

A EDIFICAÇÃO DA IMAGEM DO YOGA NO BRASIL

EDRISI FERNANDES¹; FÁBIO BARRETO RODRIGUES²; VERA M^a DA ROCHA³
UFRN, Natal, RN, Brasil
edrisi@email.com; rvera@ufrnet.br

Podemos apontar diversos sentidos contemporâneos para a palavra yoga: 1) união do “eu” individual com o “espírito universal” ou a energia da natureza; 2) sistema místico-religioso que prepara o indivíduo para essa união; 3) um dos seis sistemas ortodoxos da filosofia indiana; 4) controle, através de disciplina progressiva, das funções mentais, ou supressão das modificações da mente, com alteração correlata de funções corporais; 5) sistema de exercícios para alcançar controle físico-mental e bem-estar.

O primeiro sentido é etimológico - *yoga* vem da raiz sânscrita *yuj* “[por sob o] jugo, controle, união, junção” (ZIMMER, 1989: 52 n. 7) -, e carrega consigo as implicações metafísicas de uma visão da realidade integradora da tríade Cosmos/“Espírito universal”/homem. O segundo sentido, vinculado diretamente ao primeiro, evoca a herança do hinduísmo, enquanto o terceiro remete a uma sistematização epistemológica do pensamento, em linhas “acadêmicas”, pelo menos tão antiga quanto o *Yoga-Sûtra* de Patañjali (séc. II d.C?). O quarto sentido aponta para as correlações percebidas entre a prática de yoga e modificações mentais e somáticas que, na tradição indiana, são consideradas como preliminares e coadjuvantes das técnicas de meditação e absorção no “Espírito Universal”. O quinto sentido cristaliza a visão ocidental do yoga como método para se alcançar a condição de uma mente sã num corpo sã, sem implicações religiosas, místicas ou filosóficas, e com pronunciado distanciamento cultural em relação às origens indianas do yoga.

No Ocidente a prática do yoga cresceu em popularidade notadamente como forma de exercício físico conjugada com exercícios respiratórios e de relaxamento, com uma reorientação do 4º do 5º dos sentidos acima expostos na direção de uma idéia do yoga sintonizada com práticas médicas e para-médicas promotoras de saúde, juventude e longevidade (práticas preventivas) e mais ainda empenhadas na ampliação de seu leque de métodos de tratar e curar (práticas terapêuticas), com um afastamento em relação à compreensão indiana original do yoga como sistema místico-religioso ou filosófico, e com um distanciamento em relação a sistemas de yoga essencialmente independentes dos exercícios posturais e respiratórios, como o da gnose (*jñâna*), o da devoção (*bhakti*), o da ação (*karma*) e o dos mantras (*mantra*).

¹ Autor. Médico, mestre em Pesquisa Médica e Farmacêutica Avançada; licenciado em Filosofia, mestre em Filosofia Metafísica. Praticante de uma modalidade sufi do *Jñâna-Yoga*. Professor do Depto. de Filosofia, UFRN; doutorando pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, UFRN. Rua Calixtrato Carrilho, 930, Barro Vermelho, Natal, RN, 59030-430, fone (84)2221697.

² Co-autor. Centro de Reabilitação Sarah Kubitschek, Av. Pres. Juscelino Kubitschek, 4500, Passaré, Fortaleza, CE, Brasil, fone (85) 3499-4999.

³ Orientadora. Mestra em Ciência do Movimento Humano; doutora em Educação. Profa. do Depto. de Fisioterapia e do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, UFRN. Caixa Postal 1587, Campus da UFRN, Lagoa Nova, Natal, RN, 59078-970, fone (84)2196101.

A palavra yoga (por vezes aportuguesada como ioga) designa um amplo conjunto de práticas de meditação (controle mental/espiritual) e posturas corporais (controle físico) originalmente desenvolvidas paralelamente à quase totalidade das correntes filosóficas hinduístas e budistas, baseadas na convicção de que o espírito e o corpo estão interdependentemente unidos (ELIADE, 1996). O vocábulo *yoga* aparece pela primeira vez nos *Upanishads* (comentários e interpretações sobre os textos védicos), significando o controle firme e apaziguador dos sentidos, associado à aquisição de uma consciência transracional (FERNANDES, 2003: 14). Seu objetivo é a reintegração das atividades vitais no íntimo do ser do homem, para as assimilar à mente/espírito e voltar a projetá-las no exterior, transformadas em vivência construtiva. No *Bhagavad Gîtâ* (DE NICOLÁS, 1976; PRABHUPHÂDA, 1976) o yoga é definido como “estabilidade mental” [*Gîtâ*, II, 48] associada a uma determinação inquebrantável, ao auto-controle e à conquista dos sentidos [*Gîtâ*, XVIII, 33, e V, 7].

Em sentido restrito, yoga designa um dos seis sistemas clássicos do pensamento hindu, com sua primeira codificação no *Yoga-Sutra* [YS] de Patañjali, o mais importante livro de Yoga Clássico. O YS caracteriza-se por postular a existência de um princípio supremo que é um modelo para aspirantes ao “controle das funções mentais” (DE ROSE, 1982: 19) ou à “inibição das modificações da mente” (TAIMNI, 1996: 19) [traduções diferentes para o YS, I, 2]. O método de sublimação proposto no YS supõe o cumprimento de uma série de condições. A primeira é *yama*, abstenção de violência, mentira, roubo, sexo desvirtuado e cobiça. A segunda, *niyamâ*, a observância de limpeza (externa e interna), contentamento ou paz interior, austeridade, estudo e auto-entrega. Vem depois o treino externo: *âsana* (postura firme e confortável) e *prânâyama* (controle do espaço, tempo e número da respiração - inalação, retenção e exalação) e *prâtyâhâra* (recolhimento dos sentidos). Os estágios finais do yoga incluem, ainda segundo Patañjali, *dhâranâ* (concentração), *dhyâna* (meditação; intuição linear e serena) e *samâdhi* - “fusão” do sujeito e objeto numa cognição translógica, para além das constrições da experiência comum, das coisas modificáveis, que se converte num estado de “libertação”, iluminação ou êxtase supraconsciente (DE RIENCOURT, 1994: 148). No Ocidente, parece ter havido uma menor valorização dos aspectos da sublimação ligados ao treino interno (*antarang*, ou seja, *yama* e *niyamâ* (e depois *dhâranâ*, *dhyâna* e *samâdhi*), em contraste com um favorecimento do treino externo (*bahirang*).

