

Yoga 2.0 no Feminino

Paulo Hayes
ULHT
paulo.hayes@gmail.com

Resumo

O estudo em perspectiva propõe subsídios que evidenciam a relação das práticas do yoga moderno com o desenvolvimento integral da mulher. As representações do yoga na modernidade, evidentes nas capas das revistas e nas redes sociais, são majoritariamente encabeçadas por mulheres de raça branca, flexíveis, da classe média-alta e com instrução superior. Tópicos sobre o feminismo, o corpo na sua relação com o sagrado e as práticas adotadas nos círculos de mulheres, incluindo técnicas de yoga, são referidos neste estudo. Acreditamos que o yoga pode contribuir para o empoderamento feminino, nomeadamente através dos benefícios que as práticas proporcionam ao corpo e mente. As entrevistas realizadas a feministas e praticantes de yoga, do mundo Lusófono, bem como a opinião de várias académicas e feministas do mundo Anglófono, reforçam a ideia do potencial do yoga como importante ferramenta na sustentação do movimento feminista.

Palavras-chave: yoga, feminismo, espiritualidade, empoderamento da mulher

Abstract

Our study proposes subsidies that evidence the relation of the practices of modern yoga in the integral development of the woman. The representations of yoga in modernity, evident in magazine covers and in social networks, are mostly headed by white, flexible, and middle-upper-class women with higher education. Topics on feminism, the body in its relation to the sacred, and the practices adopted in women's circles, including yoga techniques, are referred to in this study. We believe that yoga can contribute to women's empowerment, particularly through the benefits that practices provide to the body and mind. Interviews with feminists and practitioners of yoga from the Lusophone world, as well as the views of various academics and feminists in the English-speaking world, reinforce the idea of yoga's potential as an important tool in sustaining the feminist movement.

Keywords: yoga, feminism, spirituality, woman empowerment

Introdução

O yoga na modernidade Ocidental reveste tonalidades essencialmente diferentes quando comparadas às antigas práticas yoguicas indianas. O yoga moderno postural assume-se hoje como um produto valioso para os consumidores modernos. A mudança de paradigma ocorre no início do século XX, em particular no período pós-Vivekananda (Alter, 2004; De Michelis, 2004; Goldberg, 2016; Singleton, 2010). A resinificação dos bens soteriológicos do yoga é evidente nas sociedades capitalistas Ocidentais. O *kaivalya*¹, finalidade do antigo yoga Patañjali, é substituído na modernidade pelo bem-estar físico e mental, pelo empoderamento individual dos praticantes, com fortes evidências da presença de ideologias neoliberais (Godrej, 2017). As práticas de yoga indiciam poder catalisador de modificações físicas, atuam ao nível de vários sistemas orgânicos. Segundo Kern, para além do corpo, as práticas de yoga favorecem modificações nas relações sociais. As práticas corporificam valores sociais e capital cultural (Kern, 2012).

Num estudo ainda não publicado², o autor lançou um questionário online a praticantes de yoga em Portugal. Concluiu-se que, na sequência de 1.054 respostas, 85,9% dos praticantes é do sexo feminino. Este resultado não é muito diferente dos valores encontrados em outros países Europeus e na América (Newcombe, 2007).

Neste trabalho propomos estudar a relação do yoga, na sua versão 2.0 ou moderna, como ferramenta para o desenvolvimento da mulher e das tradições feministas. O yoga moderno é essencialmente postural no *mainstream* e a representação na internet e no *marketing* social são encabeçadas por mulheres de raça branca, flexíveis, jovens e bonitas, de classe média-alta e com instrução superior³. Evidenciamos a temática da construção do feminismo, na relação com o corpo e com o sagrado, seus significados para as praticantes de yoga. Revisitamos os círculos de mulheres e suas práticas, que podem incluir posturas do yoga e meditação. Na parte final do nosso estudo, referimos alguns benefícios que as práticas de yoga proporcionam aos corpos femininos. O yoga pode suavizar a instabilidade derivada de situações de trauma e de exploração da mulher, podendo promover o empoderamento feminino. Entrevistamos mulheres praticantes de yoga, do mundo Lusófono, ligadas aos movimentos femininos. Expandimos

¹ A experiência de *mokṣa* ou o estado de transcendência, de acordo com o yoga clássico de Patañjali, que consiste na separação entre o *puruṣa* e a *prakṛti*, o espírito e a matéria.

² Dissertação de mestrado de Paulo Hayes.

³ O questionário online, acima referido, indica 510 praticantes com licenciatura e 138 praticantes possuem como habilitação o grau de mestre.

horizontes ao tema proposto, através da inclusão da opinião de acadêmicas e feministas do mundo Anglófono.

