

Denise Gelain

**YOGA COM EDUCADORES: ESTABELECENDO  
CAMINHOS RUMO AO *SELF* E AO *SAMADHI***

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação, da Faculdade de Educação da Universidade de Passo Fundo - UPF, como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Educação, sob a orientação da Profa. Dra. Graciela René Ormezzano.

Passo Fundo

2008

## Ficha Catalográfica

G314y GELAIN, Denise

Yoga com Educadores: estabelecendo caminhos rumo ao *self* e ao *samadhi*  
/ Denise Gelain. – Passo Fundo: UPF, 2008

148f.

Dissertação (Mestrado) – Universidade de Passo Fundo, Programa de Pós  
Graduação em Educação

Orientador: Graciela René Ormezzano

Ficha catalográfica elaborada por Rafael Antunes dos Santos (CRB10/1898)

Minha eterna dedicação a meus pais, alicerces em minha vida, pela demonstração de amor incondicional, incentivo e compreensão.

Agradeço a Deus pelo suporte espiritual e por ter me possibilitado lançar um olhar investigativo sobre a inteireza do ser humano.

À Profª Dr. Graciela R. Ormezzano, orientadora desta dissertação, por acreditar em minhas utopias e disponibilizar suas vivências profissionais, que possibilitaram o fortalecimento do meu aprimoramento profissional.

Aos integrantes da equipe apaiana, por aceitarem ser os “protagonistas desta pesquisa”.

*“Talvez o significado da vida seja integrar tudo  
isso, nossas ações e experiências no plano físico  
com o interior do nosso ser e da nossa realidade  
mais íntima. Daí talvez possamos sentir a maravilha  
de estar vivos...”*  
*(Joseph Campbell)*

## RESUMO

Esta pesquisa caracterizou-se por um estudo de abordagem qualitativa, em uma perspectiva compreensivo-interpretativa. Seu objetivo foi o de analisar a prática do yoga, através do estudo dos *koshas*, com educadores, no intuito de possibilitar que estes experimentassem aspectos relacionados à integração corpo-mente-espírito e ao seu verdadeiro eu. A investigação desenvolveu-se a partir do questionamento sobre quais seriam as significações das vivências do yoga com educadores da Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais – APAE. Foram adotadas, como referencial principal, as teorias espiritualistas da educação, cunhadas por Bertrand e Valois (1994), as quais trazem, em sua essência, o paradigma simbiossinérgico inventivo, que preconiza uma sintonização com tudo o que existe, abrangendo corpo-mente-espírito, como portal para o *re-ligare*, por meio do retorno à união com o cosmos, com o divino, com a própria essência. As informações dos participantes foram coletadas durante as vivências do yoga (*asanas, pranayamas, mudras e yoga nidra*), que envolveram o estudo dos *koshas* (níveis da consciência), mediante observações, questionamentos e, por fim, a produção dos textos iconográficos, linguagem escolhida para a exteriorização das significações produzidas. Para interpretação das imagens, foi utilizada a Leitura Transtextual Singular, desenvolvida por Ormezzano (2001). Os resultados revelaram que o yoga despertou nos educadores a necessidade de ressignificação pessoal e a maior familiaridade com a essência espiritual, aliada às outras dimensões potencializadas nas vivências. Nessa perspectiva, a utilização da filosofia de vida do yoga com educadores pôde ser entendida como diretriz ousada e desafiadora, porém pertinente à efetivação de um processo que desenvolva esses seres humanos em todos os aspectos, em suas múltiplas dimensões, para que, assim, vivam de forma harmônica e equilibrada com o verdadeiro sentido da existência.

Palavras-chave: educadores; yoga; *koshas*; consciência integrativa; educação estética.

## ABSTRACT

This research was characterised as a qualitative approach study under a comprehensive-interpretative perspective. Its purpose was to propose to educators the study of yoga through the *koshas*, in order to enable them to experience aspects related to the body-mind-spirit integration and to their real Self. The research has developed from the questioning about the meanings of the experiences with yoga with educators from the Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais – APAE( Down Syndrome Parents and Friends Association). The main theoretical reference were the espiritualistic theories of education, which bring in their essence the inventive and the symbiotic and synergic paradigms, that allege a tuning with all that exists, covering body-mind-spirit, as a portkey to the *re-ligare*, through the return to the union with the cosmos, with the divine, and with one's very own essence. The information provided by the participants was collected during the experiences of yoga (*asanas*, *pranayamas*, *mudras* and *yoga nidra*) involving the study of *koshas* (levels of consciousness) through comments, questions and, in the last meeting, challenges proposed through the drawing of *mandalas*, the chosen language for the expression of the produced meanings. To interpret the images, the Leitura Transtextual Singular (Singular Transtextual Reading), developed by Ormezzano (2001) was used. The results showed that yoga awakened in the educators the need for personal revision of meaning and greater familiarity with their spiritual essence, combined to the other dimensions potentialized in the experiences. From this perspective, the use of yoga life philosophy with educators could be understood as a bold and challenging guideline, but relevant to the execution of a process to develop those human beings in all aspects, in their multiple dimensions so that, this way, they can live in a balanced and harmonious way with the true meaning of existence.

Keywords: educators; yoga; koshas; integrative consciousness.

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	7
1 TRILHANDO O CAMINHO DA EDUCAÇÃO PARA A INTEIREZA .....	12
1.1 Voltando para casa: ressignificando valores.....	12
1.1.1 Educação ao longo da vida enquanto processo educativo.....	16
1.2 Yoga e educação enquanto potenciais transformadores .....	20
1.2.1 A percepção estética na educação da sensibilidade .....	22
1.2.2 Yoga e educadores: estreitando relações .....	27
1.3 Um caminho em direção ao self e ao samadhi.....	30
1.3.1 Quem sou eu? Estudo dos koshas (níveis da consciência) .....	35
1.3.2 Asanas, Pranayamas e Yoga Nidra .....	40
2 TRAJETÓRIA METODOLÓGICA.....	50
2.1 Paradigma simbiossinérgico inventivo .....	50
2.2 Campo e sujeitos da pesquisa.....	52
2.3 Metodologia de trabalho e relatos dos encontros .....	53
2.4 Procedimento de coleta e análise dos dados .....	103
3 LEITURA TRANSTEXTUAL SINGULAR DE IMAGENS .....	105
CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	139
REFERÊNCIAS.....	142
ANEXO – CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO .....	148

## INTRODUÇÃO

Atualmente, convivemos com constantes avanços tecnológicos, diagnósticos precisos obtidos através de pesquisa e estudos, cura de doenças, dentre outros progressos e possibilidades. É preciso reconhecer que evoluímos para um mundo altamente complexo em termos de raciocínio. Porém, esses avanços trouxeram consigo exigências, competitividade, individualismo, responsabilidades e, conseqüentemente, menos horas de sono, lazer, descanso e qualidade de vida. A sensação emergente é a de que, na medida em que recebemos alguns presentes, através dos progressos científicos, fomos tendo de substituir por esses os outros que já tínhamos, como maior contentamento e serenidade diante da vida:

Paradoxalmente chegamos a um tipo de civilização que desenvolveu como nenhuma outra poderosos instrumentos para a ampliação do olhar, para a penetração nos devãos mais escondidos do corpo e do universo. Mas desconhece os afetos, os efeitos e as percepções mais recônditos das imagens inventadas por nossas almas (MEIRA, 2003, p. 30).

Em face desse processo cabe questionar: será que fizemos uma troca feliz?; em quê?; será que se faz necessário substituir um elemento pelo outro para receber os presentes da vida?

Utilizei-me desse questionamento metafórico para dizer que tivemos progressos e evoluções significativas em alguns aspectos, porém retrocessos em outros. Podemos afirmar que esses avanços fragmentados tiveram como resultado pressões e cobranças que fizeram com que o ser humano passasse a ter respostas de “fuga ou ataque”, a fim de conseguir lidar com as trocas e intempéries do caminho. Sabe-se, entretanto, que essa reação de “fugir ou agir”, que serviu aos nossos ancestrais na atualidade, já não serve mais para os seres humanos, que vivem constantemente enfrentando desafios e necessitam de novos meios para agir diante das dificuldades que se apresentam.

No âmbito escolar, essa realidade não é diferente. Também aí está faltando algo, pois é comum o descontentamento e a desmotivação dos educadores, originários das referidas situações impostas pela sociedade, e fugir – desmotivação pelo trabalho – ou atacar – inquietação, agressividade e descaso -, são reações que fazem com que o equilíbrio natural se

perca, gerando o estresse e, conseqüentemente, a separação das dimensões física, psicológica, social, cultural e espiritual.

O sentimento que vem à tona é o de que nos “falta tempo” para olharmos a nós mesmos para além do intelecto, o de que nos “falta tempo” para desconstruirmos as dicotomias e os condicionamentos que nos foram sutilmente impostos. No entanto, acredito que tomar ciência implica consciência:

Consciência é um estado de espírito conhecedor, um olho que aprendeu a observar o que está além do que se vê, um ouvido que ouve o que está mais para lá dos sons, um entendimento que é capaz de interpretar além do que se compreende à primeira vista, enfim, aquela capacidade de sentir existencialmente o que está acontecendo naquele exato momento e de compreender, no todo vivido até ali, o real significado do que está sendo percebido (TREVISOL, 2003, p. 10).

A visão de separatividade trouxe retrocessos, assim como, desarmonias e tomar consciência disso faz com que emergjam motivos para sair dessa condição, e desejos de fazê-lo, em busca da efetivação de um processo que possa desenvolver o ser humano em todos os aspectos, em suas múltiplas dimensões. Segundo Moraes, “[...] estamos caminhando para um outro estágio da humanidade, na qual, em nossa visão mais otimista, poderá, quem sabe, predominar a consciência de integração, de interdependência e o reconhecimento dos processos de co-evolução” (2004, p. 308).

Para tanto, sabemos que se faz necessário acontecer reflexões na sociedade, inclusive no âmbito da educação, com base em paradigmas que levem em conta discussões sobre o verdadeiro sentido e o significado de nossas vivências. À procura dessa visão, fundamento esta pesquisa com as teorias espiritualistas da educação, cunhadas por Bertrand e Valois (1994), que trazem, em sua essência, o paradigma simbiossinérgico inventivo. Esse paradigma busca conferir significado e igual importância a todos os conhecimentos e vivências, com vistas à integração de todas as dimensões. Enfatizo que, o termo integral subentende dar conta das singularidades das diferentes dimensões, a partir de uma visão de unidade, o que, por sua vez, desencadeia a necessidade de ampliação da consciência e de transformação. Com base nesse enfoque, surge uma interrogação: será que são as experiências e vivências ao longo da vida que oportunizam e viabilizam o desenvolvimento de todo o potencial humano, rumo à inteireza? Acredito que sim, considerando as quatro aprendizagens fundamentais tecidas por Delors (1999), as quais, ao longo da vida, de forma integrada, vão transformando e potencializando a melhor versão de nós mesmos.

É em função dessa necessidade de integração corpo-mente-espírito no decorrer da vida que proponho a prática do yoga<sup>1</sup> com educadores, como caminho para obter o acesso a outras áreas do potencial humano, que ofereçam alternativas para a inteireza e a conexão com o verdadeiro sentido do ser. De acordo com Barbier, “[...] o educador é um ser em movimento, sempre em estado inacabado, visa questionar alguém (e a si mesmo) sobre a maneira com a qual ele se educa concretamente ao longo da vida” (2001, p. 127).

O caminho do yoga nos ensina que a essência da vida é o encontro com o verdadeiro eu, através da conscientização e da integração de todas as dimensões. Nesse sentido, questiono: se o educador não possui essa consciência, se não dispõe de um espaço para se transformar, será, realmente, capaz de ajudar o outro na busca de significados, sem antes estar consciente dos seus?

Considerando a idéia de separatividade que está imersa em nossa cultura, acredito que não, pois o educador não possui condições de propiciar espaços de integração do ser humano consigo mesmo, com o outro e com a sociedade, sem antes ampliar a sua consciência e integrar as suas questões. Assim, percebe-se na ciência do yoga, vista neste contexto enquanto processo de educação ao longo da vida, um caminho, uma possibilidade de aproximar os educadores da conscientização de cada um dos *koshas*<sup>2</sup>, de todas as dimensões do ser, as quais permitem a expressão para a sensibilização, a autotransformação e a integração das multifacetadas, a fim de revelar a essência do verdadeiro eu.

Nesse sentido, leva-se em conta que inúmeros pensadores, dentre os quais Carl Gustav Jung, Yves Bertrand, Joseph Le Page, José Hermógenes, Jaques Delors, Marilyn Ferguson e Fritjof Capra, abordam questões relevantes e questionam de diversas formas a veracidade, a validade e a corroboração de critérios científicos tidos como únicos e universais. Entendendo que um dos pressupostos da educação é viabilizar espaços de transformações intra e interpessoais, nos quais o ser humano possa auto-afirmar-se, sensibilizar-se e sensibilizar, pensei em propiciar aos educadores processos educativos que levem em conta um saber estético (sensível), com o intuito de aproximá-los de valores humanos (unicidade, contentamento, centramento, harmonia, equilíbrio interior) muitas vezes esquecidos e adormecidos por eles, como consequência da visão cientificista, que os condiciona a buscar um único objetivo. Dessa forma, eles se tornam embotados, insensíveis e fragmentados enquanto indivíduos. O mesmo posicionamento apresenta Assmann, quando infere sobre a

---

<sup>1</sup> Pronuncia-se “yôga” e usa-se no masculino, como é o gênero da palavra em sânscrito.

<sup>2</sup> Os *koshas* referem-se ao corpo físico, ao corpo de energia vital, ao corpo da mente, ao corpo da inteligência universal “observador-interno” e ao corpo da felicidade suprema.

importância do dar-se tempo, do permitir-se experienciar situações de forma equilibrada, as quais contribuem para a integração do ser:

[...] Não é fácil saber juntar a experiência prazerosa de uma profunda alegria por cada passo dado ainda que seja bem pouco o que conseguimos realizar, e o sentimento de dor solidária ao percebermos os absurdos sofrimentos, em boa medida solucionáveis, de tanta gente socialmente excluída. Uma sociedade solidária precisa de gente que esteja de bem com a própria vida, porque somente assim poderá fazer algum bem pelos seus semelhantes (2001, p. 229).

Através do yoga, aprendemos que é possível ficar de bem com a própria vida, quando voltamos o foco para a causa, para o sentido da nossa existência. Assim, entendemos que as desarmonias são, na verdade, resultados de percepções baseadas em padrões de pensamento e resposta, dos quais podemos nos tornar conscientes, ressignificando aspectos do comportamento que não condizem com felicidade e bem-estar.

Em vista do exposto e com base no referencial teórico adotado – aliado às experiências profissionais vividas como psicóloga, professora de yoga, educadora e ser humano na busca constante de inteireza nas relações –, visualizei possibilidades quanto à inserção da ciência do yoga nos mais diversos contextos, como forma de desenvolver o ser humano como um todo. Não se trata, portanto, de priorizar apenas a psique, o corpo, ou o intelecto, mas sim integrar essas dimensões na unidade.

Esse fato foi enriquecido pelo desejo dos educadores, e da equipe diretiva da Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE), de efetuar um trabalho na área de saúde mental dessa instituição, na qual atuo como psicóloga, que viabilizasse a integração do grupo, aumentasse o comprometimento dos indivíduos com o seu fazer profissional e proporcionasse a eles um maior centramento. Ao assimilar essa solicitação, de imediato me veio à mente a oportunidade que teria de aliar as demandas externas de trabalho às minhas inquietações internas. Senti-me instigada, dessa forma, a potencializar ações e pesquisas da ciência do yoga interconectada à educação, enquanto processos educativos ao longo da vida, através da linguagem corpo-mente-espírito com educadores. Ressalto, ainda, que foi mediante a referida solicitação que mudei o foco de investigação da pesquisa, pois, inicialmente, tinha como pretensão utilizar o yoga em sala de aula, como ferramenta para a melhoria da qualidade de vida e para o bem-estar dos alunos.

Esses fatores justificam, assim, a problemática desta pesquisa, que centrou-se no seguinte questionamento: quais as significações das vivências do yoga “por parte de” ou “para” os educadores da Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE) a partir do estudo dos *koshas*? Com base nessa questão maior, propus-me atingir alguns objetivos específicos, a saber:

a) efetuar um trabalho com educadores, no intuito de aumentar o comprometimento desses indivíduos com o seu fazer profissional, de integrar o grupo e de proporcionar a seus membros um maior centramento;

b) aprofundar o meu conhecimento, assim como, dos educadores sobre yoga e linguagem não-verbal;

c) propor o estudo dos *koshas* nas vivências do yoga, como forma de integrar corporemente-espírito;

d) desvelar o significado do yoga, enquanto processo educativo, a partir de vivências que possibilitem o resgate da essência do ser;

e) realizar, com os educadores, vivências práticas de *asanas*<sup>3</sup>, *pranayamas*<sup>4</sup> e *yoga nidra*<sup>5</sup>, com vistas à expansão da consciência e à busca do seu verdadeiro eu.

Visando à compreensão das informações coletadas dos textos iconográficos, foi realizada a Leitura Transtextual Singular, proposta por Ormezzano (2001). Para tanto, os participantes fizeram um desenho ao final do último encontro, por meio do qual responderam à pergunta: “O que significou para mim a participação nas vivências do yoga, a partir do estudo dos *koshas*?”. Por intermédio da leitura dos textos iconográficos e, também, mediante as observações realizadas durante os 07 encontros, procurei visualizar as significações da inserção do yoga com os educadores da APAE.

---

<sup>3</sup> Posturas psicofísicas, usadas como meio e apoio para o ser humano experimentar e vivenciar aspectos relacionados à sua essência espiritual e ao verdadeiro eu.

<sup>4</sup> Ciência da respiração, canalização ou expansão do *prana* (energia vital).

<sup>5</sup> É uma forma de meditação.

# 1 TRILHANDO O CAMINHO DA EDUCAÇÃO PARA A INTEIREZA

Desvelar o caminho da educação para a inteireza é tornar consciente o sentido e o significado para com a vida e as ações cotidianas. Com vistas a esse desejo, menciono aqui o que será desenvolvido com maior aprofundamento, no decorrer dos capítulos enquanto fatores determinantes na consecução de uma educação que contemple todas as dimensões constitutivas do ser humano.

No capítulo Voltando para Casa: ressignificando valores, será evidenciado a necessidade de um novo olhar para os fundamentos que norteiam nossas formações e nossas práticas. No segundo capítulo, será apresentado e aprofundado a relação do yoga com a educação enquanto potenciais transformadores. No terceiro capítulo, será enfatizada a essência da proposta de dissertação, onde o caminho de direção ao self<sup>6</sup> e ao samadhi, será vislumbrado e explorado com alternativa educativa para o autoconhecimento e ampliação da consciência com intuito de transcendência.

## 1.1 Voltando para casa: ressignificando valores

*Um problema da nossa sociedade atual é que temos uma atitude diante da educação como se ela existisse apenas para tornar as pessoas mais inteligentes, para torná-las mais criativas. Às vezes chega mesmo a parecer que aqueles que não receberam grande instrução, aqueles que são menos sofisticados em termos de formação acadêmica, são mais inocentes e honestos. Muito embora nossa sociedade não dê ênfase a esse aspecto, a aplicação mais valiosa do conhecimento e da instrução é a de nos ajudar a entender a importância da dedicação a atos mais salutares e da implantação da disciplina na nossa mente. A utilização correta da nossa inteligência e conhecimento consiste em provocar mudanças de dentro para fora, para desenvolver um bom coração.*

*(S. S. Dalai Lama, 2001, p. 57)*

---

<sup>6</sup> Centro organizador do sistema psíquico. Jung (1977) o descreve como a totalidade absoluta da psique

Esta dissertação abrange reflexões sobre a necessidade de colocarmos em prática aquilo que há muito tempo encontra-se em livros, e que diz respeito aos estudos de diversos pensadores, os quais enfatizam a necessidade de atitudes drásticas, porém, contundentes e urgentes quanto a mudanças de paradigmas, de propostas educacionais e de teorias relacionadas à ressignificação de valores. Questiono, com base nesse contexto a realidade contemporânea, pois não é possível ignorar ou negar essas faces e seus significados para a existência, principalmente porque estamos vivenciando tudo isso e precisamos encontrar o sentido primeiro da nossa passagem por este mundo, do contrário, estaremos em permanente crise existencial<sup>7</sup>:

As últimas duas décadas de nosso século vêm registrando um estado de profunda crise mundial. É uma crise complexa, multidimensional, cujas facetas afetam todos os aspectos de nossa vida – a saúde e o modo de vida, a qualidade do meio ambiente e das relações sociais, da economia, tecnologia e política. É uma crise de escala e premência sem precedentes em toda a história da humanidade. Pela primeira vez, temos que nos defrontar com a real ameaça de extinção da raça humana e de toda a vida no planeta (CAPRA, 1982, p. 19).

Partindo desse entendimento, podemos, em meio a essa crise de percepção, vislumbrar um momento extremamente adequado para algumas reflexões e, quem sabe, mudanças na percepção da realidade. Através da necessidade de uma convergência dos diferentes modos de pensar e sentir, interconectada a uma transformação pessoal e social, através da retomada da própria identidade. Ferguson (1997) afirma que viver, e não apenas levar a vida, é essencial quando se busca a integridade. Para essa autora, viver significa usufruir de tudo o que a vida proporciona, incluindo os dissabores e frustrações; é envolvermo-nos e, a partir daí, tornarmos os protagonistas da nossa própria história. É não ter medo da aventura, da autodescoberta; é encharcar-se de experiências e vivências intensas, até porque, será que teremos a oportunidade de viver o amanhã?

Dessa maneira, proponho nesta pesquisa uma retomada, uma reviravolta relacionada à mudança de percepção, que envolve viver com intensidade e integridade. Proponho a necessidade de se pensar em um novo paradigma, em uma nova epistemologia no campo da ciência e do conhecimento humano, que possibilite um retorno ao lar, um retorno à verdadeira essência, reordenando, assim, valores e prioridades.

---

<sup>7</sup> O nível existencial é o nível do organismo total, caracterizado por um senso de identidade que envolve uma consciência do sistema corpo/mente como um todo integrado.

Ao seguir esse curso, exponho, ainda que de forma simplificada, o conceito de epistemologia, no intuito de entender quão é significativo seu sentido e de, a partir daí, propiciar questionamentos advindos do pensamento crítico, sobre a forma de perceber a prática científica atual:

Etimologicamente, epistemologia provém do grego, *epistême* (ciência) e *logos* (razão, discurso; para Heráclito: princípio supremo de unificação; para Platão: princípio de ordem, mediador entre o mundo sensível e o inteligível, entre outros significados). Pode significar, portanto, razão ou discurso da ciência, bem como princípio de unificação ou de ordem da ciência (CREMA, 1989, p. 79).

A epistemologia das ciências humanas visa à reaproximação do ser humano para com o restante da natureza, mediante uma reflexão a respeito da influência que a ciência exerce sobre a visão de mundo e o comportamento das pessoas. Para que essa reaproximação venha a acontecer, é preciso propor um novo paradigma, uma nova forma de perceber a realidade. É em virtude dessa necessidade que, no texto, utilizo a frase “crise de percepção”, pois tal crise impede a adoção de formas diferentes de ver a ciência e de interagir com ela, condicionando-nos a seguir padrões e normas pré-estabelecidos.

Como já foi abordado, torna-se imprescindível provocar uma reviravolta, uma mudança de percepção e de paradigmas, com o objetivo de propiciar modos mais humanos e espiritualizados de se viver e conviver. A fim de participar de tal mudança, tem-se como proposta fundamentar esta pesquisa com as teorias espiritualistas da educação, as quais trazem, em sua essência, o paradigma simbiossinérgico inventivo, que postula uma sintonia com tudo o que existe, pressupondo diversos níveis de conhecimentos e vivências. Segundo Bertrand e Valois: “desembarcamos assim numa ciência global da vida onde a consciência da pessoa só pode ser comunitária, ecológica e cósmica” (1994, p. 198).

Em função disso, acredito que o paradigma simbiossinérgico inventivo tem como pretensão apresentar caminhos e possibilidades com relação à crise epistemológica que se vive no mundo contemporâneo. De acordo com Capra: “A nova visão de realidade, baseia-se na consciência do estado de inter-relação e interdependência essencial de todos os fenômenos – físicos, biológicos, psicológicos, sociais e culturais” (1982, p. 259).

É interessante notar que a nova cosmovisão representa transformações não apenas na visão de mundo, mas, sobretudo, em relação ao comportamento e aos valores do ser humano. Porém, essa transformação acontecerá apenas na medida em que compreendermos a

influência e a importância do pensamento perante as ações, os métodos, as pesquisas, o ecossistema, o cosmos, a economia, a filosofia, enfim, a rede das ciências humanas.

A compreensão dessa cosmovisão simbiossinérgica inventiva requer que, através da reflexão quanto à mudança de comportamento e por meio do estudo das teorias espiritualistas, ocorra a adoção de novas formas de viver e de ver o mundo, uma vez que tais teorias revelam mais sobre o imaginário simbólico de cada um do que a realidade propriamente dita. Na visão de Ferguson, “Criamos rumos alternativos para o futuro. Discutimos as falhas dos velhos sistemas [...]. Sensíveis à crise ecológica nos unimos além de fronteiras e oceanos. Despertos e alertas, entreolhamo-nos em busca de respostas” (1997, p. 386).

A evolução humana progride em virtude dessa inter-relação com a realidade interna e externa, reafirmando não somente resultados de pesquisas teóricas e científicas, mas, também, formas mais intuitivas de perceber a ciência e de lidar com ela. Por esse motivo, enfatizo o paradigma simbiossinérgico como uma maneira de conceber o ser humano de forma integrada, em suas dimensões física, mental, emocional e espiritual, expandindo os níveis do ser, do pensar e do sentir para todos os campos:

Os últimos anos do Século XX foram testemunha de um incremento da corrente espiritualista na educação, não considerando a abordagem tradicional de transmissão de doutrinas religiosas, mas a preocupação com o autoconhecimento e o conhecimento de diferentes níveis da realidade [...] (ORMEZZANO, 2001, p. 213).

Na verdade, essa corrente espiritualista está nos chamando para o *re-ligare*, através do retorno à união com o cosmos, com o divino, com a própria essência. Tais teorias espiritualistas nos possibilitam sair da zona de conforto e comodismo, em busca do conhecimento de diferentes níveis da realidade. Como afirma Capra, “para recuperar nossa plena humanidade, temos de recuperar nossa experiência de conexão com toda a teia da vida. Essa conexão, ou religação, *religio* em latim, é a própria essência do alicerçamento espiritual da ecologia profunda” (1996, p. 230).

Seguindo essa linha de pensamento reforço que as teorias espiritualistas situam-se nas culturas místicas e transcendentais, as quais voltam-se para uma transformação de valores, uma ampliação da consciência e uma busca pelo sentido da vida. Bertrand, autor que vem estudando e pesquisando as teorias contemporâneas da educação, entende que:

[...] o ser humano caracteriza-se pelos poderes transcendentais da sua consciência. Esta consciência, da qual nós ignoramos quase totalmente os poderes, pode elevar-se principalmente ao nível transcendental, e este nível constitui um nível superior de consciência. O ser humano só existe enquanto tal quando a sua consciência assume esta dimensão cósmica e transcendental (1991, p. 27).

Nesse mesmo sentido:

Despertar através: da meditação, da ioga, do tai-chi, da visualização de figuras arquetípicas, da sensibilização através de experiências culminantes, da visão holística, da experiência transpessoal, da consciência universal ou cósmica, método socrático através do diálogo baseado na experiência pessoal, estímulo à experiência de vida, crise existencial e sofrimento vistos como oportunidades divinas ou cósmicas de crescimento e despertar éticos (WEIL, 1993, p. 26).

Os autores acima citados enfatizam que se faz necessário acontecer mudanças na forma de pensar a realidade e de lidar com ela, tendo em vista que a epistemologia do paradigma vigente demonstra limitações, através da sua incapacidade e fragmentação na solução de inúmeros problemas de ordem emocional/espiritual, que surgem no decorrer da caminhada. Ambos deixam claro que a mudança na forma de perceber a realidade somente ocorrerá quando formos sujeitos e autores da nossa própria história, com coragem e ousadia de reformular métodos e valores subjacentes da cultura mecanicista.

### *1.1.1 Educação ao longo da vida enquanto processo educativo*

Quando pensamos no termo “educação”, logo vem à mente a instituição escolar, contexto no qual passamos anos e anos de nossas vidas assimilando, conflitando e acomodando saberes. Contexto onde aprendemos, entre outras coisas, a somar, a subtrair, a conjugar verbos, a conhecer a história do Brasil, dentre outros conhecimentos necessários e de muita valia. Porém, apenas esse acesso de conhecer nos foi apresentado, permanecendo subentendido o fato de que nascemos com potencial desenvolvido quanto ao conhecimento do ser e do conviver.

Fomos apresentados a essa educação formal, a essas histórias, das quais nos tornamos íntimos, porém distantes da história principal – da qual somos os protagonistas – cujas cenas

do próximo capítulo são uma decorrência da atuação que temos hoje. Olhando sob esse prisma, sem querer ser muito simplista e objetiva, pode-se começar a entender o motivo da crise atual, do descontentamento e da despersonalização dos indivíduos.

Valho-me deste entendimento pessoal para expressar que, em toda nossa trajetória de vida, são poucas as oportunidades em que, durante os processos educativos, somos apresentados a nós mesmos. Essa fala soa de forma estranha, mas é uma fala necessária, na medida em que precisamos do outro, das experiências e vivências, para, assim, desenvolvermos nossa inteireza. Sim, é necessário desenvolver-se, aprimorar-se, conhecer-se. O ato de comprar um livro não significa, por si só, adquirir todo o conhecimento que este contém, a menos que se façam diversas releituras desse exemplar. Assim como, convivermos com nós mesmos não significa, necessariamente, conhecermos nossas máscaras, sombras e conteúdos internos, a menos que busquemos essas verdades e as aprimoremos.

As oportunidades, ao longo da vida, é que proporcionam esses conhecimentos e que, verdadeiramente, viabilizam o desenvolvimento de todo o potencial humano. Mas o que é, na prática, desenvolver potenciais? O relatório de Jacques Delors, da Unesco, trouxe uma contribuição significativa nesse sentido, ao propor quatro, e não apenas duas, formas de potencializar os seres humanos:

[...] a educação deve organizar-se em torno de quatro aprendizagens fundamentais que, ao longo de toda a vida, serão de algum modo para cada indivíduo, os pilares do conhecimento: aprender a conhecer, isto é adquirir os instrumentos de compreensão; aprender a fazer, para poder agir sobre o meio envolvente; aprender a viver juntos, a fim de participar e cooperar com os outros em todas as atividades humanas; finalmente aprender a ser, via essencial que integra as três precedentes [...] (1999, p. 90).

Para esse autor, somos um processo *continuum* e integrado; necessitamos de todos os aspectos, para potencializarmos as nossas capacidades e habilidades ao longo da existência. Por isso, a educação à qual se refere remete à idéia de construção contínua quanto à consciência pessoal e social:

O conceito de educação ao longo da vida é a chave que abre as portas do século XXI. Ultrapassa a distinção tradicional entre educação inicial e educação permanente. Aproxima-se de um outro conceito proposto com freqüência: o da sociedade educativa, onde tudo pode ser ocasião para aprender e desenvolver os próprios talentos (DELORS, 1999, p. 117).

A reflexão feita pelo autor aponta para formas mais humanas, conectadas, fraternas e holísticas de interagir com o todo do qual fazemos parte, propondo a humanização e a idéia de unidade no novo paradigma que emerge; visualizando conceitos e métodos, para além do cientificismo, rumo à percepção existencial. Assim, educar e educar-se significa aproveitar todas as oportunidades e manifestações oferecidas pela sociedade, com o intuito de buscar a centralidade do ser, centralidade essa que envolve o comprometimento com o todo.

Para Ferguson, “[...] a mudança para o paradigma de valores se reflete na transformação de padrões de trabalho, escolha da carreira, consumo... nos estilos de vida em evolução que se beneficiam da sinergia, da divisão, da troca, da cooperação e da criatividade [...]” (1997, p. 307).

É esse sentido de unicidade, de permanência e de conexão que a educação ao longo da vida enfatiza, sem desintegrar, desprezar e inutilizar teorias, e sim propondo a complementaridade entre os fundamentos teóricos e o desenvolvimento da percepção e do espaço interior. Essa consciência de totalidade, de unicidade faz com que nos aproximemos da nossa própria essência, “voltando, dessa forma, para casa”<sup>8</sup>, para o verdadeiro propósito da existência humana, ressignificando valores e, assim, vivendo com mais plenitude e sentido.

Na percepção de Delors, a maior parte dos valores, indispensáveis ao século XXI, como integração, respeito e compreensão estão inscritos nas tradições culturais milenares das grandes civilizações:

[...] foi a educação que lançou pontes entre culturas orientais e ocidentais. Quando o oriente e o ocidente forem capazes de aprender um com o outro para proveito mútuo, e quando cada um adotar o que o outro tem de melhor - combinando, por exemplo, a iniciativa individual e o espírito de equipe, a competitividade e a solidariedade, as competências técnicas e as qualidades morais - então os valores universais que invocamos haverão de se impor, pouco a pouco, e o advento de uma ética global provocará uma profunda reanimação de todas as culturas, e contribuirá profundamente para a educação da humanidade (1999, p. 265-266).

Dentro desse enfoque, contextualizo a ciência do yoga como caminho para resgatar valores e transcender a linearidade, propiciando, desse modo, processos educativos ao longo da vida. Pierre Weil (2004) ressalta que o yoga tem sido objeto de inúmeras investigações psicológicas e psicofisiológicas, pois o termo “yoga” significa união, no mesmo sentido que o

---

<sup>8</sup> Tal expressão significa, neste contexto, retornar à própria essência, reordenando valores e propósitos de vida.

*re-ligare*, e pretende fazer o discípulo chegar à união do *Samadhi*, graças à eliminação da ilusão da dualidade.

Essa ciência pode ser uma proposta no intuito de recuperar a harmonia e a centralidade, através do entrelaçamento das dimensões do ser. Entrelaçar significa amenizar ou, até mesmo, acabar com as dicotomias existentes, com as partes soltas e, conseqüentemente, desconexas e sem significados.

Nesse mesmo sentido, a educação ao longo da vida propõe reorganizar o mundo segundo um sistema de crenças e valores diferentes, desenvolvendo, dessa forma, uma percepção unificada da ciência. Tal percepção traz possibilidades de desenvolver, ampliar ou acordar capacidades mais evoluídas e necessárias para melhor viver, tais como cooperação, fraternidade, felicidade, contentamento e altruísmo, repensando, com isso, esse ideal puramente capitalista-materialista pelo qual, enquanto “seres finitos”, fomos seduzidos e envolvidos.

Em virtude desses aspectos, o paradigma simbiossinérgico inventivo entra em cena, pois dedica-se à unidade e à complementaridade dos métodos; entendendo que a tecnologia deve estar interligada com os valores humanos e, também, com o desenvolvimento integral do ser, introjetando, com base nessa compreensão, a consciência de totalidade e de unidade que faz com que encontremos sentido para com os métodos, as invenções tecnológicas e as vivências no cotidiano. Maturana considera que “[...] ao nos declararmos seres racionais vivemos uma cultura que desvaloriza as emoções, e não vemos o entrelaçamento cotidiano entre razão e emoção, que constitui nosso viver humano, e não nos damos conta de que todo sistema racional tem um fundamento emocional” (2002, p. 15).

Logo, penso que enquanto seres físicos-mentais-emocionais-espirituais, deveríamos refletir sobre o motivo pelo qual desconhecemos os valores essenciais – ou nos afastamos deles –, e visualizar a urgente necessidade de se buscar ferramentas e metodologias inovadoras, que possam ter efeitos benéficos, pois já é passada a hora de reservarmos tempo para questões que envolvam emoções, valores, intuições e sensações.

## 1.2 Yoga e educação enquanto potenciais transformadores

*A cooperação universal, a solidariedade cósmica gera uma nova utopia e abre espaço para a esperança. Precisamos sonhar com as potencialidades desse novo que emerge e apostar nelas, para tanto, temos que aprender a visualizar e a amar o indivisível.*

*Fazer a nossa revolução molecular (cada um se envolvendo no processo de mudança), nessa direção, em vez de ficarmos esperando, inertes, a grande aurora, porque sem a nossa própria revolução pessoal essa aurora revolucionária nunca acontecerá. Cada um tem que construir o novo a partir do lugar onde se encontra.*

*Como e sob perspectiva, a vida, tal como vem sendo por nós vivida, pode vir a despertar o ser humano na sua inteireza, recriando seu ser, seu saber e seu fazer? Que concepções de ser humano, de seu desenvolvimento, de mundo, de conhecimento e de vida tem se feito presente em nossa existência diária? Quem sou eu? Como sou? O que espero dessa existência e o que tenho a ela oferecido? Que proposta de Educação vem contemplando a importância dessas indagações?*  
(Leda Lísia Franciosi Portal, 2005, p. 01)

Aproximar yoga e educação é, sem dúvida alguma, um desafio, tendo em vista que, para a cultura ocidental, dedicar-se ao aprimoramento dos valores humanos, da consciência espiritual e do desenvolvimento integral do ser é supérfluo e racional, portanto “não necessário”. Essa aproximação, inegavelmente, é motivo de discussões, ameaças e resistências para muitos, porque “não tem valor científico” e foge dos referenciais teóricos que estamos acostumados a consultar e, tal como uma impressão em série, a produzir.

[...] os desenvolvimentos disciplinares das ciências não só trouxeram as desvantagens da divisão do trabalho, mas também os inconvenientes da superespecialização, do confinamento e do despedaçamento do saber. Não só produziram o conhecimento e a elucidação, mas também a ignorância e a cegueira (MORIN, 2001, p. 15).

A educação, no momento atual, exerce um papel desconectado e fragmentado na sua forma de produzir, repensar e repassar os conhecimentos. Morin (2001) afirma que é contraditório e arriscado enfatizar apenas um fragmento, pois isso gera o despedaçamento do saber, a cegueira existencial, e dificulta a aproximação, o entrelaçamento do todo e, em consequência, da consciência integrativa.

Nesse mesmo sentido, Delors enfatiza: “Ajudar a transformar a interdependência real em solidariedade desejada corresponde a uma das tarefas essenciais da educação. Deve-se para isso preparar cada indivíduo para se compreender a si mesmo e ao outro, através de um melhor conhecimento do mundo” (1999, p. 47).

Há, evidentemente, a necessidade de formas de viver mais solidárias e integrativas, que levem em conta um maior conhecimento de si e do mundo, pois, como evidencia Delors em sua proposta: “[...] A educação deve organizar-se em torno de quatro aprendizagens fundamentais que, ao longo de toda a vida, serão de algum modo, para cada indivíduo os pilares do conhecimento [...]” (1999, p. 89). Sim, este é o grande desafio da educação, para o qual os educadores são chamados: aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a viver juntos e aprender a ser. Talvez a palavra mais adequada não seja aprender, já que esta, para alguns, tem significado de reaprender e, para outros, de acordar o que está adormecido.

Nessas condições, os pilares do conhecimento precisam, a fim de desenvolver os potenciais humanos, das teorias espiritualistas da educação, que se voltam para uma transformação de valores, uma expansão da consciência e uma busca pelo sentido da vida. Essas teorias trazem, em sua essência, o paradigma simbiossinérgico inventivo, o qual propõe uma nova atitude diante do conhecimento, uma atitude de sintonização, de sincronia e de conexão com o todo, não somente reconhecendo os conteúdos científicos como importantes, mas, também, envolvendo as emoções, os sentimentos e, por que não, a espiritualidade como partes do seu processo.

A aproximação do yoga interconectado à educação possibilita o acesso a essas vias, preconizando os sentimentos e as emoções como elos entre o corpo e a consciência. Com isso, viabiliza a ressignificação da realidade e envolve maior interioridade e centralidade, através dessa cosmovisão simbiossinérgica de entrelaçamento das dimensões do ser:

Em vez de simplesmente explicar o yoga como um sistema teórico-filosófico procurei mostrar como ele é prática em sua aplicação a todo e qualquer aspecto da vida, começando pelas implicações pessoais mais fundamentais até as estruturais e educacionais da sociedade como um todo (GHAROTE, 2002, p. 12).

Segundo esse autor, por ser uma filosofia de vida que envolve unicidade do corporemente-espírito, o yoga oferece caminhos e respostas para uma educação mais reumanizadora e significativa em termos de existência, como lembra Taimni: “A palavra Yoga, em sânscrito, tem um grande número de significados. Ela é derivada da raiz *yug*, que quer dizer ‘unir’, e a idéia de união está presente em todos os significados” (2004, p. 20).