No século XIII desenvolveu-se na Índia o *Hatha-Yoga*, propondo posições corporais e exercícios difíceis (que seriam indicativos da maestria do corpo) com o fim de induzir - por uma via rápida e “demasiado curta”, segundo Tara MICHAËL (1976: 166) - efeitos somatopsíquicos supranormais. Na opinião da mestra do yoga *Mataji* Indra Devi, o *Hatha-Yoga*, que “diz respeito ao bem-estar físico”, é a parte do *Râja-Yoga* (“yoga Real”) que trabalha com as práticas que proporcionam ao corpo “o vigor e a força necessários para se poder suportar as dificuldades impostas pelos estágios mais avançados do treinamento”, estágios esses que “exigem muitos anos de preparo especial” e que envolveriam

práticas para as quais o homem ocidental não está capacitado; seriam até mesmo perigosas para seu bem-estar físico e mental,

devido a suas condições de vida. Será, portanto, melhor não se aprofundar, limitando-se ao uso das posturas iogas [yogis], da respiração profunda, dos exercícios de relaxamento e dedicando uma parte do tempo à concentração e à meditação (DEVI, 1968: introdução).

No Oriente o *Hatha-Yoga* é considerado como uma preparação para as práticas mentais/espirituais associadas às várias técnicas de meditação, enquanto no Ocidente essa prática cresceu em popularidade essencialmente como forma de exercício, relaxamento, e controle das funções vitais, amiúde desvinculados de implicações filosóficas, éticas, místicas ou religiosas. Por esse motivo, não surpreende a veiculação, em periódico de circulação nacional (*O Globo*, 24/06/1971; cit. por HERMÓGENES, 1987: 21) de uma notícia internacional⁴ onde “a yoga” foi qualificada de “modalidade de exercícios físicos com reflexos psíquicos”. Mais recentemente, uma reportagem nacional (ZABAKI, 2003: 116) sugeriu que a maior parte dos 5 milhões de praticantes brasileiros regulares de yoga atualmente vêm essa atividade sobretudo como “malhação”, com meditação e espiritualidade aparecendo como “suplementos”: “a maioria deles [= dos praticantes] é atraída sobretudo pelos benefícios físicos dos exercícios, como músculos mais firmes e flexíveis. Se o bumbum mais rijo vier acompanhado de paz espiritual, melhor ainda”.

A história do yoga no Brasil ainda aguarda sua recensão definitiva. Sêvânanda Swami, um francês cujo nome verdadeiro era Léo Costet de Mascheville, parece ter sido o introdutor do yoga no país, após 1924. Seu *Sarva-Yoga*⁵, ou Yoga Integral, codificado por volta de 1952-54 e influenciado pelo pensamento martinista, é um modelo de yoga adaptado para ocidentais. Um dos ex-alunos de Sêvânanda, Jean-Pierre Bastiou (Vasudev)⁶, veio morar no Brasil na década de 1950, abrindo uma academia de Cultura Física⁷ e aquele que parece ter sido o primeiro centro formal de instrução em *Hatha-Yoga* no Brasil, o *Sivananda School of Hatha-Yoga*, em Copacabana, Rio de Janeiro (1958). Em 1974, viria a fundar e presidir a Associação Brasileira de Professores de Yoga. O espanhol José Ramón Molinero (Yogakrishnanda), emigrado para o Brasil em 1956, fundou em 1960 o Instituto Chelá loga, o primeiro de São Paulo dedicado exclusivamente à ioga/ao yoga. O *Chelá-Yoga*, ou yoga do discipulado, seguindo uma orientação bastante mística e devocional, com influências sufis, foi a segunda modalidade de yoga a ser codificada no Brasil.

Na história do yoga no Brasil, alguns nomes se destacam pela importância ou amplitude de sua herança: Caio Miranda, Shotaro Shimada, José Hermógenes e Luiz Sérgio Alvarez (o *professor* e depois *mestre* De Rose). Miranda, general do exército, ex-aluno de Sêvânanda, foi instrutor de *Râja*, *Hatha* e *Laya-Yoga* nos

⁴ “Os exercícios de yoga podem dar bons resultados no tratamento psiquiátrico”; reportagem acerca das investigações do Dr. Bernard Auriol, psiquiatra de Montauban, França.

⁵ Não confundir com o *Sarva-Yoga* de outros mestres, como Sai Baba.

⁶ Autor de “Encontro com o Yoga”, 1ª ed. Rio: Lidador, 1965; 2ª ed. Rio: Freitas Bastos, 1967.

⁷ Bastiou formou-se aos 25 anos em Fisiculturismo pela “École Normale Supérieure de Culture Physique de Paris” e fundou o “Institute Culturiste Jean-Pierre Bastiou”. No ano seguinte representou a França no Concurso de “Mr. Universe”, em Londres, obtendo o 4º lugar. No mesmo ano, fundou a “Fédération Française de Professeurs de Culture Physique”.

anos 50 a 70, fundador do Instituto de Yoga do Rio de Janeiro e autor de vários livros sobre yoga⁸. Por muitos anos foi diretor do Departamento de Educação Física do Ministério da Educação e Cultura, e por maior tempo ainda um membro da Sociedade Teosófica Brasileira. O envolvimento de sua prática de yoga com sua função no D.E.F. do M.E.C. viria a influenciar na vinculação, no Brasil, do ensino de yoga ao ensino formal de educação física, enquanto os aspectos teosofistas dos seus ensinamentos de yoga, se motivaram alguns a buscarem um yoga mais filosófico, fizeram outros favorecer aspectos mais externos do yoga.