A Transcendência Começa no Corpo

De acordo com Nevrin, a experiência corpórea deve ser equacionada no estudo do yoga moderno. Segundo o autor, “a requirement for fully understanding bodily experience is a problematization of the relationships between body techniques and the contexts within which these are performed and interpreted” (Nevrin, 2008: 119).

Há uma conexão evidente entre corpo e a espiritualidade contemporânea. Nesse sentido, o haṭha yoga emerge da filosofia tântrica Indiana que preconiza o corpo como espelho da estrutura macrocósmica ordenada. Por outro lado, no entender de Fields,

“yoga upholds a standard of human wellbeing – psychophysical and spiritual – that greatly expands our view of body, health, and human potential. The wholeness that is holiness, the liberation that is healing in its fundamental meaning, is the goal of yogic religious therapeutics”. (Fields, 2001, p. 94).

Concomitantemente, o corpo do ponto de vista do yoga clássico “concerns refining, disciplining, and utilizing the body/mind complex to make it a less obstructive factor and more suitable instrument for the spirit’s purer expression of itself (ibid.).

As práticas corporais do yoga têm objetivos soteriológicos e terapêuticos. A ocorrência de terapia no yoga envolve desenvolvimento pessoal. Segundo Hanegraaff, “personal growth can be understood as the shape religious salvation takes in the new age movement” (Hanegraaf, 1998, p. 46). De Michelis acrescenta que “...modern yoga came to be described more and more as an inward, privatized form of religion. Its association with emerging forms of alternative medicine developed accordingly” (De Michelis, 2004: 183).

Giordan afirma que a “redescoberta espiritual” do corpo foi suportada pelo feminismo. Diz-nos também que o yoga é percebido como uma prática espiritual, com potencial para o desenvolvimento corporal, incluindo o estabelecimento de pontes de ligação entre o praticante e a divindade (Giordan, 2009). Consequentemente, existem fortes indícios de que as modernas práticas físicas de yoga amplificam a terapêutica corporal e preconizam união do adepto à superestrutura ordenada do cosmos. Segundo o autor perspectivado, a espiritualidade poderá configurar um novo paradigma de legitimação daquilo que se considera como sagrado. A nova

morada do sagrado – o próprio corpo -, está inegavelmente associada à sobreposição da espiritualidade em alguns dos domínios anteriormente ocupados pela religião. A dimensão institucional do relacionamento com o sagrado manifesta-se na categoria religião. Já a espiritualidade, porque parte integrante da experiência física pessoal, salienta o bem-estar e o desenvolvimento do *self* no pensamento moderno em conexão com o sagrado (ibid.).

Espiritualidades no Feminino

O paradigma do sagrado versus profano está ainda presente no feminismo. Llewellyn e Trzebiatowska afirmam que os feminismos seculares ignoram as experiências religiosas das mulheres e ainda encaram com muita reserva os estudos sobre a religiosidade feminina. Na revisitação das três vagas dos movimentos feministas concluem que o feminismo secular em vigor precisa de incorporar as experiências religiosas das mulheres, sob pena de exclusão de algumas das identidades (Llewellyn & Trzebiatowska, 2013).

Existem diferentes possibilidades das práticas espirituais, incluindo o yoga, ajudarem as mulheres nos processos de envelhecimento. Por exemplo, Manning no seu estudo sobre o paganismo no feminino, diz-nos que: “these participants have found a spiritual path and pattern for living that enables them to embrace and celebrate their aging experience. They have found a way to avoid their internalizing of negative social labels as invisible, aging woman” (Manning, 2010).

Espiritualidade implica esforço interior e disciplina de vida. A viagem transformadora no feminino pode começar em qualquer idade. No caso de Moore, uma mulher Afroamericana, a decisão de abrir um estúdio de yoga surgiu já no período de aposentadoria. Mudar os preconceitos quanto ao envelhecimento feminino pode consistir numa tremenda mudança de vida. Segundo a autora, a prática de yoga pode ajudar nesse sentido (Moore, 2017).

Atualmente, na cultura popular yoguica, é comum designar-se por *yoginī* a mulher praticante de yoga. Mas nem sempre foi assim. Sucede que os termos ‘yoga’ e ‘yoginī’ não se relacionam antes do surgimento do tantra. No *Vidyāpīṭha*, as *yamālas* e as *śakti-tantras*, e, a partir do século V, as *ḍākinīs* e as *śākinīs* relacionam-se com o yoga (Serbaeva, 2015).