### *1.2.1 A percepção estética na educação da sensibilidade*

Nesse mesmo sentido de integração e unicidade, podemos fazer uma aproximação do yoga com a educação estética<sup>9</sup>, que também visa a potencializar a capacidade integradora da educação, ou seja, a capacidade de nos sentirmos únicos e parte do todo. Para Ormezzano, “a educação estética propõe um modo de conhecimento que ajude a reduzir a dicotomia entre razão e o imaginário, integrando parâmetros como a emoção, a aparência, os sentidos, provocando uma sinergia maior entre o pensamento e o sensível” (2001, p. 56).

Acrescenta Duarte Júnior:

A educação do sensível nada mais significa do que dirigir nossa atenção de educadores para aquele saber primitivo que veio sendo sistematicamente preterido em favor do conhecimento intelectual, não apenas no interior das escolas mas ainda e principalmente no âmbito familiar de nossa vida cotidiana. Desenvolver e refinar os sentidos, eis a tarefa, tanto mais urgente quanto mais o mundo contemporâneo parece mergulhar numa crise sem precedentes na história da humanidade (2001, p. 13-14).

De acordo com esses autores, deve-se levar em conta o retorno à sensibilidade por meio da sinergia dos saberes, para descortinar as dicotomias e fragmentações do contemporâneo. Entendo que o yoga compartilha dessa mesma linha de pensamento, na medida em que considera essencial visualizar e integrar as múltiplas dimensões do ser humano e, por conseguinte, o retorno ao lar, o retorno da possibilidade de sentir, além do pensar.

---

<sup>9</sup> Estética provém do grego “*aisthesis*”, que significa: percepção totalizante, sensibilidade, conhecimento sensível.

Tal aproximação entre o yoga e a educação estética ocorre, ainda, através das estratégias textuais, pois a educação da sensibilidade utiliza o som, a palavra, o gesto, o número e a imagem visual, recursos esses usados também nas vivências do yoga, para potencializar os processos físicos, mentais e emocionais. Na percepção de Genari, “[...] la ‘forma’ estética encuentra expresión no únicamente en el mundo literario y artístico, sino también en los sectores más variados de la experiencia y de la actividad humana [...]” (1997, p. 94). Se podemos incluir as estratégias textuais nos mais variados contextos e atividades, por que não utilizá-las como expressão do sensível na filosofia de vida do yoga? Como afirma Maffesoli:

[...] o sensível é a condição de possibilidade da vida e do conhecimento. Daí a tônica é colocada, [...] sobre a experiência estética: experiência artística, *scripto sensu*, experiência de religiosidade, tribalismo, preocupação com o si, hedonismo multiforme, culto dos objetos, narcisismo coletivo, [...] (1996, p. 76).

Genari explica o significado do **som** como estratégia textual:

La percepción sonora de ruidos, fenómenos acústicos y experiencias auditivas marca nuestra presencia en un ambiente rico em voces, ecos, sonoridades, armonías, notas, percusiones, cantos, melodías y vibraciones, todos em posesión de su propio significado y capaces de manifestar individualmente una variedad de sentidos por medio de su lectura, no siempre fácil ni inmediata [...] (1997, p. 104).

No yoga, o som é usado como forma de expressar significados que se manifestam através de sensações, sentimentos internos e vibrações. Um exemplo de tal recurso é a música que soa ao fundo durante essa prática. Neste contexto, cabe relacionarmos as estratégias textuais som e **palavra**, tendo em vista que a escuta e/ou evocação de *mantras* envolve ambas. Feuerstein infere que “[...] o mantra pode ser explicado como um som dotado de poder, pelo qual podem-se operar efeitos específicos sobre a consciência [...]” (2005, p. 221).

O **gesto**, na educação estética, constitui a união entre corpo e movimento. Com o gesto, podemos representar, pensar e sentir. Genari enfatiza que “[...] el gesto constituye una de las estrategias posibles que nos permiten acender a hurtadillas al mundo de los símbolos y

revelar directamente sus significados durante la experimentación de los significantes [...]” (1997, p. 105).

Os *mudras*, na filosofia de vida do yoga, são gestos feitos com as mãos, cujo propósito principal é canalizar energias vibratórias de forma consciente e ativa, potencializando, com isso, aspectos específicos do nosso ser. Para Le Page<sup>10</sup>:

[...] A raiz da palavra Mudra deriva de duas palavras em sânscrito. A primeira é *mud*, que significa encanto ou prazer. A segunda é *dru*, que significa produzir, gerar. Os mudras, portanto, trazem à superfície o estado inato de felicidade sempre presente dentro de nós, esperando para ser descoberta.

[...] Usamos mudras todos os dias na forma de gestos feitos com as mãos, com o corpo e expressão facial, que transmitem significados e atitudes além das palavras. Esses mudras cotidianos apreendem uma modulação energética ou emocional e a transmitem aos outros. Exemplos disto são os gestos de cruzar os braços ou as pernas, que dão a impressão de defesa ou de proteção [...] (2003, s.p.).

Os *asanas* envolvem os gestos e os **números**, pois as posturas feitas com o corpo refletem a geometria sagrada, por meio do qual o nível físico desperta para o mais sutil. Sutil, porque os *asanas* promovem a estabilização da mente do praticante através de posturas corporais. Para Damásio, “[...] a essência de um sentimento (o processo de viver uma emoção) não é uma qualidade mental ilusória associada a um objeto, mas sim a percepção direta de uma paisagem específica: a paisagem do corpo” (2006, p. 14).

Outra estratégia textual utilizada na educação da sensibilidade é a **imagem**, a qual sugere ser um portal de acesso ao inconsciente e de encontro com a verdadeira essência, tendo em vista que, quase sempre, é carregada de sentido e significados simbólicos e metafóricos. Para Genari, a imagem “[...] va ocupando poco a poco un papel de relevancia absoluta que la sitúa entre los sistemas de textualización más acreditados de los que dispone nuestra cultura. [...]” (1997, p. 103).

No yoga, as imagens mentais visam a um maior estado de relaxamento físico e mental, a uma maior sensação de entrega e serenidade e, por conseguinte, à expansão da consciência. De acordo com A’nandamitra:

---

<sup>10</sup> É fundador da Yogaterapia integrativa. Já formou mais de 3.000 professores de yoga, sendo reconhecido como uma das maiores autoridades em yogaterapia no mundo.

Essa arte tem sido praticada por iogues desde tempos remotos. Eles iniciaram experiências nesse campo observando os animais em relaxamento profundo, durante o sono, e especialmente durante a hibernação. Mesmo em poucos minutos de relaxamento profundo, ocorre uma rápida queda de pressão sanguínea e dos batimentos cardíacos, diminuindo a atividade do coração. Os centros nervosos são revitalizados e a tensão muscular cai até mesmo abaixo do nível da tensão muscular basal (2001, p. 125-126).

O relaxamento<sup>11</sup>, a meditação, o *yoga nidra* e a visualização são técnicas que proporcionam um estado de fusão do corpo-mente-espírito, no qual podemos experimentar as mais variadas sensações e sentimentos. Nesse estado, somos convidados a acalmar os pensamentos, a acomodar as emoções e a silenciar o corpo, a mente e o espírito, para, assim, chegar ao campo das possibilidades infinitas.

Outro instrumento que produz efeitos terapêuticos e reflete-se através de imagens são as mandalas<sup>12</sup>, que, segundo Jung, representam símbolos de individuação, uma vez que apontam o estado interior e propiciam a reorganização interna: “As mandalas são lugares de nascimento, ou melhor, conchas de nascimento, flores de lótus das quais nasce o Buda” (2003, p. 135). Esse autor associa a mandala com o *self* e confere-lhe a seguinte definição:

A palavra sânscrita mandala significa “círculo” no sentido habitual da palavra. No âmbito dos costumes religiosos e na psicologia, designa imagens circulares que são desenhadas, pintadas, configuradas plasticamente ou dançadas. No budismo tibetano o significado de um instrumento de culto (*yantra*) é atribuído à figura, devendo a mesma favorecer a meditação e a concentração. Algo semelhante aparece na alquimia, onde representa a síntese dos quatro elementos, cuja tendência é afastar-se uns dos outros (JUNG, 2000, p. 385).

A forma circular da mandala é extremamente terapêutica, pois favorece, por intermédio de sua expressão a concentração, atenção e ampliação da consciência. Para Rezende:

---

<sup>11</sup> Conforme Reichow (2002), esses exercícios são utilizados para proporcionar o relaxamento físico e mental e, através destes, um estado ampliado de consciência, no qual nossa percepção da realidade transforma-se por meio de uma alteração qualitativa no padrão de funcionamento mental.

<sup>12</sup> Mandala, em sânscrito, significa círculo.

Os mandalas têm origem tibetana, mas encontram-se em qualquer parte do mundo, pois expressam - verdade - um nível de consciência e um tipo de padrão mental não linear, eterno, a mente concêntrica. Quando fechamos o processo de individuação, segundo Jung, formamos o mandala, a forma perfeita, configurando uma nova gestalt, mas uma gestalt eterna. Individuação e expansão da consciência são o mesmo processo, significando reconciliação dos opostos, resolução da dualidade. (1995, p. 58).

Da mesma maneira, quando desenhamos uma mandala, estamos revelando a dinâmica de nosso *self*. Jung, pensador que introduziu a idéia de mandala na psicologia moderna, observou que seus desenhos modificavam-se como resultado de seu estado mental e emocional. Ele afirma, então, que as mandalas “[...] denotam facilmente serem tentativas de expressar, quer a totalidade do indivíduo em sua mundividência interior ou exterior, quer o ponto de referência essencial interno do mesmo” (2000, p. 387). Como foi acima mencionado, esses símbolos refletem os diferentes níveis de consciência, unindo uma parte consciente à outra inconsciente, conferindo ordem e centralidade em todas as dimensões.

Dessa maneira, yoga e educação confluem na chamada educação estética, construindo diálogos e aproximações rumo a uma realidade mais sensível, integrada e conectada com todas as formas de acesso aos saberes:

*Yoga* e educação possuem uma afinidade inicial já no campo conceitual. A palavra educação vem do latim *educere* e é a junção de dois radicais – *e*: dentro; *ducere*: tirar de. Percebe-se que, no aspecto etimológico, a educação é um processo que necessariamente prescinde da interioridade e dos elementos que compõem esse universo humano tão desprezado pelo paradigma científico ocidental. O *yoga* como definição etimológica, deriva da raiz *yuj*, que significa “unir”; idéia que está presente em todos seus preceitos. Essa união envolve um processo que passa pela interioridade do ser. O *yoga* busca conduzir o indivíduo a um processo de despreendimento de todos os fatores externos que dificultam seu equilíbrio e sua paz interior. A partir dessas duas definições, abre-se um imenso caminho onde *yoga* e educação podem, sem dúvida alguma, construir propostas eficazes diante dos desafios desse tempo (GUINDANI; KOGA, 2004, p. 65-66).

Guindani e Koga confirmam essa estreita relação, na medida em que salientam a necessidade de analisarmos o significado de interioridade, que está imbricado em ambas teorias, e o fato de que a seriedade para com esse aspecto pode mudar os rumos da educação.

### 1.2.2 Yoga e educadores: estreitando relações

Na sociedade atual, existem inúmeras pesquisas e intervenções que voltam um olhar especial ao educando, no intuito de otimizar suas capacidades e potencialidades, o que, sem dúvida alguma, é extremamente necessário. Contudo, é de suma relevância destacar que a palavra educação remete a uma amplitude maior, na qual não somente o aluno exerce um papel de centralidade e importância.

Falar e pensar em educação também envolve ações e propostas que viabilizem potencializar o educador, tanto no aspecto científico, como no emocional, tendo em vista que ele encontrará sentido para seus atos apenas se trabalhar suas aprendizagens internas de forma concomitante com suas aprendizagens externas. Na percepção de Ferguson, “quando os professores permitem que seus sentimentos e motivações mais profundos venham à tona, quando mergulham em seu próprio íntimo em busca da autoconsciência e da liberdade emocional, estão começando a se mover para modificarem a estrutura social” (1997, p. 296).

Acredito que o fato de pensarmos nessas questões produz pequenos, contudo importantes *insights* sobre o desenvolvimento, de tais potencialidades e das dimensões do ser para além do conhecer, ultrapassando, assim, inúmeros entraves, resistências e comodismos que a educação formal, ortodoxa e linear introjetou em nosso imaginário:

Até recentemente, a educação tem, de uma forma retrógrada, pouco se importado com o professor, uma espécie de contexto para o aprendizado, e se preocupado em excesso com o conteúdo. No entanto, um professor talentoso pode contagiar gerações com o entusiasmo por idéias, por influir na escolha de carreiras - pode até gerar revoluções [...] (FERGUSON, 1997, p. 295).

Em função desses aspectos é que o fato de se pensar na educação do ser ao longo da vida, partindo de uma cosmovisão simbiossinérgica inventiva e espiritualista, oportuniza a ampliação de outras dimensões (física, emocional, espiritual), até então não exploradas pela educação como um todo, incluindo-se aí os educadores. Sim, os educadores, seres humanos que, de acordo com o paradigma vigente, são chamados a repassar, contribuir, ensinar, educar e informar; são chamados a criar/ gerar/ construir ilusões, utopias e, conseqüentemente, frustrações, pois, para ensinarem – refiro-me aqui a questões que perpassam os conteúdos e disciplinas –, necessitam de espaços e de momentos que envolvam autoquestionamentos,

oportunidades de aprofundar o autoconhecimento e o próprio sentido da vida e da função que exercem:

Cuando la conciencia autoiluminada del hombre, a su vez, se eleva a la altura de su potencial, se arroja a la pura llama de la despejada cognición del ser. Em otras palabras, em su más alto punto de desarrollo, la conciencia pura del hombre adquiere la dimensión trascendental de la captación intuitiva del ser como el fundamento atemporal da natureza y espíritu (CHAUDHURI, 1979, p. 34).

Compartilho desta percepção e acrescento que o educador não nasce talentoso, pois, como qualquer outro ser humano, necessita de oportunidades para desenvolver sua criatividade, sensibilidade, equilíbrio e inteireza. Porém, as palavras de Ferguson nos mostram uma realidade diferente, uma realidade que aponta a negligência e o descaso para com esse grupo. De fato, do educador são exigidas competências diversas e múltiplas, inclusive a de propiciar mudanças e transformações no âmbito dos valores, no contexto escolar. Diante dessas exigências, pergunto-me: que proposta de educação vem contemplando a importância de tais transformações acontecerem também entre os educadores e não apenas entre os educandos?

Se pensarmos nos educadores que atuam na área de educação especial por exemplo, são exigidos múltiplos saberes, competências e habilidades desses profissionais. É exigido deles, ainda que de maneira sutil, equilíbrio físico-psicológico-espiritual, para lidar com as necessidades específicas de cada aluno. Essas exigências acarretam estresse, inadequação e sensação de impotência em relação ao trabalho, pois não são definidos com clareza os papéis que tais educadores devem exercer, nem lhes são oferecidos conhecimentos e capacitação, a fim de que possam dar conta das suas inseguranças:

Os professores sofrem as conseqüências de estarem expostos a um aumento da tensão no exercício de seu trabalho, cuja dificuldade aumentou, fundamentalmente pela fragmentação da atividade do professor e o aumento de responsabilidades que lhe são exigidas, sem que, em muitas situações, tenham os meios e condições necessários para responder adequadamente (CARLOTTO, 2002, p. 189).

Compactuo desse pensamento uma vez que os educadores não recebem suporte para trabalhar suas angústias, frustrações, inseguranças, enfim, sua ressignificação pessoal como

um todo. Na maioria das vezes, também não possuem um embasamento teórico que sustente as demandas dos alunos e da escola, o que gera um sentimento de inadequação e de ansiedade nos educadores, agravado pela falta de propostas que lhes possibilitem responder adequadamente a estas questões, incluindo as de ordem da interioridade.

Frente a essa realidade, que se intensifica a cada dia, questiono: quais são as ações e propostas educacionais atuais que envolvem oportunidades de escuta, de busca pela satisfação, de maior autoconhecimento e de expansão da consciência dos educadores? Será que eles são merecedores de ações que visem potencializar a formação humana, na sua inteireza?

Azenha e Marquezan ressaltam que: “Nestas condições falar de retorno à essencialidade e existencialidade do ser humano, de consciência da integralidade do Ser, [...] parece uma utopia sem precedentes, discurso esotérico, fantasia de poetas ou de loucos” (2000, p. 84). Porém, será que há como exercer as competências exigidas e esperadas sem a atenção para com o processo de desenvolvimento do ser, atenção que envolve o direito de recuperar a centralidade, a plena dignidade e a expansão da consciência rumo à integralidade?

Tart entende a expansão da consciência “[...] como uma alteração qualitativa no padrão de funcionamento mental na qual a pessoa que a experimenta sente que a sua consciência funciona de maneira radicalmente distinta do seu modo comum de operação” (1995, p. 227). Essas alterações propiciam inúmeras transformações e reflexões que viabilizam o despertar da consciência, do pensamento e de formas mais humanas de se relacionar com o mundo. Reichow ressalta:

Outro aspecto fundamental dessas experiências é a tomada de consciência de si como um ser multidimensional, um ser físico, energético, emocional, mental e espiritual. Durante as experiências em estado ampliado de consciência a pessoa se percebe como um ser total em que corpo, energia, emoções e mente são aspectos diferentes deste ser que é, em essência, um ser espiritual [...] (2002, p. 25).

É ponto comum entre os pensadores referidos a importância de a educação ao longo da vida acontecer nos mais diversos espaços, a fim de viabilizar vivências que proporcionem transformações, expansão da consciência, autoconhecimento e oportunidades para transcender. Essas transformações envolvem a expressão voltada para a sensibilização e a aproximação dos valores humanos. Para Ferguson: “No processo de transformação, viramos os artistas, os cientistas de nossas próprias vidas. A percepção ampliada promove em todos nós os traços

que são abundantes nas pessoas criativas: visão do todo [...]; uma sensação de fluir; tomada de riscos [...]" (1997, p. 111).

Diante disso, ampliar a visão de mundo faz-se importante, para oportunizar, através de um processo *continuum*, o aprendizado, o crescimento, o despertar para as transformações que possibilitam potencializar e acreditar nas habilidades internas. Entendo que essas extraordinárias transformações provocam uma consciência mais crítica quanto à importância da formação humana, e isso, de certa forma, permite que não seja depositada uma confiança demasiada na tecnologia, nos cientistas, nos outros, evitando, assim, que os indivíduos deixem a sua própria história à mercê dos valores e crenças impostos sutilmente, a cada dia. Esse desabafo não exclui a importância da tecnologia, mas chama a atenção para o modo como a ciência está sendo utilizada e para o fato de que, muitas vezes, somos seduzidos por ela, perdendo, quem sabe, em função de sua diversidade e complexidade, o foco do sentido da própria existência.

Em vista disso, tenho a pretensão de, com este estudo, colaborar para que tais transformações, que levam em conta a inteireza do ser humano, passem também a acontecer com os educadores, contribuindo para que eles possam trabalhar na esfera da interioridade, proporcionando-lhes a ampliação da consciência e mais autoconhecimento rumo ao *self* e ao *samadhi*<sup>13</sup>.

### 1.3 Um caminho em direção ao self e ao samadhi

*Não tenho nenhuma dúvida de que a maioria das pessoas vivem [sic.], seja física, intelectual ou moralmente, num círculo deveras restrito do seu ser potencial. Elas usam uma parcela ínfima da sua consciência possível... mais ou menos como o homem que adquire o hábito de usar e de mover, de todo o seu organismo físico, apenas o dedo mínimo... Todos nós temos reservatórios de vida a serem aproveitados, com que sequer sonhamos.*  
(William James, 1995, p.09)

---

<sup>13</sup> Estado e consciência de unidade, iluminação. É o estado mental natural, no qual todas as inúmeras distrações são removidas.

Início este capítulo com alguns questionamentos que nos conduzem a perceber quais são nossas verdadeiras prioridades de vida? O que realmente é significativo e faz sentido quando nos reportamos ao verdadeiro propósito da existência? Se conversarmos com as pessoas sobre a importância da unicidade, do autoconhecimento, da expansão da consciência, a grande maioria afirmará que são importantes para dar um sentido maior à passagem por este mundo. O que é verdade, porém se perguntarmos o que cada uma dessas pessoas faz no sentido de desenvolver, aprimorar ou mesmo pensar sobre estas capacidades humanas, perceberemos que se abrirá um vazio, entendido neste contexto como vazio existencial, que será justificado com respostas desconexas relacionadas à sobrecarga de trabalho, à família, enfim às mais diversas justificativas para não precisar olhar para dentro de si mesmo e enfrentar esta busca.

Contudo, sabe-se que podemos desenvolver teorias, ter inúmeras leituras e centenas de artigos, periódicos e até livros publicados. No entanto, se não desenvolvermos concomitante com isso a nossa autoconsciência continuaremos desconexos e presos a sintomas que surgem como forma de tentar preencher este vazio sutilmente atormentador com frases do tipo: Eu tenho tudo e não sou feliz? Não sei por que estou me sentindo angustiada? Tenho a sensação de que está faltando algo? E está.

Está faltando a tomada de consciência quanto a importância da inteireza, do centramento, da humanização, do contentamento, da plenitude e do amor incondicional. Pois, como afirma Frankl, não se trata apenas de sucesso e de felicidade, mas sim de sobrevivência. Na terminologia da psicologia moderna o desejo de sentido é um “valor de sobrevivência”.

Até este momento pode-se dizer apenas que estamos a caminho. Mas a busca pelo homem de um sentido para a vida é, obviamente, um fenômeno de extensão mundial. Dele é testemunha nossa geração. Por que então esta busca de sentido não deveria conduzir-nos gradualmente a objetivos e propósitos comuns? (FRANKL, 1989, p. 30).

Assim, ao pensar nas competências exigidas do educador para com a consciência integrativa de um sentido maior, algumas implicações aparecem de imediato como: de que forma pode ser exigido deste profissional viabilizar transformações, se não lhe é dado a oportunidade de transformar-se, de aventurar-se no próprio mundo interior?

Nessa percepção, o autoconhecimento torna-se uma proposta tentadora ao processo de unicidade e totalidade. Uma vez que, somente através da determinação e oportunidades

oferecidas quanto à expansão da consciência e ressignificação pessoal que o educador se tornará capaz de transformar e aventurar-se no mundo interior do outro.

Partindo deste entendimento é impossível o desenvolvimento corpo-mente-espírito, sem um processo de autoconhecimento que possibilite ressignificar a própria história em direção à uma vida mais plena de sentido.

A religação interna, o trabalho com os conteúdos psíquicos e a habilidade de criar e imaginar a partir da percepção holística, sem quebrar o vínculo com a realidade material, favorece o desenvolvimento da criatividade e pode canalizá-la para todas as atividades humanas: arte, ciência, filosofia, religião, política, economia, vida cotidiana, relacionamentos, ecologia etc. O processo criativo, quando iniciado, otimiza a maneira como se aprende, além do que há algumas estratégias que podem ser utilizadas pensando na re-ligação dos sujeitos: trabalhos artísticos; trabalhos corporais; relaxamento; práticas como tai-chi e ioga; visualização de imagens arquetípicas; determinados livros e filmes que auxiliem a pensar e experimentar o processo de religação; trabalhos com os sonhos, entre tantos outros (SANTOS NETO, 2006, p. 43).

Portanto, é hora de refletir a urgente necessidade de se pensar em ferramentas inovadoras, que possam ter efeitos benéficos na vida do ser humano.

A esse respeito, ensina Hermógenes:

O homem é constituído não só por “um corpo físico e uma alma imaterial”, como se dizia antigamente. É um ente complexo. Participa de vários níveis vibratórios ou planos da existência universal. As práticas e a filosofia yoguis agem beneficentemente sobre os nervos, sobre todos os órgãos, glândulas, finalmente sobre o todo orgânico, mas, indo além, harmoniza um outro nível imediato e mais sutil de nosso ser, conhecido como “corpo vital” (1998, p. 40).

O autor faz pensar sobre todas as dimensões do ser humano, na medida em que vai além das noções de corpo físico e de alma imaterial, e em que demonstra aos profissionais, principalmente da área da educação, a necessidade de voltarem o seu olhar para o equilíbrio entre corpo-mente-espírito, aperfeiçoando, integrando e harmonizando todos esses planos, no sentido de possibilitar a inteireza de seu ser. De acordo com Santos Neto,

A primeira consequência para o trabalho da educação é a de ter de considerar a necessidade que qualquer ser humano tem de desenvolver-se na inteireza. Assim, educar não pode ser um trabalho que se limita apenas a um ou a alguns aspectos da complexidade humana, mas deve estar intencionada para sua globalidade. Por certo aqui não é possível falar em *totalidade* enquanto pretensão de trabalhar com todos os aspectos do humano, mas é possível falar em *inteireza*, ao menos para garantir a consciência de nossa complexidade e estabelecer a necessidade de um trabalho permanente em direção à construção do *si mesmo* na inteireza (2006, p. 36).

Assim, nesta pesquisa, proponho o yoga como forma de estreitarmos relações com o nosso eu interior, com as outras pessoas e com o cosmos, pois, nós somos mais do que “um corpo físico e uma alma imaterial”; somos um conjunto complexo e emaranhado de dimensões, de corpos, incluindo o sutil.

Yoga = da raiz sânscrita *yug*, significa unir. Refere-se à união entre corpo, mente e espírito em um contínuo único, que por sua vez se une ao espírito universal. Yoga também quer dizer ação, no sentido de ser o veículo para a união do ser humano com o divino. Você não acredita em Deus? Não tem problema. O divino é o campo das possibilidades infinitas, é a redescoberta do seu potencial maior, é a melhor versão de você mesmo (BARROS, 2004, p. 4).

Na essência, o yoga é a reedescoberta do eu verdadeiro; é uma oportunidade de nos transformarmos em uma reedição melhorada de nós mesmos, a qual leva a um estado de contentamento, plenitude e expansão da consciência. Nesse sentido, evidencio que o yoga é multifacetado, uma vez que a unicidade e a individuação são os propósitos a serem atingidos, mas também os meios para se chegar a este estado, entendido como *samadhi*:

Assim como a Natureza é multifacetada, as definições de Yoga também o são. Ao invés de considerar isto uma contradição, podemos compará-lo a uma antiga estória da Índia sobre os cegos que deveriam descrever um elefante. Cada um tocou uma parte diferente do elefante e, assim, cada descrição foi diferente. Todas as descrições eram verdadeiras, mas falharam por não representar a descrição do elefante inteiro [...] (LE PAGE, 2003, s.p.).

Em inúmeras situações, somos como os cegos da estória: tocamos apenas partes da realidade e vivemos desconectados do todo, atrelados e apegados a ilusões tidas como únicas e necessárias. Dar-se conta disso, significa começar a perceber ou, até mesmo, a tocar todas as partes do elefante; significa prestar atenção a todas as dimensões do nosso ser, e, a partir daí,

começar a trilhar o verdadeiro caminho de volta para casa, para a verdadeira essência, que envolve a consciência da visão integrativa:

Na verdade, o objetivo do *Yoga* é único: a evolução integral do homem e o alcance de níveis superiores de consciência, culminando num estado de absoluta liberdade e felicidade. Ora, se o tema do *Yoga* é a evolução integral do homem, é de se esperar que seja um assunto multidisciplinar, pois o homem é um conjunto bastante complexo de fenômenos [...] (GULMINI, 2006, p. 02-03).

Assim, o objetivo deste capítulo é mostrar que o *yoga*, filosofia de vida que surgiu há cerca de 5.000 anos, no Vale do Hindu, noroeste da Índia, pode vir a desempenhar um papel muito importante para uma nova visão, uma nova educação e uma nova percepção da realidade:

Todas as escolas de *Yoga* descritas até agora são criações da Índia pré-moderna. Com o *Yoga Integral* de Sri Aurobindo, entramos na modernidade. Esse *Yoga* é a prova viva de que a tradição *yogue*, que sempre primou pela capacidade de adaptação, continua a desenvolver-se, reagindo à mudança das condições culturais. O *Yoga Integral* é a mais destacada tentativa de reformular o *Yoga* de acordo com as necessidades e as capacidades do homem moderno (FEUERSTEIN, 2005, p. 51).

Portanto, o *yoga* tem como objetivo provocar uma profunda transformação no praticante por meio da transcendência do ego, voltando a atenção para a unidade, através do esforço de sair de todo o ciclo de ganho e perda, e transcendendo corpo-mente rumo à totalidade do ser:

*Yoga*, “união”. Escola de filosofia com aplicações práticas que nasceu na Índia há milênios atrás. A palavra deriva da raiz sânscrita *yug*, que significa, literalmente, “unir”, “integrar”. O objetivo do *Yoga* é transformar o homem, conseguir a experiência definitiva da liberdade humana: a fusão entre o Ser e o Conhecer. Dizem as escrituras que o caminho do *Yoga* começa “quando o homem quebrar a prisão das duas misérias”. O *yoga* parte da condição humana desamparada, nua e crua e tem o mérito sem par de revelar a verdadeira potencialidade do homem: a de sua espiritualidade (KUPFER, 2002, p. 155).

No yoga, existem inúmeros caminhos, portais para desenvolvermos nossa inteireza. Esses caminhos são chamados pelos mestres de yoga de ramos, ou seja, metodologias que correspondem a certas capacidades ou preferências emocionais e mentais específicas de cada ser humano. De modo geral, no Yoga, distinguem-se sete desses ramos:

O *Râja-yoga* é o “Yoga Real” [...], que tem por objetivo a libertação por meio da meditação [...].

O *Hatha-Yoga* é o “Yoga da Força”, que tem por objetivo a libertação por meio da transformação física.

O *Jnâna-Yoga* é o “Yoga da Sabedoria”, que tem por objetivo a libertação por meio do exercício perseverante do discernimento superior [...].

O *Karma-Yoga* é o “Yoga da Ação”, que tem por objetivo a libertação por meio do serviço auto-transcendente [...].

O *Bhakti-Yoga* é o “Yoga da Devoção”, que tem por objetivo a libertação por meio da entrega confiante de si mesmo ao Ser divino [...].

O *Mantra-Yoga* é o “Yoga dos Sons Poderosos”, que tem por objetivo a libertação por meio da recitação (vocal ou mental) de sons dotados de um poder específico [...].

O *Tantra-Yoga* ou “Yoga da Continuidade”, que tem por objetivo a libertação por meio de rituais, da visualização, do trabalho energético sutil e da percepção da identidade (ou continuidade) entre o mundo comum e a Realidade transcendente (FEUERSTEIN, 2005, p. 30-31).

Ao tomarmos conhecimento sobre o conteúdo simbólico dessas ramificações do yoga, vamos nos identificando com algumas propostas de cada linha, e, conseqüentemente, tornando-se quase impossível optar por essa ou aquela proposta. O que fazer, então?

Uma atitude, e nesta pesquisa a mais coerente, é retirar o que cada uma tem de melhor, sem tentar encaixar-se em um padrão ou em normas pré-estabelecidas. Até porque, seria contraditório propor o paradigma simbiossinérgico inventivo, com a visão de integração e totalidade, e, ao mesmo tempo, tentar enquadrar o educador em apenas uma faceta do yoga. Por isso, trago o yoga integrativo como proposta de fusão das diversas ramificações do yoga.

### *1.3.1 Quem sou eu? Estudo dos koshas (níveis da consciência)*

Como já foi abordado, o yoga integral é a proposta mais coerente e pertinente para esta pesquisa, pois viabiliza o acesso a todas as ramificações, possibilitando que o educador se identifique e se beneficie com o que existe de melhor em cada proposta:

O homem integral é visto pelas escolas hinduístas como formado por cinco koshas ou revestimentos, que vão se quintessenciando a partir do corpo físico até atingir o mais sutil, onde não há nada material e concreto, formal e pessoal, que é o plano da mais pura bem-aventurança [...] (HERMÓGENES, 1998, p. 86).

Le Page, compartilha dessa maneira unificada de perceber a realidade e o yoga, na medida que infere:

[...] A *Roda do Yoga* representa todas as diferentes correntes de Yoga que foram se desenvolvendo através dos tempos. Cada uma está associada a uma tradição e a seus mestres mais importantes. Cada um destes aspectos do yoga é um afluente de um único rio que é a Consciência da Unidade. Estas várias correntes de Yoga proporcionam uma gama de caminhos para indivíduos de temperamentos e experiências variadas. Esta mesma roda também se relaciona aos **Cinco Koshas**, as várias facetas de cada pessoa. Assim sendo, a Roda do Yoga é também a roda da cura e da transformação que toca cada indivíduo em todas as áreas de sua vida (2003, s.p., grifo do autor).

Com base nessa perspectiva, os vários ramos do yoga podem entrelaçar-se e, a partir daí, propiciarem a transformação e o despertar dos praticantes, tendo em vista que cada peça dessa roda encaixa-se na “engrenagem” de cada pessoa, encaixa-se nos níveis que necessitam ser “consertados, revisados” e potencializados.

Outro aspecto a ser destacado é que a prática do yoga, através da conscientização ou, inclusive, do acesso aos cinco *koshas*<sup>14</sup>, oportuniza a conexão com todas as partes do nosso ser, reintegrando corpo-mente-espírito, para a conscientização de quem somos:

[...] O modelo dos Cinco Koshas é apresentado na fórmula de uma parábola. Reproduz o diálogo de um garoto chamado *Birghu* que vai até seu pai, *Varuna*, para aprender sobre *Brahman*, isto é, a natureza da Realidade Suprema – o sentido da vida. Varuna aconselha seu filho a meditar para descobrir o sentido da vida. Birghu retorna após descobrir que Brahman é matéria, pois “todos os seres nascem da matéria, são sustentados pela matéria e para a matéria retornarão”. Birghu faz cinco jornadas de meditação até descobrir a natureza da Realidade Suprema. A cada retorno, ele traz mais uma peça do enigma e cada vez seu pai o manda de volta para descobrir mais. Birghu descobre que o homem é matéria, energia, pensamento e emoção, sabedoria e intuição, e, finalmente, beatitude Divina. A busca termina quando Birghu descobre que a natureza suprema do homem é a Unidade Divina. A descoberta de Deus como Alfa e Ômega da vida é fundamental; porém, é igualmente importante a descoberta de que o homem é um ser multifacetado, com componentes físicos, energéticos e psicológicos que na sua essência se originam de uma fonte espiritual única (LE PAGE, 2003, s.p.).

---

<sup>14</sup> Os *koshas*, ou envoltórios, estão inseridos dentro dos *shariras*, ou corpos, para criar um paradigma completo na descrição do ser humano e de seu processo evolutivo.

Os cinco *koshas* referem-se ao corpo físico; ao corpo energético; à mente e às emoções; à faculdade de discernimento e à sintonia espiritual. Essas estruturas representam as diversas dimensões do ser. Ainda nas palavras de Le Page:

[...] O modelo dos Cinco Koshas não se enquadra dentro de uma concepção dualista, uma vez que descreve todos os aspectos do ser humano como facetas, dimensões de uma realidade integrada, unidas umas às outras e, ao mesmo tempo, à fonte da qual derivam. Graças a esta abordagem integrativa do corpo, mente e espírito, os Koshas são um modelo importante para a prática e o ensino do Yoga. Eles também fornecem uma estrutura para o entendimento da aplicação terapêutica do Yoga e servem como base para a saúde mental e física (2003, s.p.).

Trabalhar a partir de uma perspectiva de educação ao longo da vida, tendo como enfoque o paradigma simbiossinérgico inventivo, e utilizando o yoga como prática e filosofia de vida, significa fundamentar-se na natureza multifacetada dos cinco *koshas*, para, assim, reequilibrar e integrar as dimensões corpo-mente-espírito:

Essa é a base, segundo a qual, se constrói a teoria do *Pañcamahakosa* (“cinco grandes corpos”): *annamaya*, “o corpo de alimento”, *pranamaya*, “o corpo de energia vital”, *manomaya* “o corpo da mente” e de suas funções, *vijnanamaya*, “corpo da inteligência universal” e *anandamaya*, “o corpo da felicidade suprema” (DEVEZA, 2006, p. 101).

O modelo dos *koshas* faz-se necessário para potencializar todas as dimensões – aí incluídas aquelas que ainda não foram despertadas – levando em conta a finalidade de equilibrar e tocar cada indivíduo em todas as áreas da sua vida.

Para Feuerstein (2005), o yoga oferece o acesso a essa unicidade, através de respostas às perguntas fundamentais da existência humana, tais como: quem sou eu?; por que estou aqui?; para onde vou?; o que devo fazer?

Cada uma dessas perguntas permite trazer maior atenção e consciência a todas as partes do nosso ser, de forma que o poder transformador do yoga possa acessá-las. Quando, no dia-a-dia, esses questionamentos acontecem, diminuímos nossa “cegueira existencial” e buscamos, então, o caminho da iluminação. Iluminar significa acender as suas próprias luzes, considerar todas as dimensões e não mais se permitir viver sem projetar um sentido, um significado, para todas as conquistas, percalços e frustrações.

As várias dimensões ou *koshas* levam à iluminação, ao fim da separação e do sofrimento, pois cada um desses aspectos do yoga, quando integrados, propiciam a consciência da Unidade. Portanto, permitir-se uma aproximação do *samadhi* e do *self* significa sair da zona de conforto e enfrentar o “desconhecido”, que, na verdade, é tudo aquilo de que não tomamos consciência em nosso próprio ser.

De acordo com Le Page:

Ao explorar e integrar as diferentes partes do nosso ser, através do processo de Yoga, precisamos ter um cuidado especial para honrar todos estes vários aspectos da nossa existência. O processo de nos redescobrir como uma Unidade começa com a aceitação e integração destas várias partes da existência humana, incluindo os aspectos físico, energético, emocional, psicológico e espiritual. Pelo processo de Yoga, através da compaixão e da auto-aceitação, cada aspecto do nosso ser se integra, a todo momento, à experiência da Totalidade (2003, s.p.).

Assim, o yoga tem algo a dizer a todas as pessoas que buscam o encontro com sua essência, uma vez que proporciona o descondicionamento dos padrões pré-estabelecidos, por meio do qual as couraças, amarras e resistências são removidas e ressignificadas, com vistas à consciência da Unidade. Os *koshas* servem como um mapa, um guia, para criarmos equilíbrio em nossas vidas e em nossa prática. Eles cumprem três funções principais:

- **A primeira delas é nos lembrar que somos seres multifacetados e que cada faceta de nossas vidas requer conscientização, cuidado e evolução.** A vida é uma sala de aula e os *koshas* são nossa matéria de estudo. Para nos formarmos, precisamos passar em todas as matérias [...]. O Modelo dos *Koshas* nos trazem constantemente de volta à pessoa como um todo e ao processo total de integração e purificação.
- **A segunda função mais importante dos *Koshas* é fornecer uma estrutura completa para a compreensão da saúde mente-corpo.** A idéia central deste paradigma é que tanto a saúde, quanto a doença, começam no mesmo nível sutil, o *anandamaya Kosha*, como uma desconexão, ou separação de nossa Fonte. [...] Nosso nível de integração e unidade em cada um dos *Koshas* determina nosso nível de saúde e bem-estar globais, cada nível influenciando e sendo influenciado pelo outro.
- **A terceira função mais importante dos *Koshas* é nos fazer lembrar onde se encontra o destino final de nossa jornada.** O modelo dos *Koshas* não apenas descreve todos os aspectos do ser humano, como é também um guia que nos faz lembrar constantemente de que cada aspecto da vida é uma manifestação da única fonte de energia que cria, sustenta e transforma o universo [...] (LE PAGE, 2003, s.p., grifo do autor).

Compartilho da idéia de que a separação mente e corpo, juntamente com a ausência da dimensão espiritual, cria um campo fértil para a instalação de conflitos internos e distorções quanto à visão de mundo. A percepção desses elementos justifica, mais uma vez, a necessidade da filosofia de vida do yoga como uma alternativa para o retorno do equilíbrio, da homeostase, do maior conhecimento dos vários aspectos da existência humana (corpo, mente, espírito, emoções, energia) e do desenvolvimento na/para a inteireza.

As várias facetas do yoga correspondem aos diversos aspectos da pessoa, descritos como os cinco *koshas*, que conduzem ao centramento e ao maior conhecimento de quem verdadeiramente somos. Esses corpos iluminam cada aspecto do nosso ser, desde o corpo físico, com todos os seus sistemas e envoltórios, até o sentimento de comunhão com a unidade.

[...] Anamayakosha - *anna* significa “alimento” e refere-se ao corpo físico. Todos os diferentes sistemas do corpo físico e os cinco elementos estão contidos neste envoltório.

-Pranamayakosha - *prana* significa “energia” ou “força vital da existência”. Refere-se à força vital que anima toda a natureza, inclusive o corpo humano. É a essência da vida. Prana tem duas características: inteligência e energia. Note-se que o Prana está incluído no corpo físico porque é considerado algo real e tangível dentro da tradição Oriental [...].

-Manomayakosha - este envoltório é composto pela mente estímulo-resposta e por todos os instintos básicos que os humanos compartilham com os outros animais. É a parte da mente que oscila, a mente do dia-a-dia relacionada à ação.

