

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**A OCIDENTALIZAÇÃO DO YOGA: O PERFIL DOS CENTROS DE YOGA DE
FLORIANÓPOLIS**

LÉO FERNANDES PEREIRA

**Florianópolis – SC
2008
LÉO FERNANDES PEREIRA**

**A OCIDENTALIZAÇÃO DO YOGA: O PERFIL DOS CENTROS DE YOGA DE
FLORIANÓPOLIS**

Monografia apresentada ao Curso de Educação Física – Habilitação: Licenciatura, do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientadora: Prof^ª. Ms. Cristiane Ker de Melo

FLORIANÓPOLIS

Julho 2008

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – HABILITAÇÃO: LICENCIATURA**

A comissão examinadora, abaixo-assinada, aprova a monografia “**A ocidentalização do yoga: O Perfil dos centros de yoga de Florianópolis**”,

Elaborada por Léo Fernandes Pereira,
Como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof^a. Ms. Cristiane Ker de Melo (Orientador)

Prof^o. Ms. Diego Arenaza (Membro)

Prof^o. Ms. Tales Nunes (Membro)

Prof^o. Ms. Carlos Luiz Cardoso (Suplente)

Florianópolis, 01 de Julho de 2008.

“Como pode expressar-se em palavras a verdadeira natureza da natureza? Ela não pode descrever-se. As palavras somente conseguem indicar a direção em que ela se encontra”.

Kaulavaliya Tantra

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus pais Pedro e Vivi, meu irmão Tiê, aos meus amigos e à minha orientadora Cris por terem me provido o alimento físico, mental e espiritual.

Agradeço aos professores e coordenadores dos Centros de *yoga* de Florianópolis e em especial à Camila Reitz.

Agradeço a Brahman (Deus, Tao...) que me permitiu prova da essência e existência.

RESUMO

A ocidentalização do *yoga*: O perfil dos centros de *yoga* de Florianópolis

O *yoga* é atualmente uma prática difundida no Ocidente. Sua popularização se deu muito devido a uma crescente necessidade do homem ocidental em desenvolver qualidades de seu Ser que normalmente são pouco exploradas em outros âmbitos de sua vida. A procura pela prática do *yoga* gerou uma propagação significativa dos “centros de *yoga*” – espaços dedicados para a prática e ensino. O presente estudo analisa a atual configuração destes estabelecimentos - suas dimensões filosóficas, estruturais e sócio-econômicas -, observando as características que sofreram alterações no processo de transformação do *yoga* em uma prática mercadorizada. Neste estudo utilizou-se um questionário dirigido aos coordenadores e professores dos centros de *yoga*, localizado nos bairros centrais da cidade de Florianópolis. Este questionário teve a intenção de coletar características da referida população, que possibilitassem o delineamento de um

perfil dos estabelecimentos. Utilizou-se ainda como instrumentos de pesquisa os *folders* e *sites* dos estabelecimentos, bem como a observação destes espaços. Analisando e interpretando os dados coletados através da **hermenêutica** foi possível descobrir muitos pontos comuns entre os centros. Os resultados nos permitem verificar, entre outras questões, fortes transformações no vínculo entre professor e aluno, muito relacionado à modificação no processo de ensino e aprendizagem que, quando antes assumia uma configuração verticalizada (de linhagem iniciática) agora se configura como uma rede, onde o professor não é mais a única fonte do conhecimento.

Palavras-chaves: *yoga*, ocidentalização do *yoga*, autoconhecimento.

SUMÁRIO

Página		
LISTA		DE VIII
ILUSTRAÇÕES.....		IX
LISTA		DE X
GRÁFICOS.....		01
LISTA		DE 01
ANEXOS.....		02
1		02
INTRODUÇÃO.....		02
1.1		03
Problematização.....		03
1.2		07
Justificativa.....		13
1.3		Objetivo 20
geral.....		20
1.4		Objetivos 20
específicos.....		21
2	REVISÃO	DE 21
LITERATURA.....		22
2.1	Conceito e origem	do 25
<i>yoga</i>		26
2.2	Métodos de ensino	do 27
<i>yoga</i>		27
2.3	O <i>yoga</i>	no 31
Ocidente.....		38
3		49
METODOLOGIA.....		53
3.1	Caracterização	do
estudo.....		

3.2	População	e
amostra.....		
3.3	Definição	de
termo.....		
3.4	Instrumento.....	
3.5	Coleta	dos
dados.....		
3.6	Limites	do
estudo.....		
3.7	Tratamento	e
análise.....		
4	APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO	DOS
RESULTADOS.....		
4.1	Estrutura.....	
4.2	Perfil	sócio-
econômico.....		
4.3	Dimensões	
filosóficas.....		
5	CONSIDERAÇÕES	
FINAIS.....		
6 REFERÊNCIAS		
.....		

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

	Página
ILUSTRAÇÃO 1: Selo de	05
<i>Pashupati</i>	13
ILUSTRAÇÃO 2: Exemplo de posturas do <i>hatha</i>	29
<i>yoga</i>	
ILUSTRAÇÃO 3: Sala de	

yoga.....

LISTA DE GRÁFICOS

	Página
GRÁFICO 1 – Centros de <i>yoga</i> por área.....	28
GRÁFICO 2 – Sexo dos professores de <i>yoga</i>	31
GRÁFICO 3 – Faixa de idade dos professores de <i>yoga</i>	32
GRÁFICO 4 – Formação acadêmica dos professores de <i>yoga</i>	33

GRÁFICO 5 – Tempo de prática dos professores de <i>yoga</i>	36
GRÁFICO 6 – Componentes encontrados em uma aula de <i>yoga</i>	40
GRÁFICO 7 – Métodos de <i>yoga</i> trabalhados pelos coordenadores.....	41
GRÁFICO 8 – Métodos de <i>yoga</i> trabalhados pelos professores.....	42
GRÁFICO 9 – Razões que levam os alunos a procurarem as aulas do centro.....	46

LISTA DE ANEXOS

	Página
Questionário – Perfil do	57
Professor.....	61
Questionário – Perfil do	
Coordenador.....	

1 INTRODUÇÃO

1.1 Problema

O homem contemporâneo vive uma vida atribulada, sem tempo para nada, numa grande corrida/competição para o acúmulo de dinheiro. Sua vida, em geral, é voltada para rápida aquisição de prazeres e bens materiais. As próprias práticas corporais hegemônicas refletem esse contexto, da velocidade, da competição. Numa relação vertiginosa consigo e com os outros, compromete sua saúde. A necessidade de parar, de respirar, tem sido colocada como uma forma de compensar todo um desequilíbrio orgânico e social imposto há séculos pelos padrões de comportamento, que colocam este homem distante cada vez mais de sua condição de ser humano. Contrariando uma natureza biológica, sua vida tem seguido o ritmo das máquinas. Por essa razão o homem contemporâneo está cada vez mais dando crédito às práticas oriundas do Oriente. Tais práticas estão sendo utilizadas para diversas finalidades, sendo as principais o alívio do estresse, melhora da saúde, aquisição de uma boa forma corporal ou até mesmo como método para o autoconhecimento.

Atualmente o *yoga* é uma dessas práticas que se encontra comumente inserida nos pólos urbanos. Segundo Feuerstein (2006) estima-se que cerca de 30 a 40 milhões de pessoas praticam *yoga* no mundo todo. Este número é uma consequência clara da grande popularização do *yoga* no mundo Ocidental. Porém, o *yoga* enquanto filosofia originada na Índia há mais de cinco mil anos, teve de sofrer diversas adaptações para que pudesse ser encaixada em uma prática ocidentalizada. O atual acesso ao *yoga* se dá no Ocidente através de ambientes pré-determinados – o que chamei convenientemente de “Centros de *yoga*”.

Florianópolis, na qualidade de um pólo urbano, já possui vários locais onde a prática do *yoga* é oferecida. Mas será que estes centros compartilham de mesmas características, já que o *yoga* tradicionalmente possui várias ramificações? Será que a lógica do capitalismo em massificar e formatar tudo quanto é produto vendável conseguiu fazer um *yoga* também moldado aos seus padrões? Quais os objetivos destes centros de *yoga*? Compartilhar um conhecimento excêntrico, possibilitar uma mera prática, ser espaço de estudo e autoconhecimento? Quais os motivos que levam as pessoas a procurar tais espaços e quais são os métodos oferecidos?

1.2 Justificativa

Decidi estudar os estabelecimentos voltados para a prática do *yoga* por perceber nos últimos tempos a disseminação significativa desses espaços e um grande aumento no número de praticantes. Eu, na condição de um estudante de *yoga*, percebo a responsabilidade que têm estes centros de *yoga* em transmitir um conhecimento legítimo, com uma lógica fundada na tradição. No entanto, percebo que muitos dos aspectos que são importantes para a compreensão do universo do *yoga* não estão presentes nas aulas destes estabelecimentos, ou são colocados de forma muito superficial. Assim, surgiu a necessidade de se traçar um paralelo, através do resgate de valores, atitudes e comportamentos, entre o *yoga* que está atualmente disponível em Florianópolis e o *yoga* em sua forma mais tradicional.

Escolhi justamente pesquisar os estabelecimentos que comercializam o *yoga* por estes ser mais suscetíveis a transformações filosóficas e sócio-econômicas impostas pela ideologia do mercado.

1.3 Objetivo geral

- Analisar o perfil dos centros de *yoga* da cidade de Florianópolis.

1.4 Objetivo específico

- Conhecer e descrever o perfil sócio-econômico dos professores e dos responsáveis por estes espaços;
- Identificar as dimensões filosóficas desses espaços;
- Investigar as condições estruturais e econômicas dos centros de *yoga*.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Conceito e origem do *yoga*

Dar significado a palavra *yoga* é antes de tudo um trabalho arqueológico. Para entrarmos de fato nesse cavado é preciso que nos empenhemos em abandonar a nossa forma habitual de olhar a realidade e os fatos, para que o objeto que estamos investigando não seja distorcido pelo nosso paradigma. É necessário também, compreender que a palavra é essencialmente dinâmica – não se prende a significados fixos. Sempre viva, a palavra nunca cai no esquecimento: transita, sofre metamorfoses, transfigurações, para depois ter a sua origem resgatada.

No entanto, palavras têm o grave problema de querer moldar, criar limites, significações para o que existe ou pode existir, portanto, são carentes do real conteúdo das coisas – o que não tem forma. Como explica no Kaulavaliya Tantra (epígrafe do presente trabalho) as palavras, no entanto, podem nos indicar o caminho para a natureza. Ou, como escreveu o poeta português António Ramos Rosa: “Um alvor nasceu nas palavras e nos montes. O impronunciável é o horizonte do que é dito”.

Existe uma série de interpretações que foram sendo vinculadas à palavra sânscrita *yoga*¹ ao longo dos séculos. Desikachar (2007) cita *yoga* como sendo: amarrar os cordões da mente; atingir o que era antes inatingível; ser um só com Deus (*Brahman*). Já Patānjali (apud FEUERSTEIN, 2006, p. 36) define *yoga* como sendo “a restrição dos turbilhões da consciência”. Sobre outra perspectiva Saraswati (2003, p.12) coloca *yoga* como sendo o bloqueio dos padrões da consciência. *Yoga* provém da raiz verbal sânscrita *yuj*, que significa unir; juntar; conjugar (FEUERSTEIN, 2006).

¹ Segundo Taccolini (2007), no Sanskrit English Dictionary, de Sir Monier-Williams, a palavra *yoga* é um termo masculino, de origem sânscrita, que deve ser pronunciada com “o” longo e fechado. Segundo o autor as palavras oriundas do sânscrito terminadas com “a” curto como *Shiva*, *Ganesh*, *āsana*, assim como *yoga* são masculinas e, palavras terminadas em “a” longo como *Durgá*, *pújá* são femininas. Dessa forma pronuncia-se “yôga” mas não se utiliza acento no “o”. Internacionalmente o termo “o *yoga*” é o adotado e é assim que será utilizado nesse trabalho. No Brasil a popularização e a utilização do termo “a iôga” já existe há décadas e, portanto não pode ser considerado errado e, além disso, a maneira como se escreve ou se pronuncia a palavra *yoga* não é o mais importante. No entanto, Taccolini (2007) nos atenta para o fato de que é sempre importante que os profissionais da área orientem os praticantes e a imprensa para que passem a adotar a pronúncia internacional fechada e o gênero masculino. Assim poderemos ser perfeitamente compreendidos quando estivermos nos comunicando com praticantes e profissionais de outros países.

O *yoga* é uma filosofia prática que tem como objetivo primordial conduzir o praticante a um estado de consciência extra-ordinária. Para os indianos este estado é denominado de *samadhi* – a meta final de todo *yogi*². Com relação a esse estado Feuerstein (2006, p.25) coloca que “Essa dimensão já foi chamada de Deus, o Ser Supremo, o Absoluto, o Si Mesmo (transcendental), o Espírito, o Incondicionado e o Eterno”.

Na Índia a transmissão da teoria do *yoga* durante milhares de anos foi basicamente oral. Essa forma de ensinamento se chama *parampará*, que significa “de um para outro”. Textos como os *Vedas*, os *Upanishads*³ e os *Sutras* não eram escritos, e sim memorizados e transmitidos oralmente de mestre a discípulo. Feuerstein explica que “o *corpus* védico é o que se chama de uma literatura mneumônica” (p.174). Este hábito de decorar imensos textos desenvolvia nos *yogis* a habilidade da concentração – muito importante para a realização de um trabalho espiritual.

O *yoga* constitui um dos seis sistemas fundamentais do pensamento hindu⁴. Estes sistemas filosóficos são a maior herança cultural da civilização védica, que hoje é chamada de civilização do Indo-Sarasvastî. A civilização védica do Indo-Sarasvatî é considerada pelos historiadores como a civilização mais antiga do planeta, tendo alguns de seus sítios arqueológicos descobertos datados de 6500 a.C. Em tal civilização já havia cidades com urbanismo planejado: sofisticados sistemas de drenagem e esgoto, largas avenidas, salões de reunião do governo etc.

Embora não tenha sido encontrada nessas cidades construções específicas para a prática de rituais religiosos alguns artefatos arqueológicos descobertos, como selos de

² Yogi - Aquele que se dedica ao *yoga* (também chamado de *yogin*), ou referente ao *yoga*.

³ *Upanishads* que significa “sentar-se no chão perto” (fazendo referência ao ato dos discípulos sentarem perto do mestre para receber os ensinamentos) é uma coletânea de mais de duzentos textos hindus. Estes textos são importantes mantenedores da tradição védica. Os mais antigos dos *Upanishads* foram criados há quase quatro milênios atrás, enquanto que os mais novos são ainda deste século atual. (FEUERSTEIN, 2006).

⁴ Um sistema de pensamento é para o povo hindu denominado de *darshana*. A palavra *darshana* vem da raiz sânscrita “*drsh*” que significa visão ou olhar. *Darshana* seria então um ponto de vista, um modo de ver (o mundo, a realidade, a vida etc.). A saber, os seis sistemas fundamentais são: *Purva-Mimamsa* (que apresenta uma filosofia do ritualismo sacrificial), *Vedanta* (que é a metafísica não-dualista exposta especialmente nos *Upanishads*), *Samkhya* (cuja principal contribuição é a enumeração das categorias da existência), *yoga* (que no caso se refere especificamente à escola de Patañjali, que veremos adiante), *Vaisheshika* (que, à semelhança do *Samkhya*, também é uma tentativa de conhecer as categorias de existência, posto que por outro ângulo) e *Nyaya* (que é uma teoria da lógica e da argumentação) (FEUERSTEIN, 2006)

pedra-sabão, retratam homens (ou divindades) em posturas de meditação, como o “selo de *pashupati*”.



Selo de Pashupati, retirado em http://realmagick.com/images/articles/1493/Pasupati_Lotus_1.gif

Esta civilização compôs, no período de 4000 a 3000 a.C., uma coletânea de hinos contendo milhares de versículos, denominado *Rig-Veda*⁵. O *Rig-Veda*, junto com outros três livros (*Yajur*, *Sama* e *Atharvca*) representa um dos primeiros e mais preciosos textos sagrados do hinduísmo. O *Rig-Veda*, de linguagem mântica, poética e de difícil compreensão racional, aborda, entre muitas outras coisas, os fenômenos da natureza, a espiritualidade, a adoração a Deuses, como o Deus do Fogo – *Agni*.

Foi a partir do estudo destes objetos arqueológicos que historiadores como Georg Feuerstein (2006) consideraram então a existência de práticas de introspecção disciplinada, ou da concentração meditativa, que era realizada pelos sábios da época (*rishis*). Estas práticas contêm muitos elementos que depois vieram a caracterizar o *yoga* de épocas posteriores, como a concentração, a ascese, o controle da respiração. Portanto, já havia o *yoga* “[...] enquanto conjunto informal de doutrinas e métodos (que podemos, por conveniência, chamar de ‘*Proto-yoga*’) [...]” (FEUERSTEIN, p. 138).