Irina, nome ficcionado para preservarmos a identidade da nossa entrevistada, é mãe, bailarina, terapeuta e professora de yoga. Trabalha com cristais, terapia somática, yoga e dança, afirma-se como ‘mulher-medicina’ e facilita encontros de círculos de mulheres. Procura

desenvolver um trabalho coerente, na sua opinião, que englobe as mulheres na relação com a terra viva, incluindo aspetos práticos dos relacionamentos e sob uma perspectiva comunitária.

A reunião na forma de círculo é frequentemente utilizada em encontros de mulheres. Questionada sobre o que são círculos de mulheres, a nossa entrevistada respondeu que o “círculo é uma estrutura não hierárquica onde todas estamos em pé de igualdade para ouvir e ser ouvidas, expressar a nossa verdade e ouvir a verdade das outras”. Segundo Irina, o círculo em si, é a mais ancestral estrutura de poder, a mais igualitária e a mais equilibrada. “No círculo ninguém nos empurra e ninguém está à nossa frente para que a sigamos”. O círculo é um lugar de irmandade e é um lugar que representa a própria ciclicidade feminina e a ciclicidade das estações da terra, das idades do ser humano. Por outro lado, o círculo também “representa o tempo, a estrutura da ordem como igualdade e como irmandade não apenas de mulher para mulher, mas de mulher para homem, de ser humano para animais, plantas e tudo”. Quanto às proximidades relacionais, Irina afirma que “o círculo é uma estrutura que permite à mulher olhar toda a gente e perceber que há pessoas que são mais próximas e outras mais distantes, mas que há um elo e assim é a vida: estamos todos e todas em relação”.

Julgamos pertinente o conhecimento sobre quais as práticas efetuadas nos círculos de mulheres. Irina afirma que depende de quem abre o círculo e da visão da orientadora. A abertura do círculo e os objetivos podem ser diferentes. Este pode ser “um círculo de bênção de um nascimento, um círculo de luto, de cura”. Parece, de facto, existirem muitas possibilidades do que pode acontecer num círculo. Tudo depende da visão filosófica e espiritual que o círculo determina para si. “Pode ser um culto à grande mãe ou ao sagrado masculino, a ambos ou à mãe natureza, um trabalho de desenvolvimento pessoal, um círculo de partilha, de trabalho artístico: é ilimitado o que se pode fazer em círculo”. Constata-se que o círculo tem objetivos de contracultura específicos. “A base do círculo é na verdade uma base para desconstrução da estrutura social piramidal da sociedade. Um círculo pode ter objetivo pessoal ou comunitário, dizendo respeito apenas às pessoas que dele fazem parte”. Paralelamente, o círculo pode ter um objetivo social mais alargado, pode ser “filosófico ou mesmo espiritual, político e pode também reunir todos esses objetivos na sua intenção e no trabalho que desenvolve”.

Ao questionarmos sobre o que é o feminismo, recebemos uma resposta ampla. Talvez a conceptualização de feminismo seja entendida como um algo polissémico ou em constante reestruturação. Para Irina, “cada mulher que subscreve o feminismo tem uma visão diferente e é isso que as enriquece: não procurar uma definição comum. O feminismo, como a ecologia, são filosofias onde se propõe que haja uma diversidade de pontos de vista e, de certa forma,

uma instigação para a variedade de pontos de vista”. Por outro lado, sugere-se que a multiplicidade seja vista como enriquecedora pois “é nessa comunicação, em que se criam pontes entre locais opostos, que nos estabelecemos como pensadoras livres. O feminismo é variado, e corresponde a uma vontade de igualdade”. Para muitas mulheres não se trata apenas de igualdade de género. Trata-se também da “igualdade de género, mas de uma igualdade maior: entre idades, nacionalidades, religiões, estratos sociais, racial, eco sistémica”. Portanto, é uma vontade de igualdade e cooperação a todos os níveis. O movimento feminino pretende desconstruir estruturas de opressão, estruturas de abuso entre seres humanos e entre estes e a própria terra. E, sobretudo, também, entre a própria estrutura familiar. Para a nossa entrevistada, o feminismo corresponde a “uma vontade de retirar o abuso, de retirar a lógica do poder, e de despertar recursos do poder interior de variedade, de multiplicidade, de igualdade de oportunidades, de respeito e abertura pela diferença como algo que nos enriquece a todas”. O feminismo é uma vontade de equilíbrio, de justiça. “Todas nós aceitamos a oportunidade de igualdade de formas diferentes e não fazemos todas a mesma coisa, com as possibilidades que nos surgem na vida”.

