice**. Princeton: Princeton University Press, 2012. cap. 1, p. 1-23.

_____. Yoga Makaranda of T. Krishnamacharya. In: _____. **Yoga in Practice**. Princeton: Princeton University Press, 2012. cap. 19, p. 337-352.

ANEXO A – Biografias

Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989) é conhecido como o “pai do yoga moderno”. Nasceu no estado de Karnataka na Índia. Sob patronagem do marajá do palácio da cidade de Mysore na Índia, viajou por todo país estudando yoga e também lecionou no palácio aulas de sânscrito e de ásanas. Foi professor de Pattabhi Jois e Iyengar.

Sri Krishna Pattabhi Jois (1915-2009) é reconhecido pelo seu método de prática de yoga denominado Ashtanga Yoga. Por seus/suas alunos/as é chamado carinhosamente de guruji. Nascido em uma pequena vila no estado de Karnataka no sul da Índia, por ser um garoto brâmane pôde ter oportunidade de estudar no *Sanskrit Colleged*o palácio de Mysore, onde foi aluno de T. Krishnamacharya e depois se tornou professor.

B.K.S. Iyengar (1918-2014) também foi aluno de T. Krishnamacharya, mas não se sabe o período correto. Teve grande reconhecimento com sua publicação *Luz do Yoga* (1966), um dos principais livros e uma das iniciativas pioneiras em promover a prática de yoga fora da Índia. É guru do método que ficou conhecido como Iyengar yoga.

Swami Vivekananda (1863-1902) é considerado um dos principais personagens do movimento que ficou conhecido fora da Índia como “renascimento do Yoga”. Como porta-voz dos ensinamentos do yoga e do hinduísmo no I Parlamento das Religiões de Chicago em 1893, foi responsável pela promoção e popularização desses ensinamentos primeiramente nos Estados Unidos e na Europa.

Sharath Jois (1971-) é neto de Pattabhi Jois e atual responsável pelo Krishna Pattabhi Jois Yoga Institute (KPJAYI).

ANEXO B – Glossário

ÁSANA: prática de posturas corporais.

BANDHAS: a prática dos bandhas é feita em nível físico através de contrações musculares do abdômen e região pélvica, ato que compreende uma manipulação do fluxo da respiração e junto a isso da energia sutil no corpo.

DRISHTIS: pontos de foco do olhar dentro da prática de ásana.

PRANAYAMA: técnicas de respiração e manipulação da energia corporal.

SHALA: espaço coletivo de prática de yoga.

ANEXO C – Yoga –Diploma Course – Syllabus and Examination

Documento dado por Pattabhi Jois a uns de seus primeiros alunos/as estrangeiros/as Nancy Gilgoff e David Williams.

<u>ASHTANGA YOGA RESEARCH INSTITUTE</u>	
876/1, First cross, Lakshmiপুরam, Mysore4	
<u>YOGA - DIPLOMA COURSE</u>	
<u>SYLLABUS AND EXAMINATION</u>	
First year	
PRACRICAL	A. Asana (Primary)
	1. Suryasankara "A" 9 Vinyasa
	2. Suryasankara "B" 17
<u>PRIMARY ASANAS:</u>	<u>VINYASAS</u>
1. Padangustasana	3
2. Pada Hastasana	3
3. Uthita Trikonasana (A & B)	5
4. Uthita Parswakonasana	5
5. Prasarita Padmothasana (A, B, C, D)	5
6. Parsothasana	5
7. Uthita Hastha Padangustasana	7
8. Uthita Parsothasana	11
9. Ardhasiddha Padmothasana	9
10. Utkatasana	13
11. <u>Yogarabhasana</u>	16
12. Paschimatasana (A, B, C, D, E)	16
13. Purvatasana	15
14. Ardha Badha Padma Paschimatasana	22
15. Tiryangmukhipada Paschimatasana	22
16. Janughirishasana (A, B, C)	22
17. Marechhasana "A"	22
18. -do- "B"	22
19. -do- "C"	22
20. -do- "D"	22
21. Navasana	13
22. Bhujanga	15
23. Kurmasana (A, B)	16
24. Garbhapindasana (A, B)	14
25. Kukkutasana	14
26. Badha Konasana	15
27. Upavistha Konasana	15
28. Supta Konasana	16
29. Supta Padangustasana	20
30. Supta Parsothasana	28

contd.....2

- 2 -

31. Ubhaya Padangustasana	15
32. Urdhvasukha Paschimatasasana	16
33. Sethubandhasana	15

B. BANDHAMERYA

C. PRANAYAMA: Ujjayee

THEORY:- Serals Sanskrita Shikshaka Part I, II and III
Yogamala Part I.