Shimada, professor de yoga desde 1956, primeiro presidente da Associação de Yoga do Estado de São Paulo, é considerado como o introdutor da yogaterapia (de orientação Kaivalyadhama⁹) no Brasil. Coursou as disciplinas básicas na Escola Paulista de Medicina, na intenção de fundamentar cientificamente sua prática e seus ensinamentos yogaterápicos, e chegou a ministrar aulas de yoga nas TVs Tupi, Bandeirantes e Gazeta, ajudando a popularizar o *Hatha-Yoga* no Brasil. José Hermógenes de Andrade, coronel do exército, autor de diversos livros¹⁰ e um dos introdutores do *Hatha-Yoga* no Brasil, vem influenciando a prática de muitas gerações. Em Natal, o Núcleo de Yoga Professor Hermógenes opera desde maio de 1995 como projeto de extensão do Departamento de Educação Física da UFRN, e há alguns anos yoga virou disciplina complementar do curso de Educação Física. O polêmico De Rose, autor de vários livros¹¹, pretende ter sido o primeiro a codificar, ao nível mundial, o yoga dos habitantes da Índia pré-védica, i.e., dos habitantes das cidades-estado do vale do Indo antes da chegada dos povos conhecidos como “arianos”. Esse yoga, de linha *tantrika* (tântrica)/*sânkhya*, naturalista (não-espiritualista), foi chamado de *Swásthya-Yoga* (DE ROSE, 1995: 30 e 52-53) ou ainda de *Shivam-Yôga* (DE ROSE, 1987: 77), e tornou-se um dos mais populares yogas no Brasil, com mais de 50.000 alunos. De Rose introduziu, a partir da década de setenta, cursos de extensão universitária para a formação de instrutores de yoga em diversas universidades do país. Fundou a União Nacional de Yôga em 1975, e desde 1978 vem promovendo uma campanha pela aprovação de um Projeto de Lei federal visando à regulamentação da profissão de professor de yoga. De Rose defende a opinião, bastante sintonizada com expectativas ocidentais, de que “o Yoga não é místico nem espiritualista”, “é uma filosofia prática que não tem teoria e é baseada exclusivamente em técnicas que ensinam, p. ex., como respirar melhor, como trabalhar o corpo através de exercícios (...), como relaxar, como concentrar-se melhor, etc.” (DE ROSE, 1987: 15).

⁸ A Libertação pelo Yoga [Râja-Yoga]; Só Envelhece quem Quer [Práticas yoguis de rejuvenescimento]; Assim Ouvi do Mestre (Ensinamentos do Guru); Hatha-Yôga, a ciência da saúde perfeita (com a tradução do *Gheranda-Samhitâ* e *Hatha-Yôga Pradîpikâ*); Hâtha-Yoga para mulheres; Vence a tua Angústia com Laya-Yoga; O A-B-C do Yoga; Pûrvâka-Vidya [Ciência yogui da respiração]; Dicionário Enciclopédico de Yoga; Jnâna-Yoga (O Yoga da sabedoria); Karma-Yoga (O Yoga da ação inegoísta); Bhakti-Yoga (O Yoga da devoção); Kundalinî, o fogo serpentino, entre outros.

⁹ I.e., conforme a orientação do “Kaivalyadhama Ashram and Research Institute” (Poona, Índia)

¹⁰ Autoperfeição com Hatha Yoga; Yoga para Nervosos; Saúde Plena: Yogaterapia, entre outros.

¹¹ Yoga Sutra de Pátañjali; Prontuário de Yoga Antigo; Origens do Yôga Antigo: uma luz sobre os eventos históricos que influenciaram as metamorfoses do yôga; Faça Yôga Antes que Você Precise (Swásthya Yôga Shâstra); Yôga: Mitos e Verdades; Guia do Instrutor de Yoga; A Regulamentação dos Profissionais de Yôga, entre outros.

No seu livro “Hatha-Yóga, a ciência da saúde perfeita”, Caio MIRANDA (1962: 30-1) declara que existem o yoga (yôga) e a ioga (ioga), “que embora sendo graficamente idênticos, têm pronúncia e significação diferentes, conforme o que desejam exprimir. Yoga (yôga) é todo método capaz de produzir a união real do homem com Deus, ou ainda a doutrina toda em si, ao passo que Yóga [ioga] é qualquer das práticas do sistema yógui”. As yógas - Hatha, Mantra, Yantra, Kriyâ, Shakti e “também as demais yógas que escapam às três formas fundamentais [Bhâkti, Jñâna, Karma]” -, diferem do “Râja-Yoga, que é um método global”¹². Miranda parece indicar que [a] ioga é toda prática do yoga e que o yoga é mais abrangente e profundo. Noutro sentido, poderíamos entender a ioga como um meio para um fim a ser alcançado, o yoga.

A diferenciação apontada por Miranda fez com que, anos depois, se estabelecesse no português do Brasil uma idiossincrasia: a peculiar existência de dois conceitos distintos, o yoga e a ioga - o yoga como doutrina filosoficamente embasada, a ioga como “o exercício que traz força, flexibilidade e bem-estar” (VEJA, 2003: capa). No contexto dos modismos do nosso tempo, uma radicalização do segundo desses conceitos apresenta a ioga como “a mais recente onda em matéria de condicionamento físico”:

Para a maioria dos adeptos, ioga, nesse caso, tem muito pouco a ver com as técnicas desenvolvidas há mais de 5 000 anos na Índia com o propósito de buscar, por meio da meditação e de práticas exigentíssimas, a transcendência espiritual. Nas academias, nos programas de televisão, nos vídeos de fitness e até na classificação das prateleiras das grandes livrarias, ioga (...) virou sinônimo de ginástica puxada. E, com base muito mais no desejo que na realidade, ginástica capaz de modelar corpos (SALOMONE, 2003: 82).

Por conta de uma procura crescente, “ioga e orientalismos afins, que nos tempos dos hippies e da contracultura faziam parte do arsenal de resistência aos valores da então execrada sociedade de consumo, tornaram-se atividades das mais lucrativas, administradas com técnicas empresariais modernas” (SALOMONE, 2003: 84).