Questionamos Irina sobre o que entende por ‘sagrado feminino’. A opinião da mesma é a de que se trata também de uma igualdade, mas a nível da espiritualidade. Primeiro, pretende-se “retirar a ideia de que a terra é uma ilusão ou de que a terra é o lugar do pecado, um lugar no qual temos de nos elevar e distanciar, como sendo temporário e por isso não real. Pelo contrário, a ideia a realçar é a de que a terra é a nossa mãe, é a casa, o sustento e caminho”. Perspetiva-se que o sagrado feminino se relaciona com a atitude profunda de honrar a vida que existe, entre o nascimento e a morte e entre a morte e os renascimentos. Segundo Irina, “são processos necessários, importantes e dignos, para a continuidade da vida. A vida é maior que a alma individual e todos fazemos parte da vida. Entende-se que no sagrado feminino não há separação entre terra e céu. O céu abraça a terra e o universo abraça a terra e o céu”. Corresponde, adiantamos nós, a uma perspetiva de união, de rede, de pertença e do entendimento que tudo é sagrado. E para muitas mulheres não é apenas o feminino, mas também o feminino com os seus “processos de sangue, de parto, de menstruação, de morte, sangue de dignidade que nos corre nas veias, tal como o rio corre sobre a terra”.

A reposição do sagrado feminino é essencial, segundo Irina, porque culturalmente existem séculos de obliteração da figura feminina na maioria das religiões. “Temos uma alienação do que é o feminino pleno. Honramos as deusas bonitas, mas esquecemos as deusas

que são poderosas, as incoerentes, as intempestivas, as deusas intensas e as destrutivas. São todas facetas essenciais da psique e das forças da natureza”.

Durante a entrevista foi-nos transmitida a ideia de que todas essas forças são essenciais à própria vida. Há uma referência necessária à escuridão, como complementaridade à luz do sagrado. Subentende-se, segundo esta feminista, que a sacralidade abrange tudo e todos, incluindo a polarização solar e lunar.

Bela, nome fictício para preservarmos a identidade da nossa segunda entrevistada, é Brasileira e residente em Portugal, jornalista, ativista feminina e casada com outra mulher. Atualmente lidera círculos de mulheres e pratica yoga. Ao questionarmos sobre o que é o feminismo, Bela respondeu que se trata de “um entendimento sociopolítico que faz com que mulheres e homens busquem a igualdade social entre os gêneros”. Reconhece que existiram metamorfoses no paradigma. Atenda-se ao facto que o feminismo, enquanto fenómeno político se constitui “por vários movimentos, em diferentes épocas, tendo em comum a luta pelos direitos das mulheres e o combate ao machismo e à misoginia. As transformações nos movimentos feministas acontecem de acordo com as necessidades de cada época”.

Para Bela, os círculos de mulheres caracterizam-se pela “partilha de vivências entre as mulheres”. O ideal subjacente nos círculos é “fortalecer os laços de irmandade e normalmente acredita-se na dimensão espiritual do ser humano”. A valorização do feminismo, como força, simbologia e natureza, desemboca naquilo a que Bela designa por “sagrado feminino”. Embora concorde que a transcendência seja importante, o mais comum nos círculos de mulheres é a “dimensão corporal como fonte de autoconhecimento da mulher”. Nos círculos “abordam-se os ciclos menstruais, os órgãos femininos e podem existir meditações ou posturas de yoga”.

O ideal feminino consiste num “movimento e pensamento de resistência a essa ordem política de subalternização... um conjunto de modos de ver e mover-se para resistir e modificar o poder patriarcal (Diniz, 2015, p.51). Entende-se que o esforço feminista assenta na desconstrução de hierarquias de poder, há muito constituídas, e que são consideradas opressoras para a mulher moderna. A polarização ‘sexo-género’, feminismo pós-moderno e a interseccionalidade são conceitos que se vão metamorfoseando nos sucessivos avanços dos movimentos da mulher. O feminismo deve englobar as mulheres de cor, as mulheres das minorias étnicas, as mulheres oprimidas e exploradas e não apenas a mulher branca ocidental cisgénero. A questão do aborto, os direitos sociais, políticos, culturais e profissionais das mulheres, a sexualidade, a maternidade e a irmandade, são temas do feminismo contemporâneo.

Em Portugal, a primeira onda do movimento feminista relaciona-se com o republicanismo, a segunda onda com o antifascismo e a terceira onda decorre na atualidade (Santos, 2015). Pretende-se colocar mulher e homem em igualdade quanto aos direitos, acima referidos, e desconstruir a ideologia do ‘género’ como conceito universalmente aplicável às culturas mundiais.