-Vijnanamayakosha - esta é a faculdade da percepção consciente, da sabedoria intuitiva e do discernimento. Funciona como ponte entre o inconsciente e a mente espiritual ou super-consciente [...]

-Anandamayakosha - *ananda* significa “bem-aventurança”, “felicidade”, e exprime o perfeito estado de paz e satisfação que vivenciamos quando estamos alinhados com a Unidade (LE PAGE, 2003, s.p.).

Partindo desse entendimento, percebo que o yoga oferece, através de suas inúmeras técnicas, uma estrutura completa e equilibrada para a possibilidade de nos aventurarmos na referida busca pela ampliação da consciência e por uma maior conexão corpo-mente-espírito.

Nesses três corpos (corpo físico, corpo mental e corpo espiritual), entendidos como os três *shariras*, estão os *koshas*, que são um subconjunto dessa estrutura maior e que fornecem um modelo importante para a prática e o ensino do yoga:

*Sthula* significa “grosseiro”, referindo-se à matéria que pode ser vivenciada de maneira tangível. Está associado ao corpo físico e contém dois Koshas: *annamayakosha* e *pranamayakosha*. O *sthula sharira* é visto como portal de entrada para a alma, bem como o veículo para a jornada em direção à percepção do Eu verdadeiro [...].

*Sukshma* significa “sutil”, e refere-se àquilo que não pode ser visto ou sentido de forma tangível. Contém dois envoltórios em si: o *manomayakosha* e o *vijnanamayakosha*. Estes dois envoltórios constituem aspectos distintos da mente [...].

*Karana* significa “causa”. Este corpo abriga as informações e padrões mais profundos sobre nós mesmos que determinam nosso comportamento nos outros *shariras* [...]. Quando as crenças básicas deste corpo são direcionadas para a Unidade da consciência, o resultado é um enorme bem-estar. Quando as crenças básicas são direcionadas para a separação, haverá desequilíbrio em todos os corpos. O espírito a causa ou fonte suprema de tudo aquilo que existe. O *karana sharira* abriga um kosha: *anandamayakosha* (LE PAGE, 2003, s.p.).

Cada *kosha* tem a função de nos ensinar a cuidar do corpo, da mente e do espírito, ao mesmo tempo em que nos guia para o reconhecimento de tudo aquilo que somos e de tudo aquilo de que vamos tomando consciência. Contudo, acredito que, neste momento, a pergunta que mais instiga é: como, através do yoga, vivenciar e ressignificar a própria história, utilizando o modelo dos *koshas*?

Os diferentes aspectos do yoga, tais como *asanas*, *pranayamas* e *yoga nidra*, são especificamente relacionados a *koshas* distintos e propiciam a conscientização, bem como o despertar de cada dimensão, possibilitando, assim, o desenvolvimento da inteireza. Partindo dessa concepção, o yoga assume um papel fundamental quando utiliza o modelo dos cinco *koshas*, pois promove, por meio de suas vivências, o caminho para a ressignificação pessoal e a jornada de volta ao lar.

### 1.3.2 *Asanas, Pranayamas e Yoga Nidra*

Para uma melhor compreensão dos fundamentos que a filosofia de vida do yoga envolve, incluindo-se aí as vivências que o compõem, trago, nesta pesquisa, algumas referências sobre *asanas*, *pranayamas* e *yoga nidra*, enquanto aspectos reveladores da consciência dos *koshas* e do processo de autoconhecimento dos educadores, sujeitos desse estudo.

Na visão do yoga integrativo, esses aspectos têm o propósito de potencializar as várias dimensões da consciência humana, que são fundamentais para que, com o passar do tempo, aconteça a integração e o reconhecimento do verdadeiro eu. Na definição de Barros:

*Asana* significa “assento”. Em sua origem, o nome se refere à postura para meditação. Isso porque, nos primórdios do yoga, os únicos *asanas* praticados eram o *padmasana* (a posição de lótus completa) ou o *sidhasana* (a posição simplificada, apenas com as pernas cruzadas). [...] Com o passar do tempo, os mestres *yogins* sentiram a necessidade de fortalecer o corpo para melhor atingir o objetivo final do yoga. Assim se desenvolveram os *asanas*, especialmente de 150 anos para cá (2004, p. 14-15).

Os *asanas*, se praticados corretamente, perpassam o plano físico e passam a agir também no plano sutil. Por exemplo: quando se trabalham posturas que abrem a região do peito, não se beneficia apenas o físico, mas também o mental-emocional, através do fluir das emoções que se encontram acumuladas na região trabalhada.

A prática dos *asanas*, sutilmente, libera e descortina o estado interior, permitindo, com isso, que sentimentos sejam exteriorizados, sentidos e liberados. Nas posturas, além de aumentar-se a flexibilidade das articulações e dos músculos, amplia-se a “flexibilidade da mente” e a forma de perceber e encarar a realidade. Contudo, para que tal processo aconteça, a energia deve estar presente, e esta só é acionada com apoio dos *yamas* e dos *niyamas*, com atenção e intenção.

Satchidananda acrescenta que:

*Asana* significa posição. Qualquer posição que traga conforto e firmeza é um *asana*. Se você conseguir atingir uma delas, será suficiente. Talvez pareça fácil, mas em quantas posições estamos realmente confortáveis e firmes? Assim que nos sentamos numa determinada posição, há uma pequena câibra aqui, uma dorzinha ali. Temos que nos mexer para um lado e para o outro. Sentimos continuamente nossas pernas, mãos, quadris, e espinha. A não ser que o corpo esteja completamente saudável e livre de todas as toxinas e tensões, uma postura confortável não será obtida com facilidade. Toxinas físicas e mentais criam enrijecimento e tensão [...] (2000, p. 155).

As posturas exigem persistência, dedicação e muita vontade de transformar-se, já que seus efeitos são lentos e graduais, pois o desejo do cérebro, por não estar acostumado a

desacelerar, é o de boicotar esse estado de quietude e concentração. Somam-se a esse desejo os sintomas mencionados pelo autor. Rodrigues explica que:

Asanas, portanto, são posturas que deverão ser mantidas em condições de conforto e estabilidade por um tempo razoável, de acordo com o envolvimento do praticante. Este deverá livrar a mente de tensões ou inquietações, para que os mecanismos sutis de percepção possam ser acionados, o que o colocará mais em contato com ele mesmo, restabelecendo um grau de relacionamento e intimidade entre seu corpo e sua mente. Assim o praticante perceberá e superará as dificuldades de cada exercício, não só no plano físico, mas também no mental (2006, p. 55-56).

Os *asanas* também treinam a humildade, quando o corpo não responde da forma que gostaríamos, seja no seu equilíbrio, seja na sua permanência. Portanto, acredito que o yoga cria, através dos desafios impostos, maior preparo para lidar com as curvas inesperadas que surgem na caminhada da vida.

Outro aspecto a ser enfatizado nesta pesquisa diz respeito à relação *asana* e *pranayama*, porque ambos acontecem de forma sincronizada e harmoniosa durante a prática, e também porque a sinergia entre os dois desperta mudanças nas dimensões física, mental, energética, emocional e espiritual. Hermógenes chama a atenção para a importância da respiração:

A ciência ocidental considera a respiração tão-somente fenômeno fisiológico, mercê do qual o organismo utiliza o oxigênio do ar a fim de com ele efetuar transformações químicas necessárias para que o sangue possa distribuir “nutrição” a todas as células. Parar de respirar é o mesmo que morrer.

Para a ciência *Yogui* a respiração, no entanto, é muito mais do que um fato fisiológico. É também psicológico e prânico. Em virtude de fazer parte dos três planos - fisiológico, psíquico e prânico -, a respiração é um dos atos mais importantes de nossa vida. É por seu intermédio que logramos acesso a todos eles [...] (1998, p. 62-63).

Na prática do yoga, os exercícios respiratórios, que recebem o nome de *pranayamas*, promovem o domínio da energia vital, através de seus efeitos ora calmantes, ora energizantes:

[...] *prana* é energia. E *yama* é domínio. Assim, *pranayama* é o controle da energia vital, a ciência da respiração. Não existe yoga sem respiração, assim como não há vida sem respiração. O ato de respirar de forma íntegra e consciente é mais importante até do que o próprio *asana*. O *yogin* nunca deve favorecer a postura corporal em prejuízo da respiração.

Os *pranayamas*, exercícios respiratórios do yoga, são a ponte entre o físico e o espiritual. Por meio deles, é possível vivenciar paz e amor, aumentar a criatividade e curar o corpo, a mente e as emoções (BARROS, 2004, p. 29).

O *prana* tem a função de canalizar, liberar e expandir a energia. Essas sensações podem ser percebidas na forma de formigamento, frescor suave, sensação de bem-estar, contentamento e prazer. Sua expansão pelo corpo dá-se por meio de uma série de canais de energia chamados *nadis*:

A energia é levada para todo o corpo através de setenta e dois mil nadis. Estes nadis são os canais sutis através dos quais o Prana circula. Mais propriamente do que aspectos da fisiologia humana, eles são as correntes de energia que sustentam o funcionamento desta fisiologia. Diz-se que nenhuma célula no corpo pode ficar a uma distância acima de 5 milímetros de suprimento de sangue. Em termos de Prana, os próprios nadis circulam através de todas as células do corpo e não há possibilidade de vida sem Prana. Por este motivo, bloqueios nos canais de energia estão relacionados ao aparecimento de doenças (LE PAGE, 2003, s.p.).

Visando à compreensão do modo como funciona o *pranayama*, é importante que consideremos os *nadis* enquanto caminhos para o veículo da respiração passar. Caso esse caminho estiver obstruído, perde-se em termos de expansão do fluxo de energia, o que contribui para que a dicotomia corpo-mente-espírito se instale. Assim, as técnicas de *pranayamas* trabalhadas em aula não ocorrem somente no nível físico, mas também no sutil, e, por isso, agem em todas as dimensões do ser humano.

Feuerstein nos ensina que:

[...] a mente e a respiração (ou a energia vital) estão estreitamente ligadas. Quando se influencia uma delas, influencia-se automaticamente a outra. Quando estamos aborrecidos, respiramos mais rápido. Quando estamos calmos, nossa respiração fica mais lenta. Os *yogins* compreenderam isso desde muito cedo e inventaram um sem-número de técnicas para controlar a respiração e, assim, controlar a mente. Essas técnicas são chamadas *prānāyāma*, termo geralmente traduzido por “controle da respiração” [...] (2005, p. 182).

Valho-me dessa citação para referir que as emoções, os pensamentos e os sentimentos também são movidos pela energia vital, através do esforço e da disciplina do praticante em se permitir, gradativamente, silenciar a mente, acomodar os pensamentos e reequilibrar todo o seu ser. Satchidananda, por sua vez, explica:

*Tapas* refere-se também a auto-disciplina. A mente em geral é como um cavalo selvagem preso a uma carruagem. Imagine que seu corpo seja a carruagem; a inteligência, o cocheiro; a mente, as rédeas; e os cavalos, os sentidos. O seu verdadeiro Ser, é o passageiro. Se for permitido aos cavalos galoparem sem rédeas ou sem cocheiro, não será uma viagem segura para o passageiro. Embora o controle dos sentidos e órgãos pareça com frequência trazer dor no princípio, acaba por terminar em felicidade. Se *tapas* for compreendido com esta clareza, aguardaremos com prazer a dor e até mesmo agradeceremos àqueles que a causarem, já que nos estarão dando a oportunidade de estabilizar nossa mente e livrar-nos das impurezas (2000, p. 79-80).

No *yoga nidra*, não é diferente, pois faz-se necessário utilizar a autodisciplina para atingir qualquer tipo de processo que envolva evolução. Portanto, trilhar esse caminho requer enfrentar alguns tropeços, a fim de se conseguir, por meio de muita ousadia e coragem, desapegar-se de preconceitos, padrões de comportamento e maneiras de viver, ou mesmo resignificá-los:

Para a maioria dos ocidentais, a imagem que vem à mente quando se fala em meditação é a de um monge oriental de cabeça raspada sentado em posição de lótus, com os olhos fechados. Ou seja: algo distante da nossa acelerada realidade, talvez até incompatível com ela. Nada mais falso. A meditação tem múltiplas formas, algumas das quais - como a oração - estão presentes em nosso dia-a-dia há muito tempo. E, longe de ser incompatível com nosso modo de vida, ela é cada vez mais necessária para ordenar o potencial caos em que o Ocidente deixou que a existência de seus habitantes se transformasse.

Meditar é, numa definição possível, remeter a mente a um estado tranqüilo no qual ela seja capaz de controlar nossos pensamentos e emoções. A psicóloga americana Clarissa Pinkola denomina essa ação de “retorno ao lar” - a volta para dentro de um ponto acessado unicamente pelo meditador. Parece simples? Nem tanto. A maioria das pessoas se deixa levar por seu turbilhão de pensamentos e emoções (e até se compraz com isso). Para aumentar o problema, o teor desse conteúdo mental é preferencialmente negativo e nada equilibrado. Colocar ordem na mente, nesses casos, exige uma disciplina maior ainda (ARAIA, 2007, p. 36).

A visualização, a meditação e o *yoga nidra* são técnicas utilizadas com vistas ao aquietamento da mente e à ampliação da consciência, no intuito de integrar corpo-mente-

espírito e proporcionar a canalização de todo tipo de mal-estar e adoecimento, que, assim, podem ser conduzidos, neutralizados, amenizados e/ou exteriorizados:

Originalmente, o *Yoga-Nidra* é uma forma de meditação adaptada por Swami Satyananda, discípulo do renomado mestre Swami Shivananda Saraswati, em meados de 1962. A técnica, extraída de antigos textos tântricos (período entre 600 e 1200 d.C.) visa auxiliar na prática do *Yoga*, mais especificamente na conquista do *pratyahara* (retraimento ou convergência dos sentidos) (FILLA, 2006, p. 61).

Esse método visa, num primeiro momento, preparar o corpo e a mente para o estado de relaxamento, e, após, conduzir o praticante, através de visualizações, para um estado de completa entrega e interiorização. Entendo que essa maneira de conduzir ao estado de meditação é extremamente adequada e coerente, tendo em vista que a tranqüilidade e a plenitude vêm de dentro para fora.

O *yoga nidra* também desenvolve a consciência e a importância do autoconhecimento para otimizar o ser por inteiro, incluindo o seu mundo interior. Ainda para Filla, “[...] a partir de um completo distensionamento, o praticante experimenta a profunda transformação proposta nas diferentes etapas do método. Sua mente, desligada completamente dos estímulos externos, é direcionada para um ponto, conduzindo o praticante a um estado de recolhimento e interioridade [...]” (2006, p. 63).

A meditação tem como propósito a transcendência por meio do voltar para casa, possibilitando o encontro consigo mesmo. É uma forma de se permitir retirar máscaras e olhar para a sua própria *persona*, como também para a sombra, ampliando, assim, a consciência, através de um maior conhecimento do ego e do próprio eu:

O conceito de meditação se refere a um conjunto de técnicas produzidas por um outro tipo de psicologia, que não visa ao conhecimento intelectual, mas ao conhecimento pessoal. Assim, os exercícios são feitos para produzir uma alteração na consciência que sai do seu modo ativo, voltado para o exterior e linear, e entra num modo receptivo e tranqüilo; e geralmente a atenção se volta de fora para dentro. A meditação é um procedimento que permite à pessoa investigar o processo da sua própria consciência e das suas experiências, descobrindo assim as qualidades mais básicas e fundamentais da sua existência como uma realidade íntima (FEUERSTEIN, 2005, p. 254).

Ampliar a consciência, por meio da visualização, implica ativar as funções sentimento, pensamento, sensação e intuição, propiciando um espaço de autoconhecimento, interiorização e relaxamento, pois o passeio pelos caminhos da mente estimula, também, a imaginação, a criatividade, e permite a exploração de novas potencialidades, mediante a passagem do estado potencial inconsciente para um estado manifesto. Enfatizo, ainda, que, nesse tipo de vivência, ocorre um maior circuito entre os neurônios, através da ativação das sinapses e da diminuição das ondas cerebrais. Tal processo, por sua vez, confere ordem aos pensamentos e maior clareza, bem como rapidez de raciocínio e concentração.

Portanto, o simples fato de parar por alguns instantes desencadeia alterações físicas, tais como diminuição dos batimentos cardíacos e da pressão arterial, através da ativação do sistema nervoso parassimpático; fortalecimento da imunidade e diminuição dos níveis de cortisol<sup>15</sup> no organismo. No plano energético e espiritual, oportuniza a conexão com o imaginário, viabilizando um espaço em que é possível deixar fluir tudo o que está adormecido e/ou acumulado no interior do ser.

Em virtude disso, reforço a relação entre as dimensões humanas e os aspectos do yoga, pois cada um desses aspectos potencializa cada um dos níveis do ser. Os *asanas*, por exemplo, estão mais relacionados ao *annamayakosha*, enquanto os *pranayamas* estão mais relacionados ao *pranamayakosha*. Enfim, o yoga promove a conscientização de cada uma das dimensões enquanto elos interligados, remetendo, com isso, à idéia da visão integrativa:

A harmonia e a integração são impossíveis de serem vividas enquanto nos sentirmos divididos, enquanto formos “um” e todo o resto “outro”: advém dessa condição dividida a criação de obstáculos que depois precisamos ultrapassar, “vencer”, problemas que devemos “resolver”. Não percebemos que os obstáculos e problemas são criados pelo nosso ponto de vista sobre a realidade e é essa ilusão um dos fatores que não permite a realização do sentimento de que “todos fazemos parte de uma só realidade”. É muito difícil nomearmos, descrevermos e compreendermos esse tipo de experiência quando estamos situados no mundo do ponto de vista da separatividade. [...] (BERTOLUCCI, 1991, p. 24).

Todo o processo que viabiliza uma familiaridade com as dimensões do ser propicia a individuação, a ampliação da consciência e uma maior consciência de unidade. Jung entende que “[...] o processo de individuação é, na verdade, mais que um simples acordo entre a semente inata da totalidade e as circunstâncias externas que constituem o seu destino. Sua

---

<sup>15</sup> É um hormônio corticosteróide, produzido pela glândula supra-renal que está envolvido na resposta ao estresse.

experiência subjetiva sugere a intervenção ativa e criadora de alguma força suprapessoal [...]” (1977, p. 162).

A individuação é um processo onde o ser humano possibilita-se consciente e inconscientemente a voltar para o centro, para o seu destino, buscando e elaborando na psique todo tipo de situação, sejam existenciais ou *arquetípicas* no intuito de ressignificar, lapidar e integrar aspectos do ser. Envolver-se nesse processo implica reconhecer as próprias máscaras (*persona*), enfrentar a sombra, equilibrar *anima* e *animus*, para assim viabilizar e promover a integração da personalidade e do sentimento de que todos fazemos parte da mesma realidade. Essa integração é entendida na teoria analítica como o *self*, o qual possibilita o acesso a todos os potenciais e caminhos até então desconhecidos.

O centro organizador de onde emana esta ação reguladora parece ser uma espécie de “núcleo atômico” do nosso sistema psíquico. Poder-se-ia denominá-lo também de inventor, organizador ou fonte das imagens oníricas. Jung chamou a este centro o *self*, e o descreveu como a totalidade absoluta da psique, para diferenciá-lo do ego, que constitui apenas uma pequena parte da psique (JUNG, 1977, p. 161).

Esse autor entende ainda que o processo de individuação, reorganização da personalidade e a simbologia do *self* podem ser potencializados e ou representados através das mandalas, quando afirma:

Seu tema básico é o pressentimento de um centro da personalidade, por assim dizer um lugar central no interior da alma, com o qual tudo se relaciona e que ordena todas as coisas, representando ao mesmo tempo uma compulsão e ímpeto irresistíveis de tornar-se o que se é, tal como todo o organismo é compelido a assumir aproximadamente a forma que lhe é essencialmente própria. Este centro não é pensado como sendo o eu, mas se assim se pode dizer, como o si-mesmo (JUNG, 2003, p. 353).

Nesse sentido, ênfase que enfrentar o processo de individuação, ressignificação e transformação interior nem sempre é agradável, tranquilo e passivo, uma vez que esse processo somente acontece se houver a consciência da importância de sair do campo estável e acomodado da rotina para campos desconhecidos, em busca da essência e do sentido da vida:

[...] o significado de totalidade ou total é tornar sagrado ou curar. A descida à profundidade trará a cura. É o caminho para o encontro pleno para o tesouro que a humanidade sempre buscou sofrendo, e que se esconde num lugar guardado por um perigo terrível. É o lugar da inconsciência primordial, e ao mesmo tempo de cura e redenção, pois contém a jóia da inteireza. É a caverna onde mora o dragão do caos, e também a cidade indestrutível, o círculo mágico, ou o tememos o recinto sagrado onde todos os fragmentos separados da personalidade se encontram (JUNG, 1972, p. 159).

O *self* sustenta a união dos processos e propicia o equilíbrio, o centramento e a estabilidade ao ser humano. Desenvolvê-lo ou atingi-lo é procurar deixá-lo acessível, retirando negações, projeções, limitações, rejeições, possessividades, dentre outros elementos do caminho entre consciente e inconsciente.

Como já foi abordado, atingir o *self* e o *samadhi* nem sempre é uma atividade tranqüila e prazerosa, pois exige do ego fortaleza e sanidade suficientes para suportar e superar as mudanças que a individuação desencadeia. Segundo Kupfer, *samadhi* significa “‘iluminação’, esta o objetivo final do Yoga. Mais do que um estado, o *samadhi* é uma área do conhecimento que abrange diversos graus de supraconsciência [...]” (2002, p. 139). Como não é um estado, pode-se dizer que é o início e o fim da jornada de evolução, de autoconhecimento e de expansão da consciência:

No caso de você pensar que está pronto para praticar *samadhi* agora mesmo, deve saber que a prática do *samadhi* será possível somente depois da pessoa ter alcançado perfeição em concentração e meditação. Uma vez concentrada, a mente estará sob controle e totalmente preparada para a prática do *samadhi* (SATCHIDANANDA, 2000, p. 31).

Dentre inúmeras teorias, técnicas e estratégias utilizadas para trabalhar o processo de individuação e autoconhecimento, a busca pelo *self* e o *samadhi*, priorizei o yoga, por saber que essa filosofia de vida pode dar conta de tais buscas e conquistas. Minha intenção, ao escolher o yoga enquanto fio condutor nesse contexto, foi a de procurar reaproximar o ser humano de seus próprios corpos (físico-mental-espiritual), como forma de contribuir para trazer de volta a familiaridade com o *self*, o sentimento de unicidade e encantamento pelo Ser. Como já salientado, a crise que se refere ao ser instalou-se em virtude da fragmentação dos níveis do conhecer, do fazer, do ser e do conviver, os quais não são considerados e

valorizados de forma holística e transdisciplinar por várias instâncias, inclusive pela educação.

Assim, proponho, para este século que se inicia, a necessidade de humanizar, de integrar, de forma inter, trans e multidisciplinar, os recursos, as estratégias de diferentes campos do saber, sem deixar de lado a tecnologia, passando, assim, a facilitar o desenvolvimento integral do ser em permanente evolução. Compreendo que, se isso não acontecer, a realidade contemporânea formará intelectuais desenvolvidos, porém, espiritualmente, desconexos e infelizes.

## 2 TRAJETÓRIA METODOLÓGICA

Reconhecendo a necessidade da integração corpo-mente-espírito ao longo da vida, cabe refletir, com base no estudo dos *koshas*, sobre a forma pela qual o yoga pode contribuir para o desenvolvimento da inteireza e do verdadeiro eu dos educadores da APAE.

Considerando que a investigação contempla questões que envolvem o sentido da existência, a presente pesquisa caracterizou-se pela metodologia qualitativa de natureza compreensivo-interpretativa por buscar instigar as significações do processo. Turato entende que os métodos qualitativos devem ser chamados de “[...] compreensivo-interpretativos, uma vez que seu objeto são as significações ou os sentidos dos comportamentos, das práticas e das instituições realizadas ou produzidas pelos seres humanos” (2003, p. 195).

Minayo (1996) apresenta a pesquisa qualitativa como sendo capaz de incorporar a questão do significado e da intencionalidade enquanto elementos inerentes aos atos, às relações e às estruturas sociais, sendo essas últimas tomadas como construções humanas significativas, tanto no seu advento, quanto na sua transformação.

O estudo qualitativo buscou evidenciar, na trajetória teórica, as teorias espiritualistas da educação (BERTRAND, 1991), as quais consistem, justamente, na libertação das dicotomias, a fim de promover a unidade e a reflexão no que diz respeito ao sentido da vida. Dessa forma, a essência de tal teoria encaminhou esta pesquisa para o paradigma simbiossinérgico inventivo, que preconiza uma sinergia com todas as dimensões, com as pessoas, com o cosmos.

### 2.1 Paradigma simbiossinérgico inventivo

Uma vez que vem ao encontro dos propósitos pesquisados, o paradigma simbiossinérgico inventivo foi o eixo propulsor desta pesquisa. A epistemologia de tal paradigma enfatiza a noção de integração do ser, indicando, assim, uma significativa sinergia com o yoga, o qual também leva em consideração a necessidade de unicidade e totalidade.

Na visão de Bertrand e Valois, “o homem é assim caracterizado pelos poderes transcendentais da sua consciência de que ignoramos a quase totalidade. O homem só é verdadeiramente uma pessoa quando a sua consciência atinge uma dimensão cósmica e

transcendental” (1994, p. 195). Os referidos autores postulam uma espécie de sintonização do ser humano com tudo o que existe, perpassando, com isso, a visão material, e aproximando o ser de uma dimensão cósmica, universal e integrada. Nessa perspectiva, a visão reducionista, pragmática e linear perde seu espaço em prol da sinergia e da simbiose que o paradigma<sup>16</sup> contemporâneo resgata no ser humano.

Ainda segundo esses autores, no paradigma da simbiossinergia:

A pessoa tomará consciência da sua grandeza e nobreza e das suas enormes capacidades de criação e também de aprendizagem, incorporando a sua identidade a tudo o que existe e compreendendo ao mesmo tempo a sua unicidade. Compreender e adoptar estas perspectivas é o desafio proposto por uma ciência global<sup>17</sup> da vida (BERTRAND; VALOIS, 1994, p. 201).

Por compartilhar desse entendimento é que proponho o estudo dos *koshas* nas vivências do yoga, com vistas a incorporar a identidade do indivíduo a tudo o que existe, levando em conta o corpo-mente-espírito como forma de aproximar o ser de sua verdadeira essência, de seu potencial interno.

A ciência do yoga, do mesmo modo que o paradigma inventivo, fundamenta-se nessa idéia de união, preconizando, igualmente, o retorno ao lar, e apresentando uma imagem da pessoa com vistas à sua totalidade. Bertrand e Valois entendem que

O paradigma inventivo da educação baseia-se numa visão global e holística do universo. Tal visão privilegia a união da pessoa à comunidade e ao universo. A pessoa é muito mais do que um dinamismo interno, do que se educa ou um ser a educar o mais eficazmente possível. Ela está fundamentalmente unida às outras pessoas e ao universo através de laços físicos, biológicos, psicológicos, parapsicológicos, sociais e simbióticos. A pessoa é um membro da terra e do cosmos (1994, p. 208).

Diante dessa perspectiva, utilizei o paradigma simbiossinérgico inventivo relacionando-o ao yoga, pois, como inferem os autores, o ser humano, muito mais do que um dinamismo interno, é um dinamismo físico, energético, emocional e espiritual; enfim, um todo, em relação ao qual não há ordem de prioridade e ou de substituição.

<sup>16</sup> Nesse contexto, subentende-se por paradigma um fato, uma idéia, uma forma de compreender a realidade.

<sup>17</sup> O termo “global”, nesse caso, é empregado pelos autores com o mesmo sentido da palavra “integral”.

## 2.2 Campo e sujeitos da pesquisa

Atualmente, a educação começa a ser repensada pelos profissionais e segmentos da sociedade que se preocupam com o ser e o saber. Tal atitude por parte dessas pessoas se justifica por sua crença no potencial interno de cada ser humano, potencial esse que, muitas vezes, encontra-se adormecido ou prejudicado por diferentes fatores presentes na sociedade, dentre os quais os conflitos familiares e sociais, a competitividade e o individualismo, que nada mais são do que sintomas da desvinculação corpo-mente-espírito.

A constatação dessa desvinculação – somada às sintomatologias evidenciadas pelas inúmeras solicitações da equipe diretiva e do corpo docente da APAE ao setor de saúde mental, do qual faço parte como profissional da área da psicologia – fez surgir a proposta de, através desta pesquisa, realizar um trabalho prático com os oito educadores da referida instituição. Cabe salientar que, dentre as solicitações encaminhadas ao setor de saúde mental – a maior parte explicitada de modo fragmentado –, encontrava-se a necessidade de implantação de um trabalho com educadores que proporcionasse a integração do grupo, o aumento do comprometimento desses indivíduos com o seu fazer profissional e, também, a ampliação de seu centramento. Assim, a escolha dos oito educadores para o estudo baseou-se em tais solicitações manifestadas pelo grupo.

Frente a isso, pensei em lançar como proposta a inserção do yoga com os educadores, por conhecer a potencialidade que essa prática representa para o desenvolvimento da inteireza. De imediato, obtive o apoio de todos, inclusive da direção. Estructurei, então, o projeto piloto, prevendo um cronograma que viabilizasse a participação de todos os educadores, uma vez que muitos não dispunham de todas as noites livres. O projeto foi posto em prática entre agosto e novembro de 2007, nas dependências do Centro de Yoga e Bem-Estar Surya Ananda, do qual sou proprietária e onde atuo como instrutora de yoga. Os sete encontros do grupo aconteceram, quinzenalmente, nas segundas-feiras, das 17h30 min às 19h, sendo que, no mês de dezembro, foi realizada uma avaliação do projeto piloto. Nessa oportunidade, os educadores expuseram seus sentimentos com relação às vivências do yoga, dentre os quais o desejo de dar continuidade à proposta no ano de 2008.

É relevante destacar que este projeto piloto foi responsável pela mudança do foco de minha proposta inicial de dissertação, a qual visava a investigar as possibilidades e os limites da integração corpo-mente-espírito, através da prática do yoga, no processo de ensino-

aprendizagem. Os sujeitos da pesquisa seriam alunos de uma turma de uma escola de ensino regular.

Optei, juntamente com minha orientadora, por mudar o foco, pois na medida em que as vivências de yoga foram acontecendo, fui me envolvendo com essa proposta e com a possibilidade de investigar a significação do yoga com educadores a partir do estudo dos *koshas* como forma de trabalhar a inteireza do ser.

Dessa forma, no mês de março de 2008, após a leitura e a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, os educadores foram convidados a participar das vivências, e, em seguida, foram agendados os dias para os encontros. Uma vez que a demanda de desenvolver um trabalho com os educadores partiu também da direção, esta optou por liberar os profissionais, todas as sextas-feiras, uma hora antes do término do horário de expediente, o que ocorreu no período de março a abril. Essa foi a forma pela qual a direção soube valorizar e, ao mesmo tempo, apoiar uma proposta com caráter de formação continuada. As práticas aconteceram no mesmo local em que ocorreram os encontros do projeto-piloto, igualmente em sete encontros, que duraram, porém, das 16h15min às 18h00min.

### **2.3 Metodologia de trabalho e relatos dos encontros<sup>18</sup>**

Considerando as tendências de integralidade, as vivências práticas foram desenvolvidas a partir dos seguintes passos:

#### **1º Encontro:**

Temática: **Yoga: Reencontro com o eu verdadeiro.**

Data: 07/03/08                      Carga horária: 1 h 45 min.

Objetivos:

>Aprofundar os conhecimentos sobre o yoga;

---

<sup>18</sup> Nos anexos encontram-se os meus relatos sobre todos os encontros.

>Propor o estudo dos *koshas* nas vivências do yoga, como forma de integrar corporemente-espírito;

>Realizar vivências práticas de *asanas, pranayamas, mudras e yoga nidra*, com os educadores, a fim de provocar a expansão da consciência e a busca do seu verdadeiro eu.

Primeira parte do encontro: Centramento- Nesse primeiro momento, todos os participantes permaneceram sentados em círculo com os olhos fechados. A sensibilização aconteceu através da escuta de partes de um mantra (música<sup>19</sup>) e pelas minhas falas sobre a importância da interiorização.

“Feche os olhos e crie uma postura confortável, acomodando bem os ísquios no chão, alongando a coluna e relaxando ombros. Crie uma postura estável, uma atitude interna de presença...Permaneça alguns instantes em contato consigo mesmo...Lentamente vá abrindo os olhos.”

Segunda parte do encontro: Módulo de educação - Esse momento correspondeu à exposição da filosofia do yoga, suas intenções, a função das várias técnicas (como *asanas, pranayamas, yoga nidra, mudras*) e a relação com os *koshas*.

Todos sentados em círculo- “O termo yoga vem da palavra sânscrita *yuj* que significa vincular, unir, juntar... A função das várias técnicas do yoga (*asanas, pranayamas, yoga nidra, mudras...*) é nos levar a entrar em contato com a unidade, ajudando-nos a recordar e tornando-nos cada vez mais conscientes dela. As práticas de yoga incluem técnicas para cada aspecto de nossas facetas. Sob a visão do yoga temos 05 diferentes dimensões ou corpos, chamados *koshas*. Cada um reflete a parte do nosso ser que focalizamos num determinado momento. Temos o corpo físico, o corpo energético, o corpo psico-emocional, o corpo de sabedoria e o corpo de bem-aventurança. O processo de nos redescobrir como uma unidade começa com a conscientização de todas essas dimensões, incluindo os aspectos físico, energético, emocional, psicológico e espiritual. Cada vivência prática do yoga trabalhará o foco em um *kosha*, mesmo sabendo que todos são potencializados nas aulas.”

---

<sup>19</sup> A música estilo *new age* (mantras, meditação) acompanha todas as etapas dos encontros como forma de contribuir para a concentração, a interiorização e o relaxamento.

Segundo Le Page:

O processo de re-conhecimento de nossa verdadeira natureza como Consciência, como Unidade, é um exercício de aprendizado baseado na exploração dos vários corpos yóguicos, que vão se integrando um a um, dissolvendo o sentimento de separação criado pela falta de conhecimento de nossa verdadeira natureza [...] (2003, s.p.).

Terceira parte do encontro: *Pranayama*- Todos sentados- “Perceba sua respiração natural...Permaneça respirando naturalmente por alguns instantes...Hoje vamos recordar da respiração yóguica completa, respiração em 3 partes, chamada de *dirgha pranayama*.”

Em Sânscrito, “*dirgha*” significa “expandir”. O *dirgha pranayama* é uma prática preparatória básica que cria os fundamentos de uma respiração saudável. A respiração em três etapas é, na verdade, um conjunto de respirações relacionadas. Dependendo de como a respiração é realizada, ela será mais sedante (*langhana*) ou mais energizante (*brahmana*) [...] (LE PAGE, 2003, s.p.).

Esta é uma prática preparatória para o padrão de respiração saudável. O primeiro passo para se trabalhar com o *dirgha pranayama* é a conscientização de cada uma das principais áreas respiratórias (abdominal, torácica e clavicular).



“Sentado coloque as mãos sobre o abdômen. Inale lentamente e continuamente. O abdômen deve se expandir como um balão inflado, com o ar enchendo as partes inferiores dos pulmões. Antes de exalar, deixe que a respiração faça uma pausa natural. Durante a exalação, o abdômen é puxado naturalmente para dentro contínua e vagarosamente. Permaneça por alguns instantes respirando dessa forma... Coloque agora as mãos nas laterais do tronco, sobre as costelas. A cada inalação, deixe que as costelas se expandam e façam uma suave pressão em direção às suas mãos. Sinta essa expansão na frente, nos lados e na parte de trás do corpo. Permaneça por alguns instantes observando o que acontece nessa região a cada inspiração e expiração... Coloque as palmas das mãos atrás nas costas com os dedos apontando para baixo. A cada inalação sinta que o ar entra na parte mais alta dos pulmões. Relaxe os ombros mesmo

enquanto a inspiração levanta os pulmões superiores. Permaneça alguns instantes voltando a atenção para este local enquanto inspira/expira lenta e continuamente.

Essa respiração dá a sensação de uma onda que vem até a praia e depois retorna suavemente para o mar. A onda começa na parte inferior do abdômen vai até os ombros e depois se afasta desse voltando para o abdômen, que é suavemente puxado para dentro no final de cada ciclo... Permaneça por alguns instantes respirando dessa forma. Faça em torno de 10 ciclos.”

*Asanas-* Após, os educadores vivenciaram uma seqüência de dez *asanas*, orientados por instruções e demonstrações. Para Rojo Rodrigues:

Asanas, portanto, são posturas que deverão ser mantidas em condições de conforto e estabilidade por um tempo razoável, de acordo com o envolvimento do praticante. Este deverá livrar a mente de tensões ou inquietações, para que os mecanismos sutis de percepção possam ser acionados, o que o colocará mais em contato com ele mesmo, restabelecendo um grau de relacionamento e intimidade entre seu corpo e sua mente. Assim o praticante perceberá e superará as dificuldades de cada exercício, não só no plano físico, mas também no mental (2006, p. 55-56).

Seqüência de *asanas*:



“Sentado, coluna alongada, pernas flexionadas e cruzadas, ombros relaxados. A cada inspiração eleve os ombros para cima completando três inspirações seguidas. Após, exale e solte os ombros completamente. Faça por três vezes esse movimento no intuito de acordar o corpo e soltar as tensões nessa região.



Postura da mesa- Ajoelhe-se colocando as palmas das mãos no chão. Os braços devem ficar em linha reta com os ombros e os joelhos separados na largura do quadril. Inspire olhando para cima e em seguida expire baixando a cabeça, aproximando o queixo do peito e curvando bem a coluna para o alto, imitando o espreguiçar de um gato. Repita esse ciclo por

05 vezes, sentindo a própria expansão ao inspirar e buscando a interiorização, o encontro consigo mesmo ao expirar.



**Gharbhasana-** no intuito de equilibrar esforço e entrega relaxe na postura da criança. Sente sobre as pernas fazendo ante flexão e relaxando a cabeça através do apoio da testa ao chão. Permaneça alguns instantes nesse aconchego consigo mesmo, sentido os benefícios da postura. Após, comece a desenrolar a coluna vértebra por vértebra, a cabeça é a última que sobe.

Posicione-se em equilíbrio em cócoras, e, na inspiração, fique em pé.



**Tadasana-** Em pé, com os pés paralelos e afastados um do outro na distância do quadril. Contraia suavemente as pernas, eleve o assoalho pélvico, baixe o cóccix criando assim neutralidade no quadril, abra bem o peito, alongue a coluna e relaxe os ombros. Ative os braços e junte os dedos das mãos, apontando-os diretamente para o chão. Respire ao longo desse espaço, criado através do alongamento do corpo na postura da montanha. Perceba também o efeito da força da gravidade enraizando os pés no solo. Ao mesmo tempo, sinta que uma força igual e contrária vem da terra e alonga o corpo na direção do céu. Sinta-se plenamente seguro, absorvendo as qualidades da montanha: firmeza, estabilidade e suavidade. **Enquanto permanece na postura, repita mentalmente a afirmação: Eu estou profundamente conectado com a terra e me expandindo na direção do céu, irradiando luz a partir do centro do meu ser.**



Desmanche a postura colocando as mãos em *anjali mudra*, em forma de prece em frente ao peito. Permaneça de olhos fechados por alguns instantes sentindo os benefícios da postura.

NO YOGA, OS *MUDRÁS* são, antes de tudo, gestos especiais feitos com as mãos para conduzir de maneira específica a energia sutil ou força vital (*prâna*) do corpo. [...] O *mudrá* mais comum é o gesto chamado *anjali*, usado na Índia como cumprimento: unem-se as palmas das mãos em frente ao peito, com os dedos estendidos apontando para cima (FEUERSTEIN, 2005, p. 232).



**Talasana-** Com essa energia crescente sentida a partir da postura da montanha, comece na inspiração a elevar os calcanhares, elevando também os braços lateralmente acima da altura da cabeça, palmas das mãos se enfrentam. Para ajudar na concentração, fixe o olhar em um ponto de luz imaginário na altura dos olhos em direção à parede. Sinta a energia dentro do corpo, percebendo a abertura que se instala quando da integração dos níveis físico e energético. Permaneça neste estado de expansão e abertura. Desfaça a postura, girando as palmas das mãos para fora e na exalação descendo braços e pés. Mãos em *anjali mudra*. Permaneça de olhos fechados por alguns instantes sentindo os benefícios da postura.



**Malasana-** Com as mãos em prece. Inale, elevando os calcanhares do chão, e, ao exalar, vá flexionando as pernas, mantendo a coluna neutra até ficar de cócoras, em equilíbrio na ponta dos pés. Sinta a linha de energia ao longo da coluna. Permaneça na postura e repita mentalmente: Equilíbrio e relaxamento rejuvenescem o meu ser por inteiro. Ao respirar, sinta todas as dimensões do seu ser sendo purificadas. Reconheça essa abertura como o seu verdadeiro eu.