No entanto, foi somente a partir do segundo período histórico da Índia (XVIII a.C – II d.C) que apareceram as primeiras referências explícitas e sistematizadas ao *yoga*. Entre o período do século II e fim do século III (DESIKACHAR, 2007) foi escrito um dos textos mais fundamentais que se têm conhecimento sobre o *yoga*: o *yoga Sutra*⁶ de Patañjali.

⁵ *Veda* no alfabeto Devanagari significa conhecimento. (WIKIPEDIA)

⁶ *Sutra* é um tipo de composição literária sânscrita que, na forma de aforismos, se propõe a facilitar a aprendizagem de determinado assunto. Os *Sutras* apresentam o assunto de forma linear onde cada

Pouco se pode afirmar a respeito da vida de Patañjali, o que se pode supor é que ele era uma grande autoridade em *yoga* e um sábio conhecedor dos antigos livros sagrados. Feuerstein (2006) defende que Patañjali não foi o criador, mas um sistematizador, um compilador de um conhecimento pré-existente, colocando-o em uma linguagem metódica e objetiva. O mesmo autor coloca que “o *yoga* de Patañjali representa o clímax de um longo desenvolvimento da tecnologia *yogue*” (FEUERSTEIN, p.272). Por esta importância a escola de Patañjali acabou sendo reconhecida oficialmente como um sistema de pensamento (*darshana*). O *yoga Sutra* compõe 196 aforismos divididos em quatro capítulos que expõe: a definição do *yoga*; as práticas que levam ao estado meditativo e os obstáculos que podem ser encontrados; os resultados e benefícios obtidos com a prática da meditação profunda; o objetivo final do *yoga*, que é o estado de identificação do praticante com todo o universo. (DESIKACHAR, 2007).

Segundo o *yoga Sutra* de Patañjali existem oito componentes (*ashtanga*) do *yoga*, que são: *yama* ou atitudes para com o nosso ambiente; *nyama* ou atitudes para conosco; *ásana*, a prática de exercícios psicofísicos; *pránáyáma*, a prática de exercícios respiratórios; *pratyahara*, a restrição de nossos sentidos; *dharana*, a habilidade de direcionar a nossa mente; *dhyana*, a habilidade de desenvolver interações com o que buscamos compreender; *samadhi*, a integração completa com o objeto a ser compreendido.

Além dos outros citados, alguns dos textos tradicionais que embasam o *yoga* atual são segundo Desikachar (2007):

Yoga Yājñavalkya – datado em uma época entre os séculos II e IV, trata sobre conceitos de *pránáyáma*, *ásana* e *kundaliní*. Neste, *yoga* se define como sendo a união entre a semente individual e a força superior.

Yoga Rahasya – um texto no qual não se tem a forma escrita e que foi transmitido oralmente. *Nathamuni* – criador da obra, dá instruções precisas sobre o *ashtanga yoga* de *Patañjali*. Expõe que o objetivo do *yoga* é a devoção a Deus ou uma força superior (*bhakti*). *Nathamuni* ainda coloca dois aspectos importantes do *yoga*: a absoluta

aforismo decorre naturalmente do anterior. Por usarem poucas palavras é de difícilíssima compreensão. Por esta razão os Sutras são freqüentemente acompanhados por comentários mais extensos que visam melhorar a compreensão do conteúdo. (WIKIPEDIA)

necessidade de um professor e “a necessidade de adaptar o *yoga* de acordo com as necessidades de quem o pratica” (DESIKACHAR, p. 330).

Bhagavad Gítá – É um dos textos mais sagrados da Índia. Constitui a sexta seção do grande épico *Mahábhárata* – um extenso poema que também trata sobre o *yoga*. Conta a história da discussão travada entre o herói *Arjuna* e o Deus *Krishna*, e aborda entre outras questões, alguns princípios do *yoga* como a filosofia da ação (*karma*) e a devoção a Deus.

Hatha yoga Pradípiká – texto que data do século XV. É um dos textos mais importantes e abrangentes sobre *hatha yoga*. Apresenta técnicas de *ásana*, *pránáyáma*, *mudrá* (selos feitos com as mãos ou corpo todo) e *náda* (sons externos e internos).

2.2 Métodos de ensino do *yoga*

O *yoga* na sua essência sempre deu grande ênfase à relação mestre / discípulo. Na maioria dos livros que representam o cânone do *yoga* está explícita a importância indispensável de um *guru*, para que o discípulo atinja sua meta. *Guru* em sânscrito é “aquele que remove a ignorância” (WARNE, 1987). Escrituras antigas afirmam que o *guru* seria simultaneamente os três aspectos da Trindade hindu: *Brahman* (o criador), *Vishnu* (o preservador) e *Shiva* (o destruidor). *Guru* é o invisível (Deus) que utiliza do visível como seu instrumento (HARIRARANANDA, 2006). O *guru*, para os hindus, é aquele que já atingiu a iluminação, alguém que tem domínio completo de seu corpo, seus sentidos e sua mente e não vive escravizado por ele. No *Tantra Sara*, um dos antigos textos espirituais da Índia, são encontradas referências em relação aos vinte atributos que devem ser observados em um mestre. Dentre eles cito: *vinita*: ser muito humilde; *suchi*: pureza; *mantra vishrada*: a capacidade de entender as escrituras sagradas e aplicá-las na prática. (HARIRARANANDA, 2006).

No outro lado está o discípulo, “aquele que se aproxima do *guru* para estabelecer com ele um vínculo eterno” (HARIRARANANDA, 2006, p. 58). Este vínculo deve sempre ser permeado de amor, humildade e gratidão. O discípulo deve confiar e ser fiel ao *Guru*, que será o promotor de seu desenvolvimento espiritual.

O discípulo deve tomar grandes cuidados ao escolher seu mestre, nos textos hindus antigos também existem passagens sobre esta precaução, como por exemplo, no *Guru Gita* (4:111):

Oh, minha discípula Parvati, existem muitos que, orgulhosos de si mesmos, exigem reconhecimento e se proclamam gurus, mas, com frequência, seus olhos miram a fortuna de seus discípulos para explorá-los e obter deles objetos materiais; em contrapartida, é algo muito raro encontrar um guru verdadeiramente realizado cuja preocupação constante é tentar afastar o discípulo dos perigos, dificuldades, perturbações ilusões e ignorância (HARIRARANANDA, 2006, p. 61).

Na Índia o *yoga*, por ser uma filosofia estritamente prática, só pode ser ensinado através da experiência, da demonstração, do exemplo.

Como havia colocado anteriormente a tradição do *yoga* se manteve através do método de ensino oral do conhecimento que o mestre transmitia para o discípulo. Este método mantinha os alunos constantemente em contato com a sabedoria prática de seus mestres. Embora estejam citados nos textos antigos os componentes que estruturam o *yoga* – que seriam estes então elementos que o guru deveria transmitir para o discípulo, pouco se diz de uma metodologia exata a ser seguida para o ensino do *yoga*⁷. Isso é, de fato, uma característica do *yoga*: os mestres e *gurus* têm a possibilidade de ensinar os mesmos componentes do *yoga* sob formas variadas, a depender de suas experiências, perspectivas e bagagem cultural, bem como da percepção do *guru* sobre qual caminho indicar para a aprendizagem e crescimento do discípulo. É importante para o ensino do *yoga*, a relação de intimidade estabelecida entre o discípulo e seu mestre. O mestre deve conhecer as necessidades do aluno, suas limitações, os conhecimentos relevantes para o aprendizado naquele momento e suas potencialidades.

Segundo Desikachar (2008 p.33): “*yoga* é íntimo. Não há *yoga* entre um e um milhão. *yoga* é entre dois – o professor e o aluno. Nas *Upanishads*, isso é declarado com beleza: na educação, o primeiro requisito é o professor, o segundo é o aluno”. Na tradição hindu, o discípulo só poderia ter um mestre, “aqueles que, à semelhança de tantos ocidentais, ficavam vagando de lugar em lugar, eram chamados depreciativamente de ‘corvos num lugar sagrado’” (FEUERSTEIN, 2006, p. 43). É

⁷ Um texto denominado *Gheranda Samhita*, composto no século XVI, descreve um método de *yoga* em sete passos, no entanto, muitas das técnicas apresentados no texto, requerem para a sua compreensão um alto nível de conhecimento prévio, além de serem praticamente impossíveis de serem realizadas por seres humanos comuns. O texto ainda impõe uma série de restrições às práticas que expõe.

muito importante que o discípulo conheça a sua linhagem, a origem de seu Mestre – de onde o conhecimento originou. Por outro lado, o *guru* deve trabalhar verdadeiramente para a autonomia do discípulo, para que ele consiga descobrir o caminho por si só.

Embora seja consenso que a meta de todo *yogi* é a de obter um estado de consciência supra-ordinário, de junção do Ser com o Divino, são muitos os caminhos (métodos) que levam a tal meta, cada um com sua ênfase. Dentre os vários métodos de *yoga*, destaco as Escolas de *yoga* criadas na Índia pré-moderna:

Jñana-yoga – que descreve a busca pelo verdadeiro conhecimento.

Tradicionalmente, essa busca começa por escutar as palavras de um professor que explica os textos antigos do *yoga* aos seus alunos. Isso é seguido por reflexão, discussão com os outros e esclarecimento de pontos de dúvida, o que conduz ao reconhecimento gradual da verdade e à fusão com ela (DESIKACHAR, p.204).

Karma-yoga – conhecido como o *yoga* da ação. Segundo a definição de Vivekananda (s/d, p.107) *karma yoga* “é um sistema de ética e religião destinado a obter a liberdade mediante as boas ações”.

Bahkti-yoga – *bhakti* vem da raiz *bhaj* que significa “servir”. O *bahkti yogi* oferece todas as suas ações e pensamentos à força divina.

Hatha-yoga – Etmologicamente a palavra *hatha* deriva da raiz sânscrita “*hath*” que significa “ferir, golpear”, que indica a via agressiva de suas técnicas (GULMINI, 2006). O *hatha yoga* é um método da época medieval, portanto posterior ao *yoga* clássico de Patañjali. Ficou conhecido como o “*yoga* vigoroso” ou “*yoga* do corpo de diamante”, pois a sua ênfase está no cultivo de um corpo físico forte e flexível, “para que este seja capaz de suportar a força e o peso da realização transcendente” (FEUERSTAIN, 2006, p.66). Talvez devido a essa dedicação especial ao corpo físico que o *hatha yoga* veio a ser o método-tronco que mais se popularizou no Ocidente. O *hatha yoga* propõe equilibrar as duas forças complementares presentes no Ser: *ha* – energia fria, feminina e *tha* – energia quente, masculina.

Mantra-yoga – uma definição para a palavra *mantra* é “algo que protege a pessoa que o recebe”. Os mantras, que podem ter uma única sílaba, várias, ou até um verso completo, podem também ter várias funções, como o de estimular um *chakra*⁸,

⁸ *Chakra* - “roda”. Um centro psicoenergético do corpo. Dispomos, ao longo da coluna vertebral, de sete centros, que é responsável por regular as funções do nosso corpo, além de promover as

alterar aspectos do corpo mental e espiritual, ou ter um caráter devocional. O mantra-*yoga* se utiliza, basicamente, da vocalização ou concentração mental destes sons.

Rāja-yoga – O *rāja-yoga*, que significa “*yoga* real” refere-se especificamente ao sistema de *yoga* de *Patañjali*. É usado muitas vezes para distinguir do *hatha-yoga*, embora sempre haja um pouco de confusão nessa distinção. Feuerstein coloca que “o *Rāja-yoga* se define a si mesmo como o *yoga* próprio dos verdadeiros heróis do controle da mente” (p.65). O mesmo autor explica que, no entanto, o *hatha-yoga* também é, antes de tudo, um trabalho de controlar a mente. Porém muito dos praticantes nem sempre respeitam essa meta ou os seus fundamentos morais e acabam por tornar o *hatha-yoga* numa mera prática de ginástica ou modelagem corporal.

Kriya-yoga – Existem muitas idéias diferentes sobre a definição de *kriya-yoga*. O *yoga-Sutra* de *Patañjali* o coloca como sendo o espectro total das práticas de *yoga*. Define, ainda, *kriya-yoga* como sendo as três últimas prescrições éticas (*nyamas*) que são abordadas no mesmo texto: *tapas* – o esforço sobre si mesmo; *svadhyaya* – estudo e compreensão de si próprio; *isvarapranidhana* – entrega das ações a Deus. Algumas escolas de *yoga* da atualidade concebem *kriya* como sendo apenas a parte das purificações das mucosas internas do corpo.

Tantra-yoga – *tantra-yoga* pode ser usado para descrever uma prática de *yoga* voltada a desenvolver o poder da *kundaliní*. *Kundaliní* pode ser definido como uma energia potencial, representada por uma cobra adormecida que habita a base da coluna de todo ser humano. No momento em que o *yogi* desperta esta energia, consegue então entrar em estado de *samadhi*. Alguns *yogis*, no entanto, acreditam que a *kundaliní* seja na verdade um obstáculo, no qual através de práticas *yogues* seja possível queimar esta cobra, desobstruindo a passagem da energia vital (*prána*) pela coluna.

Laya-yoga – *Laya* significa “dissolução”. O *laya-yoga* propõe a dissolução da personalidade em uma meditação profunda, eliminando a barreira que existe entre o ser individual e o Absoluto. Seu objetivo, segundo Feuerstein é o de “desmontar aos poucos o seu universo interno por meio da contemplação intensa até que só reste a única Realidade transcendente, o Si Mesmo” (p.94).

Yoga Integral – Embora esta escola seja criação moderna é importante citá-la neste trabalho, já que o *yoga* integral é um exemplo claro da capacidade de adaptação

características de nossa pessoa. Infelizmente, a medicina Ocidental pouco trata sobre a existência de tais centros.

do *yoga* às diversas mudanças das condições culturais. Seu criador, Sri Aurobindo representa uma valiosa síntese entre o Ocidente e o Oriente. Nascido e criado na Índia Sri Aurobindo foi mais tarde para a Inglaterra, onde adquiriu uma sólida formação européia, especialmente no campo da história e literatura. O *yoga* integral vem a ser uma tentativa de inserir o *yoga* nas necessidades e capacidades do homem Ocidental (FEUERSTEIN, 2006). Aurobindo percebia que o *yoga* sempre tendia para um “verticalismo” - a renúncia do mundo externo para que pudesse haver a contato com a realidade transcendente. Essa renúncia consistia em uma subestimação do mundo material por parte do *yogi*, que resultava em uma atitude negativa para com as coisas do mundo. O *yoga* integral, ao contrário, tem a finalidade de trazer a consciência divina “para baixo”, para o corpo e a mente humana e para a vida comum. O *yoga* integral não propõe nenhuma técnica específica. Não há mantras, rituais, posturas ou exercícios de respiração obrigatórios. Porém, o *yoga* integral utiliza preceitos já existentes no universo do *yoga*, como a prática da castidade, veracidade e uma permanente disposição à calma.

Dentre as escolas que foram citadas nos focaremos no *hatha-yoga*, haja vista que deste método saíram uma gama de métodos variantes, que são os tipos de *yoga* mais praticados no ocidente. Lacerda (2007, p. 29) aponta que “geralmente o que diferencia esses estilos é a maneira de fazer as posturas, assim como a progressão nestas”. Além do espectro metodológico há também que levar em consideração as diferenças que tais métodos dão ao tratamento do *yoga* enquanto produto mercadológico, ou seja, a forma como tais escolas expõe a imagem, a idéia do que seja *yoga*.

Os principais tipos de *hatha-yoga* praticados na atualidade são:

1) B.K.S. Iyengar – Discípulo de Sri Krishnamacharya, Iyengar desenvolveu um método de *hatha yoga* que enfatiza a precisão na execução da postura (*ásana*) e o alinhamento corporal. Este método também é conhecido pela utilização de vários instrumentos auxiliares (*props*) como blocos, cadeiras e almofadas, que visam atender as diversas limitações do praticante ocidental. Iyengar, um dos mais renomados mestres vivos de *hatha yoga*, continua a preservar a tradição do *yoga* dando cursos e formando instrutores nos diversos núcleos credenciados pelo mundo.

2) *Ashtanga Vinyasa yoga* - criado por K. Pattabhi Jois, que foi discípulo de Sri Krishnamacharya por 25 anos. Pattabhi junto ao seu mestre padronizou três séries de

posturas realizadas de forma dinâmica e intensa usando os movimentos do *Surya Namaskara*⁹ para introduzir uma nova postura e novamente sair dela. Três aspectos são enfatizados no *Ashtanga Vinyasa yoga*: respiração coordenada com o movimento (*vinyasa*); pontos de fixação do olhar (*drшти*); uso de bloqueios, compressões em certas áreas do corpo (*bandhas*). É um método bastante exigente que proporciona uma ótima forma física ao praticante.