Yoga 2.0 e a Mulher

Segundo De Michelis, as práticas do moderno yoga postural – MPY em Inglês - contêm elementos rituais de cura de religião secular, apresentam uma tipificação característica. O acesso experiencial ao sagrado, com o propósito oculto de conectar tradição e modernidade, profano e o sagrado, é facilitado pela fórmula popular ‘do it yourself’. A autora diz-nos:

“The one to one-and-a-half hours of the standard MPY session is usually divided into three parts: (i) introductory quietening time: arrival and settling in (about ten minutes); (ii) MPY practice proper: instruction in postural and breathing practice given by the instructor through example, correction and explanation; (iii) final relaxation: pupils lie down in śavāsana (‘corpse pose’) for guided relaxation, possibly with elements of visualization or meditation (ten to twenty minutes). This period includes a short ‘coming back’ time at the end of relaxation session.” (De Michelis, 2004, p.251).

Questionamos Irina sobre como o yoga poderá ajudar, ou não, as mulheres. Segundo a nossa entrevistada, “depende do yoga e de como é ensinado, depende também das mulheres. Não acredito que haja uma coisa que seja igual para todas. A prática poderá fazer sentido para algumas mulheres e não para outras. Poderá fazer sentido em apenas algumas fases de vida e não em outras”. Ficamos, portanto, com a ideia de que dentro e fora dos círculos, algumas mulheres podem ou não acolher o yoga nas suas práticas. Para aquelas que sentem o chamado do yoga, a prática também poderá ser diferente. Irina entende a sua prática como um tipo de ‘yogaterapia com cristais’, em conjunto com técnicas e práticas das tradições femininas tântricas, em comunhão com o “xamanismo pré-védico”. Ficou por desenvolver, na nossa conversa, a relação entre xamanismo e religião védica.

Irina afirma que “o yoga ajuda a encontrar vias de meditação profunda que permitem trabalhar sobre as vivências e memórias somatizadas, fixadas na arquitetura do corpo”. Concomitantemente, é possível fazer uma resinificação da história pessoal, para viver com mais

saúde física, emocional, mental, espiritual, e ainda “para estarmos em maior equilíbrio connosco mesmas. Esse equilíbrio inclui o sistema reprodutivo, a sexualidade, as relações em geral e a própria vida”.

Quanto à eventualidade de um yoga do tipo feminino, Irina subscreve a ideia de que existe de facto um yoga feminino. E acrescenta que “é um yoga que se apoia na conceção de que o corpo da mulher ciclicamente se modifica e, portanto, não nos apoiamos na ideia de praticar sempre as mesmas posturas ou sempre o mesmo tipo de prática”. Sugere-se, na entrevista, que a mulher tem ciclos mensais, “o tempo entre a ovulação e a menstruação e entre a menstruação e ovulação são trânsitos muito distintos para cada mulher”. Há ciclos de vida diferentes para mulheres diferentes. Por exemplo, “no pré parto, no pós-parto ou no caso da mulher que está prestes a dar à luz, a viver uma menopausa precoce, haverá necessidades diferentes de trabalho porque cada uma tem um corpo diferente”. Afirma-se que todos os corpos são potentes, “se soubermos o que cada um pode fazer, em vez de andarmos à procura do gesto ou da postura ideal”.

Perspetiva-se o relacionamento do corpo com a sua própria expressão e a forma do empoderamento feminino ou daquilo que, em última instância, “já lá está e só precisa de ser lapidado, com muito respeito pelo tempo e pela estrutura de cada mulher”.

A antiga prática espiritual do yoga indiano foi resinificada e adaptada às culturas modernas Ocidentais. Hoje o yoga é praticado por milhões de pessoas. O yoga tornou-se feminizado, quer na teoria quer nas práticas (Blaine, 2016).

A publicidade vertida nos media representa uma relação estereotipada com respeito ao corpo feminino. No entender de Blaine, “these advertisements market yoga not as a means of resisting sexism but as a mechanism for achieving the bodily perfection necessary to meet with male approval and access to men’s resources (id., p.130).

Os alongamentos do yoga, presentes nas imagens do Instagram e do facebook transmitem o paradigma da *yoga girl*. Corpos jovens, bonitos e flexíveis, atraem os olhares dos curiosos. Não admira que o yoga seja utilizado nos *spots* comerciais das grandes corporações internacionais. Essa representação serve o propósito de “fetishize consumption and the perfect white female body rather than offering an alternative to patriarchal consumer capitalism (ibid.). Segundo Blaine, o tecido empresarial Americano adota o yoga com o objetivo de aumentar a produtividade dos trabalhadores. Em vez de se modificarem as práticas empresariais competitivas, descarrega-se o stress em salas de executivos transformadas, durante algumas horas por semana, em estúdios de yoga. Concomitantemente o yoga, no meio empresarial

Americano, promove os interesses capitalistas masculinos, ao invés de promover harmonia e bem-estar dos colaboradores (ibid.).