**Bhujangasana-** De bruços no chão com o corpo alongado, pernas unidas, peito dos pés no solo, braços flexionados e mãos apoiadas no chão nas laterais da cabeça, testa tocando o chão. Na inspiração eleve a cabeça e o peito, projetando o esterno para frente. Relaxe os ombros ao mesmo tempo em que a energia do coração se expande, sintonizando-o com o grande coração do universo do qual você faz parte. Na exalação, vá descendo lentamente o peito em direção ao chão e descanse em *makarasana*.



**Makarasana-** De bruços, com os cotovelos e antebraços apoiados no chão ao lado da cabeça e com uma das mãos sobre a outra, deixe que um lado da face descanse sobre a mão. **Mentalize a afirmação: A entrega nutre a essência do meu ser. Os benefícios dessa postura possibilitam tranquilidade mental profunda, com focalização da atenção.**



**Baddha Konasana-** Gire ficando deitado de costas para o chão, flexione as pernas juntando as solas dos pés, procure trazer os pés em direção ao períneo, enquanto os joelhos apontam na direção do chão. Braços permanecem relaxados. Abra bem a base de corpo para

que o assoalho pélvico tenha uma base de suporte firme e estável. Quando encontrar uma posição confortável, sinta o ponto de equilíbrio entre estabilidade da musculatura ativa e o sentimento de entrega, no momento em que relaxa na direção do solo. **Sinta a integração desse sentimento de entrega e abertura através do corpo-mente-espírito à medida que você aprende a se mover na direção da sua essência mais profunda, com confiança e paciência.**



**Matsyasana-** De costas no chão, pernas esticadas, peito dos pés apontados para o alto, braços naturalmente ao lado do corpo com as palmas das mãos apoiadas no chão. Inspire pressionando os cotovelos no chão. Comece a arquear a coluna, elevando o peito para o alto até que o topo da cabeça toque o chão. Dirija o fluxo de energia para o centro cardíaco, a cada inalação, e a cada exalação deixe que a energia do coração flua através de todo o seu ser. Desmanche suavemente a postura, deslizando, e voltando a apoiar a cabeça e as costas no chão.”

Quarta parte do encontro: *Yoga nidra*- no último momento do encontro, os educadores vivenciaram a técnica de meditação *yoga nidra*. Na percepção de Filla,

[...] por se tratar de uma técnica de caráter psico-espiritual, o *Yoga-Nidra* estende-se por além dos objetivos terapêuticos. Assim, a partir de um completo distensionamento, o praticante experimenta a profunda transformação proposta nas diferentes etapas do método. Sua mente, desligada completamente dos estímulos externos, é direcionada para um *ponto*, conduzindo o praticante a um estado de recolhimento e interioridade – aspectos estes tão ausentes no homem moderno (2006, p. 63).

“Deitado, deixe os pés caírem suavemente para fora, afaste os braços do corpo e eleve as palmas das mãos para cima. Feche os olhos e comece a entrar em contato com a respiração, inspire e a cada expiração vá relaxando mais e mais...

Inspire contraindo levemente pés e pernas e na expiração relaxe essas partes. Inspire em todo o tronco, braços e mãos contraindo levemente e na expiração relaxe essas partes. Relaxe também ombros, pescoço e face.

Observe se ainda existe alguma parte do seu corpo que necessita de um cuidado especial. Se existir, leve a energia, a respiração para este lugar e cuide-a.

Sinta todos os seus corpos relaxados, em perfeita harmonia.

Visualize agora uma montanha, use a força do seu pensamento para chegar ao topo dessa montanha. Veja-se no topo... Olhe para baixo e visualize o penhasco.

Nesse momento você vai se transformar em um pássaro... Observe o seu tamanho, a sua cor, a sua forma...

Você é um pássaro que está se preparando para lançar-se no primeiro vôo...

Comece lentamente a movimentar, a acordar suas asas e projete-se então para esse vôo...

Observe como você está se sentindo... Como está sendo o seu vôo... Observe que lugares você está sobrevoando...

Sinta a sensação de leveza, de liberdade... Voe, voe longe, por caminhos desconhecidos, sentindo o prazer da descoberta.

A cada vôo reforce a crença de que você é capaz...

Comece lentamente a voltar do seu vôo, retornando para o topo da montanha... Internalize esse pássaro no seu coração, com sua leveza, harmonia e liberdade.

Volte agora sua atenção para o seu corpo físico, entrando em contato com sua respiração. Acorde seu corpo através da consciência da respiração, comece lentamente a movimentar mãos, pés, espreguice seu corpo, acordando-o... Após, gire para o lado direito, permaneça alguns instantes com as pernas flexionadas em posição fetal e relaxe.

Eleve o tronco, sente voltando-se para o centro da sala. Coloque as mãos em forma de prece em frente ao peito e faça um gesto de reverência dizendo *namastê*, que significa o Deus que existe em mim reverencia o Deus que existe em você e todos somos um.”

Quinta parte do encontro: espaço de exteriorização dos sentimentos. Em virtude da experiência prática vivenciada através do projeto-piloto, não percebi dificuldades nos educadores quanto à realização dos *pranayamas* e *asanas*. Tudo ocorreu de forma tranqüila. Quanto à temática proposta, alguns deles sentiram necessidade de expressar os sentimentos, através de falas extremamente significativas, tais como:

R- “Achei interessante o que tu pretende [sic] trabalhar, pois, para saber e conhecer, precisamos, antes, nos dispor a abrir o coração e a mente... para enxergar com outros olhos”;

M- “Para mim, o papel dos corpos representa a descoberta íntima e coletiva do quanto somos sujeitos possíveis”;

T- “Eu estava com saudades de ter de novo um tempo para mim...”;

W- “Eu também estava com saudades, aquelas aulas de yoga me ajudaram a ficar mais concentrado... Acredito que todos deveriam ter um conhecimento prático do yoga, para, assim, fazer a relação entre corpo e mente”.

Essas frases me permitiram vislumbrar, já no primeiro encontro, o quanto o “conhecimento prático do yoga”, voltado à temática dos *koshas*, possibilitou aos educadores perceberem a necessidade de terem um espaço e um tempo para si mesmos, bem como de tomarem consciência sobre a relação/conexão corpo-mente-espírito, com a “descoberta íntima e coletiva”, que se refere ao autoconhecimento abordado na pesquisa.

## 2º Encontro:

Temática: ***Annamayakosha: um espaço para a consciência corporal.***

Data: 14/03/08

Carga horária: 1 h 45 min

Objetivos:

- > Propor o estudo do *kosha annamayakosha* nas vivências do yoga, como forma de proporcionar uma maior consciência corporal e a integração corpo-mente-espírito;
- > Realizar, com os educadores, vivências práticas de *asanas*, *pranayamas*, *mudras* e *yoga nidra*, com vistas à expansão da consciência e à busca do seu verdadeiro eu.

Primeira parte do encontro: Centramento- Os educadores permaneceram algum tempo em silêncio, a exemplo do que fizeram durante o centramento do encontro anterior. A minha fala buscou sensibilizá-los quanto a uma maior consciência corporal. Para Le Page (2003), quando nos reconciliamos com o corpo, descobrimos uma pedra preciosa possuidora de uma interconexão entre unicidade e unidade. A prática de yoga traz essa integração ao ser. A utilização do *koshas* ao longo dessa jornada de reintegração do corpo-mente-espírito fornece um mapa para a percepção da totalidade.

“Feche os olhos, crie uma postura confortável, acomodando bem os ísquios no chão, alongando a coluna e relaxando ombros. Comece acalmando a mente, acomodando as emoções...Perceba neste instante as áreas do seu corpo que estão em contato com o chão, visualize que partes do seu corpo estão lhe sustentando...Visualize todos os seus sistemas fisiológicos (esquelético, muscular, digestivo, circulatório, respiratório, nervoso...). Lentamente vá abrindo os olhos.”

Segunda parte do encontro: Módulo de educação – O objetivo foi o de propor aos educadores a importância da consciência dos *koshas*, da necessidade de maior autoconhecimento e das várias facetas de cada pessoa a serem consideradas no processo de ressignificação pessoal. Enfatizei que temos um corpo físico composto de matéria, um corpo energético composto de *prana*, um aspecto psico-emocional, uma inteligência mais elevada que dá sentido à nossa vida, e um corpo espiritual que nos traz a experiência de inteireza.

Nesse encontro, foi trabalhado o *annamayakosha*, no intuito de desenvolver a consciência da singularidade dentro da unidade. Le Page entende que: “O yoga é uma jornada de descoberta de todas as facetas de nosso ser. Desenvolver a consciência do corpo é a chave para revelar o Eu verdadeiro” (2003, s.p.).

O corpo<sup>20</sup> físico é a nossa base. Ele permite que possamos existir, sustentar-nos, movimentar-nos, percebendo e interagindo com o meio. Os *asanas* e a conscientização dos sistemas corporais estão mais relacionados a esse corpo. Os aquecimentos e as posturas em pé melhoram a sustentação ao corpo físico. As posturas de equilíbrio aprofundam a conscientização dessa dimensão.

Todos sentados em círculo- “A consciência dos *koshas*, das várias facetas de cada pessoa proporciona transformações, pois toca o indivíduo em cada área da sua vida. Temos um corpo físico composto de matéria, um corpo energético composto de *prana*, um aspecto psico-emocional do nosso ser, uma inteligência mais elevada que dá sentido a nossa vida e um corpo espiritual que nos traz a experiência de inteireza. Na prática de hoje enfatizaremos o *annamayakosha*, desenvolvendo a consciência da unicidade, da singularidade dentro da unidade.”

Terceira parte do encontro: *Pranayama* - Repetiu-se a técnica de respiração do primeiro encontro.

*Asanas* - Neste encontro, foi vivenciada uma seqüência de 12 *asanas*, sendo os educadores orientados por meio de instruções e demonstrações.

---

<sup>20</sup> “Maior consciência significa maior percepção do corpo. À medida que vamos nos tornando mais sensíveis aos efeitos diários das emoções estressantes no corpo, as sutis formas pelas quais a doença expressa os conflitos [...]. O corpo pode, também, ser um meio de transformação. [...]” (FERGUSON, 1997, p. 97).

[...] as práticas de asanas atuam ainda no funcionamento do sistema nervoso autônomo, regulando o seu funcionamento no sentido de promover maior calma interna, contribuindo para a homeostase. Desta forma, se o indivíduo está com o sistema nervoso autônomo funcionando com predomínio simpático, acaba tendo esse funcionamento regulado para baixo, ou seja, com uma ativação do parassimpático. Além disso, os asanas podem melhorar a função desta parte do sistema nervoso pelo simples fato de otimizarem o suprimento sanguíneo dessas áreas, o que ocorre pela compressão e relaxamento durante a prática (SANTAELLA; DI BENEDETTO, 2006, p. 79).

#### Seqüência de *asanas*:



“Sentado, gire os ombros formando a letra O ou imagine seus ombros como pincéis desenhando mandalas<sup>21</sup>. Ao descer, exale, ao subir inale e complete a mandala. O objetivo é soltar e desfazer nós de tensão. Normalmente, temos neste local amarras acumuladas. Repita 05 vezes sentido horário e 05 vezes sentido anti-horário.



**Postura do tigre-** Na postura da mesa, quatro apoios, exale trazendo o joelho direito na direção da testa e a testa na direção do joelho e inale esticando a perna direita até que se alinhe com o tronco, deixando que o pescoço se alinhe com a coluna. Faça três ciclos do lado direito e três ciclos do lado esquerdo. Enquanto realiza o *asana*, perceba as partes do corpo que vão sendo acionadas, trabalhadas. A cada exalação, concentre energia no centro do corpo a mais ou menos quatro dedos abaixo do umbigo e a cada inalação, deixe que a energia e força do centro se irradiem através de todo o corpo.



***Gharbhasana*** - no intuito de equilibrar esforço e entrega, relaxe na postura da criança. Sente sobre as pernas, fazendo ante flexão e relaxando a cabeça, através do apoio da testa ao chão. Permaneça alguns instantes nesse aconchego consigo mesmo, sentindo os benefícios da postura. Após, comece a desenrolar a coluna, vértebra por vértebra, a cabeça é a última que sobe.



***Chakravakasana*** (postura do pássaro do sol)- Na postura da mesa, inale elevando a perna direita na linha do tronco, com o pé flexionado e o pescoço seguindo a linha

<sup>21</sup> Mandala: “[...] é assim uma forma simbólica do inconsciente, expressão do plano profundo da mente universal, extra-cerebral. [...] revela o pensamento concêntrico, um nível de consciência onde a vivência do centro representa a resolução de toda dualidade, do pensamento linear” (REZENDE, 1995, p. 43).

da coluna. Na próxima inalação, estenda o braço esquerdo na linha do tronco, com a palma da mão voltada para baixo. Use a força e energia do centro do corpo para sustentar a perna e o braço elevados. Foram realizados os mesmos passos com a perna esquerda e o braço direito... Permaneça no *asana* aumentando sua consciência corporal. Desmanche a postura e descanse em *gharbhasana*.

Posicione-se em equilíbrio em cócoras e na inspiração fique em pé.



**Tadasana-** Em pé com os pés paralelos e afastados um do outro na distância do quadril. Contraia suavemente as pernas, eleve o assoalho pélvico, baixe o cóccix, criando neutralidade no quadril, abra bem o peito, alongue a coluna e relaxe os ombros. Ative os braços e junte os dedos das mãos, apontando-os diretamente para o chão. Le Page enfatiza que: “O foco de *tadasana*, numa perspectiva física, é o alinhamento postural, a consciência corporal, a integração das partes do corpo, criando abertura e espaço em todos os sistemas fisiológicos e aumentando o fluxo de força vital em todos os sistemas e células do corpo” (2003, s.p.).



**Vrikshasana-** De pé, na postura da montanha. Desloque o peso do corpo para o lado direito e na inspiração apóie a sola do pé esquerdo na lateral da coxa direita. Faça uma pressão entre o pé esquerdo e a coxa direita. Mãos em *anjali mudra* em frente ao peito. Sinta o enraizamento da sola do pé direito no chão, visualizando raízes crescendo e criando sustentação para a postura. Ao mesmo tempo em que a gravidade puxa o corpo na direção da terra uma força igual e contrária vem da terra e sobe pela perna direita até o topo da cabeça. **Na medida em que a energia em forma de sabedoria sobe até o topo da cabeça ela se transmuta na luz cristalina do autoconhecimento, que unifica esta árvore individual com a unidade.** Sinta o corpo de dentro para fora. Observe a força do seu centro de equilíbrio e o alinhamento do sistema esquelético e muscular que sustentam seu corpo. Na expiração, desfça a postura e repita para o outro lado.



**Deviasana** (Postura da deusa)- De pé, pernas afastadas. Inale elevando os braços lateralmente até a altura dos ombros, com as palmas das mãos para baixo. Ao exalar, flexione as pernas e os braços permitindo que a bacia desça diretamente na direção do chão, sem

arquear a lombar. Os braços ficam paralelos ao chão e os antebraços num ângulo de 90° com as palmas das mãos voltadas para frente e com os dedos unidos. Sinta a força da gravidade puxando o cóccix para baixo, enquanto você sente a rotação externa das coxas. **Permita que a mente seja envolvida pelas qualidades da Deusa: Força e poder interior, mesclados com suavidade e delicadeza. Desmanche suavemente a postura sentindo a energia do seu centro se irradiar para todo o corpo, envolvendo cada célula com o brilho da deusa interior.**



**Virabhadrasana II** (postura do herói II)- De pé, com as pernas afastadas. Gire o pé direito para fora, num ângulo de 90°. Eleve o calcanhar esquerdo do chão e dê um passo para trás num ângulo de 45°, observando que o quadril esquerdo gira para frente. Inspire elevando os braços lateralmente até que fiquem paralelos ao chão, na linha dos ombros. Mantenha os alinhamentos incorporados à postura e o tronco perpendicular ao chão. Inale e ao exalar flexione a perna direita até que o joelho se alinhe com o tornozelo. Gire a cabeça na direção da mão direita focalizando o olhar por cima do dedo médio, num ponto no horizonte. **Absorva as qualidades do herói interior: Coragem e habilidade para enfrentar os desafios da vida, exatamente como se apresentam.** Le Page ressalta que: “Esta é uma postura de fortalecimento e de aquecimento, que energiza o corpo inteiro, principalmente as pernas. O aquecimento gerado na postura ajuda a abrir os quadris” (2003, s.p.). Ao exalar, desmanche a postura e descanse com as mãos em *anjali mudra*, após repita para o outro lado.



**Malasana**- Com as mãos em prece. Inale elevando os calcanhares do chão e ao exalar vá flexionando as pernas, mantendo a coluna neutra até ficar de cócoras em equilíbrio na ponta dos pés. Sinta a linha de energia ao longo da coluna. **Permaneça na postura e repita mentalmente: Equilíbrio e relaxamento rejuvenescem o meu ser por inteiro. Ao respirar, sinta todas as dimensões do seu ser sendo purificadas. Reconheça essa abertura como o seu verdadeiro eu.** Sente, estenda as pernas e prepare-se para entrar na postura do bastão.



**Dandasana** (postura do bastão)- Na posição sentada com as pernas esticadas e paralelas, peito dos pés apontando para cima, inale elevando os braços lateralmente até o alto da cabeça, com as palmas da mão se enfrentando. Sinta que a energia que vem do alto através

das palmas das mãos, e da terra, através dos pés, se encontram no centro cardíaco. Mantenha-se como testemunha da respiração fluindo através do coração. Inale através do coração e a cada exalação permita que a energia do coração se irradie por todo o seu ser. Observe no nível do corpo físico a expansão da sua caixa torácica permitindo maior amplitude dos pulmões. Ao exalar, vá descendo os braços em frente ao corpo até a altura dos ombros. Inspire, e, na próxima exalação, vá deitando de costas para o chão. Após, relaxe os braços. Descanse por alguns instantes no sentimento de estabilidade e firmeza, enraizados no seu verdadeiro ser.



***Ardha Sarvangasana*** (meia postura da vela)- Deitado de costas no chão, mantenha o corpo alongado. Inspire elevando as pernas 90°. Exale e dê um pequeno impulso com as pernas para trás. Eleve um pouco o quadril do chão e apoie as mãos na parte baixa das costas. Com a ajuda da pressão dos cotovelos no chão, complete a elevação do quadril e pernas para o alto. Permaneça confortável na postura enquanto seus batimentos cardíacos vão sendo acalmados e sua pressão arterial regulada. Perceba a ativação da circulação sanguínea nos tecidos faciais e cérebro. As glândulas tireóide e timo vão sendo massageadas. Observe também o equilíbrio das funções dos órgãos internos devido à posição invertida do corpo. Flexione as pernas, aproxime os joelhos da testa e desça lentamente vértebra por vértebra com a ajuda das mãos, sem elevar a cabeça... Relaxe por alguns instantes.



***Matsyasana***- De costas no chão, pernas esticadas, peito dos pés apontados para o alto, braços naturalmente ao lado do corpo com as palmas das mãos apoiadas no chão. Inspire pressionando os cotovelos no chão e comece a arquear a coluna, elevando o peito para o alto até que o topo da cabeça toque o chão. Dirija o fluxo de energia para o centro cardíaco a cada inalação, e, a cada exalação, deixe que a energia do coração flua através de todo o seu ser. Desmanche suavemente a postura, deslizando a cabeça, voltando a apoiar as costas no chão.”

Quarta parte do encontro: *Yoga nidra*<sup>22</sup> - A sensibilização aconteceu por meio da condução dos participantes a uma maior consciência dos sistemas do corpo físico. O objetivo

<sup>22</sup> “A meditação é o florescimento da compreensão [...] ela pode alterar o curso da nossa vida, nossa maneira de pensar e de agir [...], sem a compreensão o sofrimento persiste. O sofrimento só cessa por meio do autoconhecimento, da consciência e do que se acha fora do alcance desta. A meditação é a compreensão da

foi o de relacionar o aprofundamento da consciência corporal com o aprofundamento do contato consigo mesmo, e a relação desses processos com a integração corpo-mente-espírito.

“Deitado, deixe os pés caírem suavemente para fora, afaste os braços do corpo e eleve as palmas das mãos para cima. Feche os olhos e comece a entrar em contato com a respiração, inspire e a cada expiração vá relaxando mais e mais...

Volte à atenção para o seu corpo físico... Conscientize-se dos sistemas do seu corpo, um de cada vez: pele...esqueleto...músculos...respiração...digestão...eliminação...sistema nervoso...endócrino (incluindo glândula tireóide) e imunológico (glândula timo).

Explore-os com imagens, cores, formatos e sensações tão claras quanto possível...

Desenvolva a consciência corporal em níveis cada vez mais profundos...Comece percebendo o corpo como um todo, então selecione um sistema específico e explore-o. Permaneça alguns instantes desenvolvendo esse processo... Depois, sinta o corpo todo novamente.

Qual desses sistemas você percebe mais claramente?

**Percorra cada um dos sistemas físicos, relaxando progressivamente, de forma total e intensa... Perceba que a medida que você aprofunda a consciência corporal, você aprofunda o contato consigo mesmo e a integração corpo-mente-espírito... Permaneça alguns instantes nesse estado...**

Volte agora sua atenção para o seu corpo físico, entrando em contato com sua respiração. Acorde seu corpo através da consciência da respiração, comece lentamente a movimentar mãos, pés, espreguice seu corpo, acordando-o... Após, gire para o lado direito e permaneça alguns instantes com as pernas flexionadas em posição fetal, relaxe.

Eleve o tronco, sente-se voltado para o centro e coloque as mãos em forma de prece em frente ao peito. Faça um gesto de reverência dizendo *namastê*, que significa o Deus que existe em mim reverencia o Deus que existe em você e todos somos um.”

Quinta parte do encontro: espaço de exteriorização dos sentimentos. Nesse encontro, K. demonstrou inquietação, passando a maior parte do tempo se “auto-boicotando” (abrindo os olhos, perdendo o equilíbrio, sentindo câimbras), como uma forma de resistir às mudanças e a uma maior consciência de si mesmo. Os demais participantes permaneceram centrados durante a prática. No final do encontro, alguns expuseram, através de palavras, seus sentimentos.

R.- “Acredito que não existe transformação pessoal sem a harmonia do corpo-mente-espírito, pois não somos nem só corpo, nem só mente e nem só espírito. Somos a união dos três”;

O.- “Para mim as posturas atuam diretamente na concentração, equilíbrio e harmonização do meu corpo”;

M.- “Esta harmonia nos liberta de nós para a busca do outro, companheiro, filho, amigo, a natureza, a força da vida... nosso sentimento pela vida, o bem do próximo, a nossa própria transcendência com o ser superior”;

L.- “A integração corpo-mente-espírito através do exercício me torna mais consciente e confiante”;

A.- “Sinto que estou me dando a oportunidade de me conhecer melhor, mantendo meu corpo em equilíbrio e harmonizando o meu ser”.

A temática do encontro, assim como os aspectos práticos do yoga, consistiram na otimização da consciência corporal dos educadores e na relação desta com as demais dimensões. Contudo, além dessas percepções, a prática do yoga a partir do estudo dos *koshas* evidenciou o aumento da sensibilização em relação ao caráter integrativo e transcendental dos educadores.

### 3º Encontro:

Temática: ***Pranamayakosha: energia vital da existência.***

Data: 28/03/08

Carga horária: 1h 45 min

Objetivos:

- > Propor o estudo do *kosha pranamayakosha* nas vivências do yoga, como forma de proporcionar uma maior consciência da energia vital e a integração corpo-mente-espírito;
- > Realizar vivências práticas de *asanas, pranayamas, mudras e yoga nidra* com os educadores com vistas à expansão da consciência e à busca do seu verdadeiro eu.

Primeira parte do encontro: Centramento- Todos sentados e dispostos e em círculo. “Feche os olhos, centrando-se no momento aqui/agora, alongue a coluna, relaxe os ombros e permita-se esse momento de encontro consigo mesmo. Permaneça alguns instantes prestando atenção no silêncio mental entre um pensamento e outro... Lentamente vá abrindo os olhos.”

Segunda parte do encontro: Módulo de educação- Inicialmente, foi realizada uma pequena retrospectiva do encontro anterior; após, a fala direcionou-se para a conscientização do corpo *pranamayakosha*. *Prana* significa energia<sup>23</sup> vital, a força da vida que permeia toda a existência. Feuerstein entende que: “entre o mundo material e visível e a realidade transcendente fica *prana* (vida) ou *prana-shakti* (energia da vida). Trata-se de um poder que se estende por todo o universo e sustenta todas as coisas materiais [...]” (2005, p. 182. grifo do autor). O *prana* está relacionado ao corpo físico porque é a bioenergia que sustenta a vida, reconhecendo, dessa forma, que a matéria não é unicamente física.

Desde tempos imemoriais, a respiração é utilizada como forma de dominar a mente, expandir a consciência, controlar os impulsos, mudar o estado de consciência, induzir ao relaxamento, facilitar as catarses emocionais, etc. A psicoterapia transpessoal assimila conhecimentos e práticas pertencentes às tradições, à medida que esses conhecimentos são os mais elevados acerca da natureza da consciência e frutos milenares, trazendo consigo uma base muito sólida tanto “teórica” quanto prática (BERTOLUCCI, 1991, p. 145).

O yoga busca integrar a respiração com a energia sutil, pois, uma vez consolidada essa integração, temos a capacidade de expandir o fluxo de *prana* dentro do ser. Portanto, o modelo dos cinco *koshas* reforça a visão do yoga como um caminho para a integração corporemente-espírito e para a transformação em todos os níveis.

Todos sentados em círculo- “No encontro passado trabalhamos através das vivências o corpo físico, o que possibilitou uma maior consciência corporal e familiaridade consigo mesmo. Hoje o nosso foco será direcionado ao corpo *pranamayakosha*.”

Terceira parte do encontro: Os *asanas* e *pranayamas* exercem um importante papel para a canalização e expansão do *prana* (energia vital).

*Pranayama*: Os educadores fizeram um *mudra*<sup>24</sup> (*jnana mudra*), ao mesmo tempo em que realizaram a respiração yóguica completa, *dirgha pranayama*. Para Hermógenes, essa técnica “[...] é um remédio contra a diluição mental em que vive o homem comum. É admirável que em alguns minutos de concentração mental e conscientização de um fenômeno

<sup>23</sup> “Em psicoterapia transpessoal, nós procuramos utilizar a energia psíquica ‘primitiva’, indiferenciada, reativa, ligada aos instintos e pulsões, energia que contém grande força – no sentido da elevação do indivíduo e transformação de sua natureza psíquica. O conhecimento de algumas tradições – Kundalini ioga, tantra ioga, siddha ioga e outras – revela teórica e praticamente essa possibilidade” (BERTOLUCCI, 1991, p. 89).

<sup>24</sup> “Mudras são gestos feitos com as mãos ou com o corpo, que nos permitem entrar em sintonia com frequências energéticas específicas dentro do nosso ser [...]” (LE PAGE, 2003, s.p. ).

tão corriqueiro como a respiração possam criar condições de tranqüilidade e segurança psíquica” (1998, p. 322).



Todos sentados- “Faça *jnana mudra* juntando a ponta do polegar com a ponta do dedo indicador, formando com isso um círculo, deixe os demais dedos esticados. Enquanto realiza o *dirgha pranayama*, a respiração yóguica completa (repetiu-se os passos do primeiro encontro). Faça em torno de 20 ciclos.”

*Asanas*: Nesse encontro, foi vivenciada uma seqüência de 13 *asanas*, sendo os participantes orientados por meio de instruções e demonstrações. Através dessas vivências, procurei relacionar as posturas com o corpo de energia e o fluxo de *prana*.

Nas palavras de Le Page:

O foco em relação ao corpo energético é criar enraizamento, fortalecendo e estabilizando a base dos chakras [...], como também alongando e estabilizando a coluna inteira, de forma que a energia possa fluir livremente através de todo sistema de chakras. As posturas de pé também equilibram o fluxo *prana vayu* (o movimento de energia ascendente do corpo) e *apana vayu* (energia descendente). O equilíbrio dessas energias é a base da saúde corpo-mente (2003, s.p.).

Seqüência de *asanas*:



“Flexão da coluna- Sentado com as pernas flexionadas, segure as mãos nos calcanhares. Inale com força e rapidamente flexionando a coluna para frente, mantendo ombros relaxados e coluna ereta. Expandindo dessa forma o peito. Não mova sua cabeça. Ao exalar, relaxe sua coluna voltando à posição inicial. Repita por 05 vezes esse ciclo. **À medida que você expande o peito, visualize suas emoções sendo trabalhadas nesta região.**



Postura da mesa- Ajoelhe-se colocando as palmas da mão no chão. Os braços devem ficar em linha reta com os ombros e os joelhos separados na largura do quadril. Inspire olhando para cima e em seguida expire baixando a cabeça, aproximando o queixo do peito e curvando bem a coluna para o alto, imitando o espreguiçar de um gato. Repita esse ciclo por

05 vezes sentido a própria expansão ao inspirar e buscando a interiorização, o encontro consigo mesmo, ao expirar. **A cada inspiração absorva energia vital do cosmos, a cada exalação elimine energias acumuladas para que sejam neutralizadas na natureza.**



**Gharbhasana-** no intuito de equilibrar esforço e entrega, relaxe na postura da criança. Sente sobre as pernas, faça ante flexão e relaxe a cabeça através do apoio da testa ao chão. Permaneça alguns instantes nesse aconchego consigo mesmo sentido os benefícios da postura que relaxa, equilibra e rejuvenesce. Após, comece a desenrolar a coluna vértebra por vértebra, a cabeça é a última que sobe.



**Adho mukha svanasana-** Na postura da mesa, apóie firmemente as mãos no chão, afastando bem os dedos. Exale apoiando os dedos dos pés no chão e comece a projetar os ísquios para o alto. Contraia o abdômen e eleve ainda mais os quadris no ar, enquanto as pernas se esticam. Alongue e deixe que o pescoço siga a linha da coluna, ombros permanecem relaxados. Agora dirija a energia que vem da terra até o topo da cabeça. Permita que essa energia possa se espalhar por toda a cabeça, relaxando o cérebro e todo sistema nervoso. **Simplemente deixe-se envolver por uma quietude profunda que emerge do sistema nervoso, ao mesmo tempo que o corpo permanece ativo e alerta reconhecendo o estado de quietude como sua verdadeira essência.**



**Gharbhasana-** no intuito de equilibrar esforço e entrega, relaxe na postura da criança. Posicione-se em equilíbrio em cócoras e na inspiração fique em pé.



**Tadasana-** Em pé, com os pés paralelos e afastados um do outro na distância do quadril. Contraia suavemente as pernas, eleve o assoalho pélvico, baixe o cóccix, criando neutralidade no quadril, abra bem o peito, alongue a coluna e relaxe os ombros. Ative os braços e junte os dedos das mãos apontando-os diretamente para o chão. A consciência e abertura aumentadas permitem a percepção do crescente fluxo de *prana* no sentido da terra ao topo da cabeça. Quando o corpo de energia se expande, cria-se espaço em todos os sistemas fisiológicos.



**Utkatasana** (postura do poder)- Na postura da montanha, inale elevando os braços paralelamente até a altura dos ombros, com as palmas das mãos se enfrentando e exale flexionando os joelhos como se fosse sentar numa cadeira invisível. Os joelhos devem se manter paralelos. A cada inalação dirija a energia que vem da terra através dos pés e pernas até o centro do corpo. A cada exalação use o suporte da respiração para aprofundar-se mais na postura. **Repita a afirmação: Eu permaneço na postura da vida como testemunha da unidade corpo-mente-espírito.** Desmanche suavemente o *asana* descansando em *tadasana*, sentindo a integração gerada pela permanência na postura como treinamento para encarar as posturas da vida, sustentando-as com coragem interior.



**Malasana**- Com as mãos em prece. Inale elevando os calcanhares do chão e ao exalar vá flexionando as pernas, mantendo a coluna neutra até ficar de cócoras, em equilíbrio na ponta dos pés. Sinta a linha de energia ao longo da coluna. Permaneça na postura e repita mentalmente: Equilíbrio e relaxamento rejuvenescem o meu ser por inteiro. A cada exalação libere as toxinas e padrões de comportamento que não são saudáveis para fora do corpo.



**Bhujangasana**- De bruços no chão, com o corpo alongado, pernas unidas, peito dos pés no solo, braços flexionados e mãos apoiadas no chão nas laterais da cabeça, testa tocando o chão. Na inspiração, eleve a cabeça e o peito, projetando o esterno para frente. Relaxe os ombros ao mesmo tempo em que a energia do coração se expande, sintonizando-o com o grande coração do universo do qual você faz parte. O enfoque da postura em termos de corpo de energia é o alongamento e ativação dos canais (*nadis*) de energia ao longo da coluna. Na exalação vá descendo lentamente o peito em direção ao chão e descanse em *makarasana*.



**Makarasana**- De bruços com os cotovelos e antebraços apoiados no chão, ao lado da cabeça e com uma das mãos sobre a outra, deixe que um lado da face descanse sobre a mão. Mentalize a afirmação: A entrega nutre a essência do meu ser. Os benefícios dessa postura possibilitam tranquilidade mental profunda, com focalização da atenção.



**Setubandhasana** (postura da ponte)- De costas no chão com as pernas flexionadas, solas dos pés apoiadas no chão, paralelas entre si e afastadas na largura do quadril, tornozelos na linha dos joelhos. Braços naturalmente ao lado do corpo com as palmas

das mãos apoiadas no chão. Inale elevando o quadril do chão e permaneça na postura da ponte. Sinta a expansão da caixa torácica com a criação de espaço entre as costelas ampliando a respiração, liberando o diafragma e massageando o coração. Visualize, um fio imaginário de energia puxando o esterno para o alto, enquanto a cabeça e o pescoço relaxam.



**Baddha Konasana-** deitado de costas para o chão, flexione as pernas, juntando a sola dos pés, procurando trazer os pés em direção ao períneo, enquanto os joelhos apontam na direção do chão. Braços permanecem relaxados. Abra bem a base de corpo para que o assoalho pélvico tenha uma base de suporte firme e estável. Quando encontrar uma posição confortável, sinta o ponto de equilíbrio entre estabilidade da musculatura ativa e o sentimento de entrega na medida em que você relaxa na direção do solo. Sinta a integração deste sentimento de entrega e abertura através do corpo-mente-espírito à medida que você aprende a se mover na direção da sua essência mais profunda, com confiança e paciência.



**Matsyasana-** De costas no chão, pernas esticadas, peito dos pés apontados para o alto, braços naturalmente ao lado do corpo com as palmas das mãos apoiadas no chão. Inspire pressionando os cotovelos no chão, comece a arquear a coluna, elevando o peito para o alto até que o topo da cabeça toque o chão. **Dirija o fluxo de energia para o centro cardíaco a cada inalação e a cada exalação deixe que a energia do coração flua através de todo o seu ser.** Desmanche suavemente a postura deslizando a cabeça no chão e volte a apoiar as costas no chão.”

Quarta parte do encontro: *Yoga nidra-*

Nesta fase do relaxamento, o praticante atinge a condição de Auto-Observação (*atma-vicara*), uma forma particular de atenção ou estado da mente (meditação). A pessoa neste estado constrói uma ponte segura para o seu interior. Pelo emprego sábio e criterioso de símbolos, imagens, sons e sugestões, os *samskaras* (antigas impressões, representações conflitantes mantidas no subconsciente e inclinações indesejáveis) podem ser aqui transformados (FILLA, 2006, p. 64).

Enfatizo que a educação estética aconteceu também na meditação, através da busca de sensações relativas à existência do campo energético e à relação deste com o corpo, a mente e o espírito.

“Comece a relaxar o seu corpo ao som da sua respiração....Perceba como o ar entra e sai naturalmente...Permita com que seu corpo entregue-se totalmente...

A cada exalação vá relaxando mais e mais... Entregue-se a esse momento..

Permita com que seu corpo relaxe... Perceba que neste instante todo seu corpo e sua mente estão completamente relaxados... Mantenha esse estado...

Agora visualize uma linha imaginária de energia que contorna todo o seu corpo...**Esse é o seu campo energético...**

Sinta essa linha imaginária reequilibrando o seu corpo...

Observe a cor desse campo energético, sua espessura, sua vibração...Sinta corporemente-espírito dentro desse campo energético forte e totalmente equilibrado...

Internalize essa energia aconchegante e protetora na sua mente e no seu coração, pois sempre que precisar de proteção você poderá acessá-la.

Volte agora a entrar em contato com sua respiração. Comece lentamente a movimentar mãos, pés, espreguice seu corpo, acordando-o... Após gire para o lado direito, permaneça alguns instantes com as pernas flexionadas em posição fetal e relaxe.

Eleve o tronco, sente-se voltado para o centro da sala. Coloque as mãos em forma de prece em frente ao peito e faça um gesto de reverência dizendo *namastê*, que significa o Deus que existe em mim reverencia o Deus que existe em você e todos somos um.”

Quinta parte do encontro: espaço de exteriorização dos sentimentos. Nesse encontro, T. pareceu-me triste e distante. Na etapa final, percebi que as falas dos colegas a deixaram emotiva. Contudo, não se manifestou com palavras.

L.- “Essas aulas estão me ajudando muito na interioridade, concentração e autoconhecimento... Fazem eu voltar ao passado e com isso superar traumas e eliminar as minhas canseiras”;

A.- “Entendo que quando o corpo fica em harmonia com o mundo interior e exterior, enfim com o universo, a vida fica muito mais fácil e melhor”;

M.- “As aulas de yoga fazem de mim uma pessoa melhor, através da tua orientação e ensinamento me sinto com mais harmonia e integração do corpo-mente-espírito”;

O.- “É interessante perceber que os pensamentos vão clareando, os sentimentos vão sendo liberados... senti a minha energia vital, facilitando o caminho para a minha cura integral”;

C.- “A prática mobiliza o praticante a refletir sobre si mesmo, exercitar seu corpo, controlar sua respiração e ter consciência dessas atividades através do auto-controle”.

O foco desse encontro esteve voltado para o despertar da energia vital, aspecto potencializado através dos métodos do yoga, em especial dos *pranayamas*, e externado através das sensações de interioridade, concentração, harmonia e ressignificação pessoal relatadas na exteriorização dos sentimentos.

#### 4º Encontro:

Temática: ***Manomayakosha: deparando-se com a mente real.***

Data: 04/04/08

Carga horária: 1h 45 min

Objetivos:

> Propor o estudo do *kosha manomayakosha* nas vivências do yoga, como forma de proporcionar aos praticantes uma maior consciência da mente psico-emocional<sup>25</sup> e a integração corpo-mente-espírito;

> Realizar, com os educadores, vivências práticas de *asanas, pranayamas e yoga nidra*, com vistas à expansão da consciência e à busca do seu verdadeiro eu.

Primeira parte do encontro: Centramento- Os educadores foram conduzidos para um maior centramento e para a concentração, da mesma maneira como ocorreu nos demais encontros.

Todos sentados e dispostos em círculo. “Feche os olhos, crie uma postura confortável, acomodando bem os ísquios no chão, alongando a coluna e relaxando ombros. Comece acalmando a mente... Acomodando as emoções... Lentamente vá abrindo os olhos.”

Segunda parte do encontro: Módulo de educação- Nesse momento, procurei, através da conversação, preparar os educadores para potencializarem o corpo *manomayakosha*, o qual, para Le Page, é um “invólucro constituído da mente, que é *manas*, a mente inferior, ou a mente que reage aos estímulos, inclusive nosso processo de pensamento habitual e nossas emoções” (2003, s.p.).

---

<sup>25</sup> “Quanto mais a pessoa vai soltando suas amarras mentais, mais vai se independizando e compreendendo o sentido dos obstáculos da vida e dos desconfortos psíquicos como oportunidades de consciência. Todas as experiências da pessoa vão se tornando mais integrais, são mais resolutivas e, portanto, muito mais satisfatórias; mesmo que a experiência em si não seja rotulada como “agradável” pelos sentidos. [...]” (BERTOLUCCI, 1991, p. 85).

Esse corpo refere-se à mente do dia-a-dia, a qual forma a base de nossa vida e gira em torno da sobrevivência, das regras sociais e do trabalho. É a parte da mente que oscila, pois age no nível do estímulo-resposta, que reage frente aos comportamentos reflexo-condicionados, aos padrões habituais repetitivos e às emoções. Foi enfatizado, também, que o *manomayakosha* está relacionado ao sistema nervoso autônomo e a partes do cérebro associadas às emoções, como o hipotálamo.

Todos sentados e dispostos em círculo- “Vamos continuar a nossa jornada de volta ao lar, através do yoga, que possibilita a conscientização de cada um dos *koshas*. Promovendo a integração das multifacetadas, para revelar a essência de quem somos verdadeiramente. Nos encontros anteriores, trabalhamos através das vivências o corpo físico e o corpo de energia. Hoje, vamos focar nossa atenção para o corpo *manomayakosha*.”