3) *Power yoga* – *Power yoga* (denominado assim por questões de marketing e pronúncia) é uma variante do *Ashtanga Vinyasa yoga* desenvolvido pela americana Beryl Bender Birch na década de 80. No entanto, este método não segue à risca as seqüências descritas por Pattabhi Jois. Beryl conseguiu “inventar” um *yoga* ao paladar americano, que tem resistência aos métodos de desenvolvimento Oriental. O *Power yoga* foi responsável pelo grande *boom* do *yoga* no Ocidente, justamente por ser um método com qualidades como intensidade e dinâmica reforçada. Altamente popular nos Estados Unidos, pessoas praticam no Central Park e artistas Pop como Madonna e Sting declararam ter abraçado esta técnica como seu treino diário.

4) *Kripalu yoga* - desenvolvido por Amrit Desai, com base nos ensinamentos de seu *guru* Swami Kripalvananda. É um *yoga* composto de três estágios adaptados às necessidades dos Ocidentais. No primeiro estágio a ênfase é dada às posturas e a respiração coordenada, com tempo de permanência curto. No segundo estágio, o tempo de permanência nas posturas aumenta; e somente no estágio final acrescenta-se a meditação e intensifica ainda mais a permanência nas posturas. É um método de *yoga* indicado para gestantes, pois trabalha com princípios que se encaixam com as necessidades da gestante.

5) *Viniyoga* - método de *yoga* desenvolvido por T. K. V. Desikachar, filho de Sri Krishnamacharya, trabalha com o que se chama de processo seqüencial para realizar os *ásanas*, no qual o que importa não é a forma externa ideal, mas praticar a postura respeitando a individualidade de cada pessoa.

6) *Swásthya yoga* - método de *yoga* muito popular no Brasil. Foi criado no Rio de Janeiro, na década de 80 por Luis Sérgio DeRose. Sua principal característica é uma prática composta de oito feixes de técnicas: *mudrá* (gesto reflexológico feito com as

⁹ *Surya namaskara* significa saudação ao sol. É uma série composta por doze posturas, executados em circuito fechado. Faz parte do *yoga* primitivo, e é citado em um dos mais antigos livros da Índia, o *Yajur Veda*. Atualmente, quase todos os estilos a utilizam, porém com diferentes variações.

mãos), *pújá* (retribuição de energia), *mantra* (vocalização de sons e ultra-sons), *kriya* (atividade de purificação das mucosas), *pránáyáma* (expansão da bioenergia através de respiratórios), *ásana* (técnica corporal), *yoganidrá* (técnica de descontração), *samyama* (concentração, meditação e *samadhi*) (DeRose, 2004). DeRose declara que o *Swásthya yoga* não é variedade de *hatha yoga* e sim a sistematização do *yoga* Antigo que veio a surgir na civilização dravídica.



Figura 2 - Exemplos de posturas praticadas no *hatha yoga*, retirados em www.yoganataraja.com.br

2.3 O *yoga* no Ocidente

2.3.1 Breve Histórico

Muito embora Beryl Bender Birch (criadora do *power yoga*) tenha sido uma figura importante na popularização do *yoga* no Ocidente outras pessoas já haviam trazido para cá o aviso da necessidade de se incorporar não só práticas físicas, mas de uma filosofia de vida que tivesse uma abordagem holística. O filósofo e *yogi* Swami Vivekananda (1863-1902) foi uma dessas figuras importantes. Representante do Hinduísmo no Parlamento das Religiões em 1893 na cidade de Chicago, Vivekananda (2004) fez um discurso marcado pelo proselitismo religioso e pela apologia à coexistência fraterna entre as diversas religiões, já que todas estas, assim como raios de uma mesma circunferência, convergem para o mesmo ponto. O mesmo autor foi um inovador, por conseguir examinar pontos de convergência entre o pensamento Ocidental e Oriental, principalmente no que tange à ética e à espiritualidade. Foi ainda pioneiro na divulgação da religião hindu Vedanta no Ocidente (WIKIPEDIA).

Outra grande pessoa responsável pela Ocidentalização do *yoga* foi Sri Krishnamacharya (1888-1989). Durante seis décadas ensinando *hatha yoga*

Krishnamacharya desenvolveu um método muito característico de ensinar *yoga*. Seu modo de ensino respeitava as características e necessidades individuais dos alunos. Tal método foi, por sua vez, modificado por dois de seus discípulos: B.K.S Iyengar (criador do método Iyengar) e Pattabhi Jois (criador do método *Ashtanga Vinyasa yoga*). Estes dois discípulos contribuíram para uma visibilidade inestimável do *yoga* no Ocidente, tanto é que o *hatha yoga* é a escola mais difundida na atualidade.

Devido às suas experiências pessoais, B.K.S Iyengar foi uma das pessoas que enfatizaram o *yoga* no seu aspecto terapêutico (denominado de *yogaterapia*). Em seu livro “A Árvore do *yoga*”, Iyengar indica que a prática de *hatha yoga* pode curar desde zumbidos no ouvido até doenças mais complexas.

No Brasil, segundo Cury (2004), o *yoga* foi oficialmente introduzido por Srí Sevananda Swami, cujo nome verdadeiro era Léo Alvarez Costet de Mascheville. De nacionalidade Francesa, Sevananda chegou ao Brasil em 1953, na cidade de Resende – RJ, onde instalou o primeiro grupo comunitário de *yoga* no país, intitulado “Monastério Amo Pax”. Versado em diversas filosofias e áreas do conhecimento como Astrologia, Astrofísica, Sufismo, *Yoga*, Kabbala, Sevananda transmitiu seus ensinamentos para figuras importantes do cenário do *yoga* brasileiro. Entre eles destaque: Caio Miranda, Swami Servananda, Jean Pierre Batistou (criador da primeira academia de *yoga* no Brasil, em 1957). Além do mosteiro em Resende Sevananda também fundou um grupo em Lages – SC.

Na década de 60 Caio Miranda inicia o trabalho de academias por várias cidades do Brasil e escreve o primeiro livro sobre *yoga*. Em 1962 o professor Hermógenes, conferencista e autor de mais de 40 livros sobre *yoga*, cria sua primeira academia, de grande destaque. Hermógenes que, assim como Iyengar, estudou o *yoga* como uma prática para a cura de diversas doenças, representa hoje uma autoridade na área da *yogaterapia*. Abaixo, o professor Hermógenes (2007) coloca as vantagens da prática:

As diversas recuperações admiráveis em nível orgânico que o *yoga* propicia já seriam bastante para festejar. Mas, bem mais valiosas, profundas e de maior perenidade são as melhoras nos níveis ético, intelectual e espiritual. São bênçãos que somente a *yogaterapia*, como treinamento holístico (do homem integral), pode propiciar, incluindo, portanto, psicoterapia, esteticoterapia, eticoterapia e logoterapia. (p.34)

Ainda na década de sessenta Luiz Sérgio DeRose cria o método *Swásthya* que segundo seu criador representa a sistematização do *yoga* antigo. Muitos estabelecimentos vinculados ao seu método surgiram a partir de então, sendo estes, em parte responsáveis pela visibilidade do *yoga* no Brasil. Estes estabelecimentos, denominados de Uni-*yoga*, foram também responsáveis por vincular o *yoga* a uma prática voltada para pessoas jovens, magras e saudáveis. Tais características, ou requisitos contribuíram para a idéia comum de um *yoga* excludente. Assim este *yoga* é uma oposição a *yogaterapia* (que pretende promover o *yoga* como uma prática terapêutica dirigida a todas as pessoas), pois, segundo DeRose “o *Yôga* não é terapia [...]. Não serve para resolver problemas de natureza alguma” (ABRIL).

Em Florianópolis o *yoga* foi introduzido por Dalva Arruda - discípula direta do mestre Sevananda -, na década de setenta. Entre seus alunos estava Joris Marengo, que mais tarde veio a filiar-se ao método DeRose, montando seu próprio negócio no centro da cidade. Na década de noventa, Marco Schultz introduziu o *power yoga* em Florianópolis, instalando-se primeiro em uma academia na Lagoa da conceição e em seguida no Espaço Alternativo, localizado no bairro Trindade. Com o recente aumento do número de cursos de formação profissional, novos centros de *yoga* foram sendo criados na cidade, causando grande visibilidade no meio urbano.

Em parte, o sucesso do *yoga* em Florianópolis se deu muito em função de um estilo de vida característico das pessoas de classe média e alta que aqui vivem. Este estilo de vida caracteriza-se por uma relação mais íntima com a natureza, em relação ao homem urbano das grandes metrópoles, acarretando uma série de comportamentos específicos dos moradores desta cidade. Entre estes comportamentos cito: a consideração por alimentos integrais, a busca por métodos terapêuticos alternativos e rituais ligados a natureza. Tais pessoas foram denominadas “bicho-grilos” pela sociedade - expressão utilizada para designar uma pessoa com um estilo de vida não formal, que não segue os padrões locais de consumo e comportamento. Devido à característica do *yoga* em buscar através de uma experiência íntima do Ser humano a (sua) natureza, que a prática foi amplamente aceita pela classe alternativa da ilha.

A popularização dos centros de *yoga* acontecem em um momento que estas práticas corporais holísticas começam a ter o aval da mídia, permitindo a introdução de

tais práticas no bolo cultural dos produtos popularizados – que vendem bem, mais são dedicados a uma elite. Outro motivo de sua popularização é o crescente interesse da ciência Ocidental pela prática do *yoga*, que através de seus variados métodos busca compreender como as técnicas milenares atuam no controle físico e mental do ser humano.

2.3.2 Popularização do *yoga* no Ocidente

Há uma grande diferença entre a filosofia de pensamento Ocidental e Oriental. Enquanto o Ocidente se desenvolveu muito através de uma ciência racional, no Oriente criou-se uma filosofia desenvolvida através da experimentação pessoal e da interiorização do Ser.

Existe uma forte complementaridade nessas duas filosofias de pensamento e o homem, seja Ocidental ou Oriental, segue no seu íntimo uma vida arraigada em ambas as filosofias (que também percebo como sendo estados do Ser). Porém, no Ocidente o que se tornou mais proeminente foi a atividade mental, o dinamismo, a tecnologia, o som, enquanto no Oriente o que se destacou foi a quietude mental, a receptividade, o silêncio. O homem vive permanentemente em um fluxo constante entre estes estados, cada qual interferindo diretamente no seu *modus vivendis*, inserindo lentes distintas em nosso “olhar para as coisas do mundo”.

O fato de o *yoga* estar presente no Ocidente é uma prova da interação entre estas duas tendências. Por alguma razão a filosofia e espiritualidade do *yoga* e de outras práticas oriundas da cultura Oriental fizeram sentido ao homem Ocidental. Almeida (2003) interpretando a tese de Campbell explica que

O mundo desencantado do Ocidente abriu espaço para a difusão de crenças alternativas que tem uma grande afinidade como o modelo religioso oriental. Foram elas [...] que constituíram os alicerces para a ocorrência no Ocidente de um processo de ‘orientalização’ (p.29).

O autor se refere ao termo “orientalização” não apenas no sentido de introdução e difusão de um mercado de produtos, idéias e práticas orientais, mas sobretudo de uma alteração da relação que o homem ocidental tem com o divino. Grosso modo,

compreende-se a existência de duas teodiceias, que caracterizam as diferentes sociedades: uma semelhante à religião Cristã, que concebe Deus como algo transcendente ao homem e separado do mundo; e outra, consonante com a religião hindu *Vedanta*, onde Deus é imanente ao homem e parte do mundo.

Esta tendência do Ocidente para a orientalização já existia desde o período das conquistas e exploração colonial, mas foi a partir dos anos 60, com o movimento da contracultura, que começou a ocorrer a substituição gradual da teodiceia ocidental pela oriental. Vale lembrar que a contracultura foi um movimento de crítica aos valores da cultura moderna. Almeida (2003, p. 31) coloca também que a contracultura representou “a viragem para uma cultura pós-moderna, marcada essencialmente pela intensificação de um clima de descontentamento, desconfiança e insegurança face aos ideais progressistas da humanidade”. Através de práticas oriundas da cultura oriental (como o *yoga*) e do uso de drogas lisérgicas, o movimento hippie deu início a uma nova consciência religiosa, que após um tempo começou a se expandir para outras camadas da população ocidental.

O *yoga* foi aos poucos sendo apresentado aos Ocidentais sob uma forma laica, através de um conhecimento prático e corporalizado. Esta ênfase em um *yoga* técnico e corporalizado foi uma maneira de inserir o *yoga* em uma cultura que preza por uma mentalidade técnica, de validação dos objetos através de provas empíricas concretas (ALMEIDA, 2003). O *yoga* também foi inserido no contexto Ocidental de uma forma que as pessoas não precisaram se abdicar de seu cotidiano, de seus compromissos de cidadão, para a realização de sua prática.

Outro aspecto, citado por Almeida, muito responsável pela popularização do *yoga* no Ocidente foi o fato deste ser, na sua forma atual, uma prática individualista em que o sujeito vai ao encontro de si. É sabido que a sociedade ocidental é obcecada com as questões que acerca o “eu” - tudo gira em torno de um constante bem estar pessoal -, e o *yoga* é inserido neste contexto como sendo um modismo, uma forma “alternativa” de proporcionar a saúde e o equilíbrio físico e psíquico. Como coloca o Prof. Hermógenes (2007): “Infelizmente, hibernando na superficialidade, os normóticos consumidores de modismos, no Ocidente, estão desviando o *yoga* de seus santos e

sábios objetivos, reduzindo-o a ginástica a serviço da egoesclerose (a doença do egoísmo). É lastimável!” (pg. 35).

Por ser atualmente um produto do mercado das satisfações pessoais, o *yoga* perdeu inúmeras das características que lhe davam um sentido filosófico, ficando então a mercê da lógica capitalista. Todos os objetos que compõem o universo *yogi* tornaram-se signos que de certa forma introduzem um significado estético aos seus consumidores. Tal significado, vinculado mais às suas aparências, acabam por subvalorizar o sentido original destes objetos.¹⁰

Com esta nova abordagem o *yoga* no Ocidente também sofreu uma grande transformação na sua estrutura pedagógica e metodológica. Trocou-se o *guru* pelo professor ou profissional contratado, a relação de vivência entre o discípulo e o aluno, reduzido ao máximo, transfigurou-se em um simbólico encontro em sala de prática. A tradição - linha do conhecimento que liga os *yogis* passou por uma imensa perda de valor. Entre estes são inúmeros os pontos metodológicos que o *yoga* teve que modificar para ser aceito pela sociedade do consumo. Lacerda (2007) aponta:

Os tratados clássicos de *hatha yoga* não fazem referência ao que deveria ser ensinado em uma aula de *yoga*, eles expõem as técnicas, seu funcionamento e os efeitos. Nesse sentido, em virtude dessas adaptações surgiram versões que não preservaram os objetivos do *yoga* tradicional, já que desprezando os ensinamentos psico-espirituais da Índia, acabaram por reduzir-se em novas formas de condicionamento físico. É possível que muitos praticantes estejam interessados apenas nos aspectos físicos ligado ao *yoga*, como uma melhor flexibilidade e domínio sobre o corpo, e não tenham interesse pela dimensão espiritual da prática (p. 31).

É natural que não haja mesmo referências explícitas do que deveria ser ensinado em uma aula de *yoga* justamente porque a cultura hindu não concebia um ensino formal do *yoga*, sustentado em aulas pré-determinadas. Imagina-se que o tempo de ensino e aprendizado era mais sustentado em um processo de desenvolvimento do aluno, o que acarretaria uma metodologia menos formal e pré-estabelecida.

¹⁰ Um exemplo disso é o uso popular de camisetas com o símbolo *Om* estampado. O *Om* é o mantra mais antigo e sagrado da tradição hindu. Uma fala de Desikachar (1995, p.199-200) ilustra bem a problemática: “Há alguns anos fui convidado para um grande congresso internacional sobre *yoga*. [...] Um grande número de pessoas estava usando camisetas com um OM hindu enorme estampado na frente e outro nas costas. E não sei quantas pessoas mais usavam pingentes com o mesmo símbolo. Havia até um cachorro chamado OM! [...] Para nós, Om não é bujiganga ou peça de decoração. Nós o consideramos com a maior seriedade e respeito”.

Para concluir o assunto, coloco que o yoga atualmente tem distintas definições no Ocidente (mais especificamente no Brasil), a depender muito da classe social observada. Infelizmente esta constatação se dá devido ao fato do yoga, assim como os diversos objetos de conhecimento da humanidade, estar acessível somente às classes altas da sociedade ocidental. Na definição popular¹¹ o yoga acabou por se tornar uma mera prática de alongamento e relaxamento físico e mental a ser feito em momentos determinados do dia. Fora do populacho muitas pessoas já relacionam o *yoga* como um recurso forte na conquista de um corpo forte e equilibrado, razão esta pelo qual se popularizou no Ocidente modalidades como o *power yoga*. No entanto o yoga ainda está longe de ser comumente visualizado pelo Ocidente como uma sendo uma prática religiosa.

¹¹ Foi feita, durante este trabalho uma pesquisa informal com trabalhadores do *Call Center* da Brasil Telecom (pessoas de baixa renda) sobre a noção que tinham de um “Centro de *yoga*”, através da pergunta: “Descreva como você visualiza um Centro de *yoga*”. Respostas quase sempre monótonas giravam em torno de “um espaço tranqüilo com pessoas fazendo alongamento / relaxamento”.

