

Rodrigues MR, Deveza C, Santaella DF, Filla JAM, Gulmini LC, Di Benedetto MAC, Castilho MC, Ferreira M, Shimada S. *Estudos sobre o yoga*. São Paulo: Phorte; 2006.

Pamela Siegel<sup>1</sup>

Nelson Filice de Barros<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Estadual de Campinas.

## Estudos sobre o yoga

O livro *Estudos sobre o yoga*, contendo 150 páginas, é uma coletânea organizada por Marcos Rojo Rodrigues e redigida por ele e outros oito autores. A apresentação é assinada pelo cônsul-geral da Índia e o livro está dividido em três partes: parte I, “Construindo o conceito do yoga”; parte II, “Aspectos teóricos do yoga”; e parte III, “Aspectos práticos do yoga”.

Na introdução, Maria Celeste Castilho (p. 15) afirma que **um dos objetivos deste trabalho é ressaltar os aspectos científicos do Yoga, visto que no Brasil há uma carência deste tipo de enfoque nas literaturas voltadas ao tema**. Concordamos plenamente com a sua afirmação, mas perguntamos o que a autora quis dizer com “aspectos científicos”, se seriam eles estudos da área da saúde, da antropologia cultural, da ciência da religião, da filosofia, da linguística, da sociologia, da psicologia ou de algum outro campo do saber, sobretudo porque ao longo do livro são poucas as referências a estudos científicos sobre o assunto, quando poderiam ter sido citados, por exemplo, os trabalhos acadêmicos de Leite<sup>1</sup> e Gomes<sup>2</sup>, além de outros mais recentes, como as quatro teses de doutorado e vinte dissertações de mestrado produzidas entre 2004 e 2008, disponíveis no banco de publicações da Coordenadoria de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes).

O primeiro capítulo, “As várias histórias do yoga”, é escrito pela sanscritista Lilian Cristina Gulmini numa linguagem agradável e fácil. Ela resgata a história da invasão ariana na Índia, menciona obras importantes para o estudo do yoga, como são os *Upanishads* e o *Bhagavad-Gita*, passando pelos *Yoga Sutras* de Patanjali e chegando às raízes tântricas. O yoga é tratado criativamente como um personagem, o simpático velhinho: o Sr. Yoga. Mas o mais interessante e original é a sua “Pequena cronologia da Índia Antiga e dos textos de yoga”, na página 42. Ali, a autora começa com as civilizações dravídicas no Vale do Indo, em aproximadamente 3500 a 1500 a.C., e vai listando os períodos, as obras e os respectivos tipos de yoga que foram surgindo, até o aparecimento do hatha-yoga, em aproximadamente 1100 d.C.

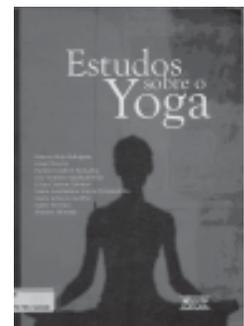
O capítulo segundo, “O que é yoga”, de autoria de Marcos Rojo Rodrigues, explica o que é e o que não é o yoga, continuando com o estilo acessível do capítulo anterior. Segundo o autor, o yoga não é nem ginástica lenta nem uma religião, mas sim uma **disciplina integradora de todos os aspectos humanos, como prática rotineira, fundamentada na fisiologia e psicologia humanas**. Em seguida, o autor cita os oito passos do yoga (yama; niyama; asana; pranayama; pratyahara; dharana; dhyana e samadhi) e explica cada um deles. Quando menciona o contentamento (*santosa*), apresenta a curiosa fórmula para aplicá-la: contentamento = aquisições / expectativas.

Na sua conclusão, o autor afirma que **as práticas do yoga como um todo, ou separadamente em alguns de seus aspectos, trazem benefícios incalculáveis, sejam de ordem física, fisiológica ou psíquica**. Nesta parte, teria sido interessante, para ficar dentro do marco científico mencionado no início, citar algumas pesquisas feitas com o yoga, para que suas palavras não soassem como apologéticas.

O terceiro capítulo, “A ciência do relaxamento”, cujo autor é José Antônio Machado Filla, trata do yoga-nidra, sua teoria e prática, que é uma técnica de meditação empregada no estado de relaxamento, no momento em que a mente está entre o sono e a vigília. O autor mostra os passos de como se desenvolve essa técnica e poderia acrescentar o estudo de Kjaer<sup>3</sup> sobre os níveis de dopamina no cérebro com praticantes de yoga-nidra.

No capítulo quarto, em “Reflexões”, Shotaro Shimada trata da meditação e da mente de uma forma leve, ponderando sobre as três possibilidades: (1) meditação e yoga; (2) meditação no yoga; e (3) meditação é yoga. E dá indicações sobre como meditar, o local, a postura, a regularidade, o asseio, a devoção etc. Embora o seu capítulo não mencione quaisquer referências bibliográficas, o texto reflete a autoridade e a experiência de um praticante de longa data: um yogui.