Terceira parte do encontro: *Pranayama e asanas*- Os *asanas* possibilitam que as emoções, e tudo aquilo que está contido na mente, venham à tona. Quando isso acontece, muitas vezes, o indivíduo sente vontade de sair da postura.

O corpo comunica pelo movimento ou a postura, mas também pela própria forma do corpo, conforme tenha os músculos frouxos ou rígidos, mostrando distensão ou contração. Isso não se refere ao biológico, é uma reação provocada pelas reações culturais, geralmente de sentimentos reprimidos, como raiva e agressividade [...] (ORMEZZANO; TORRES, 2003, p. 70).

Os *pranayamas*, por sua vez, contribuem para um maior centramento e para a harmonia do corpo psico-emocional.

Nessa terceira parte do encontro, todos os participantes, sentados em círculo, realizaram o *pranayama nadi-shodhana*, tipo de respiração que tem o objetivo de acalmar a mente, equilibrar os hemisférios cerebrais e purificar os canais de energia (*nadis*). Para Hermógenes: “Quando se inspira por uma narina e depois por outra, está-se trabalhando em prol do equilíbrio dos dois pólos, trazendo-os a uma linha de integração” (1998, p. 315).



*Pranayama nadi-shodhana.*

Respiração que acalma a mente, equilibra os hemisférios cerebrais e purifica os canais de energia (*nadis*). “Coloque a mão direita na frente do rosto, use o polegar para obstruir a

narina direita e o dedo anular para obstruir a narina esquerda. Feche a narina direita, inspire profundamente pela narina esquerda, obstrua ambas as narinas, retenha o ar por alguns instantes. Desobstrua a narina direita, soltando o ar por essa narina. Com os pulmões vazios, volte a inspirar pela narina direita, obstruindo em seguida ambas as narinas. Retenha o ar pela narina esquerda, e assim sucessivamente. Faça em torno de 16 ciclos.”

*Asanas-* Já os *asanas* foram vivenciados numa seqüência de 13 posturas, tendo sido os praticantes orientados por meio de instruções e demonstrações. Nesse encontro, procurei relacionar os movimentos circulares dos *asanas* com mandalas, para que os educadores fossem, assim, se familiarizando com o significado e a intensidade das mesmas.

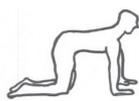
A palavra sânscrita mandala significa “círculo” no sentido habitual da palavra. No âmbito dos costumes religiosos e na psicologia, designa imagens circulares que são desenhadas, pintadas, configuradas plasticamente ou dançadas. No budismo tibetano o significado de um instrumento de culto (yantra) é atribuído à figura, devendo a mesma favorecer a meditação e a concentração. Algo semelhante aparece na alquimia, onde representa a síntese dos quatro elementos, cuja tendência é afastar-se uns dos outros (JUNG, 2000, p. 385).

#### Seqüência de *asanas*:

Torção da coluna- Sentado com as pernas flexionadas, coloque as pontas dos dedos das mãos nos ombros, cotovelos paralelos com o solo e ombros relaxados. Ao inspirar, faça mandalas com os cotovelos exalando ao descer e inspirando ao subir, contornando dessa forma a mandala. Após, faça o mesmo movimento sentido anti-horário. 05 vezes para um lado e o mesmo número para o outro. Ao fim, com as mãos em prece sinta a energia fluindo através de sua espinha. **A roda do yoga é como uma mandala que integra a totalidade de nossas vidas. Deixe a mandala mostrar como cada faceta se encaixa em sua vida.**



Sentado, coluna alongada, pernas flexionadas e cruzadas, ombros relaxados. A cada inspiração eleve os ombros para cima, completando três inspirações seguidas, após exale e solte os ombros completamente, faça por três vezes esse movimento no intuito de acordar o corpo e soltar as tensões nessa região. Liberando, dessa forma, emoções e sentimentos acumulados.



**Postura da mesa-** Ajoelhe-se colocando as palmas das mãos no chão. Os braços devem ficar em linha reta, com os ombros e os joelhos separados na largura do quadril. Inspire olhando para cima e em seguida expire baixando a cabeça, aproximando o queixo do peito e curvando bem a coluna para o alto, imitando o espreguiçar de um gato. Repita esse ciclo por 05 vezes sentindo a própria expansão ao inspirar e buscando a interiorização, o encontro consigo mesmo, ao expirar.



**Gomukhasana-** Na postura da mesa, cruze o joelho direito sob o joelho esquerdo. Deixe que o joelho esquerdo pressione suavemente contra a parte posterior do joelho direito. Afaste bem um pé do outro, pressionando o peito do pé contra o solo. Dobre o braço direito atrás das costas, ajustando o dorso da mão nas costas, dedos apontando para o alto. Na próxima inspiração eleve o braço esquerdo até o alto da cabeça e na exalação flexione esse braço até que os dedos da mão esquerda entrelacem com os da mão direita. **A cada exalação permita que sua consciência descance no coração na medida em que a mente é preenchida pela sabedoria suprema. Descanse nesta integração, reconhecendo-a como seu verdadeiro eu.** Desmanche suavemente a postura, descance e repita para o outro lado.

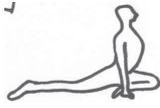


**Bharngasana-** no intuito de equilibrar esforço e entrega, relaxe na postura da criança. Sentando sobre as pernas, fazendo anteflexão e relaxando a cabeça através do apoio da testa ao chão. Permaneça alguns instantes nesse aconchego consigo mesmo, sentindo os benefícios da postura que relaxa, equilibra e rejuvenesce. Enquanto você relaxa deixe que os pensamentos e sentimentos venham à tona e se expandam. Após, comece a desenrolar a coluna, vértebra por vértebra, a cabeça é a última que sobe.



**Adho mukha svanasana-** Na postura da mesa, apóie firmemente as mãos no chão, afastando bem os dedos. Exale, apoiando os dedos dos pés no chão e comece a projetar os ísquios para o alto. Contraia o abdômen e eleve ainda mais os quadris no ar, enquanto as pernas se esticam. Alongue e deixe que o pescoço siga a linha da coluna, ombros permanecem relaxados. Agora dirija a energia que vem da terra até o topo da cabeça. Permita que essa energia possa se espalhar por toda a cabeça, relaxando o cérebro e todo sistema nervoso. **Leve sua atenção para todos os pensamentos, imagens, cores, sons. Quando as sensações**

surgirem, vivencie cada uma delas plenamente e depois relaxe dentro delas. Note como a própria consciência se expande, abrindo o corpo e permitindo que os quatro apoios (mãos e pés) sustentem a postura. Desmanche a postura e relaxe em *gharbhasana*.



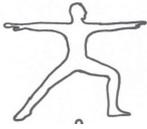
**Kapothasana-** Na postura de *adho mukha svanasana*, inspire e eleve a perna direita para o alto. Na exalação, flexione o pé direito em direção ao glúteo. Inspire e na próxima expiração traga essa perna flexionada a frente, entre as mãos. Deixando assim a panturrilha direita ao lado da coxa direita. Alongue a coluna e deixe o queixo paralelo ao chão. **Repita mentalmente: O brilho do coração alcança os recantos mais profundos do meu ser.** Desmanche a postura, descanse em *gharbhasana* e repita para o outro lado.



**Tadasana-** Em pé, com os pés paralelos e afastados um do outro na distância do quadril. Contraia suavemente as pernas, eleve o assoalho pélvico, baixe o cóccix, criando neutralidade no quadril, abra bem o peito, alongue a coluna e relaxe os ombros. Ative os braços e junte os dedos das mãos, apontando-os diretamente para o chão. **A pergunta que *tadasana* levanta é: Quem sou eu? Como me sinto nos meus corpos? Quando o corpo volta ao seu estado de equilíbrio, o sistema nervoso, o cérebro e a mente se abrem para novas possibilidades.** Ao exalar desfaça a postura e repita para o outro lado.



**Vriksasana-** De pé, na postura da montanha, desloque o peso do corpo para o lado direito e na inspiração apóie a sola do pé esquerdo na lateral da coxa direita. Faça uma pressão entre o pé esquerdo e a coxa direita. Mãos em *anjali mudra* em frente ao peito. Sinta o enraizamento da sola do pé direito no chão, visualizando raízes crescendo e criando sustentação para a postura. Ao mesmo tempo em que a gravidade puxa o corpo na direção da terra, uma força igual e contrária vem da terra e sobe pela perna direita até o topo da cabeça. Ao ficarmos de pé em equilíbrio e com consciência, desenvolvemos força, confiança, uma nova perspectiva e postura frente aos desafios da vida.



**Virabhadrasana II**<sup>26</sup> (postura do herói II)- De pé, com as pernas afastadas. Gire o pé direito para fora, num ângulo de 90°. Eleve o calcanhar esquerdo do chão e dê um passo para trás, num ângulo de 45° observando que o quadril esquerdo gira para frente. Inspire elevando os braços lateralmente até que fiquem paralelos ao chão na linha dos ombros. Mantenha os alinhamentos incorporados à postura e o tronco perpendicular ao chão. Inale e ao exalar flexione a perna direita até que o joelho se alinhe com o tornozelo. Gire a cabeça na direção da mão direita, focalizando o olhar por cima do dedo médio, num ponto no horizonte. Absorva as qualidades do herói interior: Coragem e habilidade para enfrentar os desafios da vida, exatamente como se apresentam. Confiança e estabilidade ancoradas na verdadeira essência inabalável do verdadeiro eu. **A nível do corpo psico-emocional o herói usa somente a energia necessária para vencer. Não desperdiça energia em agressividade desnecessária. Valendo-se de sabedoria interior e de força, o herói permanece centrado em todos os momentos.**



**Baddha Konasana**- Gire, ficando deitado de costas para o chão, flexione as pernas, juntando a sola dos pés, procurando trazer os pés em direção ao períneo, enquanto os joelhos apontam na direção do chão. Braços permanecem relaxados. Abra bem a base de corpo para que o assoalho pélvico tenha uma base de suporte firme e estável. Quando encontrar uma posição confortável sinta o ponto de equilíbrio entre estabilidade da musculatura ativa e o sentimento de entrega enquanto você relaxa na direção do solo. Sinta a integração deste sentimento de entrega e abertura através do corpo-mente-espírito à medida que você aprende a se mover na direção da sua essência mais profunda, com confiança e paciência.



**Matsyasana**- De costas no chão, pernas esticadas, peito dos pés apontados para o alto, braços naturalmente ao lado do corpo com as palmas das mãos apoiadas no chão. Inspire pressionando os cotovelos no chão, comece a arquear a coluna, elevando o peito para o alto até que o topo da cabeça toque o chão. Dirija o fluxo de energia para o centro cardíaco a

<sup>26</sup> “O foco nesta postura é o desenvolvimento de força interior e de estamina, a energia do herói. [...], a Postura do Herói exige e desenvolve tanto a força física, quanto a estamina mental, para que a postura seja mantida. Numa apreensão mais sutil, esta postura refere-se ao equilíbrio; [...]. Esta metáfora sobre o equilíbrio contém sabedoria relativa ao discernimento e sobre como enfrentamos o desafios que a vida nos apresenta” (LE PAGE, 2003, s.p.).

cada inalação e a cada exalação deixe que a energia do coração<sup>27</sup> flua através de todo o seu ser. Desmanche suavemente a postura deslizando a cabeça e voltando a apoiar as costas no chão.”

#### Quarta parte do encontro: *Yoga nidra*

A prática do yoga, através dos seus diversos aspectos (*asanas, pranayamas, mudras e yoga nidra*), juntamente com a consciência e a utilização do modelo dos *koshas*, fornece, ao longo da jornada, um mapa para a percepção da inteireza do ser.

As práticas de *Yoga* foram criadas para conduzir o praticante a uma situação de conforto físico e mental tão grandes que possibilitem o estado meditativo. [...]. É esse seu maior efeito no sistema músculo-esquelético. [...], alguns *asanas* possibilitam o fortalecimento muscular, outros, o relaxamento e o alongamento (SANTAELLA; DI BENEDETTO, 2006, p. 84).

A visualização proposta enfatizou a relação corpo-mente-energia no que diz respeito ao fluir das emoções, uma vez que os participantes deveriam imaginar, nesse momento, sentimentos e fortalezas sendo internalizados, bem como limitações sendo neutralizadas. Entendo que esse processo possibilitou que os educadores aumentassem sua consciência sobre si mesmos e se permitissem ressignificar aspectos pessoais. Na percepção de Sams, “[...] todos os aspectos da vida e todos os estados de consciência se tornam acessíveis àqueles que buscam a serenidade do silêncio. [...] quando a verdade é encontrada dentro do próprio Ser, já não há necessidade de procurar mais” (1998, p. 74-75).

“Deitado, deixe os pés caírem suavemente para fora, afaste os braços do corpo e eleve as palmas das mãos para cima. Feche os olhos e comece a entrar em contato com a respiração, inspire e a cada expiração vá relaxando mais e mais...

Inspire, contraindo levemente pés e pernas e na expiração relaxe essas partes. Inspire em todo o tronco, braços e mãos contraindo levemente e na expiração relaxe essas partes. Relaxe também ombros, pescoço e face.

Observe se ainda existe alguma parte do seu corpo que necessite de um cuidado especial. Se existir, leve a energia, a respiração para este lugar e cuide-a.

Sinta nesse momento todos os seus corpos relaxados, em perfeita harmonia.

---

<sup>27</sup> “O homem tem muitas peles em si mesmo, que lhe cobrem as profundezas do coração. [...] penetre no seu próprio fundamento e aprenda ali a conhecer-se” (HUXLEY, 1995, p. 180-181).

Volte à atenção para as suas mãos, no centro das palmas das mãos existem centros de energia.

O da mão esquerda é receptivo, recebe ondas vibratórias de energias cósmicas. O da mão direita é doador ou transmissor dessa energia para os outros ou para o cosmos, fechando esse circuito.

Visualize nesse momento uma luz poderosa entrando na palma da sua mão esquerda. Observe, sinta essa luz radiante passando pelo seu braço esquerdo e dirigindo-se para todo o corpo. Permita que essa energia saia pela mão direita em direção ao cosmos.

Na inspiração, visualize a energia entrando e na exalação visualize a energia saindo.

Deixe vir a mente, neste momento, sentimentos e fortalezas que necessita...Na inspiração visualize essas qualidades entrando no seu ser e sendo internalizadas e na exalação transmita essa energia ao cosmos.

Visualize agora limitações que deseja desapegar-se... A cada exalação mentalize essas energias saindo pela palma da mão direita e sendo neutralizadas pelo cosmos.

Permaneça alguns instantes nesse estado de transformação, até porque a sua mente não diferencia os pensamentos reais dos pensamentos imaginários...

Volte agora a entrar em contato com sua respiração. Comece lentamente a movimentar mãos, pés, espreguice seu corpo, acordando-o... Após, gire para o lado direito permaneça alguns instantes com as pernas flexionadas em posição fetal e relaxe.

Eleve o tronco, sente voltando-se para o centro da sala. Coloque as mãos em forma de prece em frente ao peito e faça um gesto de reverência dizendo *namastê*, que significa o Deus que existe em mim reverencia o Deus que existe em você, e todos somos um.”

Quinta parte do encontro: espaço de exteriorização dos sentimentos.

W.- “Para mim foi uma das melhores aulas, consegui fazer tudo direitinho... A gente se sente diferente, com vontade de ficar quieto, parece que a gente sai desse mundo”;

O.- “Me senti bem, meche com o interior da gente. Dá uma sensação de muita tranqüilidade, me sinto leve, eu estava com dores nas costas e passou”;

A.- “Não pensei nada no futuro, presenciei o momento, nas outras aulas eu estava indo muito longe”;

K.- “Agora, enquanto tu fala [sic] na meditação, o corpo e a mente já reagem”;

R.- “Consegui me concentrar mais, sentir mais, consegui respirar melhor”;

M.- “Esta semana eu estava na academia e me senti mal, parei o que eu estava fazendo fiz a **postura do herói** e busquei coragem para vencer”.

A fala de M. reforça que o yoga pode ser vivenciado 24 horas por dia, uma vez que é uma filosofia de vida e, por isso, propicia que a consciência de Unidade seja espontaneamente explorada, aprofundada e realizada experimentalmente. O foco do *asana* do herói

[...] é o desenvolvimento de força interior e de estamina, a energia do herói. [...], a Postura do Herói exige e desenvolve tanto a força física, quanto a estamina mental, para que a postura seja mantida. Numa apreensão mais sutil, esta postura refere-se ao equilíbrio; [...]. Esta metáfora sobre o equilíbrio contém sabedoria relativa ao discernimento e sobre como enfrentamos o desafios que a vida nos apresenta (LE PAGE, 2003, s.p.).

A essa altura, já se torna evidente a familiaridade que os sujeitos estão tendo com o yoga e consigo mesmos, pois suas falas reforçam os efeitos das técnicas de respiração (*asanas* e *yoga nidra*) e o diálogo que está acontecendo entre corpo-mente-espírito. Percebi, também, que essa dimensão relacionada à mente estímulo-resposta despertou maior interesse no grupo.

### 5º Encontro:

Temática: ***Vijnanamayakosha: A mente e a percepção intuitiva.***

Data: 11/04/08

Carga horária: 1h 45 min

Objetivos:

> Propor o estudo do *kosha vijnanamayakosha* nas vivências do yoga, como forma de proporcionar uma maior consciência de observação, de experimentação e de transformação de tudo que ocorre no corpo e na mente;

> Realizar com os educadores vivências práticas de *asanas, pranayamas, mudras e yoga nidra*, com vistas à expansão da consciência e à busca do seu verdadeiro eu.

Primeira parte do encontro: Centramento- Os educadores buscaram uma maior atitude interna de presença e um espaço de interiorização, da mesma forma que fizeram nos encontros anteriores.

Todos sentados e dispostos em círculo. “ Feche os olhos e comece a se centrar, buscando uma atitude interna de presença....Este é o seu momento, crie este espaço de interiorização. Lentamente vá abrindo os olhos.”

Segunda parte do encontro: Módulo de educação- A temática esteve voltada ao *kosha vijnanamayakosha*, relacionado à mente mais elevada, sábia e intuitiva.

Este aspecto mais elevado da mente, chamado de *vijnanamayakosha*, é a percepção ou faculdade da sabedoria e discernimento (*budhi*) da mente que faculta a discriminação e meios hábeis de se agir. É a ponte para a consciência mais elevada. [...] Neste sentido, o Yoga é um veículo evolucionário usado para levar a mente estímulo-resposta para a sabedoria e a liberdade (LE PAGE, 2003, s.p.).

A conscientização e o desenvolvimento dessa dimensão oferecem possibilidades que vão muito além do mecanismo estímulo-resposta. Com a conscientização desse corpo, através do yoga, torna-se possível influenciar e modificar padrões de comportamento, bem como influenciar mudanças na respiração, nos batimentos cardíacos e em outras funções vitais. Na mente da sabedoria, os pensamentos e as emoções continuam presentes, mas sob o olhar paciente e observador da mente-testemunha<sup>28</sup>.

Todos sentados e dispostos em círculo- “Hoje nosso foco é o *kosha vijnanamayakosha*, que está relacionado à mente mais elevada, mais sábia e intuitiva.

Terceira parte do encontro: Os *asanas* e *pranayamas* exercem um importante papel para o autoconhecimento. O fato de ficar-se em um estado de observação e presença dentro das posturas propicia o contato com sensações e qualidades próprias de cada *asana*, e, assim, vai-se descobrindo e explorando os diferentes aspectos<sup>29</sup> do próprio ser.

O corpo de sabedoria é o aspecto de nós mesmos que explora os padrões e crenças básicas a respeito de nós mesmos e do mundo. Poderia também ser chamado de corpo de pesquisa, de investigação. É esta investigação e seus resultados que nos permitem remover as obstruções na forma de dúvidas, medos, orgulho, padrões de pensamentos negativos e outros aspectos limitantes de nossa personalidade [...] (LE PAGE, 2003, s.p.).

---

<sup>28</sup> O corpo de testemunha é uma ponte entre os corpos físico, energético, mental-emocional e a dimensão espiritual.

<sup>29</sup> “Pode-se ver como as teorias imanentistas (Krishnamurti, Barbier, Fotinas) ou transcendentes (Harman, Leonard) da educação insistem em ultrapassar as distinções entre o sujeito e o Universo, visto que estas unidades formam o Todo” (BERTRAND, 1991, p. 39).

*Pranayama* - Os educadores realizaram a respiração yóguica completa (*dirgha pranayama*), fazendo um mudra (*jnana mudra*).



“Em *jnana mudra*, realize a respiração yóguica completa - *dirgha pranayama*, (repetiu-se os passos do primeiro encontro). Faça em torno de 20 ciclos.”

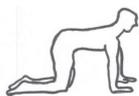
*Asanas*- Nesse encontro, foi vivenciada uma seqüência de 14 *asanas*, momento em que os participantes foram orientados por meio de instruções e demonstrações.

Ao executar cada âsana, mentalize os benefícios que está obtendo. Mantenha a mente sempre concentrada, acompanhando, sentindo e comandando todos os movimentos posturais. Ao fazer seus exercícios, transforme-se em uma unidade, isto é, unifique seu agir, seu pensar, seu sentir, seu querer, seu gozar, enfim seu ser (HERMÓGENES, 1998, p. 351).

Seqüência de *asanas*:



“Sentado, gire os ombros formando a letra O ou imagine seus ombros como pincéis desenhando mandalas<sup>30</sup>. Ao descer exale, ao subir inale e complete a mandala. O objetivo é soltar e desfazer nós de tensão. Normalmente, temos, neste local, amarras acumuladas. Repita 05 vezes sentido horário e 05 vezes sentido anti-horário. **Tenha consciência de cada parte trabalhada através do *asana*, assume dimensões não só a nível físico, como também a nível emocional.**



Postura da mesa- Ajoelhe-se colocando as palmas da mão no chão. Os braços devem ficar em linha reta com os ombros e os joelhos separados na largura do quadril. Inspire olhando para cima e em seguida expire baixando a cabeça, aproximando o queixo do peito e curvando bem a coluna para o alto, imitando o espreguiçar de um gato. Repita esse ciclo por 05 vezes, sentido a própria expansão ao inspirar e buscando a interiorização, o encontro consigo mesmo, ao expirar. **A cada inspiração, absorva energia vital do cosmos, a cada**

<sup>30</sup> Para Jung, “[...] a mandala mostra o impulso natural para vivenciar o nosso potencial e realizar o padrão da nossa personalidade integral” (FINCHER, 1991, p. 35).

exalação elimine energias acumuladas para que sejam neutralizadas na natureza. Observe que há um Eu maior testemunhando o processo na postura e usando-a como veículo para a transformação e integração.



**Gharbhasana-** no intuito de equilibrar esforço e entrega, relaxe na postura da criança. Sente sobre as pernas, fazendo ante flexão e relaxando a cabeça através do apoio da testa ao chão. Permaneça alguns instantes nesse aconchego consigo mesmo, sentido os benefícios da postura, que relaxa, equilibra e rejuvenece. Este estado de quietude e relaxamento é um convite para um questionamento interno. Quem sou eu? Após, comece a desenrolar a coluna, vértebra por vértebra, a cabeça é a última que sobe.



**Adho mukha svanasana-** Na postura da mesa apóie firmemente as mãos no chão, afastando bem os dedos. Exale, apoiando os dedos dos pés no chão e comece a projetar os ísquios para o alto. Contraia o abdômen e eleve ainda mais os quadris no ar, enquanto as pernas se esticam. Alongue e deixe que o pescoço siga a linha da coluna, ombros permanecem relaxados. Agora, dirija a energia que vem da terra até o topo da cabeça. Permita que essa energia possa se espalhar por toda a cabeça, relaxando o cérebro e todo sistema nervoso. Simplesmente deixe-se envolver por uma quietude profunda que emerge do sistema nervoso, ao mesmo tempo que o corpo permanece ativo e alerta reconhecendo o estado de quietude<sup>31</sup> como sua verdadeira essência. Este é o ponto em que o observador testemunha pode nos mostrar que não somos exclusivamente corpo ou exclusivamente mente. Descanse em *gharbhasana*

Posicione-se em equilíbrio em cócoras e na inspiração fique em pé.



**Tadasana-** Em pé, com os pés paralelos e afastados um do outro na distância do quadril. Contraia suavemente as pernas, eleve o assoalho pélvico, baixe o cóccix, criando neutralidade no quadril, abra bem o peito, alongue a coluna e relaxe os ombros. Ative os braços e junte os dedos das mãos, apontando-os diretamente para o chão. A montanha é um arquétipo para nossa consciência testemunhal. Aquele lugar de equilíbrio que nem reprime e nem se deixa levar. A postura neutra de *tadasana* convida a um questionamento: Qual é o

<sup>31</sup> “[...] a paz é um modo de agir, saber, criar, ouvir, falar e viver. Em todas as circunstâncias a paz vem do interior do nosso próprio Ser. [...] Se tivesse que ter uma medida ela seria determinada pela capacidade do coração de permanecer aberto, sereno e livre de receios.” (SAMS, 1993, p. 61).

meu objetivo e visão de vida? Aprofunde a sua consciência realizando *garuda mudra* (*mudra*



que imita as asas de um pássaro).

Coloque a palma da mão direita em frente ao peito, à esquerda por trás. Entrelace os polegares e abra os dedos como às asas de um pássaro.

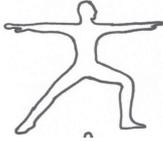


**Vrikshasana-** De pé, na postura da montanha. Desloque o peso do corpo para o lado direito e na inspiração apóie a sola do pé esquerdo na lateral da coxa direita. Faça uma pressão entre o pé esquerdo e a coxa direita. Mãos em *anjali mudra* em frente ao peito. Sinta o enraizamento da sola do pé direito no chão, visualizando raízes crescendo e criando sustentação para a postura. Ao mesmo tempo em que a gravidade puxa o corpo na direção da terra uma força igual e contrária vem da terra e sobe pela perna direita até o topo da cabeça. **À medida em que a energia em forma de sabedoria sobe até o topo da cabeça, ela se transmuta na luz cristalina do autoconhecimento, que unifica esta árvore individual com toda a criação da qual você faz parte.** Sinta o corpo de dentro para fora. Observe a força do seu centro de equilíbrio e o alinhamento do sistema esquelético e muscular que sustentam seu corpo. Na expiração, desfça a postura e repita para o outro lado. A árvore é um excelente *asana* para o desenvolvimento da consciência testemunha, pois ela permanece firme e estável ao mesmo tempo que é capaz de curvar-se e fluir com as mudanças do tempo e as trocas de estação.



**Deviasana** (Postura da deusa)- De pé, pernas afastadas. Inale elevando os braços lateralmente até a altura dos ombros com as palmas das mãos para baixo. Ao exalar flexione as pernas e os braços, permitindo que a bacia desça diretamente na direção do chão sem arquear a lombar. Os braços ficam paralelos ao chão e os antebraços num ângulo de 90°, com as palmas das mãos voltadas para frente e com os dedos unidos. Sinta a força da gravidade puxando o cóccix para baixo, enquanto você sente a rotação externa das coxas. Permita que a mente seja envolvida pelas qualidades da Deusa: Força e poder interior, mesclados com suavidade e delicadeza. Desmanche suavemente a postura sentindo a energia do seu centro se irradiar para todo o corpo, envolvendo cada célula com o brilho da deusa interior. **Permaneça na postura ativando a sua consciência testemunha, o seu observador interno. Se sentir**

um ímpeto de sair da postura, permaneça na postura e apenas observe, já que, o que está contido na mente e nas emoções começa a vir à tona enquanto testemunhamos os próprios limites.



**Virabhadrasana II** (postura do herói II)- De pé, com as pernas afastadas gire o pé direito para fora, num ângulo de 90°. Eleve o calcanhar esquerdo do chão e dê um passo para trás, num ângulo de 45°, observando que o quadril esquerdo gira para frente. Inspire elevando os braços lateralmente até que fiquem paralelos ao chão na linha dos ombros. Mantenha os alinhamentos incorporados à postura e o tronco perpendicular ao chão. Inale e ao exalar flexione a perna direita até que o joelho se alinhe com o tornozelo. Gire a cabeça na direção da mão direita focalizando o olhar por cima do dedo médio, num ponto no horizonte. Absorva as qualidades do herói interior: Coragem e habilidade para enfrentar os desafios da vida, exatamente como se apresentam. Confiança e estabilidade ancoradas na verdadeira essência inabalável do verdadeiro eu. **A nível do corpo de sabedoria, observe sem reagir a tendência da mente de sair da postura.** Ao exalar, desmanche a postura e descanse com as mãos em *anjali mudra*, após repita para o outro lado. **Repita a afirmação mentalmente enquanto permanece no asana: permaneço no meu centro como o herói da minha própria jornada de vida.**



**Trikonasana**- De pé, com as pernas afastadas numa distância média de uma das pernas. Gire o pé direito para fora, num ângulo de 90°. Eleve o calcanhar esquerdo do chão e dê um passo para trás, num ângulo de 45°, percebendo que o calcanhar de trás fica em alinhamento com o calcanhar da frente. Eleve os braços lateralmente até que fiquem paralelos ao chão e em alinhamento com os ombros. Inale, e ao exalar, incline o tronco na direção da perna direita, apóie a mão direita na panturrilha. Inale e eleve o braço esquerdo para o alto até que os ombros e braços formem uma linha perpendicular ao chão. “[...] A postura do triângulo é um símbolo da nossa habilidade de enxergarmos uma situação a partir de várias perspectivas e, ainda assim, permanecermos como testemunha no centro de tudo” (Le Page, 2003, s.p.).



**Malasana**- Com as mãos em prece, inale elevando os calcanhares do chão e ao exalar vá flexionando as pernas, mantendo a coluna neutra até ficar de cócoras em equilíbrio na

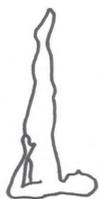
ponta dos pés. Sinta a linha de energia ao longo da coluna. **Permaneça na postura e repita mentalmente: Equilíbrio e relaxamento rejuvenescem o meu ser por inteiro<sup>32</sup>. A cada exalação, libere as toxinas e padrões de comportamento que não são saudáveis para fora do corpo. Sinta esta purificação aprofundar-se, liberando com isso padrões e crenças que te impedem de enxergar a vida sob uma perspectiva mais ampla.** Após, deite ficando de bruços no chão.



**Shalabhasana-** de bruços no chão com o corpo alongado, peito dos pés no solo, braços estendidos acima das costas, mãos entrelaçadas, com a testa tocando o chão. Ao inalar, eleve cabeça, peito e pernas do chão, projetando os ombros para trás. Pressione o osso púbico no solo, deixando o corpo firme, alongado e estável. Na medida em que a permanência na postura fica mais prolongada, aproveite para testemunhar a expansão das sensações. Desmanche suavemente a postura, permitindo que corpo-mente-espírito descansem na unidade que são.



**Makarasana-** De bruços, com os cotovelos e antebraços apoiados no chão, ao lado da cabeça e com uma das mãos sobre a outra, deixe que um lado da face descanse sobre a mão. Mentalize a afirmação: a entrega nutre a essência do meu ser.



**Ardha Sarvangasana** (meia postura da vela)- Deitado de costas no chão, mantendo o corpo alongado. Inspire elevando as pernas 90°. Exale e dê um pequeno impulso com as pernas para trás, elevando um pouco o quadril do chão, apoiando as mãos na parte baixa das costas. Com a ajuda da pressão dos cotovelos no chão, complete a elevação do quadril e pernas para o alto. Permaneça confortável na postura, enquanto seus batimentos cardíacos vão sendo acalmados e sua pressão arterial regulada. Perceba a ativação da circulação sanguínea nos tecidos faciais e cérebro. As glândulas tireóide e timo vão sendo massageadas. Observe também o equilíbrio das funções dos órgãos internos, devido à posição invertida do corpo. Flexione as pernas, aproximando os joelhos da testa, vá descendo lentamente vértebra por vértebra com a ajuda das mãos, sem elevar a cabeça... Relaxe por alguns instantes.

<sup>32</sup> “[...] aprender a ser atento para o desenvolvimento total da pessoa – espírito e corpo, inteligência, sensibilidade, sentido estético, responsabilidade pessoal, espiritualidade [...]” (DELORS, 1999, p. 85).



**Matsyasana**- De costas no chão, pernas esticadas, peito dos pés apontados para o alto, braços naturalmente ao lado do corpo com as palmas das mãos apoiadas no chão. Inspire pressionando os cotovelos no chão, comece a arquear a coluna, elevando o peito para o alto até que o topo da cabeça toque o chão. Dirija o fluxo de energia para o centro cardíaco a cada inalação e a cada exalação deixe que a energia do coração flua através de todo o seu ser. **Sinta a abertura do centro energético da garganta como uma ponte entre o coração e o terceiro olho. Permita que respiração e consciência fluam ao longo dessa ponte.** Ao exalar, desmanche suavemente a postura, deslizando a cabeça e voltando a apoiar as costas no chão.”

Quarta parte do encontro: *yoga nidra*. Nessa meditação, os praticantes construíram imagens relacionadas a crenças e componentes emocionais, ao mesmo tempo em que refletiram a respeito das descobertas mais importantes sobre o corpo físico, o corpo de energia e o corpo psico-emocional, relacionados ao observador testemunha, que faz parte do corpo da sabedoria e é crucial para o processo de transformação. Strieder entende que: “[...] O ser humano precisa novamente ser mergulhado em temas como o da corporeidade, da solidariedade, do prazer e da fruição, capazes de gerar vibrações bioenergéticas além das urgências imediatas da pura sobrevivência e de um mercado enlouquecido e ceifador de vidas” (2000, p. 96).

“Deitado, deixe os pés caírem suavemente para fora, afaste os braços do corpo e eleve as palmas das mãos para cima. Feche os olhos e comece a entrar em contato com a respiração, inspire e a cada expiração vá relaxando mais e mais...

Sinta que a cada exalação você vai relaxando, se entregando e entrando em um estado meditativo. Permita-se esse momento, sendo o condutor da própria cura, do próprio relaxamento.

Agora que você está relaxado, escolha um pensamento que tenha um componente emocional forte, com o qual você esteja lidando nesse momento da sua vida...Pare uns instantes só para perceber no seu corpo os pensamentos e sensações que giram em torno deste assunto...

Neste momento, você vai visualizar um palco onde esteja acontecendo à mesma cena que você projetou na sua mente. Veja-se na platéia como espectador dessa peça... Repare qual seria o seu personagem naquela peça de teatro....Você é o herói, a vítima, o mártir, o

cuidador? Você evita a situação e os sentimentos envolvidos ou olha para eles com os olhos bem abertos?

Pare um pouco e olhe para si mesmo no palco da vida...Agora perceba outras situações nas quais você representa o mesmo papel...Houve outros episódios na história da sua vida com um roteiro e um final parecido? Quais as crenças que você tem que fazem com que a mesma peça continue em andamento, mesmo que os atores e os cenários mudem?...Como seria sua vida se você abandonasse essas crenças....

**Agora, reflita a respeito de suas descobertas mais importantes, sobre o corpo físico, o corpo de energia e o corpo psico-emocional...Quem fez essas descobertas? Qual é a parte de você mesmo que testemunha, entende e incorpora tudo que acontece dentro do seu ser? Essa parte de você é o corpo da sabedoria, que é crucial para o processo de transformação.**

Pare um momento para entrar em contato com o local onde esta testemunha se aloja em seu corpo... Normalmente se encontra no terceiro olho ou no centro do coração. Use a respiração para aumentar o brilho dessa luz...

Permaneça alguns instantes nesse estado de transformação, até porque a sua mente não diferencia os pensamentos reais, dos pensamentos imaginários...

Volte agora a entrar em contato com sua respiração. Comece lentamente a movimentar mãos, pés, espreguice seu corpo, acordando-o... Após, gire para o lado direito, permaneça alguns instantes com as pernas flexionadas em posição fetal e relaxe.

Eleve o tronco, sente voltando-se para o centro da sala. Coloque as mãos em forma de prece em frente ao peito e faça um gesto de reverência dizendo *namastê*, que significa o Deus que existe em mim reverencia o Deus que existe em você, e todos somos um.”

Quinta parte do encontro: espaço de exteriorização dos sentimentos. O encontro transcorreu de forma tranqüila e harmônica, e todos os participantes demonstravam estar interiorizados e sensibilizados com a proposta do encontro. Na etapa final, quando O. chorou, todos acolheram a colega, abraçando-a e beijando-a. Eis, aqui, um belo exemplo de integração e fortalecimento da equipe.

L.- “O *mudra* do pássaro me fez visualizar a paz nas famílias”;

K.- “Toda vez que eu fechava o olho aquela luz continuava aberta (referindo-se ao terceiro olho). Me senti em harmonia”;

T.- “Como as posturas são fortes, parece que elas tem um poder. Na postura do corredor eu senti que eu posso”;

M.- “Dá para sentir o quanto é profundo o *mudra*, a mensagem que eles passam é muito forte. O *mudra* do pássaro também me fez lembrar da paz”;

W.- “Para mim foi muito interessante porque o *mudra* do pássaro me fez voltar ao relaxamento daquela aula que a gente tinha que se imaginar um pássaro. Adorei sentir essa sensação de liberdade de novo”;

O.- “Me veio à mente o meu pai que já é falecido.. (Chorou)”.

À medida que os condicionamentos se tornam conscientes, estes acabam por se dissolver, propiciando, assim, harmonia e maior conexão com o sentido da vida. As falas dos educadores reportam à visão real de que não é possível, em alguns encontros, chegar-se ao controle total da mente estímulo-resposta e atingir o corpo da sabedoria. Porém, ficou evidente que é possível, sim, sentir o desejo de paz e quietude, bem como saber que, quando essa sabedoria evolui conscientemente, ela torna-se o guia interno no caminho da integração corpo-mente-espírito.

## 6º Encontro:

Temática: ***Anandamayakosha: conexão com a unidade.***

Data: 18/04/08

Carga horária: 1h 45 min

Objetivos:

- > Propor o estudo do *kosha anandamayakosha* nas vivências do yoga, como forma de proporcionar uma maior conexão com a unidade, através da integração de todas as dimensões;
- > Realizar, com os educadores, vivências práticas de *asanas, pranayamas, mudras e yoga nidra*, com vistas à expansão da consciência e à busca do seu verdadeiro eu.

Primeira parte do encontro: Centramento- Nessa sensibilização, os educadores refletiram sobre a relação do Eu pessoal com o que descobriram nos *koshas*, tendo em vista que o yoga promove a conscientização de cada um dos *koshas* e a integração destes como revelação de quem somos verdadeiramente.

Todos sentados e dispostos em círculo.”Permaneça alguns instantes de olhos fechados, voltando a atenção para o seu eu. Perceba que aquilo que você chama de eu, é na verdade a soma total de tudo o que você descobriu nos *koshas*...Lentamente vá abrindo os olhos...”

Segunda parte do encontro: módulo de educação. A temática desse encontro foi o quinto *kosha*: *anandamayakosha*. *Ananda* significa, em *sânscrito*, experiência de bem-aventurança no corpo-mente-espírito, experiências de paz e de satisfação alinhadas com a unidade. Nos encontros anteriores foi enfatizado que o primeiro passo para se promover a integração é a conscientização do eu verdadeiro, que se manifesta através da observação, pois, à medida que a observação se fortifica com a prática, é possível mover-se para um lugar de integração de todos os corpos. Portanto, uma parte da visão espiritual<sup>33</sup> também envolve enfrentar cada momento da vida com presença e consciência, mesmo nas situações difíceis. Até porque

[...] há um sentido muito verdadeiro (aliás, o único sentido verdadeiro) em que podemos falar de identidade como algo “idêntico a si mesmo”: é quando atingimos o Brahman, Atman ou Identidade Suprema, onde os opostos “ser o mesmo” e “ser a multiplicidade” são a mesma Realidade. Para designar esse estado, preferimos usar o termo “Consciência” [...] (BERTOLUCCI, 1991, p. 29).

Todos sentados e dispostos em círculo- “O yoga promove a conscientização de cada um dos *koshas*, promovendo a integração das multifacetadas para revelar a essência de quem somos verdadeiramente. A temática da aula de hoje está relacionada ao quinto *kosha*, que é o *anandamayakosha*.”

Terceira parte do encontro: *pranayama e asanas*. Os *asanas* possibilitam fortalecer a observação e levar o indivíduo para um lugar de integração de todos os corpos, juntamente com o sentimento de bem-aventurança.

*Pranayama* – Os participantes realizaram o *pranayama nadi-shodhana*. Respiração que acalma a mente, equilibra os hemisférios cerebrais e purifica os canais de energia (*nadis*). Repetiram-se as instruções do quarto encontro. Foi solicitado que fizessem em torno de 16 ciclos.