3 METODOLOGIA

Todos os atos realizados e caminhos percorridos para a realização de um estudo específico compõem a sua metodologia. O pesquisador atento percebe que, a priori, a metodologia não deve ser algo rígido, inflexível - é preciso encontrar trilhas alternativas, se arriscar, inovar, para que possa solucionar problemas que porventura encontre em seu caminho.

3.1 Caracterização do Estudo

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo descritivo exploratório. O objetivo principal desse tipo de estudo é o de descrever as características de uma determinada população, no qual podemos retirar elementos importantes para o tema em questão. A pesquisa ainda terá o caráter quanti-qualitativo. Segundo Minayo & Sanchez, citado por Serapione (2000):

Do ponto de vista metodológico, não há contradição, assim como não há continuidade, entre investigação quantitativa e qualitativa. Ambas são de natureza diferente. A investigação quantitativa atua em níveis de realidade e tem como objetivo trazer à luz dados, indicadores e tendências observáveis. A investigação qualitativa, ao contrário, trabalha com valores, crenças, representações, hábitos, atitudes e opiniões.

Serapione explica ainda a importância de se fazer uso da pesquisa qualitativa quando não se tem desenvolvido um adequado conhecimento teórico e conceitual de nosso objeto de estudo.

Quanto ao procedimento metodológico, a pesquisa é classificada como estudo de campo.

3.2 População e Amostra

A população desse estudo é composta pelos centros de *yoga* de Florianópolis, incluindo seus professores e coordenadores. A amostra da população é delimitada pelos

Centros de *yoga* localizados na parte insular do Distrito Sede de Florianópolis, que é a área mais urbanizada da cidade.

Foram encontrados 10 (dez) Centros de *yoga*, localizados nos bairros Centro, Trindade, Córrego Grande e Santa Mônica. Todos estes espaços foram, de alguma forma, incluídos nesta pesquisa. Estes locais estão listados nesta pesquisa com os seus nomes substituídos por palavras em sânscrito, para a preservação de suas identidades.

3.3 Definição de termos: Centro de *yoga*

Como não foi encontrado o conceito de um Centro de *yoga*, tive que fazer uma definição própria do conceito, através da exclusão de possibilidades. Em primeiro, foram excluídas as academias de musculação, onde as aulas de *yoga* aparecem apenas como uma alternativa para a realização de um corpo estético. Também não foram incluídas no conceito Instituições Públicas como Universidades e Associações Comunitárias, porque as práticas oferecidas nesses locais geralmente não são comercializadas - enfoque importante para o desenvolvimento do estudo. Como ficaria muito restrito a inclusão apenas dos lugares onde somente o *yoga* é oferecido, a opção foi considerar também os locais onde práticas terapêuticas e outras oriundas do Oriente são oferecidas, como por exemplo: Pilates, acupuntura, massoterapia, Tai-chi-chuan, etc. Com isto, foi definido como centro de *yoga* um estabelecimento que comercializa (não exclusivamente) o ensino, prática e/ou a formação profissional do *yoga*.

3.4 Instrumento

Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram dois questionários digitais (Anexo 1 e 2) contendo perguntas abertas e fechadas que foram entregues aos participantes da pesquisa por correio eletrônico (e-mail). O primeiro questionário tinha a intenção de traçar o perfil do professor que atua nos centros de *yoga*. Havia questões sobre dados pessoais, econômicos, formação acadêmica e preferências metodológicas. O segundo questionário, dirigido aos responsáveis pelo estabelecimento tinha como intenção traçar o perfil da pessoa, com as mesmas questões abordadas no questionário 1,

além de procurar também levantar dados a respeito das dimensões físicas e filosóficas do espaço em questão.

Também foi utilizado como instrumento de pesquisa a observação dos estabelecimentos. Estes locais foram examinados quanto à sua arquitetura: salas de práticas, salas de descanso, lojas, bem como objetos presentes nos espaços. Estas observações não foram realizadas sob um “olhar clínico”, detalhista, mas sim de uma forma ligeira, onde foram registrados apenas os fenômenos relevantes para a pesquisa. Também foram feitas observações a respeito das pessoas presentes e do “clima” do lugar.

Por último, foi utilizado *folders* e *sites* da internet para a obtenção de dados a respeito do custo das aulas, informações a respeito dos professores (formas de contato, formação acadêmica, método de *yoga* trabalhado etc) e dos métodos disponibilizados pelos centros de prática de *yoga*.

3.5 Coleta de dados

A obtenção de endereços de Centros de *yoga* localizados na área da amostra deu-se através de uma investigação oral junto a professores e praticantes de *yoga*. Como a investigação oral é limitada, pois essas pessoas não possuem todas as informações necessárias, fez-se uso também do serviço de informações telefônicas 102 da Brasil Telecom e de duas ferramentas de busca virtual: Google (www.google.com.br) e Hagah (www.hagah.com.br).

Feita a localização, me dirigi aos referidos centros de prática de *yoga* para a obtenção de *folders*, apresentação do Projeto de Pesquisa aos coordenadores e observação dos espaços. Foi colocado, entre outras informações, que o Centro não seria exposto diretamente na pesquisa, ou seja, iria se utilizar uma política de privacidade, onde não haveria divulgação dos dados individualizados bem como a exposição direta dos nomes e empreendimentos pesquisados. Também foi colocado que não era obrigatório o preenchimento de todos os campos do questionário, caso a questão não procedesse.

No centro *Ekam*, localizado no bairro Centro, foi possível conversar diretamente com a coordenadora do espaço, que respondeu o questionário e me passou a relação dos

e-mails dos professores atuantes do local. Feito o contato via *e-mail*, seis retornaram com o questionário preenchido.

Em visita ao centro *Dve*, localizado no bairro Santa Mônica, também foi possível conversar com a responsável do espaço, que realizou questionário e aceitou em passar a relação dos endereços de e-mail dos professores do espaço. Foi enviado um *e-mail* com o questionário para estes professores, mas não houve retorno.

Em visita ao centro *Trini*, localizado no bairro Trindade, também foi possível conversar diretamente com a coordenadora, que aceitou em preencher o questionário bem como em divulgar a relação de e-mails e telefones dos professores do local. Foi realizado o contato via telefone com os professores e enviado o *e-mail* contendo o questionário, mas não houve retorno.

Em visita ao centro *Chatvari*, localizado no bairro Santa Mônica, foi possível conversar com o coordenador e único professor do local, que me passou seu endereço de e-mail. Foi enviado e-mails com o questionário, mas não houve retorno.

Em visita ao centro *Panca*, localizado no bairro Trindade, foi possível conversar pessoalmente com a coordenadora do espaço, que concordou em participar da pesquisa e afirmou que iria pessoalmente divulgar o questionário aos professores do centro. Para isso, copiou diretamente os arquivos dos questionários do *Pen-drive* do pesquisador para o computador do centro. No entanto após retornar ao centro para a verificação do andamento do questionário a coordenadora do local mudou de idéia, recusando-se a realizar um questionário no formato digital. Embora o pesquisador tinha a opção de imprimir um questionário excepcional para o estabelecimento específico foi optado pelo abandono daquele referido espaço, por notar uma má vontade por parte da responsável pelo espaço.

Em visita ao centro *Shat*, localizado no bairro Centro, não foi possível encontrar o responsável pelo espaço. A secretária que atendeu avisou da impossibilidade de divulgar os endereços de *e-mail* dos professores, bem como de se encontrar pessoalmente com o coordenador do local, por esta ser uma pessoa muito ocupada. No entanto a secretária se prontificou em informar pessoalmente os professores e o coordenador da existência da pesquisa. Para isso, copiou diretamente os arquivos dos questionários do *Pen-drive* do pesquisador para o computador do estabelecimento. Após algumas semanas contatando o centro houve o retorno de dois questionários de

professores. Tendo adquirido o endereço de *e-mail* e telefone de professores e do coordenador do estabelecimento via *sites* da internet resolveu-se por contatá-los pessoalmente. Houve mais um retorno de professor, totalizando três questionários preenchidos.

Em visita ao centro *Sapta*, localizado no bairro Centro, não foi possível encontrar o coordenador presente. No entanto o professor que atendeu se encarregou de divulgar pessoalmente a pesquisa e o questionário para o restante dos professores, bem como para o responsável pelo estabelecimento. Para isso, copiou diretamente os arquivos dos questionários do *Pen-drive* do pesquisador para o computador do estabelecimento. Em retorno ao local o coordenador, agora presente, avisou a não participação da pesquisa, alegando que esta não era de interesse da unidade.

Em visita ao centro *Ashtau*, localizado no bairro Trindade, não foi possível encontrar o coordenador do estabelecimento. No entanto a recepcionista do local passou o número de telefone da secretária pessoal do coordenador do centro. Em contato via telefone esta pessoa se recusou a divulgar os endereços de *e-mail* dos professores do centro, mas se prontificou em divulgar pessoalmente, via *e-mail*, o questionário aos professores e ao coordenador do espaço. No entanto esta secretaria alertou que o responsável pelo espaço era uma pessoa muito ocupada e poderia não responder o questionário. Ao cabo de algumas semanas esta secretária parou de responder os *e-mails* referentes ao andamento dos questionários. Não houve retorno de nenhum professor. Com isto foi decidido por adquirir os telefones e endereços de *e-mails* dos professores via *sites* da internet. Feito o contato por telefone e *e-mail* com tais pessoas foi retornado um questionário preenchido.

Em visita ao centro *Nava*, localizado no bairro Santa Mônica, foi possível conversar diretamente com a coordenadora do espaço, que concordou em realizar a pesquisa e divulgar o questionário para a outra professora do centro. Para isto, foi entregue um *cd-rom* contendo os questionários e o endereço de *e-mail* para retorno. Após algumas semanas sem retorno, foi ligado para local para a verificação do andamento do questionário. A professora alegou o não preenchimento por questões pessoais e avisou que o centro seria fechado em breve. Mesmo se prontificando novamente em entregar o questionário preenchido a par de dias, não houve retorno.

Em visita ao centro *Dasa*, localizado no bairro Centro, foi possível conversar diretamente com a coordenadora do local que optou por preencher o questionário no ato, instruindo os professores presentes a fazerem o mesmo, totalizando três questionários preenchidos.

Ao total foram enviados vinte e oito questionários via *e-mail*. No entanto, este número não corresponde à quantidade de pessoas que tiveram o acesso ao questionário, pois, como vimos acima, alguns *e-mails* contendo o arquivo foram enviados para os coordenadores dos estabelecimentos, que seriam encarregados de divulgar o questionário aos seus professores. Ao total foram preenchidos treze questionários, sendo três coordenadores e dez professores.

Embora o número de questionário tenha sido extremamente baixo (o que acarretou uma carência de dados muito grande) os resultados obtidos já são relevantes para se traçar um perfil tanto dos professores e coordenadores quanto dos Centros de *yoga* em que atuam. Além disso, foi possível preencher muitos campos faltantes com dados obtidos dos *folders* e *sites* da internet como: sexo dos professores, idade, tempo de prática, etc.

3.6 Limites do Estudo

Por ter escolhido o questionário como uma das formas de obtenção de dados a respeito dos centros de prática de *yoga*, foi encontrada uma série de problemas. Principalmente, no que diz respeito a sua divulgação: a dificuldade (quando não a impossibilidade) de encontrar e de marcar uma hora com o responsável pelo espaço, visto que são pessoas muito ocupadas com a sua rotina de trabalho; dificuldade na obtenção de e-mails dos professores do espaço, pois muitos coordenadores se recusaram a dar este tipo de informação pessoal de seus “empregados”.

Outro grande problema foi a falta de um prazo determinado para a entrega do questionário. Se o questionário virtual por um lado facilitou na hora de manuseio dos dados, por outro lado deixou a responsabilidade de seu acesso somente sobre os professores e coordenadores. É bem provável que alguns professores nem se quer deram ao trabalho de verificar o questionário que estava anexado ao e-mail de apresentação.

Quanto ao atraso ou não preenchimento muitos professores se justificaram alegando falta de tempo.

Embora estes centros não tenham preenchido questionário algum, ainda assim foram incluídos na pesquisa, porém partindo apenas de dados encontrados nas observações feitas em visitas aos estabelecimentos e em seus devidos *folders* e *sites*. Vale ressaltar também que alguns resultados saíram imprecisos, pois nem todos os *sites* dos Centros de *yoga* forneciam os mesmos dados, havendo variações na quantidade e qualidade das informações.

3.7 Tratamento e análise

Os dados obtidos dos questionários foram divididos em categorias, os quais foram organizados e apresentados com o programa OpenOffice.org da Sun Microsystems Inc. Como muito dos dados estavam faltando, devido à falta de participação direta dos professores e coordenadores na pesquisa, muitos campos foram preenchidos com dados retirado de *folders* e *sites* da internet. Mesmo assim, em algumas questões foi constatada a ausência de conteúdo, o que acarretou o descarte destas do projeto gráfico.

Em todos os resultados procurou-se traçar um “caminho do meio”, cuidando para não tendê-los para um ou outro estabelecimento da amostra – uma tarefa difícil visto que uns centros continham mais dados que outros.

Alguns dados foram apresentados em forma de gráficos, mas diante do exposto não representaram a totalidade da amostra investigada. Mas se tornam importantes no contexto da pesquisa para uma melhor visualização das informações. E, seguindo o método hermenêutico-dialético, essas informações foram interpretadas e discutidas buscando estabelecer relações, significados, contradições etc., na tentativa de construir uma visualização do perfil desses espaços na atualidade.

Muito embora a quantidade de informações obtidas pareça pequena a um primeiro olhar, ela caracterizou um quadro em diversos momentos que merecem a construção de novas investigações.

4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

4.1 Infra-estrutura

Os centros de *yoga* estão localizados em duas áreas distintas: comercial e residencial¹². Os que estão localizados em área residencial são, exceto o Centro *Chatvari*, anexos à casa onde mora o proprietário. Assim como nas aulas de qualquer atividade (música, línguas, matemática etc.) que é oferecida em casa, estes centros adquirem um caráter um pouco diferenciado dos que estão localizados em imóveis comerciais: a relação que se cria entre o professor e o aluno (cliente) se torna mais íntima, informal. Estes locais situados em áreas residenciais têm a vantagem de ser lugares mais tranquilos e calmos, mas têm a desvantagem de ser locais menos visíveis, tendo então que se utilizar meios específicos de divulgação. Por outro lado os centros de *yoga* localizados em área comercial são bem visíveis aos olhos da população, porém são prejudicados por se situar em áreas de intensa poluição sonora.

Também foi observado que os centros de *yoga* localizados em área residencial possuem um número de alunos e professores menor do que os de área comercial. O centro *Trini*, por exemplo, localizado em área residencial possui atualmente uma média de 50 alunos, ao passo que o centro *Ekam*, localizado em área comercial, atende atualmente 180 alunos.

A respeito do corpo docente dos centros concluiu-se que 60% destes possuem menos de 5 professores atuando, 30% possui na faixa de 6 a 10 e somente 10% dos centros possuem mais de 10 professores.

¹² Em muitos casos esta divisão entre área comercial e residencial se tornou tênue, na medida que vai surgindo nas cidades uma interpolação de arquiteturas e de suas significações.

Centros de Yoga por Área

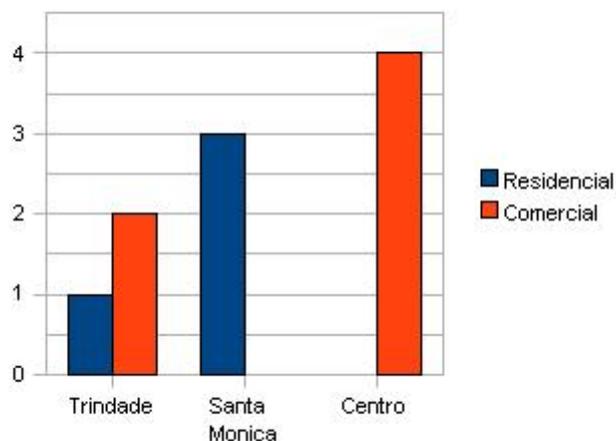


Gráfico 1 – Organização dos Centros de *yoga* por área Industrial e Comercial

Quanto ao aspecto interno dos espaços, foram encontradas em todos o Centros, plantas ornamentais que decoram o lugar, ajudando-o a criar um ambiente de natureza. Estes ambientes internos muitas vezes causa um forte contraste com o local urbanizado em que o Centro se encontra. Foram encontrados também, nos Centros visitados, quadros, panos pintados, esculturas e estatuetas de divindades hindus como *Shiva* e *Ganesha*.