Grande parte das pessoas que procuram as academias de ioga/yoga hoje em dia buscam tratamentos complementares para um conjunto de condições mórbidas que o imaginário médico costuma perceber como notadamente ocidentais ou dos países desenvolvidos: dor crônica, infertilidade, impotência sexual, asma, doenças cardíacas, estresse descompensado, depressão. É importante destacar que, se bem que alguns indivíduos praticam ioga/yoga por recomendação terapêutica, a prática da yogaterapia pode retardar a procura, por certas pessoas, de um tratamento tradicional adequado.

¹² “Admite-se na Índia a Laya-Yóga e a Kundalini-Yóga como métodos totais, a primeira produzindo a dissolução da consciência da personalidade e substituindo-a pela Consciência Cósmica, e a segunda despertando o ‘Fogo serpentino’ para produzir a ‘iluminação’ definitiva do Ser” (MIRANDA, 1962, p. 31). Entendemos essa última sentença no sentido de que existiriam na Índia um Laya-Yôga e um Kundalini-Yôga, embora no Ocidente (ao menos na época de C. Miranda), Laya e Kundalini fossem “yógas”.

Finalizando, pensamos poder dividir a prática contemporânea da ioga no Brasil e, extensivamente, no Ocidente, em quatro tipos, segundo a imagem que pode ser feita de suas motivações: prática em busca de novidade, prática em busca de ginástica para o corpo e para a mente, prática em busca de efeitos terapêuticos, e prática em busca do yoga. Acreditamos que a maior parte dos ocidentais que vão além da prática da ioga como novidade não pensam em si mesmos como praticantes em busca do yoga, ou até mesmo desconsideram a relevância dessa busca. Certamente, a imagem que temos do yoga/da ioga reflete significativamente a imagem que temos e construímos para nós mesmos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- DE NICOLÁS, A. T. *Avātara – The Humanization of Philosophy Through the Bhagavad Gītā* (incluindo uma nova tradução com notas críticas do *Bhagavad Gītā*). N. Iorque: Nicholas Hays, 1976.
- DE RIENCOURT, A. *O Olho de Shiva – Misticismo Oriental e Ciência*. Rio de Janeiro: Gryphus, 1994.
- DE ROSE, Prof. *Questionando o Yoga*, 2 ed. Rio de Janeiro/S. Paulo: UniYoga, 1997.
- DE ROSE, Mestre. *Tudo o que Você Nunca Quis saber Sobre Yôga (e Jamais Teve a Intenção de Perguntar)*. São Paulo: Uni.Yoga, 1995
- DE ROSE, Prof. *Yoga Sutra de Pátañjali*. São Paulo: Uni.Yoga, 1982.
- DEVI, I. *Hatha-Ioga: Paz e Saúde*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1968 (trad. do original em inglês *Yoga for Americans*, de 1959).
- ELIADE, M. *Yoga, Imortalidade e Liberdade*. São Paulo: Palas Athena, 1996.
- FERNANDES, E. "Bringing the Divine down into Man: the building-up of the Yoga Path". *Mirabilia 2*: 13-34, 2003.
- HERMÓGENES, J. *Yoga para Nervosos*. São Paulo: Círculo do Livro, 1987.
- MICHAËL, T. *O Yoga*, trad. R. Bezerra Pedreira Filho e S. Joffily Cruz. Rio de Janeiro: Zahar, 1976.
- MIRANDA, C. *Hatha-Yôga, a ciência da saúde perfeita*. Rio de Janeiro: Freitas Bastos, 1966.
- PRABHUPĀDA, A, C. B. S. *O Bhagavad-Gītā Como Ele É* (ed. bilíngüe sânscrito-português). São Paulo: The Bhaktivedanta Book Trust, 1976.
- SALOMONE, R. "Todo mundo quer fazer ioga". Reportagem de capa; *Veja* n° 1829, 36 (46): 82-87, 19 de novembro de 2003.
- TAIMNI, I. K. *A Ciência do Yoga*. Brasília: Teosófica, 1996.
- VEJA* n° 1829, 36 (46), 19 de novembro de 2003.
- ZABAKI, R. "Ioga Vira Malhação: técnica ganha popularidade nas academias como modalidade de exercícios". Seção "Ginástica"; *Veja*, 7 de maio de 2003, p. 116
- ZIMMER, H. *Mitos e Símbolos na Arte e Civilização da Índia*. São Paulo: Palas Atena, 1989.

THE EDIFICATION OF THE IMAGE OF YOGA IN BRAZIL

EDRISI FERNANDES¹³; FÁBIO BARRETO RODRIGUES¹⁴; VERA M^a DA
ROCHA¹⁵

UFRN, Natal, RN, Brasil

edrisi@email.com; rvera@ufrnet.br

We can indicate different contemporary meanings for the Word yoga: 1) union of the individual “self” with the “universal spirit” or the energy of nature; 2) mystical-religious system that prepares the individual for this union; 3) one of the six orthodox systems of Indian philosophy; 4) control, through progressive discipline, of the mental functions, or suppression of the modifications of the mind, with correlate alteration of body; 5) system of exercises to reach physical-mental control and well-being.

The first meaning is etymologic - *yoga* comes from the Sanskrit root *yuj* “yoke, control, union, juncture” (ZIMMER, 1989: 52 n. 7) -, and carries the metaphysical implications of a view of reality as integrating the triad Cosmos/“Universal Spirit”/man. The second meaning, directly attached to the first, evokes the heritage of Hinduism, while the third one is connected to an epistemological systematization of thought, in “academic” lines, at least as old as Patañjali’s *Yoga-Sûtra* (II century a.D.?). The fourth meaning points to the perceived correlations between the practice of yoga and mental and corporeal modifications that, in the Indian tradition, are considered as preliminary and auxiliary to the techniques of meditation and absorption into the “Universal Spirit”. The fifth meaning crystallizes the western view of yoga as a method to reach the condition of a healthy mind in a healthy body, without religious, mystical or philosophical implications, and with pronounced detachment in relation to the Indian origins of yoga.