*Asanas* - Neste encontro, foi vivenciada uma seqüência de 12 *asanas*, acompanhada de instruções e demonstrações. Nas posturas, procurei integrar os movimentos circulares com as mandalas, que, para Fincher, são “[...] tentativas muito audaciosas de ver e juntar opostos aparentemente irreconciliáveis e de superar rupturas aparentemente irremediáveis. Mesmo

<sup>33</sup> “[...] O exame de si mesmo e o autoconhecimento são elementos centrais da prática espiritual. Temos de estar dispostos a examinar nossos hábitos: como agimos e reagimos em todas as espécies de situações. Temos então de ter a disposição e ser capazes de compreender aquilo que vemos em nós [...]” (FEUERSTEIN, 2005, p. 76).

uma simples tentativa nesse sentido costuma produzir um efeito benéfico [...]” (1991, p. 39). Também busquei integrar os demais *asanas* com o observador-testemunha e a visão de unidade.

A testemunha tem um papel vital ao perceber o que está acontecendo, reconhecendo a tendência de afastamento da Unidade, sentindo as emoções associadas a esta separação e mantendo uma visão mais ampla da situação. A testemunha não está à parte das experiências da vida, mas vê todas elas através do olho da Unidade, mantendo uma visão equilibrada e unificada mesmo em tempos difíceis. [...] (LE PAGE, 2003, s.p.).

Seqüência de *asanas*:



“Sentado, gire os ombros formando a letra O ou imagine seus ombros como pincéis desenhando mandalas. Ao descer exale, ao subir inale e complete a mandala. O objetivo é soltar e desfazer nós de tensão. **Construa nestas mandalas a roda da vida, projetando os propósitos da sua existência.** Repita 05 vezes sentido horário e 05 vezes sentido anti-horário.



**Chakravakasana** (postura do pássaro do sol)- Na postura da mesa, inale elevando a perna direita na linha do tronco, com o pé flexionado e o pescoço seguindo a linha da coluna. Na próxima inalação, estique o braço esquerdo na linha do tronco, com a palma da mão voltada para baixo. Use a força e energia do centro do corpo para sustentar a perna e o braço elevados. **Sustente-se na postura, tornando-se consciente de sua força interior e sentindo-se mais fortalecido para lidar com os desafios ao longo da vida.** Foram realizados os mesmos passos com a perna esquerda e o braço direito... Ao exalar desmanche a postura e descanse em *gharbhasana*.



**Gomukhasana**- Na postura da mesa, cruze o joelho direito sob o joelho esquerdo. Deixe que o joelho esquerdo pressione suavemente contra a parte posterior do joelho direito. Afaste bem um pé do outro, pressionando o peito do pé contra o solo. Dobre o braço direito atrás das costas, ajustando o dorso da mão nas costas, dedos apontando para o alto. Na próxima inspiração, eleve o braço esquerdo até o alto da cabeça e na exalação flexione esse

braço até que os dedos da mão esquerda entrelacem com os da mão direita. **A cada exalação, permita que sua consciência descansa no coração, na medida em que a mente é preenchida pela sabedoria suprema. Descansa nesta integração, reconhecendo-a como seu verdadeiro eu.** Desmanche suavemente a postura, descansa e repita para o outro lado. Desmanche a postura e descansa em *gharbhasana*.



***Ardha mandalasana***- De joelhos no chão, estenda a perna direita ao lado mantendo a sola do pé no chão, com os dedos voltados para frente. Apóie a palma da mão esquerda no chão, com os dedos voltados para a esquerda. A mão direita descansa naturalmente na lateral da coxa e a cabeça fica naturalmente para frente. Inspire, elevando o braço direito para o alto. Ao exalar, deixe o braço direito descer, começando desenhar metade de uma mandala. Na próxima inalação complete a mandala. Repita três vezes neste mesmo sentido e mais três no sentido anti-horário. **À medida que você realiza o *asana*, visualize uma mandala no centro do coração, representando a totalidade do seu ser. Permita que o seu observador interno testemunhe estes círculos concêntricos emanando ondas de amor do coração como seu verdadeiro eu para todas as células do seu corpo.** Desmanche suavemente a postura, descansa e repita para o outro lado.

Posicione-se em equilíbrio em cócoras e na inspiração fique em pé.



***Tadasana***- Em pé, com os pés paralelos e afastados um do outro na distância do quadril. Contraia suavemente as pernas, eleve o assoalho pélvico, baixe o cóccix, criando neutralidade no quadril, abra bem o peito, alongue a coluna e relaxe os ombros. Ative os braços e junte os dedos das mãos, apontando-os diretamente para o chão. A Montanha nos mostra, acima de tudo, que é suficiente apenas ser. **Em *tadasana* comece experimentando as sensações no corpo físico, depois então sinta o fluxo da respiração e da energia. Agora, sinta as emoções e deixe que elas se expandam dentro do seu ser. Explore as crenças que potencializam essas emoções e transforme a energia de todos os níveis em pura felicidade.**



**Talasana-** Com essa energia crescente sentida a partir da postura da montanha, comece na inspiração a elevar os calcanhares, elevando também os braços lateralmente acima da altura da cabeça, palmas das mãos se enfrentam. **Para ajudar na concentração, fixe o olhar em um ponto de luz imaginário, na altura dos olhos em direção a parede. Sinta a energia dentro do corpo percebendo a abertura que se instala quando da integração dos níveis físico, energético, psico-emocional, observador-testemunha e espiritual.** Permaneça neste estado de expansão e abertura. Desfaça a postura, girando as palmas das mãos para fora e na exalação descendo braços e pés. Mãos em *anjali mudra*. Permaneça de olhos fechados por alguns instantes sentindo os benefícios da postura.



**Malasana-** Com as mãos em prece, inale elevando os calcanhares do chão e ao exalar flexione as pernas, mantendo a coluna neutra, até ficar de cócoras em equilíbrio na ponta dos pés. Sinta a linha de energia ao longo da coluna. **Permaneça na postura e repita mentalmente: Equilíbrio e relaxamento rejuvenescem o meu ser por inteiro. A cada exalação, libere as toxinas e padrões de comportamento que não são saudáveis para fora do corpo. Sinta esta purificação aprofundar-se, liberando com isso padrões e crenças que te impedem de enxergar a vida sob uma perspectiva mais ampla.** Após, deite ficando de bruços no chão.



**Shalabhasana-** de bruços no chão, com o corpo alongado, peito dos pés no solo, braços estendidos acima das costas, mãos entrelaçadas, com a testa tocando o chão. Ao inalar, eleve cabeça, peito e pernas do chão, projetando os ombros para trás. Pressione o osso púbico no solo, deixando o corpo firme, alongado e estável. Na medida, em que a permanência na postura fica mais prolongada, aproveite para testemunhar a expansão das sensações. A unidade corpo-mente se expande com essa energia, criando uma sensação de abertura, leveza e bem-aventurança. **Desmanche suavemente a postura, permitindo que corpo-mente-espírito descansem na unidade que são.**



**Dandasana** (postura do bastão)- Na posição sentada, com as pernas esticadas e paralelas, peito dos pés apontando para cima. Inale elevando os braços lateralmente até o alto

da cabeça com as palmas da mão se enfrentando. Sinta que a energia que vem do alto através das palmas das mãos e da terra através dos pés se encontram no centro cardíaco. Mantenha-se como testemunha da respiração fluindo através do coração. Inale através do coração e a cada exalação permita que a energia do coração se irradie por todo o seu ser. Inspire e na próxima exalação vá deitando de costas para o chão, após relaxe os braços. Descanse por alguns instantes no sentimento de estabilidade e firmeza enraizados no seu verdadeiro ser.



**Setubandhasana** (postura da ponte)- De costas no chão, com as pernas flexionadas, solas dos pés apoiadas no chão, paralelas entre si e afastadas na largura do quadril, tornozelos na linha dos joelhos. Braços naturalmente ao lado do corpo com as palmas das mãos apoiadas no chão. Inale elevando o quadril do chão e permaneça na postura da ponte. Sinta a expansão da caixa torácica, com a criação de espaço entre as costelas, ampliando a respiração, liberando o diafragma e massageando o coração. Visualize um fio imaginário de energia puxando o esterno para o alto, enquanto a cabeça e o pescoço relaxam. **A permanência na postura da ponte leva a um estado de inteireza, uma vez que a tensão corporal, os bloqueios energéticos e as retenções emocionais tem a possibilidade de desmancharem-se...**Ao exalar, vá descendo vértebra por vértebra lentamente, e relaxe.



**Ardha Sarvangasana** (meia postura da vela)- Deitado de costas no chão, mantendo o corpo alongado. Inspire elevando as pernas 90°. Exale e dê um pequeno impulso com as pernas para trás, elevando um pouco o quadril do chão, apoiando as mãos na parte baixa das costas. Com a ajuda da pressão dos cotovelos no chão complete a elevação do quadril e pernas para o alto. Permaneça confortável na postura, enquanto seus batimentos cardíacos vão sendo acalmados e sua pressão arterial regulada. Perceba a ativação da circulação sanguínea nos tecidos faciais e cérebro. As glândulas tireóide e timo vão sendo massageadas. Observe também o equilíbrio das funções dos órgãos internos devido à posição invertida do corpo. **Sinta neste asana corpo-mente-espírito em sinergia absorvendo todas as sensações vindas do seu próprio interior.** Flexione as pernas, aproximando os joelhos da testa, vá descendo lentamente, vértebra por vértebra com a ajuda das mãos, sem elevar a cabeça... Relaxe por alguns instantes.



**Matsyasana-** De costas no chão, pernas esticadas, peito dos pés apontados para o alto, braços naturalmente ao lado do corpo com as palmas das mãos apoiadas no chão. Inspire pressionando os cotovelos no chão, comece a arquear a coluna, elevando o peito para o alto até que o topo da cabeça toque o chão. Dirija o fluxo de energia para o centro cardíaco a cada inalação e a cada exalação deixe que a energia do coração flua através de todo o seu ser. Desmanche suavemente a postura, deslizando e voltando a apoiar a cabeça e as costas no chão.”

Quarta parte do encontro: *yoga nidra*. Sentados em postura meditativa<sup>34</sup>, os sujeitos fizeram *mandala mudra* e foram conduzidos a visualizar imagens, dentre as quais a de um guru espiritual. Depois, foram orientados a fazer-lhe uma pergunta relacionada a algo que necessitassem saber e/ou reforçar.



“Sentado em postura meditativa faça *mandala mudra*, apóie o dorso das mãos nas coxas, alongue a coluna, relaxe os ombros e feche os olhos.

Medite na respiração através do corpo parte por parte, preenchendo cada parte na inspiração e relaxando-a a cada exalação.

A meditação nos torna mágicos, fazendo com que possamos usar toda nossa criatividade e intuição...

Nesse momento, prepare-se mentalmente e espiritualmente para realizar uma viagem a um lugar sagrado.

Permita que sua mente e seu corpo energético o conduzam a esse lugar sagrado. Confie na sua intuição. Crie e visualize esse local sagrado...

Sinta as vibrações energéticas, a paz, a plenitude, a harmonia e a sensação de inteireza que emanam desse lugar...

Veja-se em completa harmonia com tudo que está ali. Permaneça alguns instantes nesse estado, absorvendo o que esse lugar tem para te oferecer.

Procure um espaço que lhe pareça mais aberto e harmonioso, para sentar-se em postura meditativa neste local. Feche os olhos e visualize na sua frente o seu guru espiritual...o seu mentor...ou seu sábio.

<sup>34</sup> “Conforme passamos ao relaxamento profundo, nos rendemos à onipresença que reside em nós e repousamos na bem-aventurança [...]” (LE PAGE, 2003, s.p. ).

Faça mentalmente uma pergunta a ele relacionada à sua vida...Algo que necessite saber ou reforçar...

De olhos fechados ouça a resposta...Reflita e agradeça esse encontro....

Internalize essa viagem, esse lugar e essa resposta na sua mente e no seu coração...Comece lentamente a voltar da sua viagem....Entre em contato com sua respiração e desperte o seu corpo mexendo mãos, pés.. vá despertando todo o seu corpo.

Acorde dessa viagem levando consigo a lição de vida que recebeste do seu mentor interior, permaneça em *mandala mudra* e em forma de agradecimento inspire elevando o coração e ao exalar deixa sua energia se espalhar por todo o corpo, por esta sala e além dela. *Namastê.*”

Quinta parte do encontro: espaço de exteriorização dos sentimentos.

L.- “Quando eu fecho os olhos, eu enxergo sempre este personagem (referindo-se ao *yoga nidra*). Quando tenho algum problema, eu vou ao meu lugar sagrado e encontro as respostas. O yoga aumenta o círculo de respostas”;

M.- “Quando eu fui (referindo-se ao *yoga nidra*) tinha claridade... depois ficou escuro e eu tive dificuldade de voltar... não sei se isso tem a ver com a minha adaptação em Rondinha. Bem angustiante”;

R.- “Quando mais eu me encontro com a questão espiritual, cada vez está melhor. Eu me sinto mais feliz hoje, os problemas não me tiram mais a felicidade. O yoga reforça isso. Tudo está interligado, a gente não é só corpo, ou só mente ou só espírito. A gente precisa dos três”;

T.- Chorou e não quis se pronunciar;

K.- “Eu estava com dificuldade de concentração e incômodo. Com a meditação consegui me acalmar... o lugar sagrado me acalmou, na meditação veio a luz no lugar do guru e a luz bloqueava”.

A intenção de todas essas facetas do yoga (*koshas, asanas, pranayamas, mudras, yoga nidra*) é a de facilitar a experiência do espírito ou a consciência da Unidade. Concebo que apresentar essas pessoas a essa dimensão (*anadamayakosha*) propiciou-lhes a expansão da consciência, a partir da necessidade de conhecimento de si mesmos e da busca do seu verdadeiro eu.

Enfim, para esses educadores, os encontros de yoga proporcionaram a familiaridade consigo mesmos, com os seus lugares sagrados. Da mesma forma, estabeleceram os caminhos rumo ao entendimento de que, na caminhada da vida, é possível não só esperar, mas também

procurar vivenciar “seminários, capacitações” que potencializem a busca do aperfeiçoamento, mediante vivências relacionadas à obtenção dos conhecimentos essenciais sobre a formação pessoal e a aproximação do *self* e do *samadhi*.

### **7º Encontro:**

Temática: **Coleta de dados.**

Data: 25/04/08                      Carga horária: 1h 45 min

Objetivos:

- > Propiciar, através do *yoga nidra*, imagens mentais que reflitam as significações das vivências do yoga com os educadores a partir do estudo dos *koshas*;
- > Conduzir os educadores para a construção, com base nas imagens visualizadas, de textos iconográficos em forma mandalas;
- > Viabilizar um espaço de reflexão sobre as mandalas em forma escrita e dialogada.

Nesse encontro, foi realizada a entrevista iconográfica, após o *yoga nidra*, a partir do qual foi lançada a pergunta: “quais as significações das vivências do yoga a partir do estudo dos *koshas*?”. A resposta apresentada em forma de desenho (mandala) tornou-se um texto iconográfico, constituindo-se como o principal instrumento de coleta de informações, juntamente com a reflexão em forma escrita e oral, produzidas pelos educadores.

Para a construção do texto iconográfico, foram disponibilizadas folhas de ofício em branco e folhas de ofício com um círculo no centro, para que os educadores pudessem escolher a forma mais adequada de realizar o desenho que responderia à pergunta.

Primeira parte do encontro: Todos sentados e dispostos em círculo. “Esse é o nosso último encontro e tem por objetivo coletar dados a respeito das significações do yoga. Primeiramente será realizado o *yoga nidra* como forma de retomar a essência dos encontros e também de permitir juntamente com a mandala, a expressão do que encontra-se no subconsciente e no imaginário de vocês.”

Segunda parte do encontro: *Yoga nidra*

“Sentado, permaneça alguns instantes de olhos fechados fazendo *mandala mudra*, propiciando com isso uma maior harmonização e centramento. Após, deite-se e acomode-se para o relaxamento.

Deitado, deixe os pés caírem suavemente para fora, afaste os braços do corpo e eleve as palmas das mãos para cima. Feche os olhos e comece a entrar em contato com a respiração, inspire e a cada expiração vá relaxando mais e mais...

A cada expiração permita-se relaxar mais e mais...permaneça alguns instantes nesse processo...

Neste instante permita-se visualizar um lugar especial que lhe seja agradável...Vá até esse lugar e comece a explorá-lo...Observe como é esse lugar, o que existe ali...Permaneça alguns instantes explorando a energia desse local.

Agora que você já explorou este lugar vá para o local que lhe trouxe mais energia, contentamento e paz...Chegando lá, escolha de que forma você deseja se acomodar..Em pé, sentado ou deitado...

Sinta-se acomodado, relaxado e protegido neste local e volte à atenção para o seu ser incluindo todos os corpos, todas as dimensões.

Volte neste momento a atenção para o seu corpo físico...O que você sente, percebe ou experimenta no seu corpo físico?

Observe se existe alguma área específica do seu corpo que esteja pedindo cura ou atenção especial neste momento... Se existir, leve a inspiração para esta parte do corpo e na expiração relaxe e revitalize essa parte. Perceba se existe ainda algum local no seu corpo que precise de um cuidado especial...Leve a sua respiração, o seu *prana* até esse lugar e seja o condutor da própria cura.

Perceba como o corpo energético afeta esta experiência...Observe a relação entre corpo físico e corpo energético....Explore o seu corpo energético equilibrando o seu corpo físico.

Faça agora uma inspiração profunda e enquanto exala deixe sua consciência se aprofundar. Permita-se começar a vivenciar os sentimentos que afloram.

Perceba quais são esses sentimentos? Quais são as emoções conectadas com esses sentimentos?

Se a resposta for à não existência de sentimento algum, explore um pouco mais plenamente.

Torne-se consciente de todos os sentimentos que permeiam sua vida...

Imagine que você tem um controle de volume e que pode gentilmente começar a ampliar os sentimentos prazerosos, positivos... Sabendo também que pode diminuir a intensidade dos pensamentos destrutivos a qualquer momento. Reassignificando dessa forma sua história.

Acolha os sentimentos que vão emergindo, conectando-se dessa forma com o terceiro corpo, o corpo psico-emocional...

Aos poucos, vá aumentando a intensidade dos pensamentos positivos e diminuindo a intensidade dos pensamentos negativos...

Faça isso de forma integrada com a ajuda da respiração, do corpo energético e com a consciência de que muitas vezes os sentimentos e emoções envolvem o corpo físico.

Permita-se relaxar completamente nestes sentimentos positivos....Absorva-os na inalação, intensificando-os e envolva-os no teu ser a cada exalação, encharcando-se de sentimentos positivos.

Tome consciência, neste instante, do seu observador-interno que encontra-se na região do terceiro olho. Observando e tomando consciência do seu verdadeiro eu... O corpo testemunha é uma ponte entre os corpos físico, energético, mental-emocional e dimensão espiritual.

Escaneie cada um dos *koshas*, um por um, integrando-os á medida que você passa de um para o outro... Sinta a aceitação de tudo que foi e é revelado no corpo, na mente, na respiração, através de sensações físicas, sentimentos e pensamentos.

Observe todas as dimensões, todos os corpos, interconectando-se, fluindo e tornando-se livres como as águas dos rios, que correm na direção do mar, finalmente levando ao centramento e a inteireza.

Permaneça neste estado de integração e conexão e deixe neste momento emergir em forma de imagem: **Quais as significações das vivências do yoga para você, a partir do estudo dos *koshas*?**

Visualize nitidamente esta imagem, sua vibração, sua intensidade, sua cor, sua forma, seus sentimentos...

Internalize essa imagem na sua mente e seu coração...Comece então a retornar lentamente deste lugar, porém com a certeza de que sempre que quiser pode voltar a este lugar de profundo alinhamento. E que esta imagem visualizada seja, a partir de hoje, um símbolo para o retorno a este local de unidade e conexão com o verdadeiro eu e sentido da existência.

Lentamente vá abrindo os olhos, pegue um papel e expresse em forma de mandala a imagem que você visualizou... permita que sua essência venha à tona, expresse a imagem mental.

## **2.4 Procedimento de coleta e análise dos dados**

A compreensão das informações foi realizada a partir dos textos iconográficos obtidos no último encontro. Para Ormezzano, a iconologia é um método interpretativo que viabiliza a compreensão das informações exteriorizadas na forma de imagens visuais: “A imagem refaz a quem a cria e, ao mesmo tempo, oferece a quem a aprecia a possibilidade de interagir, abrindo caminhos para outras formas comunicacionais e educativas. A obra constitui uma expressão ambígua e reflexiva” (2001, p. 90).

Posteriormente, elaboraram no verso um texto escrito sobre as significações e na sequência, foi realizada a socialização e reflexão com o grande grupo onde cada um expôs seu desenho para que os colegas fizessem uma leitura subjetiva de forma escrita.

Por esses textos iconográficos juntamente com a percepção intra/interpessoal e pelas observações durante os encontros, procurei visualizar as significações da inserção do yoga com os educadores através da Leitura Transtextual Singular de Imagens.

Enfatizo, ainda, que essa leitura foi desenvolvida na tese de doutorado de Ormezzano e, desde então, passou a ser adotada por diversos pesquisadores que se utilizam de imagens, tendo em vista que: “Esta leitura procura dar um sentido à imagem, enquanto texto, percebendo seu próprio fazer, a autoria do outro, a imagem em si mesma e a união fundamental com o cosmos” (Ormezzano, 2001, p. 98).

Os passos da Leitura Transtextual Singular são os seguintes:

- a) o suporte e o material do desenho: nesse momento, são observados os aspectos materiais da imagem que se apresenta;
- b) aspectos compositivos da linguagem visual, dentre os quais ponto, linha, plano, perspectiva, simetria, proporção, cor, etc;
- c) simbologia espacial: baseia-se em estudos do Instituto C.G. Jung de Zurique. Nesse passo, com a divisão do plano, são atribuídos significados aos espaços obtidos;
- d) simbologia das cores: nesse processo, a simbologia das cores auxilia na interpretação do imaginário universal. Segundo Ormezzano: “O imaginário faz parte,

principalmente na Europa, de investigações nas áreas de psicologia, sociologia, história, arte e educação” (2001, p. 95);

e) síntese do pesquisador: relação dos textos gráficos com outras fontes, reforçando o sentido dos símbolos e arquétipos presentes;

f) leitura grupal: realizada pelos educadores que participaram dos encontros de yoga.

### 3 LEITURA TRANSTEXTUAL SINGULAR DE IMAGENS

Nesse capítulo, realizarei a Leitura Transtextual Singular de Imagens dos textos iconográficos coletados no último encontro de yoga, apoiando-me, também, nas observações e nos comentários feitos pelos sujeitos na exteriorização dos sentimentos. Quanto ao texto iconográfico, acredito que fiz uma escolha acertada ao disponibilizar folhas de ofício em branco e folhas de ofício com um círculo no centro, a fim de que os participantes optassem a forma mais adequada para realizar o desenho que responderia à pergunta proposta. Para fins de exemplificar essa constatação, ressalto que L., O. e A. optaram pela folha em branco por acharem que o círculo limitaria suas expressões. Não vou me deter a analisar o porquê desse sentimento, mas sim enfatizar que é necessário levar em conta a singularidade de cada ser humano dentro da diversidade.

Saliento, ainda, que os títulos dos textos iconográficos foram dados por mim, a partir de um entendimento pessoal acerca dos aspectos de maior relevância do yoga para cada educador.

#### *Yoga nidra*



A educadora R. tem 45 anos de idade, é casada, tem 1 filho e 4 enteados. É pedagoga, com especialização em Educação Especial. Atua há 25 anos na escola APAE, onde demonstra ser uma pessoa sociável e alegre, características essas que são refletidas no ambiente de trabalho, pois cultiva um bom relacionamento com os colegas.

R. realizou o texto iconográfico em folha sulfite com lápis de cor. Sua escolha partiu da folha que possuía o círculo no centro (mandala). De acordo com os aspectos compositivos da linguagem, o texto é assimétrico, dividido em duas partes, onde do lado esquerdo superior estão o sol e quatro pássaros, e, do lado direito, que se sobressai, está uma pessoa de olhos fechados sentada sob a sombra de uma árvore.

Segundo a simbologia espacial, o sol e os pássaros nos espaços onde estão inseridos simbolizam o provável sentimento de liberdade que a educadora está experimentando ao se permitir meditar e encontrar a sua luz, o seu Eu. A projeção da pessoa no ângulo inferior direito expressa o futuro e a realidade exterior (Zimmermann, 1992).

A partir dessa simbologia, surge um questionamento: Será que R. está externando, por meio do texto iconográfico, o desejo de ter mais equilíbrio e paz na sua trajetória de vida, através de uma consciência maior sobre o seu Eu, sua inteireza, sua luz? Acredito que sim, pois o fato de a educadora desenhar-se debaixo de uma única árvore parece representar esse encontro consigo mesma, esse espaço de reflexão de que está necessitando para reorganizar-se internamente e, assim, poder se projetar a um futuro mais sereno e pleno de sentidos. Reforço ainda que, na percepção de muitos autores a árvore é um apropriado símbolo do processo psíquico de individuação.

De acordo com Nise da Siveira: “As árvores que simbolizam esforços instintivos para a individuação, bem como as imagens circulares ordenadoras, indicam possibilidades de reestruturação da personalidade em novas bases [...]” (2001, p. 54). Entendo, assim, que esse desejo de reorganização do Eu é refletido no verde da árvore, visto que esta é uma cor tranqüilizadora, trazida a cada primavera após o inverno e reveladora da esperança para com o despertar da vida.

O caráter simbólico da cor azul também revela alguns sentimentos, na medida em que essa cor representa “[...] o caminho do infinito, onde o real se transforma em imaginário [...]” (Chevalier; Gheerbrant, 2002, p. 107). Essa simbologia me reporta ao *yoga nidra*, uma vez que este tipo de meditação propicia, de igual modo, momentos mágicos, nos quais as fantasias, os desejos e as realidades misturam-se e complementam-se, formando uma sincronia e uma sinergia que levam ao autoconhecimento.

O sol presente no texto representa uma manifestação da divindade, a fonte de luz, de calor, a energia e a vida. Para Chevalier e Gheerbrant: “[...] O raio solar que liga **Purusha** ao ser corresponde a **sushumna**, a artéria coronária sutil da Ioga [...]” (1991, p. 837, grifo dos autores). Seus raios emanam energias vitais (*pranamayakosha*) que propiciam o despertar e o ascender da luz interior, simbologia essa muito semelhante à da árvore, que também evoca o processo de individuação e ascensão para as questões espirituais. “A árvore de **Bodhi**, debaixo da qual o Buda alcançou a iluminação, é também uma Árvore do Mundo e uma Árvore da Vida: representa, na iconografia primitiva, o próprio Buda [...]” (1991, p. 86, grifo dos autores).

Na imagem, aparecem, também, quatro pássaros voando no cosmos. Ressalto que há grandes semelhanças entre a simbologia da árvore e a do pássaro: “O vôo dos pássaros os predispõe, é claro, a servir de símbolos às relações entre o céu e a terra [...]” (Chevalier; Gheerbrant, 2002, p. 687). Conforme Durand, a imagem de levantar vôo induz à virtude moral e à elevação espiritual: “O arquétipo profundo das fantasias do vôo não é o pássaro animal mas o anjo, e que toda a elevação é isomórfica de uma purificação porque é essencialmente angélica” (1997, p. 134).

Possuo a concepção de que a elevação espiritual passa a acontecer apenas quando o ser humano, através de vivências e reflexões, toma consciência do quanto essa dimensão é significativa e necessária para a visão de unidade. A partir dos escritos da educadora no verso do texto iconográfico, é possível perceber que o yoga potencializou essa consciência de união corpo-mente-espírito, pois a autora do relato afirma:

Paz, tranqüilidade, harmonia, simplicidade, menos julgamento e mais humildade, mais concentração e mais foco no que é importante para mim. Consciência de que só existimos porque somos mente, corpo e espírito, e que para vivermos bem precisamos estar em harmonia com os três, cultivando-os com cuidado e amor.

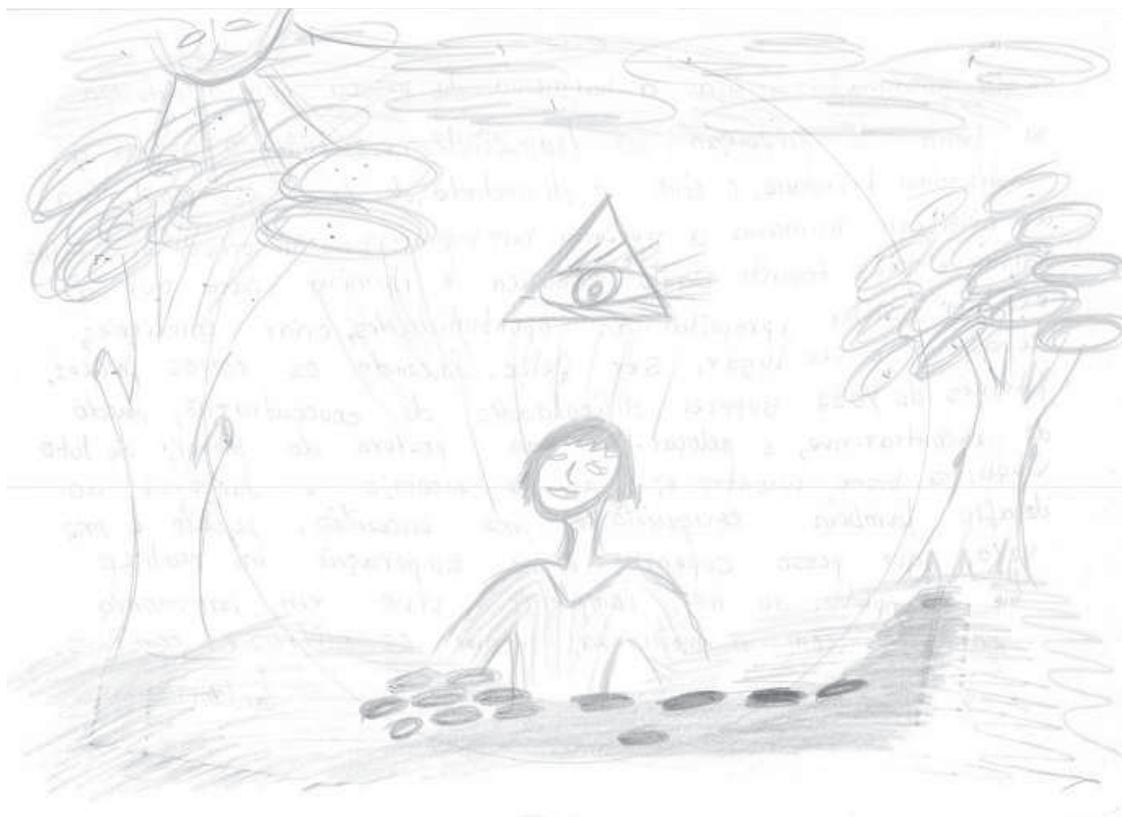
Diferentes formas de expressão – como o depoimento transcrito acima, as observações realizadas nos encontros e o texto iconográfico – revelam o desejo de R. em permitir-se, nessa fase de sua vida, alcançar mais tranqüilidade, harmonia, centramento e comprometimento, elementos relacionados à visão de inteireza. Entendo que as imagens simbólicas remetem a um apelo vindo do seu interior, no sentido de encontrar o foco e a simplicidade necessários para perceber melhor as questões existenciais, uma vez que, no desenho, a educadora parece

estar meditando embaixo de uma árvore, que sugere ser a sua Árvore da vida. Essa simbologia, por sua vez, possui uma relação muito próxima com a busca pela iluminação (*samadhi*).

Sua fala também é reveladora desse “permitir-se”, pois demonstra as tentativas que estão sendo realizadas no intuito de descondicionar padrões de comportamento e transformações rumo a uma maior consciência de inteireza. Na leitura transtextual grupal, surgiu a seguinte percepção: “A vivência do yoga a partir da observação dessa mandala significou um crescimento interior e o resgate da valorização da sua vida”.

Relembro ainda que, durante um encontro, R. afirmou o seguinte: “Quanto mais eu me encontro com a questão espiritual, cada vez está melhor... Hoje eu me sinto mais feliz, os problemas não me tiram mais a felicidade... O yoga reforça isso. Tudo está interligado, a gente não é só corpo, ou só mente ou só espírito. A gente precisa dos três”. O hoje de que a educadora fala parece relacionar-se à sua maturidade, e não apenas ao yoga, o que não diminui nem exclui o significado positivo que essa filosofia de vida exerceu em relação à sua tomada de consciência para a visão integrativa.

Enfim, o yoga, a partir do estudo dos *koshas*, parece ter aumentado a consciência de R. sobre corpo-mente-espírito. As vivências dos *pranayamas* potencializaram a sua concentração; os *asanas* e o *yoga nidra*, por sua vez, viabilizaram o relaxamento e a tranquilidade, na medida em que fizeram com que R., sutilmente, saísse da posição de controle e apego, para movimentos e ações que a levassem ao encontro consigo mesma, à entrega e à harmonia, proporcionando-lhe, como o grupo enfatizou, crescimento interior e resgate da valorização da vida.

*Anandamayakosha*

L. é pedagoga com especialização em Educação Especial e atua há 2 anos na escola APAE, onde é educadora da pré-escolarização. Aos 54 anos de idade é casada, tem 4 filhos e 3 netos. Demonstra ser uma pessoa bastante dedicada e solícita com relação ao seu papel social. Tem características de liderança e um poder de persuasão bastante aguçado, somados à facilidade e à forma sedutora de expressar seus sentimentos e suas opiniões.

Seu texto iconográfico foi realizado em folha sulfite com lápis de cor. Embora tenha escolhido a folha que possuía o círculo no centro, seu texto foi realizado na extensão retangular de todo o papel, ultrapassando, assim, as delimitações da mandala. O desenho, no todo, é simétrico e tem proporções equivalentes, estabelecendo equilíbrio. No lado esquerdo superior do desenho, há a figura do sol com cinco raios, os quais se estendem até a figura central, dando a impressão de estar emanando seus raios e energias cósmicas em direção a essa figura que tem características femininas e que sugere ser a representação dela mesma. Acima da cabeça da figura feminina, há um olho que se estende para fora do limite demarcado pelas linhas do triângulo. Na extremidade lateral da folha emergem duas árvores. Ao pé da árvore desenhada no lado direito, aparece uma nascente de água que se desloca para o lado

esquerdo, percorrendo toda a parte inferior do desenho, até chegar ao limite da folha no lado inferior esquerdo. No centro, abaixo da figura feminina, há figuras pretas e em oval, formato que se repete na copa das árvores.

De acordo com a simbologia espacial, esse texto iconográfico indica que L. está fazendo tentativas aparentes de equilibrar, em sua vida, as dimensões corpo-mente-espírito. Afirmando isso porque o espaço quatro, onde está o desenho de um olho dentro de um triângulo, refere-se ao mundo do espírito e o espaço cinco, onde está a figura humana, refere-se ao mundo da matéria (Zimmermann, 1992). Saliento ainda que esses dois símbolos encontram-se dentro do círculo (mandala), dando a impressão de maior centralidade e equilíbrio. Para Jung, o círculo é representado como um símbolo do *self* e expressa:

[...] A totalidade da psique em todos os seus aspectos, incluindo o relacionamento entre o homem e a natureza. Não importa se o símbolo do círculo está presente na adoração primitiva do sol ou na religião moderna, em mitos ou em sonhos, nas *mandalas* desenhadas pelos monges do Tibete, nos planejamentos das cidades ou nos conceitos de esfera dos primeiros astrônomos, ele indica sempre o mais importante aspecto da vida – sua extrema e integral totalização (JUNG, 1964, p. 240).

Em virtude dessa relação círculo-totalidade, acredito que L. externou uma parte do seu inconsciente, como forma de organizar o seu centro interior, deixando emergir, com isso, o que exerce figura central em sua vida.

A educadora faz a conexão da simbologia do olho dentro do triângulo com questões espirituais, pois acredita que:

O triângulo sugere a Santíssima Trindade, o olho, a divindade de Deus, que oportuniza à criatura humana a perfeita harmonia: Deus Pai criou, Deus Filho salvou e Deus Espírito Santo santifica e ilumina, para que a criatura saiba aproveitar as oportunidades, criar condições, conquistar o seu lugar, ser feliz, fazendo os outros felizes [...].

Essa associação é reveladora do seu *Self*, pois tanto o simbolismo do triângulo quanto o do olho abrangem relações com a dimensão superior, sendo percebidas através da sua fala e dos escritos de Chevalier e Gheerbrant, para os quais o triângulo subentende a relação com a

divindade e com a harmonia e o olho dentro do triângulo representa um símbolo cristão do conhecimento divino.

De fato, o olho é o símbolo da essência, trabalhado no yoga através do terceiro olho, que está relacionado ao quarto *kosha* (*vijnanamayakosha*), o qual se refere ao corpo da sabedoria e da transcendência:

O olho divino *que tudo vê* é ainda representado pelo Sol: é o *olho do mundo*, expressão que corresponde a Agni e que também designa o Buda. O olho é o buraco no alto do domo, *porta do sol*; o olhar divino que abraça o cosmo, mas igualmente a passagem obrigatória para a *saída do cosmo* (CHEVALIER; GHEERBRANT, 2002, p. 654).

O sol e o olho exercem uma função bastante semelhante no desenho, uma vez que possuem as mesmas cores e emanam os mesmos raios em direção à figura humana. Os cílios no desenho imitam os raios do sol, pois perpassam o triângulo e possuem também duas cores sobrepostas. De acordo com Durand, “[...] o sol significa antes de tudo luz, e luz suprema. Na tradição medieval, Cristo é constantemente comparado ao sol [...]” (1997, p. 149).

Na simbologia das cores, o amarelo é a cor dos deuses. Chevalier e Gheerbrant reforçam que “[...] O **Om**, verbo divino dos tibetanos, tem por qualificativo “dourado” [...]” (2002, p. 40). Para esses autores, o vermelho incita a ação, lançando, como o sol, seu brilho sobre todas as coisas: “No extremo Oriente, o vermelho também evoca de uma maneira geral o calor, a intensidade, a ação, a paixão. É a cor de **rajas**, a tendência *expansiva*” (2002, p. 946, grifo dos autores).

Essa associação das cores com os símbolos pode ser observada através do contorno do rosto da figura humana, que possui as mesmas cores dos símbolos, e da face direcionada a essas energias que emanam luz, dando, com isso, a impressão de L. estar se permitindo a conexão corpo-mente-espírito.

[...] As personagens imaginadas, quando de sua ascensão imaginária, têm uma face que se transforma, se transfigura em “halo de luz intensa”, e, ao mesmo tempo, a impressão constantemente experimentada pelo paciente é a do olhar. Olhar que, segundo Desoille, é justamente representativo dessa transcendência psicológica [...] (DURAND, 1997, p. 151).

A expressão de transformação da face, ao receber a luz vinda do cosmos, é nítida no texto iconográfico, representando, portanto, a cosmovisão espiritualista e integrativa que está sendo internalizada em seu ser. Além disso, as simbologias da árvore e do rio inferem aspectos relacionados à união corpo-mente-espírito, uma vez que a árvore:

[...] põe igualmente em comunicação os três níveis do cosmos: o subterrâneo, através de suas raízes sempre a explorar as profundezas onde se enterram; a superfície da terra, através de seu tronco e de seus galhos inferiores; as alturas, por meio de seus galhos superiores e de seu cimo, atraídos pela luz do céu [...] (CHEVALIER; GHEERBRANT, 2002, p. 84).

A água, por sua vez, reflete o processo de desenvolvimento biopsicossocial da educadora, tendo em vista que a nascente do rio está logo abaixo da árvore direita; e, nesse caso, parece representar o nascimento da própria autora do desenho. Igualmente, o caminho que as águas percorrem subentende o seu processo de desenvolvimento e evolução, incluindo-se aí alguns percalços. Após, ao fazer a conexão, confluindo-se com a árvore esquerda e usando o limite da folha como forma de chegar ao seu destino, dá a impressão de transcendência e evolução. Essa última simbologia sustenta, dessa forma, a visão espiritualista do yoga de interconexão, equilíbrio e unidade, de acordo com a qual nada se encerra. Isso é percebido no texto iconográfico através do equilíbrio, da harmonia e da integração da natureza com as figuras centrais que se encontram dentro da mandala.

Enfim, todo o seu texto iconográfico está permeado pela busca de maior inteireza e sentido para a sua existência, reportando para uma consciência integrativa ampliada, consciência essa vivenciada no yoga, através da temática dos *koshas* e dos recursos utilizados nos encontros, o que se confirma em seus escritos no verso do desenho:

[...] Através do Yoga superei dificuldades de concentração, medo de encontrar-me e colocar-me na postura do herói; se luto venço, se busco encontro e se me encorajo e lanço-me ao desafio também conquisto e me encontro; reflito e me vejo superar e, na superação, me realizo, me completo; ao me completar, vivo em harmonia comigo, com a natureza, com os outros e com Deus.