Salvo o Centro *Ekam*, situado no bairro Centro, que continha duas salas, todos os outros estabelecimentos continham apenas uma sala para a prática do *yoga*, o que atende a demanda de aulas e alunos. Nas salas de aula estão presentes vários acessórios para a prática: blocos de madeiras, bolsões de panos, assentos de pano, cintas e cobertores. Como dito anteriormente, estes instrumentos (*props*) foram sendo incorporados à prática de *yoga* - muito devido à influência do método Iyengar de ensino -, criando uma adaptação nos *ásanas* e fazendo com que muitas pessoas possam fazer a prática com conforto e segurança. Alguns Centros como *Panca* e *Shat* têm o chão da sala de aula revestido por EVA – material sintético que amortece e oferece conforto para as práticas, além de dispensar o uso de tapetinhos individuais (*mats*). Outros Centros fornecem estes tapetinhos para a prática, mas sugerem que cada indivíduo

compre o seu¹³. Nas salas de aula encontramos ainda: iluminação com controle de intensidade, sistemas de ventilação e incensos para queima. Na parte de fora é normal que se tenha um porta-calçados, pois é proibido entrar nas salas de *yoga* usando “calçados da rua”. As salas de *yoga* são cuidadosamente preparadas para causar a impressão de ser ambientes limpos, frescos, agradáveis, tranquilos. As sensações estéticas e psicológicas que se percebem quando se está neste espaço são diametralmente opostas àquelas que estamos habituados a encontrar no meio urbano. Seria esta a razão que os centros de *yoga* são vistos popularmente como espaços terapêuticos – para equilibrar a desordem que o humano constantemente inala nas ruas da cidade.

Normalmente as salas de aula têm aparelhos de som que servem para diversos fins: algumas escolas utilizam músicas durante a prática de *ásanas*, outras utilizam o som para a reprodução de áudio-aulas – um relaxamento conduzido ou a explanação teórica sobre o método utilizado. Na maioria dos Centros o uso do som fica restrito à parte do relaxamento, onde são colocados sons da natureza ou cantos e músicas da cultura hindu.



Sala de *yoga* – Assentos, tapetes e decoração, retirado de <http://turiya.web.simplesnet.pt/>

Esse conjunto de recursos é um tipo de transfiguração do *yoga*, uma adaptação da tradição aos moldes, gostos e necessidades do homem moderno. De certa forma os centros de *yoga* precisaram oferecer esses tipos de recursos para que o *yoga* não ficasse

¹³ Este tapete é um exemplo claro da exploração do mercado em cima da prática do *yoga*. Normalmente fabricados com espuma de PVC (não se encontra tapetes de palha ou pano para a prática de *yoga*) são vendidos a um custo absurdo, se comparado com a sua utilidade prática.

somente restrito aos praticantes ortodoxos, aos adeptos da tradição. Posiciono-me aqui que não sou contra esses recursos modernos. Já vimos que o *yoga* tem a característica de ser dinâmico, flexível, assim como os homens são. Isto impede que o *yoga* se torne uma prática anacrônica. Mas há que se ter um extremo cuidado para que tais recursos não venham a causar uma dependência ou um acomodamento por parte dos alunos. É importante lembrar que a autonomia (em todos os âmbitos) faz parte do processo de desenvolvimento do praticante de *yoga*.

Nos Centros localizados em áreas comerciais (exceto os Centros *Ashtau* e *Dasa*) foram encontradas lojas anexadas, especializadas em não só produtos relacionados à teoria e prática do *yoga*, mas também de vários produtos que remetem a tradição ou estética *yogi*. Dentre estes produtos cito: livros, CD's, DVD's (video-aulas), tapetinhos, bolsas para tapetinhos, *boosters*, assentos, roupas, bijuterias, incensos etc.

Embora no questionário não tenha havido ninguém que colocou biblioteca como um espaço presente em seu estabelecimento é geralmente possível que o praticante possa ler livremente os livros oferecidos nas lojas anexas aos Centros de *yoga*. Ainda assim, estes Centros de prática de *yoga* poderiam dar uma atenção especial a este aspecto, podendo pensar em alternativas que favoreçam a divulgação livre do conhecimento.

Segundo resultados do questionário-coordenador e professor o número máximo de alunos por grupo se situou entre 10 e 15 alunos. Três professores colocaram que o número máximo de alunos depende da capacidade da sala. Em relação a isso é importante ressaltar que: quanto mais alunos em sala, menor é a possibilidade do professor dedicar uma atenção especial a cada um deles. É importante que o professor tenha um mínimo de vínculo com o aluno, que haja o mínimo de intimidade. Infelizmente este preceito vai contra a lógica do mercado, aonde, para o sucesso dos lucros, é melhor que se tenha o máximo de alunos possível.

Quanto ao número mínimo a maioria dos professores colocou como sendo de uma pessoa. Um professor explicou a existência de uma meta mínima a ser cumprida, que depende do horário da aula. É bem provável que um número de alunos abaixo desta meta não traria lucros suficientes ao coordenador do espaço.

4.2 Perfil sócio-econômico

Observando os resultados foi possível perceber um maior número de professores mulheres do que homens.

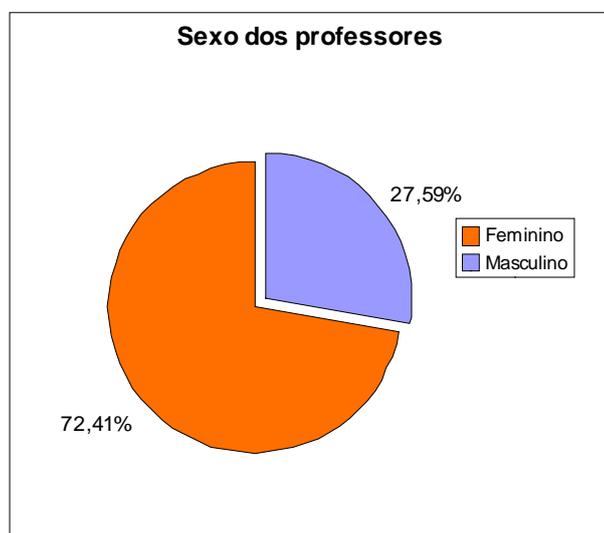


Gráfico 2: Sexo dos professores de *yoga*

Embora a pesquisa não tenha abarcado dados relacionados aos alunos dos Centros de *yoga* é perceptível que tais locais são mais freqüentados por mulheres que homens. Ao que me parece, o *yoga* ainda é visto com certo preconceito por muitos homens, que compreendem como atividades físicas dignas do gênero masculino àquelas que desenvolvem a força bruta (como a musculação ou o atual Jiu-Jitsu) e/ou que são competitivas (como futebol, basquete etc.).

Em relação à idade dos professores notou-se que a maioria compreende a faixa de 20-30 anos. O grande número de jovens trabalhando com a prática de *yoga* pode ter alguns significados que me arrisco a colocar:

- a) Devido ao *yoga* ser uma prática recente na cidade e com seu mercado de trabalho em expansão recente e, como normalmente a escolha da carreira se dá na adolescência e início da vida adulta, é normal que se tenha poucas pessoas acima dos 30 anos lecionando o *yoga*;
- b) Os coordenadores dos Centros de *yoga* dão preferência às pessoas jovens para contratação: Foi constatado que a filosofia de alguns centros de *yoga* preza mais pela

beleza do jovem (pois o discurso destes centros é que o *yoga* é uma prática voltada ao público jovem) do que pela experiência do professor;

c) Devido às suas características o *yoga* é um mercado de trabalho mais visado pelos jovens: O *yoga*, enquanto uma prática holística, tem despertado o interesse da juventude, que emerge em um contexto de fortes transformações na concepção científica de saúde, corpo, vida etc. Outras áreas relacionadas também estão despertando a curiosidade dos jovens, como os cursos de Naturologia, que oferecem em seus currículos disciplinas de cromoterapia, homeopatia etc.

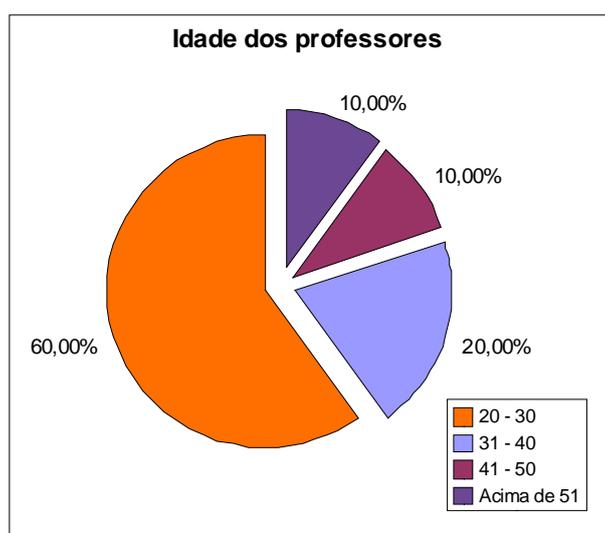


GRÁFICO 3 – Faixa de idade dos professores de *yoga*

O fator idade é imperativo para a forma com que os professores vão transmitir os elementos do *yoga*. É estritamente necessário que estes elementos já tenham sido experienciados, vivenciados inúmeras vezes pelos professores, para que conheçam realmente o que estão transmitindo e saibam também o que esta prática resulta em longo prazo.

Com o contato que tenho com as aulas de *yoga* percebo que os professores jovens ainda ensinam muito mais através de um conhecimento impessoal e teórico do que um conhecimento incorporado, adquirido através da experiência. É interessante que o aluno saiba de tal fato e que o professor, diante disto, demonstre humildade em sala de aula. A falta de professores realmente experientes – os verdadeiros *gurus* –, é imensa no

contexto Ocidental, esse fato pode deixar os praticantes de *yoga* (principalmente os avançados) um pouco desorientados.

Em relação à formação acadêmica não foram encontrados professores ou coordenadores com apenas o Ensino Médio concluído. A maioria ficou situada na categoria Superior Completo. Porém, foi significativo o número de professores e coordenadores com nível de Pós-Graduação:

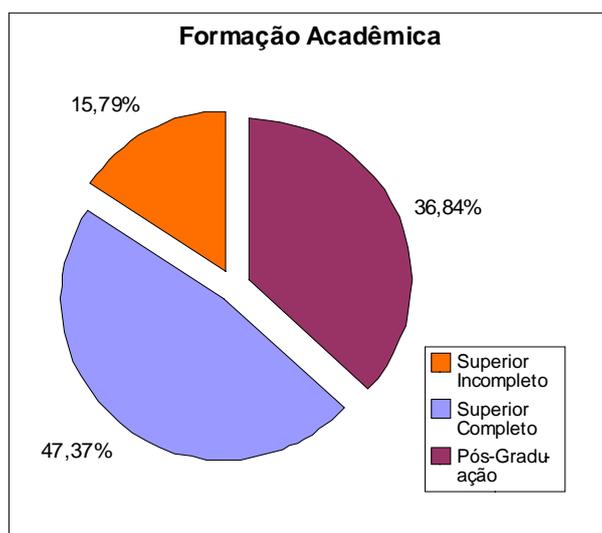


Gráfico 4 - Formação acadêmica dos Professores

Da porção que representa o nível Superior completo, 33% é formado em Educação Física. O restante é formado em áreas diversas como Ciências Contábeis, Geografia, Comunicação Social, Psicologia etc.

Da porção que compreende a Pós-Graduação, 63% realizou um curso relacionado à Saúde, como Fisiologia do Exercício, Reeducação Postural, ou até mesmo em *yoga*. O restante é pós-graduado em áreas diversas como Biodireito, Turismo – Responsabilidade Social, Comunicação Social etc.

Nos resultados referentes aos coordenadores também foi possível encontrar uma parcela significativa de formados na área da Saúde ou Educação Física.

A existência de um possível vínculo do *yoga* com a Educação Física é uma discussão recente no Brasil. Começou em 1999, quando os Conselhos Federais e Regionais de Educação Física (CONFED/CREF) começaram a exigir a regulamentação da categoria de profissionais de *yoga* do Brasil, que teriam de realizar a graduação em Educação Física para o exercício de sua função. Para a solução deste problema as

associações de *yoga* já existentes uniram-se em Federações, Alianças e Sindicatos com a intenção de fortalecer a categoria e evitar as ameaças dos sistemas CREF/CONFED. Atualmente a categoria de profissionais de *yoga*, que está lutando para a criação de um Conselho, está temporariamente autorizada a lecionar o *yoga* sem a filiação com o sistema CREF/CONFED.

Durante a coleta de dados me deparei com dois coordenadores de Centro de *yoga* que duvidaram e me indagaram sobre a relação de uma pesquisa na área da Educação Física com o *yoga*. Assim como eles, DeRose (2004) coloca que *yoga* não tem nada haver com Educação Física. Sua justificativa é que a Educação Física preza por movimentos corporais repetitivos, se restringindo também à um nível muscular, biomecânico do corpo. Parece que o autor não considera o aspecto subjetivo das inúmeras práticas que são abordadas na Educação Física. É preciso salientar que todos os esportes e atividades físicas carregam significados, valores, criam a sua cultura e muitas vezes uma filosofia que as fundamentam. Assim, seus movimentos carregam também significados simbólicos, que ultrapassam o olhar biomecânico, fisiológico.

Embora tenha sido colocado anteriormente que o *yoga* é uma filosofia prática que engloba uma série de métodos e técnicas, é importante nos atentarmos para o fato de que o *yoga* praticado na atualidade é, como veremos adiante, prioritariamente apoiado nos *ásanas* – posturas psicofísicas. Mesmo que muitos profissionais de *yoga* insistam em separar o *yoga* da Educação Física - justificando que esta última é quase inócua no plano psíquico e espiritual -, vejo que o erro está nos moldes, na concepção de Educação Física ultrapassada que ainda impera nas academias de educação. Difundiu-se um conceito muito limitado de Educação Física.

Para concluir o assunto, defendo que a Educação Física enquanto área formal, inserida nas universidades dificilmente vai conseguir abarcar todo o conteúdo do *yoga*. Assim, alguém formado nesta área necessitará primordialmente da experiência, do contato direto com a filosofia do *yoga* para o sucesso de sua docência. É importante colocar que o *yoga* é objeto de estudo de inúmeras outras áreas. Mas acredito igualmente que a Educação Física tem muito conhecimento a acrescentar aos profissionais de *yoga*, principalmente no que tange a execução dos *ásanas*.

Quanto à formação profissional os dados foram divididos em três categorias: “cursos no Brasil”, “cursos na Índia/outros países” e “não descreveu/outros”. Foi

adotada essa configuração devido à Índia representar o berço do *yoga*, um local de grande aprendizado aos praticantes. Dentre os professores, 21% realizaram cursos no Exterior, 69% realizaram no Brasil e 10% se enquadraram na categoria “não descreveu/outros”. Observando os resultados obtidos através dos *sites* de internet e dos questionários concluiu-se que dentre os coordenadores, 44% realizaram cursos na Índia, enquanto o restante realizou apenas cursos no Brasil. É natural que este quadro tenha se alterado nos resultados dos coordenadores já que se faz necessária uma experiência maior com o *yoga* para dirigir um estabelecimento voltado para a prática.

Não existe no *yoga* uma padronização única para a sua profissionalização. O que existem são inúmeros cursos que oferecem diploma e a titulação de formado em determinado método de *yoga*. Até em um mesmo método podemos encontrar diferentes instituições emitindo certificados de formação profissional. Na verdade a formação profissional de determinado praticante de *yoga* é algo bastante informal e está relacionada com as vivências que esta pessoa teve com figuras de renome, ou até com um único *guru*. Justamente por existir essa informalidade na formação profissional do *yogi* que uma viagem à Índia pode ter mais peso que um diploma emitido no Brasil – é um contato maior com a fonte de conhecimento.

Embora tenham sido obtidos poucos dados sobre o assunto pôde-se concluir que a maioria dos professores se dedica exclusivamente ao *yoga* como profissão. Dentre os que colocaram que atuam em outros ramos de atividade encontramos trabalhos relacionados à alimentação alternativa (*ajurveda*), RPG, massoterapia, terapias holísticas etc. Já no perfil dos coordenadores este quadro se inverteu, tendo um maior número de profissionais atuando em outros ramos de atividade, porém ainda assim na área de *yoga*. As profissões encontradas foram: Consultores, promotores de eventos, escritor de livros, palestrantes, dono de lojas de roupas, todos de alguma forma relacionado ao universo *yogi*.

Sobre a questão “Atua como professor em seu estabelecimento”, voltada aos coordenadores obteve-se um resultado 100% positivo. No entanto, alguns coordenadores lecionam apenas as aulas referentes aos cursos de formação que desenvolveram.

Quanto ao tempo de atuação profissional obteve-se 47% dos professores com menos de 5 anos de profissão. O restante situou-se entre 5 e 10 anos. Embora esta

questão tenha faltado no questionário-coordenador pressupõe-se que tal público situa-se um pouco acima da faixa dos professores, também pela justificativa de que é necessário um contato maior com o *yoga* para que se efetive a criação de um centro. Vale colocar aqui que 100% dos coordenadores responderam positivamente à pergunta “você é um praticante de *yoga*”, excluindo a possibilidade de empresários atuando no ramo.