SECOND YEAR:-

Practical:

- A. Intermediate Agnas
B. Suryanamaskara A & B

ASANAS:

1. Pashasana	14
2. Krouchasana	22
3. Shalabhasana	9
4. Bhokasana	9
5. Dhanurasana	9
6. Parshwa Dhanurasana	13
7. Ushtrasana	15
8. LaghuVajrasana	15
9. Kapotasana	15
10. Supta Vajrasana	15
11. Makrasana	9
12. Bakasana (A, B)	13
13. Bharadwajasana	20
14. Ardha Methayendrasana	20
15.ikapada Shirshasana	22
16. Dvipada Shirshasana	14
17. Yogasanasana	13
18. Uttibhasana (A, B)	16
19. Pincha Mayurasana	13
20. Mayurasana	9
21. Karanda Vasana	15
22. Suptardha Pada Vajrasana	24
23. Urdhwa Dhanurasana	15
24.ikapada Sarvangasana	16

contd.....3

- 3 -

25. Niralaṅba Sarvaṅgaṅga (A, B, C)	13
26. Parighaṅga	22
27. Gomukhaṅga	22
28. Vathayaṅga	20

TO END ALWAYS WITH

1. Salamba Sarvaṅgaṅga	13
2. Halasāna	13
3. Karnapadaṅga	13
4. Urdhvapadaṅga	14
5. Pindaṅga	15
6. Mathayaṅga	14
7. Uthasapadaṅga	13
8. Shreshhaṅga (A, B, C, D, E, F, G.)	13
9. Badhapadaṅga	16
10. Padaṅga	14

B. pranayama

1. Soṅhaka Kumbhaka
2. Pooraka Kumbhaka
3. Pooraka Soṅhaka Kumbhaka
4. Samsvriti
5. Vishama Vrithi

THEORY:-

1. Sarala Saṅkriṅha Shikshaka Part IV, V, VI
2. Hatayoga Pradipika

THIRD YEAR:-Practical:- A. Asana (Advanced Part "A")

1. Vishvasitrasana
2. Vashistasana
3. Kasyapasana
4. Chakrasana
5. Bhadrasana
6. Bhujangasana

contu.....4

- 4 -

7. Durvasana
8. Cordhwa Kukkutassana (A, B, C)
9. Galavassana
10. Akkapadabekassana (A, B)
11. Kaundinyassana (A, B)
12. Astavakrassana (A, B)
13. Virinchassana (A)
14. Virinchassana (B)
15. Poorna Mathayendrasana
16. Hejkapothassana
17. Akaraja Kapothassana
18. Vipareetha Dandasana
19. Akapada Vipareetha Dandasana
20. Pakassana (Hata Yoga)
21. Akapada Dhanurasana
22. Akarna Dhanurasana
23. Padangushta Dhanurasana
24. Vipreetha Shalabassana
25. Uthana Shalabassana
26. Vrisheikassana
27. Moola Bhaddassana
28. Kanda Peedassana
29. Buddassana
30. Akkapadapakothassana
31. Suptha Trivikrassana
32. Samasana
33. Parivritthassana
34. Uthitha Swasthikassana
35. Hanumasana

KRIYAS AND MUDRAS

- (1) Shatkriyas (2) Dasha Mudras

PRANAYAMA

- (1) Bhastrika (2) Suryabhedana

THEORY:-

- (a) Gheranda Samhita
- (b) Yoga Sharavalli
- (c) Yoga Yagnyavalkya

contd.....5

- 5 -

Fourth Year:Practical - Asanas (Advanced Part B)

- | | |
|---------------------------|---|
| 1. Simhasana | 19. Natarajasana |
| 2. Vrikshasana | 20. Thiryanukha Utthasana |
| 3. Vipareetha Chakrasana | 21. Krakchhasana |
| 4. Mareechasana B | 22. Seeraha Padasana |
| 5. Mareechasana F | 23. Angu Kukkutasana |
| 6. Mareechasana G | 24. Thadasana |
| 7. Mareechasana H | 25. Paudu Mayurasana |
| 8. Yogasana | 26. Ganda Bharundasana (a,b) |
| 9. Shadrassana | 27. Cordhwa Prasaritha Padasana |
| 10. Sidhasana (Sidhasana) | 28. Thiryanukha Utthitha
Trikonasana |
| 11. Adhounukha Padasana | 29. Supta Kandasana |
| 12. Bhujangasana | 30. Ardha Chakrasana |
| 13. Yog Dandasana | 31. Tharkshyasana |
| 14. Trivikramasana | 32. Yogapatta |
| 15. Soma Konasana | 33. Salamba Shirhasana (A, B, C, D) |
| 16. Veerasana | 34. Kiralamba Shirhasana (ABCD) |
| 17. Paryankasana | 35. Parvathasana |
| 18. Digasana | 36. Shavasana |

PRANAYAMA

- (1) Sheethali (2) Seethkeri (3) Mooroha

Theory:-

- Text - (1) Suthasamitha
(2) Aparokhambhuthi
(3) Pathasjala Yoga Suthra

Final Year:-

- Practical:-
- | | |
|---------------------------|--------------------|
| A. Revision of Asanas | |
| B. Revision of Pranayamas | |
| C. Pranayama | I. Pivasai |
| | LL. Kavalakumbhaka |

Theory:-

- 1) Yogopanisad
2) Brimad Bhagavadgeetha
(by Brahmabandagiri - commentary)

Sd/- K.Pattabhi Jois,
Director,
Astanga Yoga Research Institute
876/1, Lakshmiपुरam,
Mysore-4 (S.India)

/// Copy ///