In the West, the practice of yoga has grown in popularity markedly as a kind of physical exercise connected with respiratory and relaxation exercises, with a reorientation of the 4th and 5th aforementioned meanings in the direction of an idea of yoga syntonized with medical and paramedical practices that promote health, youth and longevity (preventive practices) and even more pledged in the enlargement of its choice of methods of healing and curing (therapeutic practices), with a progressive detachment in relation to systems of yoga essentially independent from postural and respiratory exercises, like the systems of gnosis (*jñâna*), devotion (*bhakti*), action (*karma*) and mantras (*mantra*).

¹³ Author. Physician, master in Advanced Medical and Pharmaceutical Research; licenciante in Philosophy, master in Metaphysics. Practicer of a sufi type of *Jñâna-Yoga*. Professor in the Dept. of Philosophy, UFRN; doctoral student in the Post-Graduation Program in Health Sciences, UFRN. Rua Calixtrato Carrilho, 930, Barro Vermelho, Natal, RN, 59030-430 Brazil, telephone (55-84)2221697.

¹⁴ Co-author. Licenciante and specialist in Physical Education; Instructor of Physical Education, “Centro de Reabilitação Sarah Kubitschek”, Av. Pres. Juscelino Kubitschek, 4500, Passaré, Fortaleza, CE, Brazil, telephone (55-85) 3499-4999.

¹⁵ Promotor. Master in the Science of Human Motricity; doctor in Education. Professor in the Dept. of Physiotherapy and in the Post-Graduation Program in Health Sciences, UFRN. P.O. Box 1587, Campus da UFRN, Lagoa Nova, Natal, RN, 59078-970 Brazil, telephone (55-84)2196101.

The word yoga (sometimes written as ioga, in Portuguese) designates a broad group of meditation practices (mental/spiritual control) and body postures (physical control) originally developed parallel to almost all the Hinduist and Buddhist philosophical streams, based in the belief that spirit and body are interdependently united (ELIADE, 1996). The word *yoga* appears for the first time in the *Upanishads* (commentaries and interpretations about the Vedic texts), with the meaning of a firm and appeasing control of the senses, associated to the acquisition of a trans-rational conscience (FERNANDES, 2003: 14). Its purpose is the reintegration of the vital activities in the innermost part of man, to assimilate them to the mind/spirit and to project them back in the outside, transformed in constructive living. In the *Bhagavad Gîtâ* (DE NICOLÁS, 1976; PRABHUPHÂDA, 1976) *yoga* is defined as “mental stability” [*Gîtâ*, II, 48] associated with an unbreakable determination, self-control and the taming of the senses [*Gîtâ*, XVIII, 33, and V, 7].

In a restricted sense, the word *yoga* designates one of the six classical systems of Hindu thought, with its first codification in Patañjali's *Yoga-Sutra* [YS], o the most important book of Classic Yoga. The YS is characterized by its defense of the existence of a supreme principle that is a model to those people aspiring the “control of the mental functions” (DE ROSE, 1982: 19) or to the “inhibition of the modifications of the mind” (TAIMNI, 1996: 19) [different translations from the YS, I, 2]. The method of sublimation proposed in the YS presupposes the compliment of a series of conditions. The first is *yama*, abstention from violence, lies, theft, non-virtuous sex, and greed. The second, *niyamâ*, is the observance of cleanness (external and internal), contentment or interior peace, austerity, study and self-delivery. Later comes the external training: *âsana* (firm and comfortable posture) and *prânâyama* (control of the space, time and number of respiration - inhalation, retention and exhalation) and *prâtîyâhâra* (seclusion of the senses). The final stages of *yoga* also include, according to Patañjali, *dhâranâ* (concentration), *dhyâna* (meditation; linear and serene intuition) and *samâdhi* - “fusion” of subject and object in a trans-logical cognition, beyond the constrictions of common experience, of modifiable beings, that turns into a state of “liberation”, supraconscient illumination or extasis (DE RIENCOURT, 1994: 148). In the West, it seems that there has been less valorization of the aspects of sublimation attached to internal training (*antarang*, or *yama* and *niyamâ*, and later *dhâranâ*, *dhyâna* and *samâdhi*), in contrast with a furtherance of external training (*bahirang*).

In the XIIIth century, *Hatha-Yoga* developed in India proposing body postures and difficult exercises (taken as indicative of mastering the body) with the purpose of inducing – through a fast and “too short” way, according to Tara MICHAËL (1976: 166) – supranormal somatopsychic effects. In the opinion of the *yoga* master *Mataji* Indra Devi, *Hatha-Yoga*, that “pertains to physical well-being”, is the part of *Râja-Yoga* (“Royal *yoga*”) that works with the practices that give to the body “the strength and force necessary to be able to cope with the difficulties imposed by the more advanced stages of training”, stages that “demand many years of special preparation” and that are thought to involve

practices for which western men are not qualified; due to their life conditions, they would even be dangerous to their physical and

mental well-being. Therefore, it would be better not to go deep, limiting themselves to the use of yogic postures, of deep breath, of relaxation exercises, and dedicating part of the time to concentration and meditation (DEVI, 1968: introduction).

In the East, *Hatha-Yoga* is considered as a preparation to the mental/spiritual practices associated to diverse meditation techniques, while in the West this practice has grown in popularity essentially as a form of exercise, relaxation, and control of the vital functions, frequently dissociated from philosophical, ethical, mystical or religious implications. For this reason, it is not surprising the publication, in a Brazilian newspaper of national circulation (*O Globo*, 24/06/1971; quoted by HERMÓGENES, 1987: 21) of an international account¹⁶ where yoga was qualified as “modality of physical exercises with psychical reflexes”. More recently, a national reporting (ZABAKI, 2003: 116) has suggested that most of the 5 million regular practitioners of yoga in Brazil presently see this activity as body labour above all, with meditation and spirituality appearing as “supplements”: “Most of them [= the practitioners] are attracted mostly by the physical benefits of the exercises, such as muscles more firm and flexible. If the most rigid buttocks comes together with spiritual peace, it’s even better”.