Em relação ao tempo de prática verificou-se um maior número de professores localizados na faixa que compreende de 6 a 10 anos. Também foi observado um número relevante de profissionais com menos de cinco anos de prática. Estes dados indicam um alto número de profissionais com pouca experiência prática, fato que já foi refletido anteriormente.

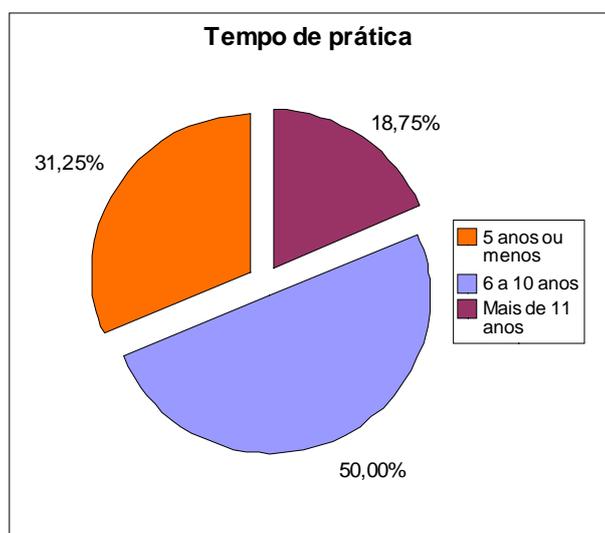


Gráfico 5 - Tempo de prática dos professores de *yoga*

Quanto aos coordenadores também foi possível notar um resultado acima da faixa dos professores: 50% dos coordenadores possuíam um tempo de prática de mais de 16 anos enquanto a outra metade situou-se na faixa entre 10 e 15 anos. Não foram encontrados coordenadores com menos de 10 anos de prática. Dentre estes coordenadores, 88% foram responsáveis pela idealização de seus centros de prática de *yoga*.

Embora nos resultados tenha constado que o tempo de trabalho ficou, para a maioria dos professores, em quatro horas diárias, acredita-se que este período é maior, visto que também foi verificado que muitos professores atuam em mais de um centro de

prática. Tal alternativa seria uma forma do professor de yoga aumentar sua renda. Houve também casos de professores atuando em outras funções no centro de prática de *yoga*, como por exemplo, o cargo de secretário(a).

Muitos professores estão buscando ampliar seu leque de possibilidades de atuação com o *yoga* procurando alternativas em outros locais de trabalho. Duas dessas alternativas recentemente criadas são o *yoga* laboral e o *personal yoga*. O *personal yoga* consiste em um trabalho de *yoga* orientado, moldado conforme as necessidades e objetivos de cada aluno. Normalmente o *personal yoga* é realizado na própria residência do cliente. O *yoga* laboral é realizado em diversas empresas, onde o seu maior objetivo é aumentar os rendimentos da empresa, bem como a qualidade de vida dos funcionários que lá atuam.

As alternativas de trabalho emergentes, em conjunto com a questão de o professor estar atuando em mais de um centro, dão ao profissional de *yoga* um caráter autônomo, de vínculo transitório com seus locais de trabalho. Justamente por este fato que a maioria¹⁴ dos professores de *yoga* dos centros pesquisados trabalha sem carteira assinada. Como colocou uma professora: “*Apenas com a promessa*”. Diante da questão “recebe benefícios, quais?”, os professores que afirmaram trabalhar com carteira assinada colocaram que recebem décimo terceiro, férias, FGTS e DSR (descanso semanal remunerado). Os que não trabalham com carteira assinada colocaram outros benefícios, como um professor que colocou “*relacionamento humano através do coração*”, compreendendo a questão (mesmo esta inserida entre as questões trabalhistas) sob um sentido mais amplo que outros professores. Outra professora, que não trabalha com carteira assinada, respondeu como benefício “*descontos na loja e nos cursos promovidos pelo Centro*”. Infelizmente muitos dos coordenadores destes centros acabam por tratar seu funcionário como um cliente especial oferecendo descontos especiais em seus livros e cursos, ao invés de oferecer-lhe benefícios integrais.

Dentre os professores, 66% responderam que recebe por hora aula, enquanto o restante recebe um valor mensal fixo. Em alguns casos o valor do salário está relacionado ao número de alunos. Uma professora colocou que o centro em que trabalha fica com 50% da mensalidade de cada aluno, enquanto o professor fica com o restante.

¹⁴ Informações trabalhistas como carteira assinada, benefícios e salário foram muito pouco respondidas pelos professores. Novamente, deve-se levar em conta a imprecisão desses dados, quando discutidos neste e em outros parágrafos.

É evidente que esta forma de pagamento demonstra um não comprometimento, da parte dos coordenadores do centro, com a renda de seus funcionários, que na verdade são autônomos. Não foram obtidos dados suficientes quanto à faixa de valor ganha pelo professor. Porém, pode-se verificar que o custo médio de uma aula, para um aluno, ficou em R\$18,80¹⁵.

No contexto do ensino do *yoga*, a palavra sânscrita *gurudakshina* tem um significado análogo à nossa palavra “pagamento”. Porém, assim como os muitos elementos do universo *yogi* que se alteraram no seu processo de Ocidentalização, o pagamento, a retribuição ao professor, também assumiu um novo sentido. *Gurudakshina* se refere à tradição que se tem de retribuir um professor ou *guru* após um período de estudo. É um gesto de reconhecimento, gratidão e respeito, uma forma de reciprocidade entre o estudante e o professor (WIKIPEDIA). Esta retribuição não é exclusivamente monetária, podendo ser qualquer tipo de presente ou até mesmo um serviço. Segundo a tradição hindu o mestre, ao compartilhar o conhecimento, tem pela lei cósmica o direito à retribuição. Idealmente o *yoga* teria um maior valor de troca (caracterizando-se mais como um serviço) do que um valor de venda, pois o *yoga* não é um produto a ser comercializado (KRISCHKE, 1999). Ao entrar em contato com o sistema capitalista Ocidental o *yoga* teve de sofrer uma quantificação e padronização, para que se tornasse possível de ser comercializado.

Atualmente, o professor ou o coordenador do centro de prática de *yoga* é quem determina o valor do conhecimento a ser transmitido. No entanto, tal conhecimento pode ser adquirido através de outras formas como livros ou até mesmo na internet. Então, quais seriam as razões que movem as pessoas aos centros de *yoga*?

4.3 Dimensões filosóficas

Foi possível perceber que os centros de *yoga* pesquisados estão muito mais voltados para a prática do *yoga* do que para o seu ensino. Entendo por um local de prática aquele onde as pessoas freqüentam ou para exercitar e aprimorar (mediante a insistência) uma técnica que já está apreendida, ou simplesmente para realizar uma

¹⁵ Este valor foi obtido através da media de valores de uma aula dos centros de pratica de yoga participantes da pesquisa. No entanto, alguns centros de yoga adotam um sistema de cartão-aula, vendendo no mínimo 4 aulas. Já outros centros trabalham com planos trimestrais, semestrais, etc. Para a realização do valor de uma única aula, adotei os valores com menor desconto possível (plano mensal, cartão de 4 aulas, etc.)

técnica proposta por outrem, sem o interesse pela assimilação ou apreensão do conhecimento. É importante percebermos que “por algo em prática” é entendido formalmente como “colocar em experiência algum objeto que já foi estudado”. Porém, em nossa sociedade esta concepção muitas vezes sofre alterações, na medida que em muitos casos o resultado da experiência interessa mais do que seu processo. Por exemplo, a prática de musculação: Acredito que a maioria das pessoas atualmente procura as academias não para usufruírem a experiência da musculação (que é também um estudo) ou de seu desenvolvimento, mas sim por aproveitarem apenas os benefícios que ocorrem após a prática. Tal postura normalmente acarreta em um automatismo ou sensação de ausência do praticante no ato da ação. Ao que parece, estas duas concepções de prática, citadas anteriormente, estão intimamente ligadas à vontade e à atitude do praticante. Um local de ensino, por outro lado, tem a função de compartilhar um conhecimento sobre certo objeto de estudo. É importante nos atentarmos para o fato de que este compartilhamento também pode vir através de um ensinamento prático. Este fato nos permite compreender os locais de prática como sendo também locais de ensino. Como foi dito anteriormente, essa possibilidade vai depender do comportamento, da postura pessoal do indivíduo diante do evento. Mas, em essência, o que vai caracterizar um espaço como sendo de prática ou ensino é a filosofia que o fundamenta, ou mais objetivamente, a intenção dos responsáveis com seus estabelecimentos. Acredito fundamentalmente que o que caracteriza um espaço como sendo de ensino é a promoção da autonomia humana – a existência de processos pedagógicos que têm a finalidade de fazer com que o indivíduo que frequenta tal espaço não precise mais deste, pois já adquiriu o conhecimento.

Os centros pesquisados dão pouquíssima, ou nenhuma ênfase ao estudo do *yoga* – estudam sim os professores, mas são raros os centros que se comprometem em estudar e discutir o universo *yogi* em sala de aula. Uma conclusão irrefutável da pesquisa é que o *yoga* abordado nestes centros tem um caráter de prática corporal muito forte.

Esta característica corporal está levando o *yoga* a ocupar as salas de ginástica, muitas vezes anexas às academias. Tais locais acabam por estilhaçar ainda mais um *yoga* que já é fragmentado, como o programa *Body Balance* - uma prática altamente

popular nas academias, que mistura elementos do *yoga*, *tai-chi* e pilates, com a intenção de desenvolver uma “mente sã e corpo sarado”¹⁶.

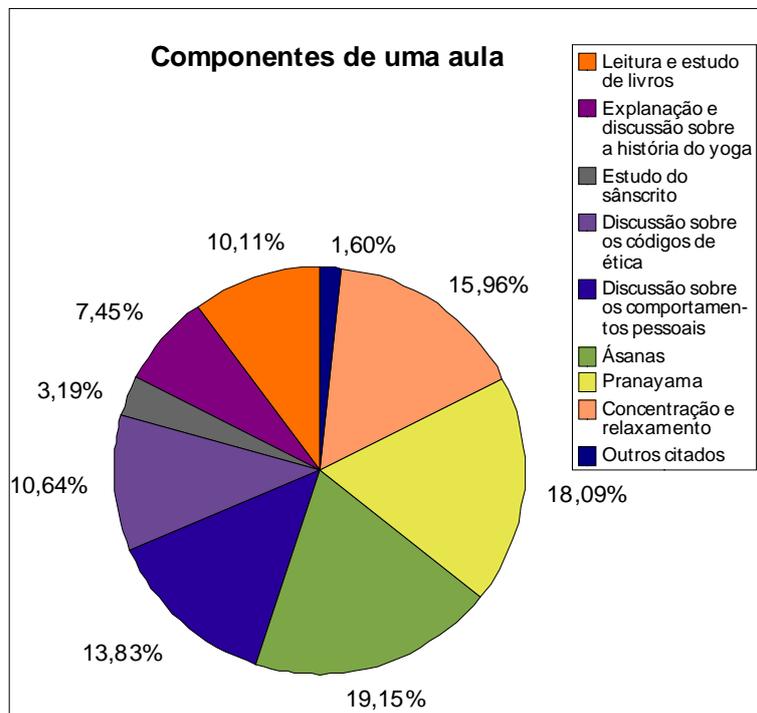


GRÁFICO 6 - Componentes encontrados em uma aula de *yoga*, por ordem de prioridade

Observando o gráfico percebe-se que existem três componentes que estão muito presentes em uma aula de *yoga*: *ásana*, *pránayáma* e concentração/relaxamento. Houve inclusive professores que, ao invés de enumerar em ordem de prioridade a questão formulada, apenas assinalaram estes três componentes. Por outro lado, o componente “estudo do sânscrito” ficou em último na ordem de prioridade. Outros componentes citados foram: “mantras tradicionais do método”, “*chakras* e anatomia do movimento” e “arte (música e poesia)”. Um professor justificou a não enumeração dos componentes colocando que “*Nada é fragmentado [...] porque o corpo é veículo e dentro deste veículo, mediante a uma prática de atenção, os outros componentes acima assinalados são incorporados no momento da prática*”. Este mesmo professor justificou também o motivo de outros componentes serem pouco priorizados em sua aula de *yoga*:

¹⁶ Slogan que define o programa citado. Retirado do site do sistema Body Systems: www.bodysystems.net

O estudo de livros, a explanação da história e o estudo de sânscrito eu considero como complementares ao tempo de aula. Pode-se ter um professor para isso mas aqui no Brasil este tipo de estudo acaba sendo mais de interesse pessoal por enquanto, pois não foi tão seriamente incorporado à cultura do *Yoga* aqui. É possível acessar esse tipo de conteúdo teórico de maneira lúcida desde que a prática esteja em dia. É só através da prática regular que os textos e a teoria farão sentido, caso contrário vira mero conhecimento intelectual.

A colocação feita por este professor, em conjunto com os dados observados, corrobora com a idéia de o yoga ser uma filosofia estritamente prática, onde a teorização de seu conhecimento teria um papel secundário.

Os códigos de ética (*yama*) e comportamentos pessoais (*nyama*) - componentes da filosofia *yogi* -, não se restringem somente à sala de aula, devendo ser incorporados a todo o momento na vida de um ser humano. Embora tais componentes devam sempre permear uma prática de *yoga* (como a não-violência de seu próprio corpo nos *ásanas*, contentamento com sua atual condição física e mental etc.) o seu discurso em uma sala de aula teria um caráter simbólico, pois questões como a não-violência, pureza, moderação etc., se desenvolvem no ser humano a partir de um longo processo de auto-observação. Provavelmente foi por esta razão que ambos os componentes também ficaram em segundo plano.

Embora, existam diversos métodos de *yoga*, apenas três foram identificados como sendo os métodos trabalhados pelos coordenadores dos centros.



Mesmo que este número corresponda à quantidade de métodos disponíveis dentro da área de amostra - já que muitos centros disponibilizam também outros métodos - esta informação nos permite delinear uma tendência filosófica do centro.

Observando o gráfico dos professores dos centros de prática da amostra verificamos o aumento no leque dos métodos disponibilizados pelo centro:

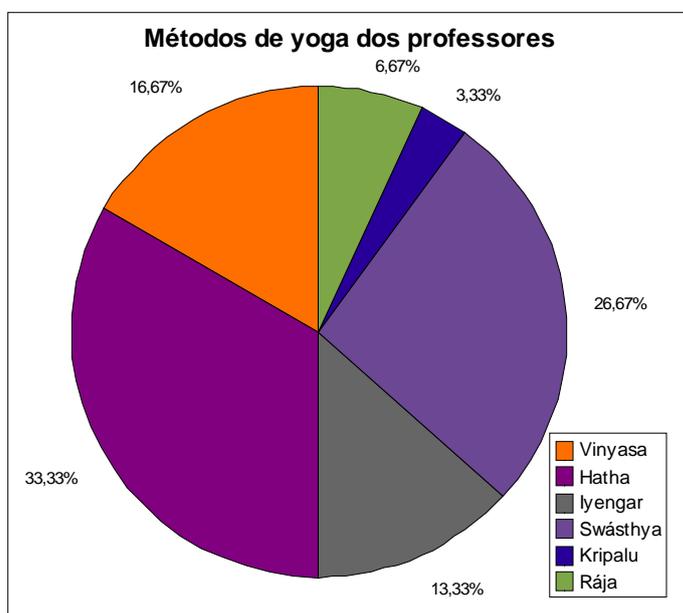


Gráfico 8 – Método de *yoga* trabalhado pelos professores

Na questão “como se define este método de trabalho” - dirigida aos professores e coordenadores - os resultados foram divididos em cinco categorias: “definição por referência ao criador”, “definição por benefícios citados”, “definição pelo tipo de técnica utilizada”, “definição referente à cronologia” e “outras categorias”. Algumas questões respondidas tiveram de ser encaixadas em mais de uma categoria, enquanto outras não puderam ser encaixadas em nenhuma, fazendo com que se enquadrasse na quinta opção. As respostas, no geral, foram sintéticas e pouco esclarecedoras quanto à determinação e ao significado dos métodos de trabalho. É digno de lástima que em três questionários tenham sido encontradas respostas idênticas. Tal resposta definia o método de trabalho (neste caso o *rája yoga*) apenas como sendo “o *yoga Clássico de Patañjali*”. Também foram encontradas respostas idênticas na mesma questão, porém em outro centro de *yoga*. Por outro lado houve também respostas mais pessoais e bem elaboradas, como a definição de um professor a respeito do método Iyengar de ensino: “É pontual, e tem uma linguagem elucidativa. Iyengar Yoga é esclarecedor e

verdadeiro”. Outra resposta bem produzida, que se encaixou tanto na categoria “benefícios” quanto em “técnicas utilizadas”, foi dada por uma professora adepta ao método DeRose (*Swásthya yoga*): “*O Método DeRose ensina como respirar melhor, como relaxar, como se concentrar, como trabalhar músculos, articulações, nervos, glândulas etc. através de técnicas corporais belíssimas, fortes, porém que respeitam o ritmo biológico do praticante*”. Uma professora, não compreendendo direito a pergunta, acabou por dar a definição do método de trabalho de seu centro de *yoga*: “*Dve é a primeira escola de yoga do Brasil a ter um projeto pedagógico. Neste projeto consta a metodologia Dve que é baseada nos três pilares de desenvolvimento do ser humano: práticas psicofísicas [...] arte [...] e estudo*”. Embora deslocada esta colocação foi importante para relativizar à idéia pré-concebida de que havia somente centros de prática na área da amostra.