No estudo *Embodiment through Purusha and Prakriti: Feminist yoga as a revolution from within*, Mehta descreve o seu conceito de yoga feminista. O estudo realizado pela autora desenrola-se na cidade de Winnipeg, no Canadá. Começa por equacionar a problemática dos ajustamentos e do toque nas práticas posturais e defende uma abordagem feminista neste assunto. Em particular, o estudo é realizado com mulheres das minorias étnicas Canadianas. Muitas delas foram sujeitas a traumas, resultantes de choques civilizacionais ocorridos nas culturas autóctones em confronto com a modernidade capitalista, de pendor patriarcal. Defende a existência de racismo e apropriação cultural em muitos estúdios de yoga, além da promoção do ideal do corpo bonito. Propõe-se, portanto, uma abordagem feminina às práticas de yoga. De acordo com Mehta, a cosmovisão feminina do yoga implica terapia, desconstrução e transformação das injustiças sociais geradas pelas estruturas de opressão patriarcais. Relaciona-se o texto estrutural do yoga - o yoga sūtra de Patañjali -, com o desenvolvimento conceptual do yoga feminista (Mehta, 2016).

As aulas de yoga feminista podem contemplar particularidades relativas às fases da mulher, na gravidez por exemplo. É comum utilizar-se música no ritual de abertura da aula, alongamentos suaves, posturas, respirações e relaxamento. As mulheres podem rir, contar anedotas, conversar e praticar com a roupa do trabalho e do dia-a-dia. Adianta Mehta que o objetivo do yoga feminista, no seu caso, é o de aproximar mulheres de minorias étnicas traumatizadas pelos processos de colonização e choques culturais. A autora conclui que é imperativa a necessidade de mudança nas comunidades autóctones, em particular nas mulheres, vítimas dos processos “racistas e patriarcais” da colonização (ibid.).

Num outro estudo, *Yoga as Embodied Feminist Praxis: trauma, healing, and community-based responses to violence*, Beth Catlett e Mary Bunn exploram a prática do *aṣṭāṅga* yoga em populações femininas sujeitas a violência e trauma. De acordo com as autoras, o *aṣṭāṅga* yoga pode funcionar como ferramenta eficaz para debelar traumas e cicatrizar as feridas da consciência, além de se diminuir a violência e se incrementar o sentido de justiça social. Referem, em particular, as experiências efetuadas em dois programas de *aṣṭāṅga* yoga com jovens da cidade de New York e outro, com populações infetadas com HIV, do Ruanda. Neste contexto, as práticas feministas enfatizam a ética, a partilha e uma visão enformada de justiça social. O modelo da “liderança social” é, segundo as autoras, um fator que contribui para a eficácia dos programas baseados no yoga feminista (Catlett & Bunn, 2016).

Muitas praticantes de yoga sentem apelo à consciência ética de vida, em favor a si mesmas como parte integrante do desenvolvimento pessoal. Desenvolvem também autorreflexões ao nível das éticas comunitárias. O núcleo do yoga clássico é enformado por um conjunto de injunções e prescrições, yama e niyama, que supostamente favorece o respeito pela própria praticante e incrementa níveis de compaixão pela natureza que rodeia a yoginī. No entanto, derivações exacerbadas resultantes de objetivos capitalistas com conseqüente insuflação do ego, ao invés da expansão da consciência, conforme prescrita nos textos, ocorrem frequentemente no yoga *coisificado* das modernas sociedades ocidentais neoliberais.

Suzanne Newcombe, em *Stretching for Health and Well-Being: Yoga and Women in Britain, 1960-1980*, estuda as atividades do yoga numa perspectiva histórico-cultural, em particular no contexto feminino Inglês. Considera que o período do colonialismo e as conseqüentes trocas culturais, entre a Índia e o Ocidente, favoreceram o surgimento de uma tradição yoguica reestruturada na modernidade. A opinião da autora é sustentada pelos trabalhos de Joseph Alter, Elisabeth de Michelis e Mark Singleton (Newcombe, 2007).