The history of yoga in Brazil still waits for its definitive poll. Sêvânanda Swami, a Frenchman whose real name was Léo Costet de Mascheville, seems to have been the introducer of yoga in Brazil, after 1924. His *Sarva-Yoga*¹⁷, or Integral Yoga, codified around 1952-54 and influenced by Martinist thought, is a type of yoga adapted for westerners. One of the former students of Sêvânanda, Jean-Pierre Bastiou (Vasudev)¹⁸, came to live in Brazil in the 1950s, opening an academy of Physical Culture¹⁹ and what seems to have been the first formal centre of instruction in *Hatha-Yoga* in Brazil, *Sivananda School of Hatha-Yoga*, in Copacabana, Rio de Janeiro (1958). In 1974, he founded and presided the “Associação Brasileira de Professores de Yoga”. The Spaniard José Ramón Molinero (Yogakrishnanda), that migrated to Brazil in 1956, founded in 1960 the “Instituto Chelâ loga”, the first in São Paulo exclusively dedicated to yoga. *Chelâ-Yoga*, or the yoga of discipleship, following a very mystical and devotional orientation, with sufi influences, was the second modality of yoga to be codified in Brazil.

In the history of yoga in Brazil, some names deserve to be highlighted due to the importance or amplitude of their heritage: Caio Miranda, Shotaro Shimada, José Hermógenes and Luiz Sérgio Alvarez (the *professor* and later *master* De Rose). Miranda, an army general, a former student of Sêvânanda, was instructor of *Râja*, *Hatha* and *Laya-Yoga* from the 50s to the 70s, founder of the “Instituto de

¹⁶ “Os exercícios de yoga podem dar bons resultados no tratamento psiquiátrico (yoga exercises can give good results in psychiatric treatment)”; report about the investigations of Dr. Bernard Auriol, a psychiatrist in Montauban, France.

¹⁷ Not to be confused with the *Sarva-Yoga* of other masters, like Sai Baba.

¹⁸ Author of “Encontro com o Yoga”, 1st ed. Rio: Lidador, 1965; 2nd ed. Rio: Freitas Bastos, 1967.

¹⁹ Bastiou graduated at the age of 25, in Physical Culture, by the “École Normale Supérieure de Culture Physique de Paris”, and founded the “Institute Culturiste Jean-Pierre Bastiou”. In the next year he represented France in the “Mr. Universe” competition, in London, obtaining the 4th position. In the same year, he founded the “Fédération Française de Professeurs de Culture Physique”.

Yoga do Rio de Janeiro” and author of many books on yoga²⁰. For many years he was director of the “Departamento de Educação Física” of the “Ministério da Educação e Cultura”, and for an even longer time, a member of the “Sociedade Teosófica Brasileira”. The connection between his yoga and his work in the D.E.F. of the M.E.C. would come to influence the linkage, in Brazil, of the teaching of yoga with the formal teaching of physical education, while the theosophical aspects of his yoga teachings, if served to motivate some people to look for a more philosophical yoga, adversely made others favour more external aspects of yoga.

Shimada, professor of yoga since 1956, first president of the “Associação de Yoga do Estado de São Paulo”, is considered to be the introducer of yogatherapy (of Kaivalyadhama²¹ orientation) in Brazil. He studied basic disciplines in the “Escola Paulista de Medicina”, with the aim of scientifically grounding his yogic-therapeutic practice and teachings, and came to teach yoga classes in the TV stations Tupi, Bandeirantes and Gazeta, helping to popularize *Hatha-Yoga* in Brazil. José Hermógenes de Andrade, an army colonel, author of many books²² and one of the introducers of *Hatha-Yoga* in Brazil, has been influencing the practice of many generations. In Natal (RN, Brazil), the “Núcleo de Yoga Professor Hermógenes” operates since May 1995 as a project of extension of the “Departamento de Educação Física” of the Federal University (UFRN), and some years ago yoga became a complementary discipline in the Physical Education course. The polemical De Rose, author of many books²³, claims to have been the first person in the world to codify the yoga of the inhabitants of pre-Vedic India, viz., the inhabitants of the city-states of the Indus valley before the coming of the so-called “Arian” peoples. This yoga, of *tantrika* (tantrik)/*sânkhya* orientation, naturalist (non-spiritualist), was named *Swásthya-Yoga* (DE ROSE, 1995: 30 e 52-53) or *Shivam-Yôga* (DE ROSE, 1987: 77), and became one of the most popular yogas in Brazil, with more than 50.000 students. De Rose introduced, starting from the 1960s, courses of university extension for the forming of yoga instructors in many Brazilian universities. He founded the “União Nacional de Yôga” in 1975, and since 1978 has been campaigning for the approval of a project of federal law aiming at the regulation of the profession of yoga instructor. De Rose defends the opinion, very tuned to western expectations, that “Yoga is neither mystical nor spiritualist”, “it is a practical philosophy that doesn’t have a theory, and is exclusively based in techniques that teach, for example, how to breath better, how to work the body through exercises (...), how to relax, how to concentrate better, and so forth” (DE ROSE, 1987: 15).

²⁰ “A Libertação pelo Yoga [Râja-Yoga]”; “Só Envelhece quem Quer [Práticas yoguis de rejuvenescimento]”; “Assim Ouvi do Mestre (Ensinos do Guru)”; “Hatha-Yôga, a ciência da saúde perfeita (com a tradução do *Gheranda-Samhitâ* e *Hatha-Yôga Pradîpikâ*)”; “Hátha-Yoga para mulheres”; “Vence a tua Angústia com Laya-Yoga”; “O A-B-C do Yoga”; “Pûrvâka-Vîdya [Ciência yogui da respiração]”; “Dicionário Enciclopédico de Yoga”; “Jnâna-Yoga (O Yoga da sabedoria)”; “Karma-Yoga (O Yoga da ação inegoísta)”; “Bhakti-Yoga (O Yoga da devoção)”; “Kundalinî, o fogo serpentina”, among others.

²¹ That is, according with the orientation from the *Kaivalyadhama Ashram and Research Institute* (Poone, India)

²² “Autoperfeição com Hatha Yoga”; “Yoga para Nervosos”; “Saúde Plena: Yogaterapia”, among others.