Na questão “ao seu ver, em que esse método se distingue dos outros existentes”, também foram encontradas respostas idênticas entre professores de um mesmo centro. Infelizmente, tais respostas não trouxeram informações pessoais e relevantes sobre o tema, ficando restritas a uma distinção vazia e pouco explicativa. Como esta que foi encontrada em três questionários: o método se distingue por “*ser o yoga Clássico*”. Algumas respostas, no entanto, trouxeram elementos mais enriquecedores, como um professor que colocou como resposta: “*Essencialmente não há diferença. Hatha Yoga é o tronco dos outros ramos do Yoga. Diferem uns dos outros apenas pela linhagem do Mestre ou Tradição*”. Outro professor, adepto do método Iyengar, expôs: “*Não conheço muito de outros métodos. O método desenvolvido por B.K.S. Iyengar é eficaz, pois é detalhado e trabalha com exigência, força de vontade e disciplina pessoal. Tem uma metodologia que implica estudo contínuo e gradual e não uma mera formação para ser considerado um ‘professor’ de Yoga*”.

Apenas uma pessoa que participou da pesquisa afirmou não possuir um mestre, professor ou *guru* de *yoga*. Esta mesma pessoa colocou sua formação profissional como sendo “*autodidata*”. Todos os outros professores e coordenadores citaram pelo menos o nome uma de pessoa - referência de seus conhecimentos. Alguns exemplos foram: Glória Arieira, Pedro Kupfer, David Lurey, DeRose, Swami Veda Bharati, Swami Dayananda, Hermógenes etc.

Diferente da tradição, onde a pessoa que buscava o conhecimento *yogi* por meio de diversos mestres era vista de forma depreciativa, nos dias atuais é normal que o praticante ou professor de *yoga* procure ampliar seus conhecimentos através de ensinamentos de diferentes pessoas. Com a atual acessibilidade ao conhecimento é possível, através de livros e da internet, entrar facilmente em contato com diversas técnicas e metodologias *yogi*, ensinamentos de antigos mestres, bem como com a atual ciência que se está produzindo sobre o *yoga*. Assim, aquele que busca acaba por seguir um conhecimento oriundo de diversas fontes, cabendo a sua pessoa julgar o que deve ou não ser inserido em sua prática ou docência. Em verdade, todos os adeptos do *yoga* no Ocidente acabam por se tornarem um tanto autodidatas.

Dos centros pesquisados, três adotam uma política de seguir um único mestre. Esta política acaba por desenvolver, mais que em outros centros, um sentimento gregário. Egrégora provém do grego *egregorói* e significa a força gerada pelas energias individuais de pessoas que compartilhem de um mesmo grupo (DeRose, 2004). Quanto mais fechado e inflexo é um grupo, mais potente é a egrégora. O sentimento gregário cria condições favoráveis para o desenvolvimento da pessoa, pois existe um constante amparo e fortalecimento mútuo entre os componentes do grupo. Por este amparo vê-se a responsabilidade que tem o mestre – figura de destaque – em uma determinada egrégora, já que neste caso estão todos seguindo os ensinamentos e se comportando conforme esta pessoa. Por outro lado, as egrégoras podem impedir o compartilhamento de experiências e conhecimentos com pessoas que estão situadas em outros locais. Realmente só há uma egrégora e esta é o Universo, o Todo, que só pode ser dividida ilusoriamente. Segundo Vivekanada, “as *yogas* não se contradizem; cada um deles nos conduz ao mesmo fim e nos torna perfeitos [...]” (s/d, p.86).

O homem podia abandonar seu mestre, por não ter tido uma identificação pessoal, mas isso representava uma grande ruptura, já que algo de humano estava fortemente ali estabelecido. Nas egrégoras de *yoga* do Ocidente isto não ocorre. Um mestre não tem como ter a visibilidade e o tato de seus “mil alunos”. Então que significaria a saída de um destes?

Antes de concluir este assunto coloco que adotar alguém como mestre ou professor não deve ser algo baseado em aparências, como um belo sorriso ou uma boa oratória. É importante que tenha, antes de tudo, uma afinidade com a linha de

pensamento seguida pelo mestre/professor. Para isto é preciso pesquisar a fundo as origens desta pessoa e de sua formação no *yoga*. Como relata o professor Pedro Kupfer:

Se você for pegar assim, qualquer professor de *yoga*, não digo pessoas que tenham ido prá Índia, qualquer professor e perguntar: 'Com quem você aprendeu?', 'Com fulano'; 'E fulano, aprendeu com quem?', 'Com siclano'; 'E siclano, aprendeu com quem?', 'Com x' [...] em algum momento você tem que atravessar os oceanos e cair na Índia. Porque senão tem essa transmissão, aí tem papagaiada na certa [...]" (KRISCHKE, 1999, p.62).

Nos centros de *yoga* pesquisados foram encontradas outras atividades além das aulas de *yoga*. Em todos e somente nos centros situados em área comercial foram encontrados cursos profissionalizantes, ministrados pelos próprios coordenadores dos centros. Estes cursos têm como propósito formar professores especializados na metodologia de *yoga* seguida pelo respectivo coordenador. Nos centros de *yoga Ekam*, *Dve* e *Ashtau* foi constatada a presença de aulas gratuitas, abertas ao público e geralmente temáticas. A frequência dessas aulas variou entre uma vez por semana e uma vez por mês. Vale colocar que a maioria dos centros oferece também uma aula experimental gratuita para que a pessoa possa conhecer o estabelecimento e o método de *yoga* que é oferecido. Outras atividades encontradas foram palestras, *kirtans*¹⁷, confraternizações e atividades na natureza. Algumas dessas atividades são gratuitas e abertas à comunidade, outras eram pagas e permitidas apenas às pessoas da egrégora.

Estas atividades são formas de se exercer o altruísmo. No *karma yoga* o indivíduo deve fazer o possível para compartilhar o conhecimento com o mundo, sem esperar dele retorno algum. Enquanto as aulas de *yoga* são compradas com um dinheiro que é muitas vezes impessoal e vazio de gratidão, as atividades gratuitas e abertas dão a possibilidade de reacender o *Gurudakshina*, criando possibilidades de um retorno não só físico (dinheiro), mas também emocional ou espiritual.

Somando os resultados dos professores com os dos coordenadores chegou-se à conclusão que a maioria dos alunos procuram as aulas do centro para reduzir o estresse. Em menor grau está a busca pelo autoconhecimento e, por último, a melhora no condicionamento físico. Os professores e coordenadores apontaram também como motivos relevantes: problemas ou prevenção da saúde, depressão e ansiedade (ambos

¹⁷ Kirtan é uma forma do bakti *yoga*, o *yoga* devocional. Esta devoção é realizada no *kirtan* através da música. Em um kirtan o tocar instrumentos e cantar são modos de se entrar em sintonia com Deus.

podendo também ser enquadrados como estresse), busca espiritual e religiosidade, equilíbrio corpo/mente etc.

Como foi dito anteriormente os estabelecimentos de *yoga* naturalmente já propiciam um “alívio” mental, justamente por serem espaços cuidadosamente planejados para causar tal efeito. Tais espaços, assim como as visitas à natureza, representam o antídoto para o caos urbano, para a overdose de estímulos que o homem urbano sofre diariamente.

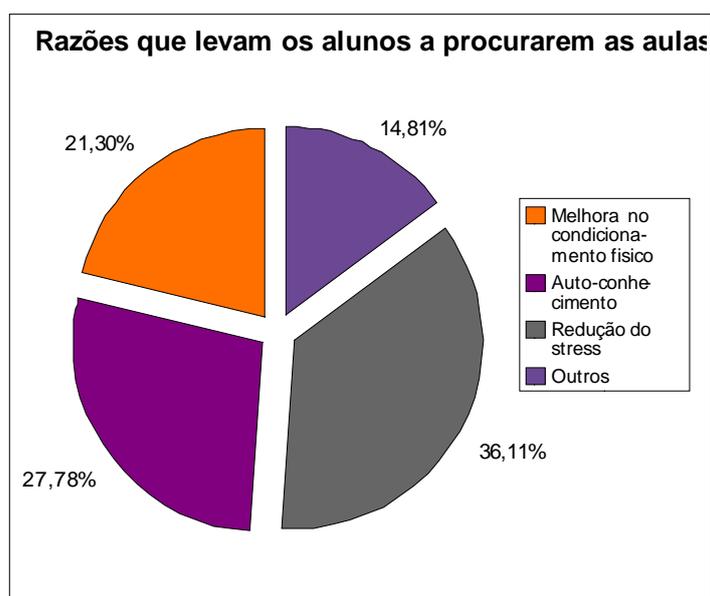


Gráfico 9 – Razões que levam os alunos a procurarem as aulas do centro.

O *yoga* ainda é muito visto pelo público leigo como uma prática de relaxamento/alívio. É de responsabilidade dos centros ampliarem a noção que as pessoas tem do *yoga*, mostrando que o relaxamento das tensões é somente um benefício da prática e não sua meta final. A melhora no condicionamento físico, que no gráfico assumiu a importância de 21%, também representa na filosofia *yogi* apenas um meio de se alcançar à realização do Si mesmo.

A penúltima questão do questionário se referia a relação do *yoga* com a vida do respondente. Foi consenso que existe uma relação direta entre a vida pessoal dos coordenadores e professores e a prática do *yoga*. Muitos colocaram que o *yoga* é a própria vida deles, ou, nas palavras de um professor: “*yoga é viver conscientemente. Estar presente em cada pensamento, escolha e ação da minha vida*”. Outro discurso, feito por um professor, engrandeceu o tema:

Yoga cria espaço para refletir, desde que estudado como uma ciência. Para tanto, é necessário saber aplicá-lo e isso é complexo para qualquer praticante pois exige responsabilidade e disponibilidade, seja esta pessoa professor ou não, é desafio constante. Pode virar uma armadilha quando não esclarecido, esquivado ou negado através de uma prática que parece ser eticamente correta. Para ser praticante de *Yoga* tem que ser humilde mesmo, reconhecer que erra, que tem fragilidades e saber que está se descobrindo, sempre no intuito de melhorar e afinar o instrumento, ou seja, trabalhar a capacidade de desenvolver a atenção. Quando viabilizado com inteligência, o *Yoga* abre portas para conhecimentos aprofundados de si mesmo (o ser humano) e da natureza do ser humano que é relacionar-se com o mundo. Mas para chegar num ponto profundo de compreensão tem que remar muito e pegar muita tempestade no mar da vida.

Infelizmente esta e a última questão foram deixadas em branco por alguns professores. O que representou um visível descaso com o questionário.

A última questão era aberta a comentário, pensamento, angústia, relato ou qualquer texto que o respondente tivesse vontade de colocar. Muitos colocaram paráfrases pequenas, outros fizeram grandes textos, como este abaixo, muito pertinente para o presente estudo:

[...] *yoga* na minha vida prática é um eterno difícil exercício de praticar, mas delicioso também. Difícil pelos nossos condicionamentos. Acho importante colocar aqui a dificuldade de manter a prática e assim dar o valor real as coisas desse mundo terrestre, esse plano, se preferir. Não estou falando dos estudos ou práticas físicas, falo aqui da vida “real”, “lá fora”, o todo dia, o ganhar a vida. De como é difícil incorporar o *yoga* na vida, não em sua superfície, como *yamas* e *niyamas*, mas em sua essência, Amor e Compaixão. Por isso uma escola ou centro de *yoga* não difere de outra instituição de interesse social que reflete as experiências dos processos socioeconômicos. As Instituições (formais ou informais), são instrumentos indispensáveis à compreensão da lógica evolutiva das partículas sociais, sendo o seu estudo primordial ao entendimento dos complexos processos pelos quais o Capital se estrutura. Em essência, as Instituições são responsáveis pela organização das interações sociais, analisando sua evolução e desenvolvendo métodos que as associem a um ambiente favorável à alocação racional de recursos que otimizem a satisfação das necessidades sociais.

As questões contidas nos questionários possibilitaram a visualização de aspectos estruturais, sócio-econômicos e filosóficos dos centros de *yoga*. Porém, ainda assim, questões mais aprofundadas a respeito do caráter mercadológico e da lógica de funcionamento destes estabelecimentos merecem futuras investigações. Estas pesquisas dariam a possibilidade de se criar novas estratégias, para que o *yoga* continue a ser um instrumento para o autoconhecimento.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Muitas vezes nas nossas vidas, entramos em contato com conhecimentos fantásticos, mas não conseguimos colocar esses conhecimentos em prática. Isto ocorre porque não encontramos um professor adequado para nos indicar um caminho – um método -, na obtenção daquilo que gostamos ou gostaríamos de aprender. Assim, também ocorre no *yoga*, que é um conhecimento grandioso, mas tão difícil de ser incorporado pelos ocidentais, que nunca tiveram acesso a ele. A falta de mestres realizados, os *swamis* – senhores de si, é enorme no contexto ocidental, o que coloca o *yoga* em uma informalidade que não é digna de sua filosofia.

A prática viva do *yoga* pressupõe um relacionamento estreito entre o professor e aluno, no entanto esta característica perdeu muito valor no processo de Ocidentalização. Quando se deveria perguntar “quem é teu mestre?”, hoje se pergunta “onde você pratica?”. A figura do mestre foi aos poucos sendo tirada de cena, que teve parte de seu valor transportado para a imagem impessoal dos estabelecimentos. É possível perceber essas transformações em outras práticas como a capoeira, que também teve a figura do mestre substituída pela identidade do grupo. Ainda assim, na capoeira, os grupos, ou maltas, ainda representam uma linhagem, uma família que compartilham de mesmos traços hereditários, isso porque a capoeira é uma manifestação popular legitimamente brasileira. No *yoga*, devido muito ao fato de ser uma filosofia importada, esta verticalidade do ensino foi substituída por uma configuração de rede, onde já não é mais possível identificar a fonte do conhecimento, que acaba por se tornar uma mistura de conhecimento livresco com práticas e filosofias orientais. Portanto, não é de se espantar que um professor colocou-se como autodidata no questionário. Hoje, as pessoas buscam o conhecimento do *yoga* por inúmeras fontes, algumas até absurdas, onde o contato humano praticamente inexistente, como os recentes aplicativos de *yoga* disponíveis para os *consoles* de vídeo-game.

É prioridade e de responsabilidade dos centros de yoga trazerem para o Brasil alguns mestres da Índia, para que eles vejam o que nós estamos fazendo aqui e dêem a sua opinião e propostas para melhorias, pois estamos desenvolvendo muitas práticas que fogem à proposta inicial da filosofia *yogi*. Assim, uma “fiscalização” nos seria muito útil, pois o Ocidente está sujeito a qualquer tipo de pessoa. Portanto é importante que mestres consumados mostrem o caminho correto a seguir, sem que esse caminho seja ditado pelo lucro e pela exploração dos empresários do *yoga*.

Observando os resultados do estudo percebe-se que não existem nos centros pesquisados professores (ou mestres) com uma forte carga de experiência, pois isto requer, inevitavelmente, tempo de vida. Foi concluído que são raros os professores pesquisados com mais de 10 anos de prática. De fato, essas práticas que exigem o conhecimento de uma infinidade de elementos, junto com toda uma maturidade bio-psicológica, necessitam de uma vida para a sua completa assimilação. Um exemplo análogo ao *yoga* é o da capoeira angola – a mais tradicional -, onde para ser mestre é preciso ter (comumente) no mínimo cinquenta anos de vida.

O professor de yoga no Ocidente tem uma tendência forte a ter o seu ego inflado (viver o *yoga* é andar sobre um fio de uma lâmina), quanto mais as experiências vão acumulando na pessoa, maior é o perigo desta se encontrar em uma posição de destaque perante outras pessoas. A verdade é que deveria ser natural para um professor sentir-se grato pela oportunidade de lecionar o *yoga*, ser grato pela presença dos alunos. A aula de *yoga* é uma oportunidade para todos caminharem na direção espiritual. Mas o que tenho visto no Ocidente é a crescente prática da autopromoção: Sites de professores com um apelo estético abusivo, pessoas dando aulas de *yoga* sob o título de “mini-cursos”, *Banners* com professores fazendo posturas exigentes, sorrindo. Este apelo estético desestabiliza a noção original do *yoga*, que é uma prática introspectiva, afixando nele imagens e novos significados. O *yoga* é apenas mais uma, entre tantas práticas corporais que utilizam a imagem como estratégia de marketing para seu sucesso. As imagens vinculadas a estas práticas tendem a mostrar novos prazeres e sensações, que trazem ao público a idéia de algo adquirido instantaneamente, como é a natureza da foto. No entanto, sabe-se muitas vezes que a construção de um corpo esbelto, magro ou forte requer um processo árduo e muitas vezes doloroso, principalmente para as massas populacionais, condicionadas a uma vida desregrada. Tal

estratégia de marketing acaba então por oferecer uma imagem muitas vezes ilusória, até porque não representa a sensação pessoal de cada um, mas sim a representação do que é o prazer genérico da nossa sociedade de consumo. O *yoga* vinculado a este tipo de marketing é uma forma infeliz de sobreviver no mundo ocidental, onde o acúmulo de capital é tão ou mais importante que a aquisição do conhecimento.