A segunda vaga feminina, segundo Newcombe, trouxe às mulheres Inglesas sentimentos de descontentamento e frustração devido à inexistência de uma identidade independente. Essas queixas refletiram-se, por diversas vezes, nos jornais Ingleses de yoga. Concomitantemente, as práticas de yoga eram apontadas como importante instrumento na resolução de problemas femininos específicos. As práticas de yoga, nessa altura, favoreceram a redução dos efeitos da ‘síndrome da dona-de-casa’ e permitiu que as mulheres suportassem as suas dificuldades de forma mais tranquila (id.).

Era costume nas décadas de 1960 e 1970, em Inglaterra, as mulheres participarem em cursos de atividade física com o intuito de melhorar a saúde, afirma Newcombe. Muitos dos exercícios praticados eram baseados em posturas de yoga. As várias viagens a Inglaterra, do experiente professor de yoga indiano BKS Iyengar, nesse período, favoreceram a divulgação das práticas yoguicas como possível disciplina a integrar na cultura popular feminina que, entretanto, promoviam a beleza e a saúde da mulher. Segundo a autora, as imagens de modelos femininos, utilizados para divulgar as práticas no meio Inglês, modificavam-se de acordo com o ideal corporal estereotipado pela sociedade da época. Essas imagens com modelos femininos, das capas das revistas de yoga, talvez tenham origem em outros tipos de publicidade onde surge uma mulher bonita que vende o produto de forma mais atrativa a audiências femininas, mas também ao público masculino (id.).

Beleza, jovialidade, bem-estar físico e mental, acompanhados da ideia que em qualquer idade se podem iniciar práticas de yoga, são alguns dos fatores decisivos que explicam a adesão feminina ao yoga. Acresce que a inexistência de ambiente competitivo nas classes, suportado por outras mulheres adeptas das práticas, permitiu que o yoga se tornasse numa ferramenta económica e eficaz na gestão dos ideais corporais femininos. Newcombe afirma que as mulheres procuravam algo com benefícios evidentes e imediatos, ao invés da busca pela transcendência ou de qualquer cosmovisão metafísica (id.).

Benefícios do Yoga para a Mulher

Sucedem que os movimentos femininos procuraram nas práticas de yoga uma ancoragem para formas alternativas do parto. Segundo Newcombe,

“The natural birth movement encouraged women to listen to their bodies during the labour process, and published images and exercises of alternative positions that can ease the baby out during labour. Many of these had overlaps with yoga as taught at this time... yoga and active birth were linked in experience by many of the women staffing the natural birth center at the East-West Center near Old street in London... Involving a woman's embodied subjective experience, yoga was a natural complement to the reproductive awareness of the birth movement” (id., p.56).

Técnicas respiratórias – prāṇāyāma – e mantra são outras das práticas yoguicas que podem beneficiar a mulher grávida. A respiração completa abdominal pode contrabalançar o facto de que, durante a gravidez, diminui a utilização da capacidade pulmonar. A otimização da respiração, através de exercícios respiratórios yoguicos, permite aumentar a energia e melhorar o humor da mulher. As respirações brahmāri e nāḍī śódhana facilitam o equilíbrio emocional ocorrido durante o período da gravidez (Dinsmore-Tuli, 2006).

Segundo Dinsmore-Tuli, a partir das quinze semanas a maioria dos bebés ouve sons. A repetição de determinados sons semente extrovertidos – bīja mantra -, é favorável porque a vibração sonora age como uma massagem benéfica para o bebé (id.).

Um estudo científico, realizado pela *Yoga Biomedical Trust*, comprova a eficácia do yoga nos transtornos causados pela menopausa. Outros estudos, como por exemplo, o do *Instituto Médico da Mente e Corpo de Harvard*, o da *Universidade da Califórnia* e o estudo publicado no *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, comprovam a eficácia das práticas do yoga

na gestão de problemas causados pela menopausa em algumas mulheres (McCall, 2010). Outras investigações científicas indicam o valor do yoga como benefício psicológico para mulheres, na fase pré-natal, em mulheres com cancro da mama (Danielly et al., 2017). São reportadas outras pesquisas, publicadas na PubMed/Medline e na CINAHL, sobre benefícios do yoga em diversos aspetos da saúde das mulheres, em particular os casos de menopausa, menstruação, gravidez de risco, síndrome de ovário policístico, SOP ou PCOS (Booth-LaForce, Taylor-Swanson, Nagarathna, & Chaku, 2016).