A parte II do livro começa com o longo capítulo sobre “Considerações fisiológicas”, de Danilo Forghieri Santaella e Maria Auxiliadora Craice di Benedetto. O texto desconstrói a ideia dos poderes místicos de alguns yogues, como parar as batidas cardíacas, ficar sem respirar e se alimentar, afirmando que estes fenômenos são explicados cientificamente e que se referem ao controle voluntário do praticante sobre seu sistema neurovegetativo. Em seguida, há explicações sobre o sistema nervoso, com referências de Guyton e alguns asanas que afetam os sistemas nervosos simpático e parasimpático. Depois, há explicações sobre o sistema muscular e menção de alguns asanas para contra-



ções e alongamentos, bem como indicações sobre como relaxar. Termina o capítulo com explicações sobre a relação do yoga com os sistemas cardiovascular, respiratório e digestório.

O segundo capítulo da parte II é “Anatomia sutil”, de Cesar Deveza, que relaciona a consciência ao absoluto e o intelecto ao relativo, respectivamente. Depois, menciona os cinco corpos (de alimento; de energia vital; da mente; da inteligência universal e da felicidade suprema), afirmando que os canais sutis (nadis), por onde circula a energia vital (prana) que alimenta estes corpos sutis, nada têm a ver com os nervos, plexos nervosos, artérias e veias da anatomia do corpo físico. Após a descrição dos três canais energéticos principais, ida, pingala e sushumna, e seus pontos de confluência, os chakras, o autor descreve cada um dos sete chakras, sua região, mantra e simbologia. Finaliza seu capítulo com a descrição das bandhas (ligaduras) e mudras (selos), técnicas auxiliares para conduzir a energia prânica a pontos específicos do corpo, e cita alguns livros importantes para a prática, como o *Sandilya Upanishad*, o *Hathayogapradipika*, o *Hatharatnavali* e os *Yoga Sutras*.

O último capítulo da parte II é “A terminologia técnica do yoga clássico, estrutura e significado dos compostos”, com autoria de Mário Ferreira. Muito útil e de fácil compreensão, o texto traz algumas explicações básicas, como a grafia correta dos termos sânscritos e a dos nomes compostos, seguido de uma lista dos asanas, tipos de pranayamas (controles do alento), nadis (“artérias”), bandhas (ligaduras), mudras (selos) e satkarman (atividades purificadoras), com suas respectivas traduções.

A parte III foi escrita apenas por Marcos Rojo Rodrigues e traz conselhos gerais para a prática dos asanas e dos pranayamas. Em seguida, ilustra de forma simples e clara sequências de 12 asanas da “série de parede”, seis asanas para iniciantes e 14 asanas da “série completa”. O capítulo é encerrado com dicas sobre a respiração ujjayi, produzindo som na passagem do ar; uma assim chamada ligadura ou selo de pressão, uddiyana-bandha; o nauli, uma automassagem na região abdominal com movimentos de contrações, muito boa para ativar o movimento peristáltico;

e o jalandhara, um exercício de limpeza nasal, com água morna e sal. Nas “Considerações finais”, o autor deseja que o aluno tenha a mesma sorte que ele, de encontrar mestres que não consideram o yoga como um meio de vida, senão uma prática para aprofundá-la.

Consideramos que o livro é de fácil leitura, introdutório e próprio para profissionais de saúde que necessitam se documentar sobre o assunto, levando em consideração que o yoga tem um largo espectro de aplicação em adultos e idosos. De maneira geral, a publicação alcançou o objetivo de proporcionar elementos para o estudo, a prática e o ensino do yoga, de forma honesta e sem grandes pretensões. Além do mais, a obra afugenta o mito de que o yoga é algo complicado, mais desenhado para jovens contorcionistas e sarados surfistas. Especificamente para a área da Saúde Coletiva, o livro é uma importante referência, pois foi escrito por profissionais brasileiros, que se apoiam no fato de que o yoga é uma prática globalizada e recomendada pela Organização Mundial da Saúde (2002-2005)<sup>4</sup>. Além disso, para o Sistema Único de Saúde (SUS) esse é um tema importante, pois embora a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares não tenha incluído o yoga como uma prática a ser implantada nacionalmente, ela tem sido aplicada em tratamentos de condições crônicas e agudas, com o fim de gerar autonomia, autoconhecimento e autocuidado.

## Referências

1. Leite MRR. *Estudo dos padrões do movimento respiratório e do comportamento cardiovascular em mulheres idosas praticantes de yoga* [tese]. Campinas: Universidade Estadual de Campinas; 1999.
2. Gomes DRGM. *Yoga e saúde: o que deseja o homem quando busca o yoga?* [dissertação]. Fortaleza: Universidade de Fortaleza; 2002.
3. Kjaer TW, Bertelsen C, Piccini P, Brooks D, Alving J, Lou HC. Increased dopamine tone during meditation-induced change of consciousness. *Cognitive Brain Research* 2002; 13:255-259.
4. Organização Mundial da Saúde (OMS). Estratégias de la OMS sobre medicina tradicional 2002-2005. [site da Internet]. [acessado 2009 jun 25]. Disponível em: <http://www.dominiopublico.gov.br/download/texto/op000023.pdf>