²³ “Yoga Sutra de Pátañjali”; “Prontuário de Yoga Antigo”; “Origens do Yôga Antigo: uma luz sobre os eventos históricos que influenciaram as metamorfoses do yôga”; “Faça Yôga Antes que Você Precise (Swásthya Yôga Shâstra)”; “Yôga: Mitos e Verdades”; “Guia do Instrutor de Yoga”; “A Regulamentação dos Profissionais de Yôga”, among others.

In his book "Hatha-Yóga, a ciência da saúde perfeita", Caio MIRANDA (1962: 30-1) declares that there is *yoga* (*yôga*) and *yoga* (*yóga*; Portuguese *ioga*), "that, despite being graphically identical, have different pronounces and signification, according to what they want to express. *Yôga* is every method capable of producing the real union of man with God, or all the doctrine [of *yoga*] in itself, while *Yóga* [*ioga*] is any of the practices in the yogic system". The *yógas* - *Hatha*, *Mantra*, *Yantra*, *Kryiã*, *Shakti* and "also the other *yógas* that escape from the three fundamental types [*Bhãkti*, *Jñãna*, *Karma*]" -, differ from "Rãja-Yôga, that is a global method"²⁴. Miranda seems to indicate that *yóga* (Port. *ioga*, fem.) is every and each practice, while *yôga* (Port. *yoga*, masc.) is more encompassing and deep. In other sense, we could understand *yóga* as a mean to reach a goal, *yôga*.

The differentiation pointed out by Miranda has contributed to the establishment years later, in Brazilian Portuguese, of an idiosyncrasy: the peculiar existence of two distinct concepts, *o yoga* and *a ioga* - *o yoga* as a philosophically grounded doctrine, *a ioga* as "the exercise that brings up force, flexibility and well-being" (VEJA, 2003: cover). In the context of the fashions of our time, a radicalization of the second of these concepts presents *yóga/ioga* as "the most recent wave in terms of physical conditioning":

For most of their adepts, *ioga*, in this case, has very few relation with the techniques developed more than 5,000 years ago in India with the purpose of searching for spiritual transcendence, through meditation and very demanding practices. In the [gymnastics] academies, in TV programs, in fitness videos, and even in the classification of shelves in great bookstores, *ioga* (...) has become a synonym of arduous gymnastics. And, based much more on desire than on reality, gymnastics able to model bodies (SALOMONE, 2003: 82).

Due to a crescent demand, "*yoga/ioga* and related orientalisms, that in the times of the hippies and counterculture were part of the arsenal of resistance to the values of the then execrated consumption society, became very profitable activities, administered with modern enterprising techniques" (SALOMONE, 2003: 84).

Nowadays, great part of the people that look for *ioga/yoga* academies are in the pursuit of complementary treatments for a variety of morbid conditions that medical representation usually perceives as being markedly from western or developed countries: chronic pain, infertility, sexual impotence, asthma, cardiac diseases, distress, depression. It is important to mention that, if some individuals practice *yoga* under therapeutic recommendation, *yogatherapy* can retard the search, by other persons, of an adequate traditional treatment.

To terminate, we think we are able to divide the contemporary practice of *yoga* in Brazil and, by extension, in the West, in four types, according to the image

²⁴ "In India, Laya-Yoga and Kundalini-Yoga are admitted as complete methods, the first one producing the dissolution of the conscience of personality and substituting it by Cosmic Conscience, the second one awakening the 'Serpentine fire' to produce the definitive 'illumination' of being" (MIRANDA, 1962: 31). We understand this sentence in the sense that in India there exist Laya- and Kundalini *yôgas*, while in the West (at least in the time of Miranda), Laya and Kundalini are *yôgas*.

that can be obtained from its motivations: a practice in pursuit of novelty, a practice in pursuit of gymnastics for the body and mind, a practice in pursuit of therapeutic effects, and a practice in pursuit of *yôga*. We believe that most of the Westerners that go beyond the practice of yoga as a novelty do not think of themselves as practitioners in pursuit of *yôga*, or don't even consider this pursuit to be relevant. Certainly, the image we have from *yôga/yôga* significantly reflects the image we have and edify to ourselves.

REFERENCES

- DE NICOLÁS, A. T. *Avātara – The Humanization of Philosophy Through the Bhagavad Gītā* (incluindo uma nova tradução com notas críticas do *Bhagavad Gītā*). N. Iorque: Nicholas Hays, 1976.
- DE RIENCOURT, A. *O Olho de Shiva – Misticismo Oriental e Ciência*. Rio de Janeiro: Gryphus, 1994.
- DE ROSE, Prof. *Questionando o Yoga*, 2 ed. Rio de Janeiro/S. Paulo: UniYoga, 1997.
- DE ROSE, Mestre. *Tudo o que Você Nunca Quis saber Sobre Yôga (e Jamais Teve a Intenção de Perguntar)*. São Paulo: Uni.Yoga, 1995
- DE ROSE, Prof. *Yoga Sutra de Pátañjali*. São Paulo: Uni.Yoga, 1982.
- DEVI, I. *Hatha-loga: Paz e Saúde*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1968 (trad. do original em inglês *Yoga for Americans*, de 1959).
- ELIADE, M. *Yoga, Imortalidade e Liberdade*. São Paulo: Palas Athena, 1996.
- FERNANDES, E. "Bringing the Divine down into Man: the building-up of the Yoga Path". *Mirabilia* 2: 13-34, 2003.
- HERMÓGENES, J. *Yoga para Nervosos*. São Paulo: Círculo do Livro, 1987.
- MICHAËL, T. *O Yoga*, trad. R. Bezerra Pedreira Filho e S. Joffily Cruz. Rio de Janeiro: Zahar, 1976.
- MIRANDA, C. *Hatha-Yôga, a ciência da saúde perfeita*. Rio de Janeiro: Freitas Bastos, 1966.
- PRABHUPĀDA, A. C. B. S. *O Bhagavad-Gītā Como Ele É* (ed. bilíngüe sânscrito-português). São Paulo: The Bhaktivedanta Book Trust, 1976.
- SALOMONE, R. "Todo mundo quer fazer ioga". *Veja* n° 1829, 36 (46): 82-87, 19 de novembro de 2003.
- TAIMNI, I. K. *A Ciência do Yoga*. Brasília: Teosófica, 1996.
- VEJA n° 1829, 36 (46), 19 de novembro de 2003.
- ZIMMER, H. *Mitos e Símbolos na Arte e Civilização da Índia*. São Paulo: Palas Atena, 1989.