BIBLIOGRAFIA

- ALTER, J. S. (2004). *Yoga in modern India : the body between science and philosophy*. New Jersey: Princeton University Press.
- BLAINE, D. Y. (2016). Mainstream Representations of Yoga: Capitalism, Consumerism, and Control of the Female Body. Em B. Berila, K. Melanie, & C. J. Roberts (Eds.), *Yoga, The Body, And Embodied Social Change* (pp. 129–140). Lanham: Lexington Books.
- BOOTH-LAFORCE, C., TAYLOR-SWANSON, L., NAGARATHNA, R., & CHAKU, R. (2016). Yogatherapy for Obstetrics and Gynecology: clinical insights. Em S. B. Khalsa, L. Cohen, T. McCall, & S. Telles (Eds.), *The Principles and Practice of Yoga in Health Care* (pp. 445–468). Pencaitland: Handspring Publishing Limited.
- CATLETT, B. S., & BUNN, M. (2016). Yoga as Embodied Feminist Praxis: Trauma, Healing, and Community-Based Responses to Violence. Em B. Berila, M. Klein, & C. J. Roberts (Eds.), *Yoga, The Body, And Embodied Social Change* (pp. 259–276). Lanham: Lexington Books.
- DANIELLY, Y., SILVERTHORNE, C., BABBAR, S., PORTER, B., WILLIAMS, K., LOUDON, A., ... PILLER, N. (2017). Journal of The IJYT. *International Journal of Yoga Therapy*, (27), 9–114.
- DE MICHELIS, E. (2004). *A History of Modern Yoga: Patañjali and Western Esotericism*. London: Continuum.
- DINIZ, D. (2015). Feminismo: modos de ver e mover-se. Em *O que é Feminismo?* (pp. 47–60). Lisboa: Escolar Editora.
- DINSMORE-TULI, U. (2006). *Mother's Breath: A Definitive Guide to Yoga Breathing, Sound and Awareness Practices for Pregnancy, Birth, Post-Natal Recovery and Mothering*. London: Sitaram and Sons.
- FIELDS, G. P. (2001). *Religious Therapeutics: Body and Health in Yoga, Ayurveda, and Tantra*. Albany: State University of New York Press.
- GIORDAN, G. (2009). The Body between Religion and Spirituality. *Social Compass*, 56(2), 226–236.
- GODREJ, F. (2017). The Neoliberal Yogi and the Politics of Yoga What Exactly Is Yoga? *Political Theory*, 45(6), 772–800. <https://doi.org/10.1177/0090591716643604>
- GOLDBERG, E. (2016). *The path of modern yoga : the history of an embodied spiritual practice*. New York: Inner Traditions.

- HANEGRAAF, W. J. (1998). *New Age Religion and Western Culture: Esotericism in the Mirror of Secular Thought*. New York; Leiden: State University of New York Press.
- KERN, L. (2012). Connecting embodiment, emotion and gentrification: An exploration through the practice of yoga in Toronto. *Emotion, Space and Society*, (5), 27–35.
- LLEWELLYN, D., & TRZEBIATOWSKA, M. (2013). Secular and Religious Feminisms: A Future of Disconnection? *Feminist Theology*, 21(3), 244–258.
- MANNING, L. K. (2010). An exploration of Paganism: Aging Women Embracing the Divine Feminine. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 22(3), 196–210.
- MCCALL, T. (2010). *Yoga & Medicina [Yoga as Medicine. The yogic prescription for health and healing]*. Badalona: Editorial Paidotribo.
- MEHTA, P. (2016). Embodiment Through Purusha and Prakriti: Feminist Yoga as a Revolution from Within. Em B. Berila, M. Klein, & C. J. Roberts (Eds.), *Yoga, The Body, And Embodied Social Change* (pp. 227–242). Lanham: Lexington Books.
- MOORE, P. H. (2017). A Late-Night Call Begins a Transformative Journey. *Journal of the American Society on Aging*, 41(4), 144–146.
- NEVRIN, K. (2008). Empowerment and Using the Body in Modern Postural Yoga. Em M. Singleton & J. Byrne (Eds.), *Yoga in the Modern World* (pp.119-139). Oxon: Routledge Hindu Studies Series.
- NEWCOMBE, S. (2007). Stretching for Health and Well-Being: Yoga and Women in Britain, 1960-1980. *Asian Medicine*, (3), 37–63.
- SANTOS, M. H. (2015). Da origem do Feminismo ao Feminismo Plural, do Mundo a Portugal. Em *O que é Feminismo?* (pp. 61–84). Lisboa: Escolar Editora.
- SERBAEVA, O. (2015). Yoga from the Yoginis' point of view. *The Journal of Hindu Studies*, 8, 245–262.
- SINGLETON, M. (2010). *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice*. New York: Oxford University Press.