Entendo que os efeitos da vivência de *virabhadrasana* (*asana* do herói) estão refletidos na ousadia de permitir-se vencer as suas fragilidades e, a partir daí, sentir-se

fortalecida. Isso demonstra uma nova postura diante da vida, como forma de superação das suas limitações e dos seus medos, com a coragem e a determinação do herói que vive dentro de si. Na percepção de Jung:

[...] A narração ou recitação ritual de cerimônias e de textos sagrados e o culto da figura do herói, compreendendo danças, música, hinos, orações e sacrifícios, prendem a audiência num clima de emoções numinosas (como se fora um encantamento mágico), exaltando o indivíduo até sua identificação com o herói (1964, p. 79).

Essa busca pelo processo de inteireza por parte da educadora é ressaltada na leitura transtextual grupal: “Muita reflexão sobre quem é e o que quer... O encontro de algumas respostas chegando, assim, numa harmonia”. Corroboro com essa associação que o grupo faz, pois o texto iconográfico realmente remete a um encontro com a sua essência, encontro que, muitas vezes, vem permeado de medos e de inseguranças, uma vez que referiu que o yoga ajudou-a a perder o medo de encontrar-se. No entanto, para se encontrar algo é necessário procurá-lo, estar aberto a novas experiências e se permitir descondicionar formas de pensar, agir e viver.

Entendo que o yoga, a partir do estudo dos *koshas*, significou para a educadora uma forma de proporcionar esse encontro com o seu verdadeiro eu. Essa percepção é reforçada pelo fato de, após receber as energias do cosmos, estar com a face mais iluminada, o que indica a transformação que vem acontecendo em sua vida, no sentido de integração corpóreo-mente-espírito.

*Vijnanamayakosha*

M. é graduada em Artes Plásticas, com especialização em Educação Especial. Aos 38 anos de idade, é casada e mãe de três filhas, uma das quais é fruto de um relacionamento anterior ao atual. Está trabalhando na escola APAE há apenas um ano, porém já atua como educadora há 19 anos. No ambiente de trabalho, é uma pessoa bastante sensível, participativa, criativa e autêntica; quanto ao contexto familiar, demonstra ser presente e preocupada.

A educadora utilizou para a construção do texto iconográfico folha sulfite, lápis de cor e giz de cera. Sua escolha partiu da folha que continha o círculo. No primeiro plano da mandala há um caminho formado por uma linha diagonal crescente, todo demarcado por flores e com uma fenda, onde está projetado um coração que possui, em seu centro, cinco olhos, sendo dois com proporções maiores. No lado esquerdo do desenho, num plano mais ao fundo, encontram-se cinco árvores da mesma espécie, e uma sexta árvore entre esse plano e o

caminho. No texto há ainda um olho que se sobressai por seu tamanho e expressão, dando a impressão de estar no mesmo plano do sol e do cosmos. Ressalto ainda que todo o desenho foi realizado dentro da mandala, onde os aspectos compositivos demonstram a perspectiva e a proporção do texto iconográfico.

A simbologia espacial reforça a conexão do olho como parte do cosmos (céu), referindo-se, portanto, ao desenvolvimento espiritual. As árvores, por sua vez, estão relacionadas ao quadrante que indica relação com o mundo interior e com próprio eu. Porém, a árvore que está isolada denota conflitos vindos do inconsciente. Já o caminho sugere conexão com o mundo exterior e com o futuro (Zimmermann, 1992). Partindo desse entendimento, percebe-se que o olho é atemporal, exercendo influência em todas as fases da vida. As árvores posicionadas do lado esquerdo indicam conter aspectos relacionados ao passado, e o caminho do lado direito reporta a questões do momento atual, projetadas em um futuro próximo.

A percepção de que o inconsciente revelou alguns aspectos pertencentes à esfera pessoal dá origem ao seguinte questionamento: será que esta árvore isolada representa uma metáfora do seu ex-marido e as marcas conflitivas de um passado não elaborado? Talvez a resposta seja sim, uma vez que essa árvore parece exercer uma significativa barreira, buscando, de certa forma, separar as cinco árvores da mesma espécie – que representam, de um lado, M. e a filha desse relacionamento, e, do outro, o atual marido e as outras filhas. Para Nise da Silveira: “As árvores que simbolizam esforços instintivos para a individuação, bem como as imagens circulares ordenadoras, indicam possibilidades de reestruturação da personalidade em novas bases [...]” (2001, p. 52).

Acredito que o recurso do *yoga nidra* possibilitou que M. desacomodasse alguns aspectos do seu passado, permitindo vir à tona situações que foram reprimidas e reestruturando, assim, a sua personalidade em novas bases. Baseio essa interpretação em um encontro no qual M. referiu que, no momento da visualização, sentiu dificuldade de retornar pelo mesmo caminho, que estava escuro e lhe causou uma sensação de tristeza e incomodo.

Sabe-se que nem sempre enfrentar o processo de individuação é uma tarefa fácil e isenta de inquietações, pois tal experiência exige que o ser humano saia da zona de conforto e acomodação para lançar-se a novas vivências, que muitas vezes requerem uma nova postura diante da vida. Porém, quando me deparei com o texto iconográfico de M., percebi que o incômodo e a desacomodação que sentiu naquele dia não foi em vão, tendo em vista que, hoje, está se permitindo projetar um caminho repleto de vida e leveza, sendo o elo de amor nessa caminhada que envolve uma boa dose de renovação, perdão e transformação.

No texto, o seu futuro está expresso por um caminho ascendente repleto de vida e de amor. Conforme Durand, a ascensão refere-se a uma direção estável que conduz à dimensão espiritual. “A ascensão é, assim, a ‘a viagem em si’, a ‘viagem imaginária mais real de todas’ com que sonha a nostalgia inata da verticalidade pura, do desejo de evasão para o lugar hiper ou supraceleste [...]” (2002, p. 128).

Como já foi abordado, no trajeto do caminho existe um coração, o qual parece ser uma representação metafórica da própria autora do desenho. Jung (2003) afirma que o coração refere-se ao inconsciente, à intuição e ao feminino. No interior desse coração, aparecem cinco olhos, que indicam ser as filhas, o marido e o ex-marido, representado pelo olho pintado de preto. O preto, de acordo com Dahlke (1985), não é exatamente uma cor, mas representa a ausência de todas as cores. Dessa forma, é possível que o marido esteja ali, ainda que não devesse estar. E mais: ele encontra-se na parte escura do coração, que se refere ao inconsciente de M.

Na visão yóguica, o coração está relacionado ao quarto *chakra* – *Anahata* –, o qual está relacionado com o amor incondicional e com a capacidade de perdoar. Le Page (2003), referindo-se a esse *chakra*, enfatiza que é necessário permitir que o passado seja refletido na infinita compaixão do coração, para que, assim, possa acontecer a cura, no caso, a elaboração e a reesignificação das situações passadas. A simbologia do coração envolve, também, questões relacionadas à suprema sabedoria, a qual leva em conta o equilíbrio entre intelecto e sentimento.

As flores e o coração enfatizam o vermelho que simboliza o fogo e o amor, a religação com o divino e a visão integrativa. O marrom está relacionado ao elemento terra, pois contorna o inferior da mandala, indicando o mundo material e a vida terrena. O azul, contorno superior da mandala, reporta às questões divinas e transcendentais. Porém, na percepção de Dahlke, essa é “[...] também a cor da verdade, da fidelidade e da imortalidade” (1985, p. 125).

Na leitura transtextual grupal, a mandala de M. significou: “natureza em harmonia, presença da divindade, oportunidades na caminhada, superar barreiras; e viver com amor, doação e dedicação”. É extremamente significativo perceber que o grupo captou, na íntegra, o significado da mandala desenhada pela colega, a qual reflete a busca pela superação das dificuldades, através da utilização daquilo de mais precioso que existe: o amor e a conexão com o divino, que está lá (cosmos) e também na essência interior (coração).

Essa essência também é representada pelo olho, que indica a percepção de unidade e, no yoga, pelo terceiro olho, o qual foi trabalhado no *kosha* (*vijnanamayakosha*) e refere-se à mente da sabedoria. Para Chevalier e Gheerbrant, o olho “[...] É, de fato, um órgão da visão

interior, e portanto uma *exteriorização do olho do coração* [...]. O terceiro olho indica a condição sobre-humana, aquela em que a clarividência atinge sua perfeição, bem como, de forma mais elevada, a participação solar” (2002, p. 654).

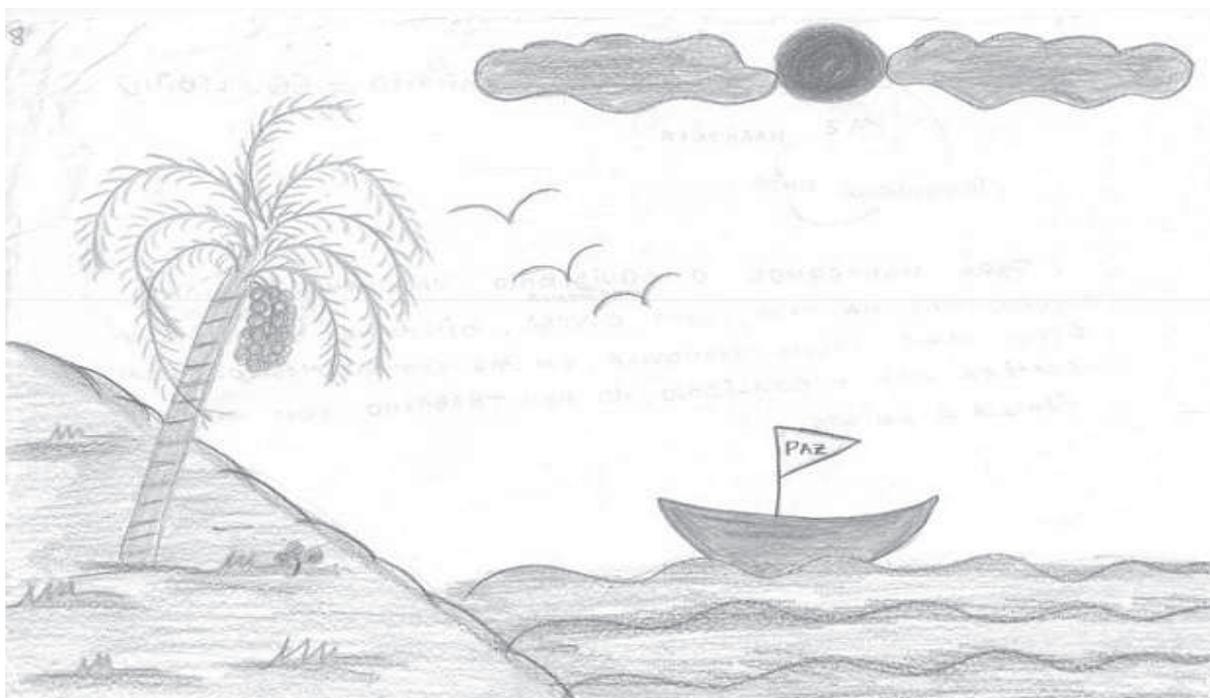
O amarelo que representa a íris significa, para Dhalke (1985), a cor da luz, mesmo significado adotado pela educadora, pois o olho que desenhou emana raios, luz para todas as direções. O branco refere-se à cor do renascimento espiritual, sinaliza a luz não fraccionada, sendo própria a tudo o que é mais elevado.

Percebo, também, como elevado e inspirador o modo pelo qual M. construiu o seu texto gráfico, uma vez que, expressou através de poesia:

Sentir paz só é possível  
 Quando buscamos no  
 Íntimo do nosso ser  
 Motivos para  
 Usufruir dela...  
 Ou nos permitirmos senti-la:  
 Pode ser a esperança,  
 A filha que sorri,  
 Uma experiência amorosa  
 Vivida,  
 Ou...  
 A reverência pela  
 Própria vida!  
 Sinta e viva com paz no seu coração!

Partindo dessa leitura transtextual, posso inferir que o yoga possibilitou a M. um maior conhecimento das múltiplas dimensões (*koshas*) do ser, o que contribuiu para potencializar o seu corpo de sabedoria e para elaborar, assim, as inquietações do passado, através da superação de barreiras, abrindo espaço para o acordar de sentimentos, como o perdão, o contentamento, a serenidade, a paz, a tomada de consciência para sua inteireza e o estímulo de ver e viver a vida de forma inspiradora.

No texto iconográfico, o olho representa, ao mesmo tempo, o observador testemunha e a dimensão espiritual, até porque somente é possível acontecer o desenvolvimento da inteireza se houver a observação sábia de quem somos verdadeiramente e o que exerce relevância em nossa caminhada. Percebo, a partir das observações feitas nos encontros e da análise do texto, que a educadora está realizando tentativas de libertar-se da mente estímulo-resposta e de transcender rumo a uma harmonia e a um centramento maior em sua vida.

*Annamayakosha*

O. é pedagoga com especialização em Supervisão Escolar. Aos 37 anos de idade, é solteira e não possui filhos. Exerce, atualmente, a função de coordenadora pedagógica da escola APAE. Aparenta ser uma pessoa observadora e prestativa, porém, é interessante referir que, no ambiente de trabalho, suas colocações não deixam transparecer a sua verdadeira opinião sobre os fatos. Ainda assim, possui facilidade para exteriorizar a sua sensibilidade e emotividade, através de expressões faciais e corporais.

O. realizou esse texto iconográfico com folha sulfite, lápis de cor e giz de cera. O desenho foi feito na posição horizontal, utilizando toda a extensão da folha. O texto demonstra um estereótipo de formas, tendo em vista que, na parte superior, existem duas nuvens com o sol no centro e três pássaros. No lado esquerdo há um monte de terra que inicia na parte inferior central e se projeta de forma crescente, tendo em seu centro um coqueiro repleto de frutos. Do monte até o limite inferior do lado direito está o mar, aparentemente agitado. Há também nesse mar um barco com uma bandeira de paz hasteada, em direção a terra.

Ao se contemplar o texto iconográfico, tem-se, num primeiro momento, a sensação de que o barco passa por lugares lindos, com pequenas riquezas que a vida nos dá todos os dias,

como o vôo e o gorjeio dos pássaros, paisagem essa que remete ao equilíbrio, à harmonia e à serenidade. Contudo, a simbologia espacial instiga um entendimento não tão centrado e harmonioso como o texto dá a entender. Indica-se, com isso, que O., também no texto iconográfico, procurou não deixar transparecer o seu eu, utilizando-se de subterfúgios para não assumir seus verdadeiros desejos e, de certa forma, para se auto-protger. Nessa simbologia, o barco está relacionado ao quadrante que se refere ao mundo corporal, indicando ser a representação de si mesma. O mar está simbolizando sua vida instintiva, e o coqueiro, juntamente com seus frutos, a sua realidade interior e o arquétipo da mãe.

Partindo dessa concepção, surgem algumas inquietações, como: será que O. está procurando encontrar terra firme, assim como um relacionamento mais estável para interiorizar o arquétipo de mãe, dando frutos como o coqueiro?; por que será que esse mar está mais turbulento e escuro em direção a terra?; e aquela bandeira hasteada será que está mostrando o desejo de se estabilizar, realizar seus sonhos e viver com mais paz interior?

No simbolismo das cores:

[...] Entrar no azul é um pouco fazer como Alice, a do País das Maravilhas: passar **para o outro lado do espelho**. Claro, o azul é o caminho da divagação, e quando ele se escurece, de acordo com sua tendência natural, torna-se o caminho do sonho. O pensamento consciente, nesse momento vai pouco a pouco cedendo lugar ao inconsciente, do mesmo modo que a luz do dia vai se tornando insensivelmente a luz da noite, o azul da noite (CHEVALIER; GHEERBRANT, 2002, p. 107, grifo dos autores).

O mar, representado pela cor azul, também aponta a passagem para o outro lado, lado que está imbricado com sua realidade interior e que reflete o seu eu ideal. Segundo os autores, o azul mais escuro reflete o caminho dos sonhos. No mar de O., o azul escurece justamente na proximidade com a terra, deixando emergir, com isso, o seu desejo de chegar a um lugar de mais estabilidade, propício à realização dos seus sonhos.

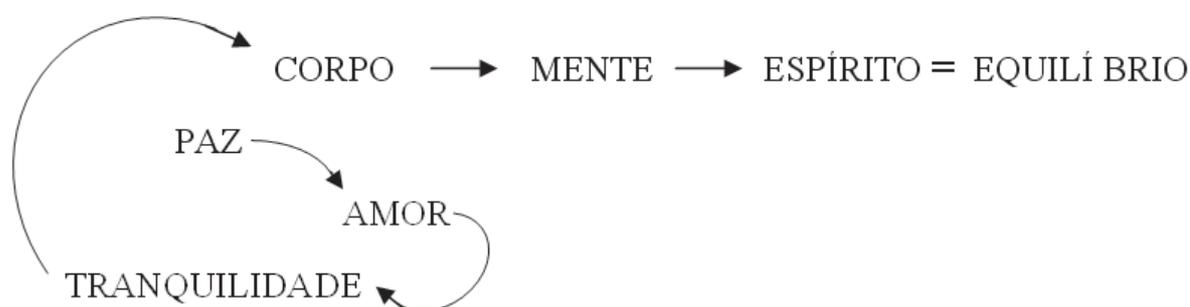
A barca rosa, que representa a sua imagem, exerce um significado bastante especial para Durand, pois “[...] participa assim, na sua essência, no grande tema do embalar materno. A barca romântica liga-se à íntima segurança da carga. [...] é uma imagem da Natureza Mãe regenerada e que despeja a vaga dos seres vivos sobre a terra [...]” (1997, p. 251). Esse significado funde-se com o da simbologia espacial, demonstrando, mais uma vez, o desejo da educadora de internalizar o arquétipo materno, transformando, com isso, o seu eu ideal em eu

real. Nos textos mitológicos, a barca exerce, também, a função de passagem para o outro mundo, o que, na verdade, não deixa de ser o que o texto sugere.

Na leitura transtextual singular grupal, um educador referiu que o texto de O. representa “uma viagem em busca do seu eu”. Essa viagem, portanto, tem um caráter de autoconhecimento e interiorização, que conduz a uma maior intimidade consigo mesma e à facilidade para, com base nisso, exteriorizar seus verdadeiros sentimentos. No meu entender, o yoga instiga essa viagem através de uma maior familiaridade com o próprio eu. É como um retorno para casa, para a própria essência, por meio de uma maior consciência do corpo físico, energético, mental e espiritual, enquanto partes de uma grande unidade, a qual envolve sinergia através do envolvimento com o todo, sem deixar, é claro, de ser singular.

O mesmo entendimento é expresso por Chevalier e Gheerbrant, quando estes se referem ao yoga como “[...] a união do sol com a lua [...], representados pelos sopros **prana** e **apana**, ou ainda pelo sopro e pelo sêmen, que são o fogo e a água [...]” (2002, p. 838, grifo dos autores). Enfim, pela união dos opostos que dão sentido à vida. O fogo no texto está relacionado ao sol, que pode ser uma expressão das forças fecundantes, enquanto a água estaria ligada a uma expressão das forças criadoras. Nise da Silveira refere-se ao sol como “[...] símbolo de todas as forças celestes e terrestres, o regulador de todos os aspectos da vida [...]” (2001, p. 23). Regulador, inclusive, dos frutos que carregam a simbologia da vida gerada. De acordo com Chevalier e Gheerbrant, o fruto é “símbolo de abundância, que transborda da cornucópia da deusa da fecundidade [...]” (2002, p. 453).

No texto da educadora, a terra fértil propiciou o germinar de um coqueiro, hoje repleto de cocos, sendo, por sua vez, mais uma representação de um símbolo de fecundidade e da regeneração. É relevante destacar, também, que essa terra denota ascensão, dando a impressão de que o barco, ao chegar a terra firme, vai continuar seu destino, não se estagnando nesse lugar. Essa mesma ascensão e direção podem ser percebidas na imagem dos pássaros, o que instiga um questionamento: será que esses três pássaros são, na verdade, o futuro de O. e indicam a conotação de paz exteriorizada na haste do barco? Bachelard (1993) impregna de significados o pássaro, já que dá a este o entendimento de “modelo de ser”, modelo também exposto no esquema que O. construiu no verso do texto iconográfico.



Para mantermos o equilíbrio precisamos buscar alternativas na vida, como o yoga. Sinto-me bem porque fico mais calma, tranqüila e em paz comigo mesma. E com mais equilíbrio no meu trabalho, com minha família e amigos.

Acredito, baseada na leitura do trecho acima e no significado da imagem em si, que o yoga despertou na educadora a possibilidade de buscar novos horizontes, de se permitir gerar outros movimentos de vida, fornecedores de maior harmonia, amor, tranqüilidade, equilíbrio e paz para ela. É interessante relacionar essa significação com a parte da exteriorização dos sentimentos relatados anteriormente, pois estes revelam informações que se complementam, como, por exemplo: “para mim as posturas atuam diretamente na concentração, equilíbrio e harmonização do meu corpo”.

Em outro encontro, O. relacionou o yoga com a possibilidade de “cura”, ao afirmar: “é interessante perceber que os pensamentos vão clareando, os sentimentos vão sendo liberados [...] facilitando o caminho para a minha cura integral”. Essa cura envolve, muitas vezes, tratamentos dolorosos, como o choro que foi externado no *yoga nidra*, após ter precisado reportar-se a pensamentos que tivessem um componente emocional forte e que exigiam de si alguma ação, utilizando-se do corpo da sabedoria (*vijnanamayakosha*) para o processo de transformação. Tal transformação está imbricada com o processo de vir a ser, demonstrado na simbologia dos pássaros e despertados na caminhada dos *koshas*, juntamente com a prática dos *asanas*, *pranayamas*, *mudras* e *yoga nidra*.

*Anahata*

T. é solteira, tem 21 anos e é está cursando Artes Visuais. Atua há dois anos como educadora da escola APAE, onde se sobressai por ser criativa, alegre, interessada e bastante afetiva. Possui inúmeros propósitos profissionais, fazendo sempre questão de deixar transparecer para os colegas de trabalho suas expectativas nessa área, bem como suas relações afetivas e familiares.

A educadora utilizou folha sulfite e lápis de cor para expressar seu texto iconográfico. Optou pela folha que continha o círculo para realizar a mandala, a qual tem forte relação entre as formas geométricas do quadrado e do círculo. T. projetou, em seu texto, um pássaro de olhos verdes com a cabeça inclinada e uma lágrima na face. O pássaro possui na região do

peito uma mancha avermelhada, cor que se repete no topo da cabeça e nas extremidades das penas do rabo. É relevante referir que suas asas parecem abraçar o quadrado que está ao fundo, colocando-o, dessa forma, em segundo plano. Existe, também, um outro círculo que se confunde com o limite da mandala, cujo lado esquerdo foi pintado com cor-de-rosa – cor das asas do pássaro – e cujo lado direito foi colorido com preto – cor do quadrado.

A educadora tem olhos verdes, mesma cor do olho do pássaro. Nos últimos encontros realizados, T. estava passando por momentos conflitantes no seu relacionamento afetivo. Por tudo isso, o pássaro que aparece chorando me faz pensar que a imagem construída é, na verdade, uma identificação da própria autora do desenho.

Furth faz uma relação sugestiva entre as dificuldades existenciais e o símbolo, afirmando que:

O símbolo libera a energia psíquica inconsciente, permitindo que ela flua até um nível natural, o que possui um efeito transformador. Com mais energia psíquica disponível e fluindo, o indivíduo que encontra uma dificuldade tem agora a possibilidade de trazer elementos inconscientes para a consciência, relacionar-se com eles e, assim, transcender o problema [...] (2004, p. 43).

A ação de focar o problema através da utilização dos símbolos como a imaginação ativa, o desenho, possibilita ao indivíduo a oportunidade de reorganizar os seus conteúdos psíquicos, até porque o uso dessa comunicação simbólica contribui para o autoconhecimento, através da ampliação da consciência que o texto iconográfico propicia. Reforço essa intimidade entre ambos (problema-símbolo), pois T. passou todo o tempo do *yoga nidra* secando suas lágrimas e, ao final, desenhou um pássaro com uma lágrima na face.

Segundo Chevalier e Gheerbrant, “[...] o pássaro é a representação da alma que se liberta do corpo, ou apenas o símbolo das funções intelectuais [...]” (2002, p. 687). O pássaro, enquanto símbolo da alma exerce um papel intermediário entre o céu e a terra. Na filosofia de vida do yoga, o *asana* da águia (*garudasana*) envolve o equilíbrio entre razão e emoção. De acordo com Le Page, a postura da águia, a qual enxerga a vida sob uma perspectiva mais ampla, propicia ao praticante testemunhar e internalizar essa ampliação da visão de mundo. O autor sugere: “Sinta a postura da Águia como um templo de oração e afirmação de que a liberdade se revela no desabrochar de uma visão de vida límpida e sem distorções, na qual passamos a nos identificar com o Eu que é permanente e inabalável” (LE PAGE, 2005, s.p.).

Relacionei o pássaro com o *asana*, já que essa postura foi vivenciada em alguns encontros e também porque, no verso do seu texto iconográfico, O. afirma que o yoga possui para si uma significação da busca por um maior equilíbrio em sua vida: “[...] linhas retas que tomam forma atrás da ave representam o equilíbrio. [...] O preto, o que eu acho que o yoga poderia me ajudar, a pensar mais com a razão e menos com a emoção, mas também o equilíbrio nas atitudes cotidianas”.

O *garudasana* é um *asana* de equilíbrio, que oferece a possibilidade de contribuir para que a harmonia, tanto interna quanto externa, se restabeleça. Nas vivências de yoga, o ato de não perder o equilíbrio diante do desequilíbrio do outro é uma manifestação de maior centramento e desenvolvimento da mente superior (*vijananmayakosha*). Nessas oportunidades, o praticante tem a possibilidade de aprender a levar essa atitude para as suas vivências, ou seja, para além da sala de prática. Ressalto que em função disso é que o yoga não é entendido apenas como uma prática, mas sim como uma filosofia de vida.

Nessa filosofia de vida, o *Anahata* (quarto *chakra*) é o centro do amor, estando localizado na região da mancha vermelha que aparece no peito do pássaro. É um centro onde temos a oportunidade de reconhecer nossa Unidade e também nossa diversidade. Para Le page: “[...] É no coração que mente, corpo e espírito são equilibrados e integrados” (2003, s.p.). Esse *chakra* quando em equilíbrio leva a uma maior abertura e ao sentimento de liberdade. Tem como elemento principal o ar, que também possui características de expansão e liberdade. Tal sentimento é representado pela educadora na figura do pássaro: “O pássaro representa a liberdade, mas liberdade solitária, que dói”.

T. relata, ainda, nos seus escritos, que a cor exerce uma simbologia impregnada de sentido: “As cores, estas falam muito [...] O vermelho é o amor que tem influência no coração e nos pensamentos, a razão fica de lado”. Cabe lembrar aqui o que Chevalier e Gheerbrant afirmam sobre isso: “No extremo Oriente, o vermelho também evoca de uma maneira geral o calor, a intensidade, a ação, a paixão. É a cor de **rajas**, a tendência *expansiva*” (2002, p. 946, grifo dos autores). Essa cor está manifestada no peito do pássaro, através de uma mancha vermelha, e nas extremidades superior e inferior do seu corpo, dando a entender que a emoção está desequilibrando o seu eu, pois tira a base (cor do rabo) e desacomoda os pensamentos (cor da cabeça).

O verde para T. representa a “esperança”, sendo a cor que contorna a mandala e que aparece no olho e no bico do pássaro. O verde é a cor consagrada a *Ganesh*, Deus indiano da sabedoria e do casamento (Portal, 1996). Partindo do significado que a educadora dá à cor e dos locais que a insere, penso que ela pode estar buscando um maior equilíbrio no corpo da

sabedoria (*vijnanamayakosha*). Da mesma forma, acredito que o olho verde, com expressão de melancolia, está indicando o desejo de encontrar, fora de si, a esperança, o equilíbrio e a liberdade, elementos que, na verdade, estão em seu próprio interior, talvez adormecidos.

Acredito que o amarelo, cor que T. utilizou para pintar o pássaro, é revelador de sua essência, pois representa a luz e a consciência de que os sentimentos como a liberdade, o equilíbrio, bem como a harmonia, encontram-se dentro de si e não na condição do outro. Eis a consciência da inteireza que fortalece o brilho interior e a energia (*prana*) que permeia a vida.

As asas do pássaro foram reforçadas pelo cor-de-rosa, o qual sugere a simbologia da regeneração (Portal, 1996). Para a transformação acontecer é necessário haver a regeneração dos condicionamentos, apegos e tabus, vislumbrando, assim, novos caminhos, novas descobertas e novos aprendizados. Realmente, esse pássaro ferido necessita de uma boa dose de regeneração para se lançar em novos vãos e, assim, alcançar a liberdade e o equilíbrio tão almejados.

O preto, cor projetada nas extremidades do quadrado, significa para a educadora o que está obscuro, o que necessita ser trabalhado em sua vida, uma vez que refere: “O preto, o que eu acho que o yoga poderia me ajudar, a pensar mais com a razão e menos com a emoção, mas também o equilíbrio nas atitudes cotidianas”. Na percepção de Chevalier e Gheerbrant: “No Extremo Oriente, a dualidade do negro e do branco é, de um modo geral, a da sombra e da luz, do dia e da noite, do conhecimento e da ignorância, do yin e do yang, da Terra e do Céu [...]” (2002, p. 742). Essa dualidade das cores aparece no quadrado e tem, como foi reforçado pelos autores, uma íntima relação com o equilíbrio entre razão e emoção pelo qual procura.

Na leitura transtextual grupal, surgiram diversas exteriorizações para com o desenho: “O pássaro transmite paz e a prática do yoga traz concentração e restauração da harmonia”; “um símbolo de todos os sentimentos que a cercam demonstrados em cores. Como expressa um artista”; “essa imagem me incomoda. Não sei ao certo, mas para a pessoa que a desenhou pode significar o equilíbrio e a paz tomados por dor e angústia”. Essa leitura, realizada pelos demais educadores, vem ao encontro do que T. realmente revelou no texto iconográfico que construiu, mostrando, com isso, a sinergia do grupo e a seriedade do significado da simbologia expresso pelos autores.

Jung afirma: “O círculo é um símbolo da psique [...] o quadrado (e muitas vezes o retângulo) é um símbolo da matéria terrestre, do corpo e da realidade [...]” (1964, p. 249). Portanto, a educadora faz a conexão entre quadrado e círculo como forma de mostrar um desejo psíquico que está buscando: torná-lo consciente e real em sua vida. Esse desejo me

parece ser a busca pelo equilíbrio, mas não pelo equilíbrio sintoma, e sim pelo equilíbrio causa, que nada mais é do que a união corpo-mente-espírito, já que somente haverá mais harmonia e liberdade quando tomar consciência do que exerce papel central em sua vida.

Enfim, isso é o que me parece ter buscado no yoga (mesmo que de forma inconsciente), uma consciência maior sobre si, sobre seus corpos (*koshas*); consciência que leva à inteireza e à superação dos ferimentos da alma; consciência que leva ao fortalecimento e à individuação, de se sentir liberto justamente por estar só.

### **Corpo-mente-espírito**



O educador tem 21 anos, é solteiro, está cursando Educação Física e atua como estagiário há dois anos e meio na escola APAE, onde demonstra comprometimento e dinamismo nas atividades que desenvolve. É também uma pessoa bastante envolvida com as questões sociais, uma vez que coordena o Leo Clube, instituição que tem como propósito despertar nos jovens o interesse pelo desenvolvimento de projetos sociais.

W. optou pela folha que continha o círculo para fazer a mandala, pintando-a com lápis de cor e giz de cera. O texto iconográfico está dividido em duas partes, o que denota perspectiva e profundidade. Esse aspecto é demonstrado pela linha horizontal do azul da água e pela perspectiva diagonal crescente dos pinheiros, revelando-se, dessa forma, a divisão entre figura e fundo. As três montanhas com forma piramidal apontam para o alto e estão unidas entre si, não podendo, por isso, serem percebidas como elementos isolados. É interessante também observar que, na mesma dimensão do sol, há o reflexo de três montanhas invertidas.

A simbologia espacial indica, a partir do local onde os símbolos foram projetados, que a água está relacionada ao inconsciente e ao mundo corporal; os pinheiros indicam o pré-consciente, ou seja, a ponte entre a realidade interior e exterior, e as montanhas, juntamente com o sol, têm o intuito de revelar a consciência, os objetivos e as projeções futuras. (Zimmermann, 1992).

O simbolismo do rio e o fluir de suas águas pode significar “a descida da corrente em direção ao oceano, o remontar do curso das águas, ou a travessia de uma margem à outra [...]” (Chevalier; Gheerbrant, 2002, p. 781). No caso de W., acredito que representa a possibilidade de travessia de uma margem à outra, da margem dos desejos reprimidos no inconsciente para a consciência.

O aparecimento de água, a ênfase nesse elemento líquido, faz pensar que o educador está buscando deixar fluir, vir à tona os seus mais puros desejos e suas intenções futuras, pois afirmam os autores: “Seja a descida das montanhas ou a percorrer sinuosas trajetórias através dos vales, escoando-se nos lagos ou nos mares, o rio simboliza sempre a existência humana e o curso da vida, com a sucessão de desejos, sentimentos e intenções, e a variedade de seus desvios” (Chevalier; Gheerbrant, 2002, p. 781).

O desenho do bosque parece representar a passagem para o lugar, para os pensamentos e os sentimentos desejados. Durand (1997) entende que todo lugar sagrado começa pelo bosque sagrado. Porém, sabe-se que para se chegar ao outro lado da margem é necessário haver persistência, ousadia e esforços. Contudo, esses esforços são compensados sempre que se chega ao destino almejado.

Assumir e dar-se conta das próprias limitações envolve uma travessia muitas vezes turbulenta e cheia de aventuras, assim como a necessidade de permitir que durante o *asana* e a imaginação ativa (*yoga nidra*) aspectos do inconsciente surjam e, a partir daí, apontem novos rumos. Esses novos rumos envolvem, em primeiro lugar, uma ampliação da consciência, uma vez que inúmeros conteúdos inconscientes são trazidos à consciência. Em segundo lugar, verifica-se uma transformação da personalidade, a qual representa uma mudança de atitudes,

cuja meta é alcançar um maior autoconhecimento e um sentimento de voltar ao centro, aproximando-se, assim, da iluminação (*samadhi*), que nada mais é do que a consciência da inteireza.

No bosque sagrado, existem inúmeros pinheiros. Chevalier e Gheerbrant assim se referem a esse símbolo: “O pinheiro é muito comumente no Extremo Oriente um símbolo de **imortalidade**, o que se explica ao mesmo tempo pela resistência da folhagem e incorruptibilidade da resina” (2002, p. 718, grifo dos autores).

Na verdade, tudo que é sagrado exerce uma função de magia e imortalidade, é o momento ou o lugar especial que surge em sonhos e/ou imaginações ativas, reportando o ser humano a vivências que envolvam sentimentos de esperança, paz e plenitude, sentimentos que o educador expressou no verso do texto iconográfico:

“SUSTENTAÇÃO, ENERGIA, PAZ, CAMINHO, VIDA, SAÚDE”.

Algumas palavras que expressam a mandala, porém seu significado, para mim, ainda é vago. Expressa um lugar divino, onde posso me concentrar e me conhecer, um local onde estou sozinho, mas ao mesmo tempo me sinto completo. Um lugar que me faz bem.

O significado da mandala para W. é vago, pois os arquétipos que surgem a partir dela são, na verdade, expressões do inconsciente manifestadas em símbolos. Portanto, os códigos e os sentimentos que foram exteriorizados não são vagos, e sim manifestações da consciência ampliada, que propicia que o ser humano passe a se permitir viver de forma mais inteira e plena de significados. As palavras colocadas por ele em maiúsculo me reportam aos 5 *koshas*, uma vez que a sustentação e a saúde referem-se ao *annamayakosha* (corpo físico), a energia ao *pranamayakosha* (corpo energético), o caminho ao *manomayakosha* (mente inferior) e ao *vijnanamayakosha* (mente superior) e a paz ao *anandamayakosha* (corpo da iluminação). A vida representa, também, esse último corpo, que leva em conta a unidade e a conexão com o todo.

O lugar divino é, na realidade, a consciência de unidade e a integração desses corpos, graças à qual ele se sente inteiro e completo, sem a necessidade de subterfúgios. Reforço que o Oriente, por ter a Divindade também imanente, possui uma atitude introvertida, porque o sentido está no interior; o exterior é *maya*, é ilusão; nossos sentidos só fazem nos afastar de nossa própria essência, portanto, é preciso dominá-los, tê-los sob controle para não nos afastarmos do eu interior, do si-mesmo e do *atman*.

Na leitura transtextual grupal surge a seguinte percepção: “A vivência do yoga, a partir da observação desta mandala, significa o desejo de ir além, de alcançar a luz, de chegar ao topo dos seus sonhos seguro e confiante dos desafios que existem pela frente, usando o yoga e a serenidade que este dá, para ter a maturidade necessária, apesar da pouca idade”.

Essa leitura grupal reforça a importância do yoga para W. chegar ao topo da “montanha” e alcançar a luz, permitindo-se, assim, entrar em contato com o processo de iluminação (*samadhi*) e de inteireza do ser. A percepção do grupo quanto ao significado do texto iconográfico vem ao encontro do que o educador explicitou com palavras: “[...] Expressa um lugar divino, onde posso me concentrar e me conhecer, um local onde estou sozinho, mas ao mesmo tempo me sinto completo [...]”. O sentir-se completo envolve a ampliação da consciência rumo à integração de todas as dimensões: corpo-mente-espírito.

A simbologia da montanha para Durand (1997) envolve o desejo de evasão para o lugar hiper ou supra-celeste, o lugar ideal para quem vai buscar os seus sonhos. Isso é demonstrado no desenho, onde a água e as montanhas reportam à passagem de um modo de ser a outro. Durante os encontros, os educadores vivenciaram a postura de *tadasana* (montanha), a qual traz à consciência os sentimentos de firmeza, estabilidade, sabedoria e plenitude. Com base nisso, permito-me relacionar o *asana* com o desenho da montanha, entendendo, assim, que durante as vivências o educador permitiu-se passar de um modo de ser a outro. De acordo com Chevalier e Gheerbrant, a montanha é representada “[...] pelo triângulo reto. Ela é o lugar dos deuses e sua ascensão é figurada como uma elevação no sentido do Céu, como o meio de entrar em relação com a Divindade, como um retorno ao Princípio [...]” (2002, p. 616).

Existe, ainda, no texto iconográfico o reflexo dessas montanhas de forma invertida, a respeito do que os autores afirmam: “[...] devemos sempre notar as relações entre o triângulo de ponta para cima e o triângulo invertido, sendo o segundo um reflexo do primeiro: trata-se de símbolos respectivos da natureza divina do Cristo e da sua natureza humana; que são ainda os da montanha e da caverna [...]” (Chevalier; Gheerbrant, 2002, p. 904).

É interessante notar também que as montanhas invertidas estão pintadas de vermelho, cor que aparece de forma sutil na água, o que denota a idéia de equilíbrio e conexão. Dhalke entende que “[...] assim como podemos mergulhar no frescor do azul, do mesmo modo o vermelho nos estimula. Ele é quente e tem a cor das chamas, sendo também a cor do Espírito santo [...]” (1985, p. 125). Partindo dessa análise transtextual singular, entendo que o educador expressou o seu desejo de unir corpo-mente-espírito de forma a sentir-se completo e em perfeita harmonia consigo mesmo. Isso se justifica porque essa idéia de conexão aparece

nas três montanhas e no seu reflexo invertido, elementos que sugerem a representação do corpo da mente e do espírito interligados e em sinergia.

Ressalto ainda que o significado da mandala para o educador parece vago na medida em que surge através de símbolos, ou seja, de indicativos do inconsciente. Porém as simbologias e os significados do seu texto iconográfico, do mesmo modo que as palavras que relacionou a este, revelam os seus mais recônditos desejos, que aparecem refletidos na água (inconsciente) por meio das pinceladas da cor vermelha, cor das montanhas invertidas, que indicam a união corpo-mente-espírito.

Portanto, entendo que as vivências do yoga realizadas com atenção (*asanas, pranayamas, mudras, yoga nidra*) e intenção (consciência dos cinco corpos) possibilitaram ao educador refletir sobre a necessidade de desenvolver a visão integrativa e espiritualista, para assim “se conhecer e se sentir completo”, servindo também como oportunidade de externar essa necessidade.

### ***Manomayakosha***



A. tem 53 anos de idade, é solteira e não tem filhos. Embora seja graduada em Estudos Sociais, trabalha na escola APAE com estimulação precoce, área em que também possui diversos cursos. Demonstra ser uma pessoa extremamente sensível e emotiva. No ambiente de trabalho, apresenta uma auto-imagem fragilizada, o que a faz justificar de forma exaustiva suas colocações, atitude que a torna, muitas vezes, repetitiva e confusa.