THE EDIFICATION OF THE IMAGE OF YOGA IN BRAZIL

ABSTRACT: We have investigated the trajectory of the edification of the image of yoga in Brazil as being emblematic of a Western epistemological construction. We've found out that it is possible that the ideological and conceptual differences between Indian yoga and the Western systems of yoga, including the three systems codified in Brazil (Sêvânanda's *Sarva-Yoga*, Yogakrishnanda's *Chéla-*

Yoga and De Rose's *Swásthya-Yoga*), owe much to the semantic fluidity of the word yoga. In the West, the practice of yoga has grown in popularity as a type of gymnastics associated with respiratory and relaxation exercises, with an image syntonized with preventive or therapeutic medical and paramedical practices, with a tendency to the furtherance of the aspects of yoga that are linked to "external practice" (corporal), in contrast with a decreasing valorization of the aspects linked to "internal practice" (mental or spiritual). Under the influence of selective pressures of demand and cultural assimilation, in Brazil there has been, after the initial decades of contact with types of yoga marked by mystical influence, a furtherance of the image of yoga as a practical discipline that presents itself mostly as gymnastics or therapy, with few or none philosophical or mystical-religious component.

Keywords: Yoga, Hatha-Yoga, Yoga in Brazil.

L'ÉDIFICATION DE L'IMAGE DU YOGA AU BRÉSIL

RESUMÉ: Nous avons recherché la trajectoire de l'édification de l'image du yoga au Brésil tandis qu'emblématique d'une construction épistémologique occidentale. Nous avons constaté que c'est possible que la différenciation idéologique et conceptuel entre le yoga indien et les systèmes occidentales du yoga, y compris les trois modalités codifiées au Brésil (*Sarva-Yoga* de Sêvânanda, *Chéla-Yoga* de Yogakrishnanda e *Swásthya-Yoga* de De Rose), doit beaucoup à la fluidité sémantique du mot yoga. Dans l'Occident, la pratique du yoga à cru en popularité notablement comme une forme de gymnastique conjuguée avec des exercices respiratoires et de relâchement, avec une image syntonisée avec des pratiques médicales préventives ou thérapeutiques, avec une tendance à la favorisation des aspects du yoga liées au "entraînement extérieur" (corporel), en contraste avec une perte progressive de la valeur des aspects liées au "entraînement intérieur" (mental ou spirituel). Par influence des pressions sélectives de demande et assimilation culturelle, depuis les décades initiales de contacte avec des modalités de yoga caractérisées par l'influence mystique, c'est passé au Brésil une favorisation de la construction d'une image du yoga comme discipline pratique que se faire voir notablement comme gymnastique ou bien comme thérapie, avec peu ou aucun composant philosophique ou mystique-religieux.

Mots-clefs: Yoga, Hatha-Yoga, Yoga au Brésil.

LA EDIFICACIÓN DE LA IMAGEN DEL YOGA EN BRÉSIL

RESUMEN: Investigamos la trayectoria de la edificación de la imagen del yoga en Brasil encuanto emblemática de una construcción epistemológica occidental. Constatamos que es posible que la diferenciación ideológica y conceptual entre el yoga indiano y los sistemas occidentales del yoga, incluso las tres modalidades codificadas en Brasil (*Sarva-Yoga* de Sêvânanda, *Chéla-Yoga* de Yogakrishnanda

e *Swásthya-Yoga* de De Rose), deba mucho a la fluidez semántica de la palabra yoga. En el Occidente, la práctica del yoga creció en popularidad notadamente como forma de gimnasia conjugada con ejercicios respiratórios y de relaxación, con una imagem sintonizada con prácticas médicas preventivas o terapêuticas, con una tendencia al favorecimiento de los aspectos del yoga ligados al “entrenamiento externo” (corporal), en contraste con una valorización cada vez más pequeña de los aspectos ligados al “entrenamiento interno” (mental o espiritual). Bajo la influencia de pressiones selectivas de demanda e assimilación cultural, ocurrió en Brasil, passadas las décadas iniciales de contacto con modalidades de yoga marcadas por la influencia mística, un favorecimiento de la construcción de una imagem del yoga como disciplina práctica que se muestra predominantemente como gimnasia o terapia, con poco o ninguno componente filosofico o místico-religioso.

Palabras-clave: Yoga, Hatha-Yoga, Yoga en Brasil.

A EDIFICAÇÃO DA IMAGEM DO YOGA NO BRASIL

RESUMO: Investigamos a trajetória da edificação da imagem do yoga no Brasil enquanto emblemática de uma construção epistemológica ocidental. Constatamos que é possível que a diferenciação ideológica e conceptual entre o yoga indiano e os sistemas ocidentais do yoga, inclusive as três modalidades codificadas no Brasil (*Sarva-Yoga* de Sêvânanda, *Chéla-Yoga* de Yogakrishnanda e *Swásthya-Yoga* de De Rose), deva muito à fluidez semântica do vocábulo yoga. No Ocidente, a prática do yoga cresceu em popularidade notadamente como forma de ginástica conjugada com exercícios respiratórios e de relaxamento, com uma imagem sintonizada com práticas médicas preventivas ou terapêuticas, com uma tendência ao favorecimento dos aspectos do yoga ligados ao “treino externo” (corporal), em contraste com uma valorização cada vez menor dos aspectos ligados ao “treino interno” (mental ou espiritual). Por influência de pressões selectivas de demanda e assimilação cultural, favoreceu-se no Brasil, passadas as décadas iniciais de contato com modalidades de yoga marcadas pela influência mística, a construção de uma imagem do yoga como disciplina prática que mostra-se majoritariamente como ginástica ou como terapia, com pouco ou nenhum componente filosófico ou místico-religioso.

Palavras-chave: Yoga, Ioga, Hatha-Yoga.