Certo dia fui fazer uma aula experimental em um centro de *yoga* de Florianópolis, ao fim da aula a professora veio me perguntar onde eu praticava. Disse-lhe que praticava em casa, me instruía com os livros, e que no momento estava contente com aquela condição. A professora, de certo muito insatisfeita, ficou inventando mil argumentos para me convencer a freqüentar o centro de prática. Ficou, a todo custo, tentando criar uma necessidade que não havia em mim. Com a necessidade de manter sua renda, pagar suas contas, como o professor vai querer promover a autonomia do aluno? Como o professor irá dizer-lhe que *yoga* é principalmente do tapete para fora? Também foi observado que em alguns casos o fato de alguém estar vinculado a determinado centro de *yoga* está muito relacionado ao valor de estar inserido em um grupo social, que compartilha de um estilo de vida próprio. Como então podemos exigir autonomia se o que as pessoas querem (e os centros promovem) é participar de um “clubinho”? Assim como nos centros de *yoga*, esta re-significação do espaço também é perceptível nas academias de ginástica, onde muitas das pessoas freqüentam somente para estar em contato com semelhantes, que compartilham de um mesmo estilo de vida. Os centros de *yoga* estão fazendo o papel de disseminadores de um estilo de vida, comercializando não só objetos de valor de uso, de utilidades materiais, mas principalmente objetos onde o valor está no signo que este carrega. Tais “lojas de *yoga*” transformaram significados do universo *yogi* em produtos de significado estético, comunicadores de um estilo de vida “alternativo”.

Originariamente, o *yoga* não é um conhecimento para todos, mas sim para um pequeno grupo de iniciados envolvidos ao redor de um mestre competente. No entanto, o que vemos atualmente é um *yoga* formatando-se cada vez mais aos valores e modos da sociedade moderna-urbano-industrial, tornando-se uma prática acessível a qualquer um, desde que possa pagar. As aulas normalmente são caras, o que exclui a possibilidade das classes baixas terem contato com este conhecimento. Então, ao invés do *yoga* se mostrar apenas àqueles que tem um grande interesse pela filosofia, acaba por

se tornar um serviço disponível apenas às elites, que muitas vezes utilizam os ensinamentos para fins que não constam na filosofia *yogi*.

Uma constatação importante do estudo foi que os centros de *yoga* são todos coordenados por pessoas que acreditam, vivem, respiram o *yoga*. Esse fato nos permite acreditar que o *yoga* não está completamente largado no mar da ideologia do mercado. É certo que aconteceram uma séria de alterações na tradição do *yoga* quando este se sujeitou à ideologia ocidental, mas, antes de se emitir um julgamento rígido, é preciso que se pense em uma tradição com discernimento. A lógica do capital está posta, não há como negar. Os coordenadores dos centros de *yoga* são obrigados a assumir o papel de empresários para que o *yoga* continue visível ao público.

Os centros de *yoga* mostram apenas uma fresta do real universo *yogi*. No entanto, é a partir de elementos conhecidos que o homem comum pode entender o desconhecido. Como explica Iyengar: “Quando você tem que educar uma criança, como é que você a educa? Diga-me! Você educa começando pelo espírito? Ou você educa assim: o que é matemática, o que é uma fruta? Você mostra a fruta à criança, não é? É assim que o conhecimento deve surgir”. Observando os resultados foi constatado que apenas as variantes do *hatha yoga* - o *yoga* do corpo físico -, foram as modalidades que vingaram no mercado ocidental. Não é possível ao cidadão de Florianópolis ter contato com centros que desenvolvam outras linhas clássicas do *yoga*, como *mantra*, *bahkti* ou *karma-yoga*. Embora, valha ressaltar que todos os espaços abordem minimamente tais assuntos, o fato do *hatha-yoga* ser publicamente a representação e caracterização do *yoga* no Ocidente nos permite perceber como a filosofia do *yoga* teve que se submeter à lógica de uma cultura que valoriza o corpo, principalmente no sentido de obter um corpo visivelmente bonito e elegante. No entanto, o *yoga* enquanto prática corporal de alongamentos, exercícios respiratórios e relaxamento são importantes para o homem moderno, que tem uma concepção fragmentada de seu corpo, ou não admite a existência de corpos sutis. Com a prática constante do *yoga* percebe-se que trabalhando o corpo denso, vamos tendo, gradualmente, contato com outras dimensões de corpo.

6 REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Joana Raquel Santos. **O Oriente que há em nós. O centro “Nori”**: Um estudo de caso da prática de Yoga em Portugal. 2003. 198f.. Dissertação (mestrado em Comunicação, Cultura e Tecnologia da Informação. Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa, Lisboa – Portugal. 2003

ABRIL, Editora. **O Yôga como caminho do autoconhecimento**. Principais trechos do bate-papo com o mestre DeRose, da Universidade de Yôga, no dia 17 de agosto de 2000. Disponível em: <http://bonsfluidos.abril.com.br/aberto/chat/0800/a.shtml>, acessado em 11 de junho de 2008

CURY, Sandra. Históricos do *yoga* no Brasil. **Jornal yoga**, Paraná, inverno/2004. n.16, s/p

DEROSE, Mestre. **Faça Yôga antes que você precise**: Swásthya Yôga Shástra. 9A ed. São Paulo: Nobel, 2004

DESIKACHAR, T.K.V. **O Coração do yoga**: desenvolva sua prática pessoal com os ensinamentos de Krishnamacharya, um dos maiores yoguis dos tempos modernos. São Paulo: Jaboticaba, 2007.

DESIKACHAR, Kausthub. T. Krishnamacharya e seu yoga. Disponível em <http://www.yoga.pro.br/artigos.php?cod=428&secao=3015>, acessado em 04 de junho de 2008

FEUERSTEIN, Georg. **A Tradição do yoga**. 4 ed. São Paulo: Pensamento, 2006.

_____. **Uma Visão Profunda do *yoga***. 2 ed. São Paulo: Pensamento, 2005.

HERMOGENES, José. **Autoperfeição com Hatha *yoga***. 43 ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2007.

GULMINI, Lilian Cristina. As várias histórias do *yoga*. In: RODRIGUES, Marcos Rojo (org.). **Estudos sobre o *yoga***. São Paulo: Phorte, 2006.

HARIRARANANDA, Paramahansa. **Kriya *yoga***: o processo científico de aperfeiçoamento espiritual e a essência de todas as religiões. Rio de Janeiro: Lótus do Saber, 2006.

IYENGAR, B.K.S. **O que me levou a praticar *yoga***. Disponível em www.yoga.pro.br/artigos.php?cod=496&secao=3015, acessado em 06 de junho de 2008

LACERDA, Rodrigo Alves. O perfil do praticante de *Yoga* do Projeto de Extensão “Práticas Corporais” da Universidade Federal de Santa Catarina. 2007. 52 f. **Monografia** (Curso de Graduação Educação Física – Hab. Licenciatura). CDS – Centro de Desportos, UFSC – Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2007.

NEGRINE, A. Instrumentos de coleta de informações na pesquisa qualitativa in: **A Pesquisa Qualitativa na Educação Física**, 1ªed. Porto Alegre: Editora da UFRGS/Sulina, 1999.

SARASWATI, S. Satyananda. **Os *yoga* Sutas de Patanjali**. Porto Alegre: Cosmelli *yoga* Centres, 2003.

SERAPIONI, Mauro. Qualitative and quantitative methods in social research on health: some strategies for integration. **Ciência & Saúde Coletiva**, 2000, vol.5, n. 1, ISSN 1413-8123.

SHULBERG, Lucille. **Historic India**. Traduzido por J.A.Pinheiro de Lemos. Rio de Janeiro: Livraria José Olympio Editora S.A, 1973

TACCOLINI, Marcos. **Sobre a grafia da palavra *yoga***. Disponível em http://www.yoganataraja.com.br/artigo_completo.php?id=9 acessado em 04 de abril de 2008

VIVEKANANDA, Swami. **O que é religião**. Rio de Janeiro: Lótus do Saber, 2004.

_____. *Karma yoga*. A educação da vontade. São Paulo: Editora Pensamento, s/d

WARNE, John. **Glossário de Sânscrito e Vedanta**. Extraído de aulas com Swami Dayananda. Arsha Vidya Gurukulam. Saylorsburg, EUA. Traduzido por Marcelo Cruz, 2006

WIKIPEDIA, A enciclopédia livre. Disponível em <http://pt.wikipedia.org>, acessado em 29 de abril de 2008

ANEXOS

PERFIL DO PROFESSOR

Questionário n.º

Este questionário tem a finalidade de servir de fonte de dados para a pesquisa referente ao trabalho de monografia intitulado “ANÁLISE DO PERFIL DOS CENTROS DE yoga DE FLORIANÓPOLIS”, de Léo Fernandes Pereira. Este trabalho tem o objetivo de descrever e conhecer o perfil dos professores e responsáveis pelos centros de *yoga* de Florianópolis.

Cabe salientar que não haverá divulgação dos dados individualizados, assegurando o sigilo das informações e não havendo a exposição direta das pessoas e empreendimentos pesquisados.

Entrevistado:	
Endereço:	
Centro de <i>yoga</i> :	
Bairro:	Tel:

QUESTIONÁRIO

Para as questões fechadas digite um “X” na alternativa desejada; (exceto na questão 23 e 25 onde é para enumerar as alternativas na ordem de prioridade)

Para as questões abertas responda somente dentro das tabelas.

1 - Sexo:

- a) Feminino
- b) Masculino

2 - Estado Civil:

- a) Solteiro
- b) Casado
- c) Outros

3 - Idade:

4 - Nível de Escolaridade:

- a) Ensino Fundamental completo
- b) Ensino Médio completo
- c) Superior incompleto
- d) Superior completo

e) Pós-graduação (especialização, mestrado, doutorado)

5 – Se respondeu “ Superior completo” na questão 4, qual foi o curso, local e ano de conclusão?

6 – Se respondeu “Pós-graduação na questão 4, descreva sua formação acadêmica, local e ano de conclusão:

7 - Descreva sua formação profissional em relação ao *yoga*:

8 – Além do *yoga*, trabalha em outro(s) ramo(s)? Qual(is)?

9 - Há quanto tempo atua como professor de *yoga*?

10 - Como professor de *yoga*, qual é a sua carga horária?
Diária

Semanal

11 - O centro de *yoga* em que trabalha faz o pagamento:

- a) Por hora aula
b) Mensal

12 - Se respondeu “Por hora aula”, qual a faixa de valor?

- a) Até 15 R\$ b) De 16 R\$ a 25 R\$
c) De 26 R\$ a 35 R\$ d) De 36 R\$ a 45 R\$
e) Acima de 46 R\$

13 – Se respondeu “Mensal”, qual a faixa de valor?

- a) Até 2 salários mínimos b) De 3 a 4 salários mínimos
c) De 5 a 6 salários mínimos d) Acima de 7 salários mínimos

14 – Você trabalha com carteira assinada?

- a) Sim
b) Não

15 – Você recebe outros benefícios além do salário?

- a) Não
b) Sim Quais?

16 – Há quanto tempo pratica *yoga*?

17 – Em qual método de *yoga* você se formou?

18 - Com que método de *yoga* você trabalha?

19 – Como se define esse(s) método(s) de trabalho?

20 - A seu ver, em que esse método se distingue dos outros existentes?

21 – Você possui um mestre, professor ou guru de *yoga*?

a) Não

b) Sim Qual?

22 - Você dedica um tempo para prática pessoal de *yoga*?

a) Não

b) Sim. Com que frequência (em horas por semana)?

23 – Enumere em ordem de prioridade quais destes componentes estão presentes na sua aula de *yoga*: (deixar em branco a alternativa ausente)

Leitura / estudo de livros do *yoga*

Discussão / explanação sobre a história do *yoga*

Estudo do Sânscrito

Discussão / explanação sobre os códigos de ética, de conduta, do indivíduo perante a sociedade

Discussão / explanação sobre o(s) comportamento(s) que o indivíduo deve adotar para consigo.

Prática de *ásanas*

Prática de *pránáyámas*

Prática de relaxamento, concentração e meditação

Outros:

24 – Em média, qual o número máximo e mínimo de alunos aceito por grupo?

25 – Na sua opinião, enumere na ordem de prioridade em que se apresentam qual(is) a(s) motivação(ões) que leva(m) um aluno a procurar as aulas do centro:

Melhor condicionamento físico

Auto-conhecimento

() Redução do Stress

() Outros

26 - Como você relaciona o *yoga* com a sua vida?

27 – Por fim, teria algum fato, situação, história, pensamento, aprendizado, angústia etc., que te marcou ao longo dessa sua trajetória com o *yoga*, que você julga importante e que gostaria de deixar registrado neste momento? Relate-o(s), por favor.

PERFIL DO COORDENADOR

Questionário n.º

Este questionário tem a finalidade de servir de fonte de dados para a pesquisa referente ao trabalho de monografia intitulado “ANÁLISE DO PERFIL DOS CENTROS DE *yoga* DE FLORIANÓPOLIS”, de Léo Fernandes Pereira. Este trabalho tem o objetivo de descrever e conhecer o perfil dos professores e responsáveis pelos centros de *yoga* de Florianópolis.

Cabe salientar que não haverá divulgação dos dados individualizados, assegurando o sigilo das informações e não havendo a exposição direta das pessoas e empreendimentos pesquisados.

Entrevistado:

Endereço:

Centro de *yoga*:

Bairro:

Tel:

QUESTIONÁRIO

**Para as questões fechadas digite um “X” na alternativa desejada (exceto na questão 26 onde é para enumerar as alternativas na ordem de prioridade)
Para as questões abertas responda somente dentro das tabelas.**

1 - Sexo:

- a) Feminino
- b) Masculino

2 - Estado Civil:

- a) Solteiro
- b) Casado
- c) Outros

3 - Idade:

4 - Nível de Escolaridade:

- a) Ensino Fundamental completo
- b) Ensino Médio completo
- c) Superior incompleto
- d) Superior completo
- e) Pós-graduação (especialização, mestrado, doutorado)

5 – Se respondeu “Superior completo” na questão anterior, qual foi o curso, local e ano de conclusão?

--

6 – Se respondeu “Pós-graduação na questão 4, descreva sua formação acadêmica, local e ano de conclusão:

7 - Descreva sua formação profissional no *yoga*:

8 – Além do *yoga*, trabalha em outro(s) ramo(s)? Qual(is)?

9 – Atua como professor de *yoga* no seu centro?

- a) Não
b) Sim

10 – Se respondeu “Sim” na questão anterior, qual a sua carga horária?

Diária

Semanal

11 – Há quanto tempo existe o centro de *yoga*?

12 - É o idealizador, ou um dos idealizadores do centro?

- a) Sim
b) Não Coordena o centro há quanto tempo?

13 – Qual(is) é(são) o(s) método(s) de *yoga* oferecido(s) em seu centro?

14 – Como se define esse(s) método(s) de trabalho?

15 - A seu ver, em que esse método se distingue dos outros existentes?

16 - Quantos professores o espaço mantém?

17 - Além das aulas, quais outras atividades são oferecidas/promovidas neste espaço?

18 – Dessas atividades, quais são oferecidas gratuitamente?

19 - Atualmente, o espaço possui quantos alunos?

20 - Em média, ao longo do ano, quantos alunos o espaço atende?

21 - Em média, qual o número máximo e mínimo de alunos aceito por grupo?

22 - Qual o valor da mensalidade?

23 - Quantas salas o seu centro tem disponível para a prática de *yoga*?

24 - Que outros espaços o centro possui (loja, biblioteca, etc.)?

25 - Quais as exigências para se contratar um profissional para ministrar aula neste espaço?

26 - Na sua opinião, enumere na ordem de prioridade em que se apresentam, qual(is) a(s) motivação(ões) que leva(m) um aluno a procurar as aulas do centro:

() Melhor condicionamento físico

() Auto-conhecimento

() Redução do *Stress*

() Outros

27 - Você é um praticante de *yoga*?

a) () Não

b) () Sim. Há quanto tempo?

28 - Se respondeu “Sim” na questão anterior, qual o seu método de *yoga*?

29 - Se respondeu “Sim” na questão 11, você possui um mestre, professor ou guru de *yoga*?

a) () Não

b) () Sim Qual?

30 - Como você relaciona o *yoga* com a sua vida?

31 – Por fim, teria algum fato, situação, história, pensamento, aprendizado, angústia etc., que te marcou ao longo dessa sua trajetória com o *yoga*, que você julga importante e que gostaria de deixar registrado neste momento? Relate-o(s), por favor.

--