Utilizou para a realização do seu texto iconográfico lápis de cor, giz de cera e uma folha sulfite que não continha o círculo. O texto foi feito em toda a extensão da folha, na posição vertical. Os símbolos do sol e da pequena mandala, projetada no lado direito, indicam a simetria do desenho, pois os dois elementos apresentam proporções semelhantes. Entre esses símbolos há um caminho ilustrado na diagonal que tem início na parte inferior esquerda e termina no limite da parte superior direita da folha. No meio do caminho, aparece a representação de uma pessoa com traços infantis, dando a impressão de estar de costas para a linha diagonal ascendente que esse indica. As flores que existem no trajeto são mais intensas no local onde a pessoa se encontra e mais obscuras na direção ascendente do caminho. Do início até os pés da imagem humana não existem flores. A educadora sentiu necessidade de pintar toda a extensão da folha, não deixando, por isso, espaços em branco.

De acordo com a simbologia espacial, esse texto iconográfico indica que A. está tendo dificuldades em se projetar para o futuro, para uma maior clareza e consciência sobre sua vida, uma vez que está voltada para o espaço que indica regressão e ligação com o arquétipo da mãe (Zimmerman, 1992). Com base nisso, sustento o entendimento que essa simbologia traz, afirmando que, pela sua idade, A. deveria estar mais à frente, e não ainda voltada para o início do caminho, nem tão próxima dele.

Além de escrever, no dia da vivência, um primeiro texto no verso do desenho, a educadora sentiu necessidade de escrever uma segunda mensagem em uma folha de caderno, a qual me foi entregue um dia depois, quando cheguei à APAE para trabalhar. Essa atitude reforça a necessidade que A. sente de justificar seus comportamentos e suas ações. Seu texto explicitou o seguinte:

Quando peguei a folha para fazer a mandala me deu a idéia de não pegar a folha do círculo, porque parecia limitar o espaço. Então peguei a folha em branco e me veio à mente uma longa estrada reta, cheia de árvores verdes, flores, aromas e ar puro. Me senti bem ao andar nessa estrada lembrando das flores amarelas com as quais eu conversava na infância para acalmar a saudade de casa. Então parei diante das flores amarelas. A mandala foi bem confusa, energias em movimento. O círculo pequeno que fiz significa terra e céu.

É interessante notar que a estrada de que fala no texto não aparece reta no desenho, do mesmo modo que as árvores verdes não aparecem na ilustração, o que se vê é apenas a cor verde. As flores amarelas que foram salientadas na sua explicação passariam despercebidas por mim, pois A. deu maior ênfase às flores cor-de-rosa, que, para Furth, (2004) significam a busca de resolução dos problemas. O círculo pequeno (mandala) significa, para ela, uma forma de adequar-se à escolha feita pela maioria dos colegas, mesmo não sendo esse o seu desejo. Por trabalhar na instituição e conhecer um pouco da história dos educadores, inclusive da história de A., posso referir que a saudade de casa sobre a qual fala dá-se pelo fato de, na sua adolescência, ter residido com familiares em outro município e não com seus pais. Com relação às imaginações e lembranças Bachelard ressalta:

Propomos, ao contrário, considerar a imaginação como uma potência maior da natureza humana. Por certo, nada esclarecemos ao dizer que a imaginação é a faculdade de produzir imagens. Mas essa tautologia tem pelo menos a vantagem de sustar as assimilações entre imagem e lembrança. Com sua atividade viva, a imaginação desprende-nos ao mesmo tempo do passado e da realidade. Abre-se para o futuro. À *função do real*, orientada pelo passado tal como mostra a psicologia clássica, é preciso acrescentar uma função do irreal igualmente positiva, [...]. Uma enfermidade por parte da função do irreal entrava o psiquismo produtor. Como prever sem imaginar? (1993, p. 18).

Na simbologia da estrada surgem, também, contradições entre o real e o imaginário, uma vez que A. relata no texto escrito uma estrada reta e no desenho aparece um caminho tortuoso. Chevalier e Gheerbrant entendem que: “A estrada real significa a via direta, a via reta. Está em oposição aos caminhos tortuosos. Essa expressão frequentemente usada no mundo antigo também se aplica à ascensão da alma” (2002, p. 403). A educadora colocou-se exatamente na curva da estrada, onde existe uma concentração maior de flores. Será que para A. a idealização da estrada reta significa o desejo de permitir-se crescer e desprender-se do elo de lealdade simbiótico e infantilizado que possui com a mãe? Se isso acontecer será que poderá, então, voltar-se para frente e, a partir daí, viver um futuro mais florido?

O início desse caminho está relacionado à sua infância e ao arquétipo da mãe. Na percepção de Jung (2006), o amor materno pertence às recordações mais comovedoras e inesquecíveis da idade adulta, e representa a raiz secreta de todo o vir a ser e da transformação, o regresso ao lar, o descanso e o fundamento originário, silencioso de todo o início e fim.

O local em que o sol está projetado na simbologia espacial relaciona-se ao arquétipo do pai – no caso de A., já falecido –, denotando que, além do aspecto protetor da mãe, a educadora busca a figura paterna representada pelo sol, que, segundo Chevalier e Gheerbrant (2002), é fonte de luz, de calor, de vida; é o aspecto masculino.

O amarelo representa, nesse contexto, a energia que dá vida, assim como as flores amarelas de A. lhe reportaram à infância e permitiram que viessem à tona os aspectos que necessitam ser potencializados em sua caminhada. Entendo que as lembranças da infância devem emergir às vezes, assim como penso ser importante parar de vez em quando para sentir o aroma das flores. O que não pode ocorrer, no entanto, é uma parada muito longa no passado, pois não se pode estagnar no tempo, nem se permanecer a vida toda na “curva das flores amarelas”.

A simbologia da árvore, representada pela cor verde, denota a esperança trazida a cada primavera depois do inverno. Jung considera a árvore como imagem arquetípica:

As associações mais freqüentes no que diz respeito à árvore são: o crescimento, a vida, o desenvolvimento da forma sob o ponto de vista físico e espiritual, o desenvolvimento, o crescimento de baixo para cima e vice-versa, o aspecto materno (proteção, sombra, fronte, frutos comestíveis, fontes de vida, firmeza, duração, enraizamento e também impossibilidade de mudar de lugar), idade, personalidade e finalmente morte e renascimento (2002, p. 265).

Com base no entendimento de Jung sobre a simbologia da árvore, torna-se mais fácil entender por que A. não desenhou as árvores que relatou, e apenas colocou no papel a sua representação (verde). Desenhar as árvores implicaria a evolução que ainda não aconteceu. Porém, o seu imaginário expressa essas árvores, bem como a esperança que possui quanto ao desejo de crescimento pessoal e espiritual.

No segundo texto, A. expressa a importância do yoga na sua vida, quando escreve: “O yoga é uma técnica que ajuda a nos interiorizarmos, buscando mais equilíbrio em nossas energias para o corpo e para a alma. Me senti [sic] num caminho de espiritualidade, no meio do verde e me senti bem perto das flores, respirando o ar puro. Sinto-me bem fazendo yoga. Obrigada”.

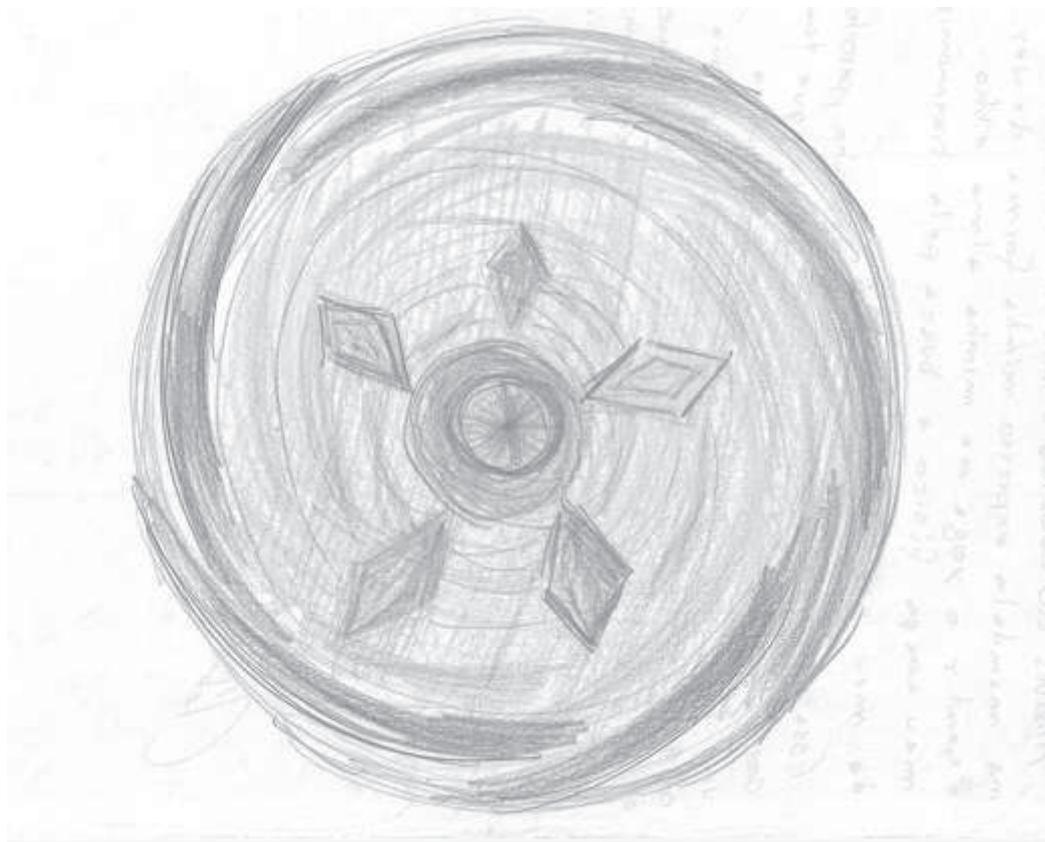
Essa fala reforça a ligação do verde (árvore) com o autoconhecimento e a transcendência que o yoga propicia. Assim como o título desta dissertação indica, A. refere essa prática como “um caminho”, enfim, uma possibilidade para se trabalhar a verdadeira

essência. Tenho, também, a clara convicção de que não se chega ao destino do caminho com sete encontros, mas chega-se à consciência de que algo de melhor existe e é possível senti-lo e querê-lo. Na leitura transtextual singular grupal, os educadores entendem que a existência “é um caminho a ser seguido com flores e espinhos, um caminho com duas faces... A. Precisa mergulhar no yoga para refletir sobre a busca da transcendência e da paz espiritual”.

Outra questão que busquei analisar foi a seguinte: o pequeno círculo que desenhou indica ser uma imitação da mandala, como forma de se adequar ao que a maioria dos colegas fez. Isso também é suscetível de análise, pois as duas faces que o grupo externou aparecem do mesmo modo na sua pequena mandala, como uma representação do céu e da terra. Ao contemplá-la, encontrei, no meu imaginário, relações com o símbolo do *yin-yang*, que, conforme Chevalier e Gheerbrant, designam: “[...] o aspecto obscuro e o aspecto luminoso de todas as coisas; o aspecto terrestre e o aspecto celeste; o aspecto negativo e o aspecto positivo; o aspecto feminino e o masculino; é, em suma, a expressão do dualismo e do complementarismo universal. **Yin** e **yang** só existem em relação um ao outro [...]” (2002, p. 968, grifo dos autores).

No discurso desse texto iconográfico, as significações do yoga a partir do estudo dos *koshas* aparecem para A. como uma possibilidade de conectar-se ao seu Eu verdadeiro, e também como uma forma de mostrar que a sua estrada pode ser mais reta – como relatou no segundo texto –, desde que consiga superar a “síndrome do Peter Pan”. Essa síndrome aparece, no desenho, na figura da pessoa borrada – infantilizada – e, na realidade, pelo fato de residir com a mãe. Assim, poderá sair da curva da vida e conseguir, então, olhar para frente sem os sentimentos que lhe acompanham, como inseguranças e desconfianças, que nada mais são do que o medo de enfrentar a si própria.

### *Pranamayakosha*



K. formou-se em 2007 no curso de Artes Visuais, tem 24 anos e é solteiro. Na escola APAE trabalha, atualmente, com a oficina de artes, juntamente com M., oportunidade profissional que recebeu após concluir a sua graduação. O educador é criativo, está sempre aberto a novas idéias, é participativo e extremamente espirituoso, qualidades que facilitam o seu bom relacionamento com os colegas da instituição.

Para a construção do seu texto iconográfico utilizou uma folha sulfite que continha o círculo, lápis de cor e giz de cera. K. optou por desenhar linhas circulares que não se fecham, dando a impressão de movimento, de leveza e de equilíbrio. No centro da mandala, há um círculo menor com um pequenino ponto em seu eixo, a partir do qual emergem inúmeras linhas diagonais que o preenchem. Nesta há, também, cinco figuras geométricas que estão no entorno do círculo, sugerindo terem saído do mesmo, a partir de um movimento giratório. Cada figura possui uma cor que se repete na mandala e nas linhas diagonais do círculo.

O educador escreveu no verso do texto:

Através do colorido e da mistura das cores na mandala expressei minha forma de ver e sentir o yoga na minha alma e no meu corpo físico, a busca pela harmonia do meu ser como um todo. Essa harmonia é percebida como algo em eterno movimento que tem um foco que é representado no centro onde se encontra uma espécie de prisma ou a pupila de um olho colorido e harmônico. Os diamantes das cores são as essências trabalhadas pelo yoga que foram sendo lapidadas durante as aulas e fora delas.

No centro da mandala de K., existe um círculo que, na sua percepção, remete à harmonia como um todo e suscita a metáfora de um olho colorido. Na simbologia espacial o centro está relacionado ao mundo do espírito e ao seu desenvolvimento. A partir desse entendimento e das observações feitas nos encontros, associei o olho (centro) ao observador interno de K., uma vez que, nas primeiras vivências, o educador demonstrou agitação e dispersão, quem sabe como uma forma de resistir à ampliação da consciência. Porém, quando trabalhei o corpo da sabedoria, percebi que um movimento interno passou a acontecer no seu ser, uma vez que permaneceu um tempo maior centrado. Após a vivência do *yoga nidra*, revelou: “Toda vez que eu fechava o olho aquela luz continuava aberta (referindo-se ao 3º olho). Me senti [sic] em harmonia”.

Acredito que o observador testemunha para K. remete à possibilidade de dar e receber energia vital (*prana*), movimento esse que gera harmonia, pois envolve a conexão com todas as dimensões. Para Le Page, “esta clarificação no corpo emocional permite que a luz da sabedoria brilhe mais intensamente em todos os aspectos de nossas vidas” (2003, s.p.). À medida que o terceiro olho (observador testemunha) é potencializado, as dimensões passam a ser lapidadas como os diamantes do educador, onde, sutilmente, a integração corpo-mente-espírito se instala e propicia a sensação de harmonia e de brilho interior.

[...] A testemunha é aquela parte do nosso ser que nos guia ao longo do processo de transformação; aquela parte sábia e discriminativa que pode ver a Unidade para além da multiplicidade de imagens e sons que surgem em nossas vidas. Ver esta Unidade em todas as situações não é fácil, já que estamos equipados com uma série de mecanismos de defesa e sobrevivência cuja função é criar limites, mantendo-nos separados como uma forma de nos manter seguros [...] A testemunha tem um papel vital ao perceber o que está acontecendo, reconhecendo a tendência de afastamento da Unidade, sentindo as emoções associadas a esta separação e mantendo uma visão mais ampla da situação. A testemunha não está à parte das experiências da vida, mas vê todas elas através do olho da Unidade, mantendo uma visão equilibrada e unificada mesmo em tempos difíceis [...] (LE PAGE, 2003, s.p.).

Dentro do círculo, existe um ponto de onde emanam as linhas diagonais que representam o movimento harmônico. Segundo Chevalier e Gheerbrant, “o ponto simboliza o

estado limite da abstração do volume, o centro, a origem, o lar, o princípio da emanção e o termo de retorno [...]” (2002, p. 730). Esses autores enfatizam que o ponto é, ainda, a letra do monossilábico sagrado OM. Na visão yóguica, o OM é o *mantra* original da realidade suprema, que, ao ser recitado, tem o poder de emanar energias vibratórias. No texto, essas energias saem do ponto e permanecem em movimento na mandala.

O entorno amarelo do círculo sugere ser o processo de autotransformação voluntária (*tapas*), que faz o brilhar como o sol, sendo, portanto, uma fonte de calor, de força e de consolação. Feuerstein enfatiza: “Os antigos sábios (*rishi*) indicavam o Ser Solar como o principal praticante de *tapas* e, na verdade, o próprio princípio originador do yoga. [...] *Tapas* é qualquer prática que leva a mente a enfrentar seus próprios limites, e seu fator principal é a resistência [...]” (2005, p. 115).

Acredito que, na prática de yoga, o educador começou a se autotransformar, na medida em que deixou as resistências de lado e passou a ter uma consciência maior dos cinco corpos, simbolizados pelos cinco diamantes que estão ao redor do círculo, dando a impressão de terem dele emergido. O diamante pode ser interpretado como o símbolo da sabedoria e do amor divino:

A dureza do diamante, seu poder de riscar, de cortar, são especialmente postos em relevo no budismo tântrico, onde o **vajra** (raio e diamante) é o símbolo da inalterabilidade, do invencível poder espiritual. É, segundo a etimologia do seu equivalente tibetano **Dordje**, *a rainha das pedras preciosas*. Simboliza a clareza, a irradiação, a glória, o fio ou gume da Iluminação, o vazio e o indeterminado. É, ainda, a *natureza verdadeira, idêntica à natureza do Buda* [...] (CHEVALIER; GHEERBRANT, 2002, p. 338. grifo dos autores).

O educador relacionou os diamantes aos cinco corpos (*koshas*), indicando que estes simbolizam a iluminação e a natureza verdadeira. Conforme Le Page, os *koshas* também representam um veículo sagrado para a consciência desperta, a transformação e a iluminação:

[...] Ao desenvolver nosso poder de consciência desperta, fazemos brilhar uma luz sobre todas as áreas de funcionamento da mente, de forma que a testemunha possa observá-las, começando, então, a perceber os padrões subjacentes e profundos que nos controlam. Simplesmente levar a consciência desperta até os variados aspectos de nossas vidas é um dos métodos mais poderosos de descondicionamento e transformação (2003, s.p.).

O colorido e a mistura das cores indicam que tanto as energias quanto as dimensões dos *koshas* estão inter-relacionadas e em permanente conexão umas com as outras. Na mandala de K., as cores exercem uma espécie de equilíbrio, sinergia e harmonia, sentimentos expressados também na leitura transtextual grupal: “Significa cores que harmonizam a vida, busca de oportunidades e superação de desafios. O girar e andar, concentrar, harmonizar e interiorizar”.

Na simbologia das cores, Dahlke (1985) relaciona o azul com o princípio receptivo e acolhedor; o verde, cor que contorna a mandala, possui o significado de crescimento, visto que o verdejar da natureza enche o homem de nova esperança após um longo inverno; já o amarelo representa a luz, a iluminação.

Partindo da fala do educador de que o colorido e a mistura das cores expressam sua forma de ver e de sentir o yoga, entendo que, através dos *asanas*, *pranayamas*, *mudras* e *yoga nidra*, houve muitas revelações. As significações das vivências do yoga a partir do estudo dos *koshas* trouxeram mais receptividade, esperança, luz e crescimento a essa fase de expansão que K. está vivendo. Entendo que o educador, assim como a mandala, está aberto e liberto para redimensionar a grandeza da visão da inteireza e para perceber o quanto essa visão é especial, pois traz – ao mesmo tempo em que leva, em um movimento interconectado – a luz da harmonia e da serenidade na caminhada da vida.

Analisando as falas e os textos iconográficos dos educadores, e tendo presente a tessitura dos achados do estudo com o paradigma simbiossinérgico inventivo que alicerçou a investigação e que propôs a sinergia dos processos educativos com o desenvolvimento pessoal, com outras pessoas e com o cosmos. Posso afirmar, que os resultados revelaram a necessidade de espaços na educação que possibilitem o aprimoramento das dimensões humanas, como também contemplem o yoga nos processos educativos como proposta para uma nova visão de mundo, de homem, de educação e de realidade.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como expressar em palavras os sentimentos que permeiam este momento e desvelam os mais recônditos desejos da opção por esse tema? Sim, as considerações finais reportam a uma viagem de volta... Lembro-me, nitidamente, da minha ousadia em propor o yoga como uma possibilidade de formação humana no projeto de mestrado e na minha explanação para a banca de seleção, da qual aquela que viria a ser a minha orientadora, a Prof<sup>a</sup> Dr. Graciela Ormezzano, e a Prof<sup>a</sup> Dr. Tatiana Lebedeff fizeram parte. Lembro-me dos questionamentos cheios de curiosidade que fizeram, bem como do “interesse” e do “queremos mais” que a temática despertou na banca. Naquele dia, saí da entrevista com a convicção de que era para ser. E foi...

Após a euforia do sim e o susto com as parcelas de pagamento, começou uma nova fase de inquietações intelectuais, que veio acompanhada da pergunta: “qual é o teu tema de pesquisa?”. Lembro-me do espanto e da surpresa dos amigos, conhecidos, colegas do mestrado e educadores quando eu o externava. Quantas revelações me foram feitas através das expressões faciais, nas falas e, também, no silêncio de muitos. Essas revelações estavam permeadas de significados relativos não apenas ao descaso para com a necessidade de mais autoconhecimento, ressignificação pessoal e busca pelo sentido da vida, como também à desvalorização da formação integral do ser humano.

Justifico tal entendimento, por perceber, na reação de muitas pessoas, que alternativas que levam em conta o emocional/espiritual, e a inteireza do ser humano, não são entendidas como relacionadas com a trajetória intelectual/profissional. Contudo, essas percepções fortaleceram minha convicção sobre o quanto seria importante trazer uma proposta que contemplasse o desenvolvimento integral da pessoa como um ser em evolução, para, assim, quem sabe, apontar novos rumos para a educação voltada à inteireza. Por esse motivo, parti da proposta de pesquisa que indagava: quais as significações das vivências do yoga “por parte de” ou “para” os educadores da Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE) a partir do estudo dos *koshas*?

Diante de tal problemática, procurei, nos encontros de yoga, possibilitar espaços e vivências que viabilizassem um maior autoconhecimento, através da ressignificação pessoal e da ampliação da consciência quanto ao desenvolvimento de todas as dimensões do ser humano, incluindo-se aí a espiritual. Nesses encontros, ficou evidente que o yoga, mediante o estudo dos *koshas*, proporcionou significações quanto à importância de se fazerem

investimentos na educação que levem, também, em conta uma formação pessoal e, assim, mais integral. Isso foi evidenciado na medida em que os educadores revelaram, na exteriorização dos sentimentos e nos textos iconográficos que produziram, que os aspectos do yoga, aliados à temática das dimensões humanas (corpo, energia, mente, emoções e espírito), proporcionaram uma maior consciência sobre a união corpo-mente-espírito, a transformação pessoal, o crescimento interior, as tentativas de transcendência rumo à harmonia e ao centramento, a necessidade de maior visão integrativa/espiritualista, bem como acerca da possibilidade de conexão com o Eu.

Essas significações do yoga externadas pelos educadores apontam o que está sendo enfatizado por diversos jornais de notícias e revistas, quanto à forma de melhorar a qualidade de vida, proporcionar maior autoconhecimento e auxiliar no tratamento de doenças. A revista *Época*, no fascículo publicado no mês de julho de 2006, tem como título principal “Yoga e medicina”, e traz na capa a imagem de uma pessoa fazendo um *asana*. No referido texto, Ernesto Bernardes enfatiza as novas pesquisas que mostram de que modo o yoga pode ajudar no tratamento de doenças como depressão, diabetes, pressão alta, asma e artrite. Na revista *Mente&Cérebro*, no fascículo de julho de 2008, há um artigo intitulado “A ciência do yoga”, no qual Camila Ferreira Vorkapic aborda como a prática milenar age no sistema nervoso central, reduzindo o stress e favorecendo a cognição.

Enfim, evitar o turbilhão de pensamentos, obter maior autoconhecimento, aumentar a consciência integrativa e acalmar a mente, como tem sido preconizado por praticantes do yoga e pelos educadores participantes desta pesquisa, são processos que a ciência começa a investigar em profundidade. Porém, de que forma começar a difundir essa filosofia de vida no processo educacional de maneira a propiciar o surgimento de uma consciência relativa à formação humana para além da intelectual, com vistas à inteireza? Essa pergunta é pertinente, pois suscita a adoção de medidas no sentido de pensar a forma de levar o ser humano, nesse caso o educador, a assumir as responsabilidades sobre si mesmo e colaborar, assim, para o seu próprio equilíbrio físico-mental-espiritual, como também para o equilíbrio e o autoconhecimento dos educandos.

Como contribuição a tal desafio, lancei uma dentre tantas oportunidades de propiciar momentos que otimizem o significado da passagem por esta vida. Contudo, a viabilidade dessas – nesse contexto mais específico, o yoga – exige uma existência contínua e fundamentada em aportes que contemplem espaços para sua aplicabilidade. Reforço, porém, que tal aplicabilidade não foi o foco desta pesquisa. Por essa razão, tenho o entendimento de que novas investigações são necessárias para desvelar o yoga como uma possível prática

pedagógica que venha a fazer parte do cotidiano das escolas e dos cursos de graduação. É nesse espaço que o futuro educador tem condições de adquirir sustentação teórica, bem como capacitação vivencial para o efetivo exercício dessa prática na sua vida profissional. Essa aplicabilidade pode ser aprofundada através de pesquisas, uma vez que os indicadores do estudo – que emergiram das observações, da exteriorização dos sentimentos, do texto iconográfico e da leitura transtextual singular grupal – revelaram a receptividade, por parte dos educadores, para com o yoga, demonstrando, com isso, uma nítida possibilidade de inseri-lo na educação, enquanto contribuição considerável no aspecto da formação humana integral.

Por fim, além das significações mencionadas nesse estudo, existem as revelações dos meus próprios valores, utopias, sonhos, convicções e desejos, de que aquele que pratica essa filosofia de vida adquire uma consciência de si que vai além do corpo refletido no espelho; adquire uma consciência que perpassa o visível e ilumina o caminho para o equilíbrio emocional, mental, físico, estético e espiritual do ser, através de propostas que despertem práticas humanizadoras, transformadoras e não-alienantes.

Namastê<sup>35</sup>

---

<sup>35</sup> Significa o Deus que existe em mim, reverência ao Deus que existe em você e todos somos um.

## REFERÊNCIAS

- A'NANDAMITRA A'CARIA, Avadhu'tika. *Yoga para a saúde integral*. 2. ed. São Paulo: Ananda Marga, 2001.
- ARAIÁ, Eduardo. *Editorial*. Revista Planeta. n. 416, p. 36, 2007.
- ASSMANN, Hugo. *Metáforas novas para reencantar a educação*. 3. ed. Piracicaba: Unimep, 2001.
- AZENHA, Eunice P.; MARQUEZAN, Lorena I. P. *O paradigma holístico em educação: uma utopia possível*. Cadernos de Educação Especial, Santa Maria, n.15, p. 81-90, 2000.
- BACHELARD, Gaston. *A poética do espaço*. São Paulo: Martins Fontes, 1993.
- BARBIER, René. *O educador que trabalha na formação de adultos como homem do futuro*. In: GROUPE 21. (Org.). *O homem do futuro: um ser em construção*. São Paulo: Trio, 2001.
- BARROS, Lúcia C. *Yoga. Corpo saudável, mente alerta, espírito tranqüilo*. Filosofia de bem viver. São Paulo: Caras, 2004.
- BERNARDES, Ernesto. *Ioga e medicina*. Revista Época. São Paulo: Globo, v. 425, p. 66-74, Julho. 2006.
- BERTOLUCCI, Eliana. *Psicologia do sagrado: Psicoterapia transpessoal*. São Paulo: Agora, 1991.
- BERTRAND, Yves. *Teorias contemporâneas da educação*. Lisboa: Instituto Piaget, 1991.
- BERTRAND, Y; VALOIS, P. *Paradigmas educacionais: escola e sociedades*. Lisboa: Agence d'Arc, 1994.
- CAMPBELL, Joseph. *O poder do mito*. São Paulo: Palas Athena, 1990.
- CAPRA, Fritjof. *O ponto de mutação*. São Paulo: Cultrix, 1982.
- CAPRA, Fritjof. *A teia da vida*. São Paulo: Cultrix, 1996.
- CARLOTTO, M. S. *A síndrome de Burnout e o trabalho docente*. Psicologia em estudo, Maringá, v.7, n.1, p. 21-29, jan./jun. 2002.
- CHAUDHURI, Haridas. *Psicologia e Yoga*. In: MASERA, Mario R. (Org.). *Psicologia transpessoal*. Buenos Aires: Paidós, 1979. p. 11-55.
- CHEVALIER, Jean; GHEERBRANT, Alain. *Dicionário de símbolos*. 17. ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 2002.
- CREMA, Roberto. *Introdução à visão holística*. São Paulo: Summus, 1989.

- DALAI LAMA, S. S.; CUTLER, Howard C. *A arte da felicidade: um manual para a vida*. São Paulo: Martins Fontes, 2001.
- DAHLKE, Rüdiger. *Mandalas: formas que representam a harmonia do cosmos e a enregia divina*. São Paulo: Cultrix, 1985.
- DAMÁSIO, Antônio R. *O erro de Descartes*. 2. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2006.
- DELORS, Jaques. *Educação: um tesouro a descobrir*. 4. ed. São Paulo: Cortez; Brasília, DF: MEC: UNESCO, 1999.
- DEVEZA, Cezar. *Anatomia sutil*. In: ROJO, Marcos (Org.). *Estudos sobre o yoga*. São Paulo: Phorte, 2006. p. 97-109.
- DUARTE JÚNIOR, João Francisco. *O sentido dos sentidos: a educação (do) sensível*. Curitiba: Criar, 2001.
- DURAND, Gilbert. *As estruturas antropológicas do imaginário: introdução à arqueologia geral*. São Paulo: Martins Fontes, 1997.
- FERGUSON, Marilyn. *A conspiração aquariana*. Rio de Janeiro: Record: Nova Era, 1997.
- FEUERSTEIN, Georg. *Uma visão profunda do Yoga: teoria e prática*. Trad. de Marcelo Brandão Cipolla. São Paulo: Pensamentos, 2005.
- FILLA, José A. Machado. *Yoga-Nidra: A ciência do relaxamento*. In: ROJO, Marcos (Org.). *Estudos sobre o yoga*. São Paulo: Phorte, 2006. p. 61-66.
- FINCHER, S. F. *O autoconhecimento através das mandalas: a escolha das técnicas e cores mais adequadas para a criação de uma mandala pessoal*. São Paulo: Pensamento, 1991.
- FRANKL, Viktor E. *Um sentido para a vida: psicoterapia e humanismo*. São Paulo: Santuário, 1989.
- FURTH, Gregg M. *O mundo secreto dos desenhos: uma abordagem junguiana da cura pela arte*. São Paulo: Paulus, 2004.
- GENNARI, Mario. *La educación estética: arte y literatura*. Barcelona: Paidós, 1997.
- GHAROTE, Manohar Laxman. *Yoga aplicada: da teoria à prática*. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2002.
- GUINDANI, Ricardo E.; KOGA, Yáscara Michele N. *Yoga e educação*. *Revista Roteiro Unoesc*, Joaçaba, v.29, n. 1-2, p. 53-76, jan./dez. 2004.
- GULMINI, Lilian Cristina. *Prefácio*. In: ROJO, Marcos (Org.). *Estudos sobre o yoga*. São Paulo: Phorte, 2006. p. 12-13.
- HERMÓGENES, José. *Yoga para nervosos*. 33. ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 1998.

- HUXLEY, A. *A filosofia perene*. São Paulo: Cultrix, 1995.
- JUNG, Carl Gustav. *O homem e seus símbolos*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1964.
- \_\_\_\_\_. *Fundamentos da psicologia analítica*. Petrópolis: Vozes, 1972.
- \_\_\_\_\_. *O homem e seus símbolos*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1977.
- \_\_\_\_\_. *Os arquétipos e o inconsciente coletivo*. Petrópolis: Vozes, 2000.
- \_\_\_\_\_. *O homem e seus símbolos*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2002.
- \_\_\_\_\_. *Os arquétipos e o inconsciente coletivo*. Petrópolis: Vozes, 2003.
- \_\_\_\_\_. *Os arquétipos e o inconsciente coletivo*. Petrópolis: Vozes, 2006.
- KRISHNAMURTI, J. *Sobre a aprendizagem e o conhecimento*. 9. ed. São Paulo: Cultrix, 1999.
- KUPFER, Pedro. *Hatha Yoga Pradipika*. Florianópolis: Instituto Dharma – Yogashala, 2002.
- LE PAGE, Joseph. *Yoga integrativa: manual de formação de professores de yoga*. [S.l: s.n.], 2003.
- \_\_\_\_\_. *Yoga integrativa: manual de posturas de yoga*. [S.l: s.n.], 2005.
- MAFFESOLI, Michel. *No fundo das aparências*. Petrópolis: Vozes, 1996.
- MATURANA, Humberto R. *Emoções e linguagens na educação e na política*. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 2002.
- MINAYO, Maria C. de Souza. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. 7. ed. São Paulo: Hucitec; Rio de Janeiro: Abrasco, 1996.
- MEIRA, Marly. *Filosofia da criação: reflexos sobre o sentido do sensível*. Porto Alegre: Mediação, 2003.
- MORAES, Maria Cândida. *Pensamento eco-sistêmico, educação, aprendizagem e cidadania no século XXI*. Petrópolis: Vozes, 2004.
- MORIN, E. *A cabeça bem feita: repensar a reforma, reformar o pensamento*. 3. ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2001.
- ORMEZZANO, G. R. *Imaginário e educação: entre o homo symbolicum e o homo estheticus*. 2001. Tese (Doutorado em Educação) – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2001.
- ORMEZZANO, Graciela; TORRES, Maria Cecília A. *Máscaras e melodias: duas visões em arte e educação*. 2. ed. São Miguel do Oeste: Arco Íris, 2003.

PORTAL, Frédéric. *El simbolismo de los colores: en la Antigüedad, la Edad Media y los tiempos modernos*. Palma de Mallorca: Sophia Perennis, 1996.

PORTAL, Leda Lísia Franciosi. *Educação para a Inteira: um (re) descobrir-se, o desafio ao Ensino Superior*. In: X Congresso Internacional del Clad Sobre la Reforma del Estado Y de la Administración Pública, 2005, Santiago. X Congresso Internacional del Clad Sobre la Reforma del Estado Y de la Administración Pública. Caracas/Venezuela: Centro Latinoamericano de Administración para el Desarrollo, 2005. p. 1-9.

RAUBER, Jaime José; SOARES, Marcio. (Coord.). *Apresentação de trabalhos científicos: normas e orientações práticas*. 4. ed. Passo Fundo: UPF, 2008.

REICHOW, Jeverson R. C. *Processo de significação em estados ampliados de consciência dentro de uma abordagem transdisciplinar holística: estudo de caso com crianças de uma escola pública de Porto Alegre*. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2002.

REZENDE, Rosa Maria da Silva. *Merkabah: mandala holográfico, yantra da sabedoria*. São Paulo: Madras, 1995.

RODRIGUES, Marcos Rojo. *O que é yoga*. In: ROJO, Marcos (Org.). *Estudos sobre o yoga*. São Paulo: Phorte, 2006. p. 45-59.

SAMS, J. *As cartas do caminho sagrado*. 4. ed. Rio de Janeiro: Racco, 1998.

SANTAELLA, Danilo Forghieri; DI BENEDETTO, Maria Auxiliadora Craice. *Prefácio*. In: ROJO, Marcos (Org.). *Estudos sobre o yoga*. São Paulo: Phorte, 2006. p. 75-95.

SANTOS NETO, Elydio dos. *Por uma educação transpessoal. A ação pedagógica e o pensamento de Stanislav Grof*. São Paulo: Lucerna, 2006.

SATCHIDANANDA, Swami. *Os Sutras do yoga de Patanjali*. Belo Horizonte: Del Rey Ltda., 2000.

SILVEIRA, Nise. *O mundo das imagens*. São Paulo: Ática, 2001.

STRIEDER, R. *Educar para a iniciativa e a solidariedade*. Ijuí: Unijuí, 2000.

TAIMNI, I.K. *A ciência do yoga*. 3. ed. Brasília: Teosófica, 2004.

TART, Charles. *Estados de consciência e ciências dos estados específicos*. In: WALSH, Roger N., M.D., VAUGHAN, Frances, Ph.D. (Org.). *Além do ego: dimensões transpessoais em psicologia*. São Paulo: Cultrix – Pensamento, 1995.

TURATO, Egberto Ribeiro. *Tratado da metodologia da pesquisa clínico-qualitativa*. Rio de Janeiro: Vozes, 2003.

TREVISOL, Jorge. *O reencantamento humano: processo de ampliação de consciência na educação*. São Paulo: Paulinas, 2003.

VORKAPIC, Camila Ferreira. *A ciência do yoga*. Revista Mente&Cérebro. São Paulo: Duetto, v. 186, p. 56- 61, Julho. 2008.

WALSH, Roger N., M. D.; VAUGHAN, Frances, Ph.D. (Org.). *Além do ego: dimensões transpessoais em psicologia*. São Paulo: Cultrix-Pensamento, 1995.

WEIL, Pierre. *A arte de viver em paz: por uma nova consciência e educação*. 7. ed. São Paulo: Gente, 1993.

\_\_\_\_\_. *A mudança de sentido e o sentido da mudança*. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 2004.

ZIMMERMANN, Elisabeth B. *Integração de processos interiores no desenvolvimento da personalidade*. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1992.

## **ANEXOS**

## ANEXO A – CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Estamos solicitando a sua participação para um projeto de pesquisa que está sendo coordenado pela mestrandia Denise Gelain, que realizará as vivências de yoga com educadores, na instituição APAE da cidade de Sarandi. Sob orientação da Prof<sup>a</sup> Dra. Graciela Ormezzano, professora do Programa de Pós-Graduação da Universidade de Passo Fundo – Mestrado em Educação. O telefone de contato do Comitê de Ética em Pesquisa para esclarecimento de dúvidas e informações é (054) 3316-8370 .

Os objetivos do estudo visam: desvelar o significado do yoga, enquanto processo educativo, a partir de vivências que possibilitem o resgate do ser; despertar os educadores para um saber sensível, através da linguagem da corporeidade; viabilizar um espaço de autoconhecimento e enfrentamento dos conflitos e frustrações, através da utilização no ambiente escolar, de técnicas próprias do yoga. Para isto, serão desenvolvidas técnicas do yoga como, asanas, pranayamas e yoga nidra (meditação), com vistas à expansão da consciência e a busca do autoconhecimento. A proposta de oito encontros não possui riscos, bem como prejuízos pessoais e sociais, uma vez que, o yoga tem sido objeto, recentemente, de inúmeras investigações psicológicas e psicofisiológicas, pois, pode ser uma proposta no intuito de recuperar a harmonia e a centralidade, através do entrelaçamento das dimensões do ser.

A sua colaboração é muito importante, já que estas e outras informações de cunho teórico permitirão analisar a viabilidade da inserção do yoga com educadores, como um processo educativo para a construção de um saber sensível. Gostaríamos de inferir que, você está livre para desautorizar a qualquer momento o uso e divulgação dos seus trabalhos e, caso se considere prejudicado de alguma forma, poderá entrar em contato com o Comitê de Ética da Universidade de Passo Fundo, através do telefone acima citado. Ressaltamos ainda que, seus dados pessoais serão mantidos em sigilo e os resultados gerais obtidos serão utilizados apenas para alcançar os objetivos supra citados, incluída sua publicação na literatura. O material produzido por você será utilizado somente para fins de investigação e destruído após a conclusão da pesquisa. Se tiver alguma pergunta a fazer antes de decidir, sinta-se à vontade para fazê-la.

### CONSENTIMENTO

Eu concordo em fornecer informações sobre aspectos da minha vida, para o projeto de pesquisa acima mencionado e autorizo a utilizar as imagens por mim criadas. A pesquisadora me informou quanto o caráter voluntário da minha participação, o direito de negar o meu consentimento a qualquer momento e o direito ao tratamento confidencial das informações que eu fornecer. Minhas dúvidas foram esclarecidas. Eu compreendi que me será dada uma cópia assinada deste consentimento informado. Eu li, compreendi este documento e concordo em participar deste estudo.

Data: .....

Nome do entrevistado: .....

Assinatura do entrevistado ou responsável: .....

Nome da pesquisadora: .....

Assinatura: .....

Telefone para contato: (54) 3316-8183