

PAULO ALEXANDRE GUEDES DA SILVA HAYES

**O YOGA EM PORTUGAL: A RELEVÂNCIA DO YOGA
PARA UMA SOCIEDADE MULTICULTURAL**

Orientador: Professor Doutor João de Almeida Santos

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Ciências Sociais, Educação e Administração**

Lisboa

2019

PAULO ALEXANDRE GUEDES DA SILVA HAYES

**O YOGA EM PORTUGAL: A RELEVÂNCIA DO YOGA
PARA UMA SOCIEDADE MULTICULTURAL**

Dissertação defendida em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Ciências das Religiões conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 11 de abril 2019, com o Despacho de Nomeação do Júri nº. 50/2019 de 21 fevereiro, mediante a seguinte composição do júri:

Presidente: Prof. Doutor José Brissos-Lino
Arguente: Prof. Doutor António Hawthorne Barrento
Orientador: Prof. Doutor João de Almeida Santos

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Ciências Sociais, Educação e Administração**

Lisboa

2019

Epígrafe

O yoga é a cessação das flutuações da consciência.
Aforismo 1.2 do Patañjali Yoga Sūtra.

Dedicatória

Dedico este trabalho a Maria Helena Charula de Sousa, em memória do nosso encontro e das sessões filosóficas e espirituais que ocorreram entre os anos de 1989 e 2000.

Agradecimentos

Aos meus orientadores, professor doutor Teotónio R. de Souza pela paciência e instruções académicas, que infelizmente viria subitamente a falecer em fevereiro de 2019, precisamente na data marcada para a defesa pública, e pela amabilidade do professor doutor João de Almeida Santos, nomeado oficiosamente. Aos professores Paulo Mendes Pinto e António Faria pelo apoio sempre manifestado e pela total disponibilidade na partilha de informações. O agradecimento é extensível ao Ginásio Clube Português, à Biblioteca Nacional de Portugal, ao Arquivo Nacional da Torre do Tombo e a todos aqueles que, direta ou indiretamente, participaram no questionário nacional para praticantes de yoga.

À minha companheira, Ana Gema Hayes, pela compreensão e suporte nas horas de intensa investigação para a conclusão deste trabalho e na vida em geral.

Resumo

O presente trabalho contribui para a compreensão da cultura yoguica em Portugal. Os primeiros relatos sobre o yoga ocorreram após a chegada dos missionários portugueses à Índia, no século XVI. Estudamos as instituições e as publicações em língua portuguesa, que se tornam particularmente relevantes após o ano de 1975. Comparativamente ao tradicional yoga indiano, as práticas atuais do yoga postural refletem metamorfoses e sincretismos ocorridos na modernidade. Caracterizamos os yogas e aprofundamos os estudos numa perspetiva contemporânea e multicultural. Procuramos estudar como as práticas modernas, segundo a opinião dos praticantes, se relacionam com dimensões como o exercício físico, a terapia alternativa, a filosofia de vida e a espiritualidade. Inquirimos os praticantes portugueses, através de um questionário online, acerca das suas opções religiosas e políticas e dos hábitos de prática, entre outros aspetos. Após percorrermos o panorama regulamentar de diversos países, concluímos com uma proposta sobre aspetos a considerar numa futura regulamentação do ensino do yoga no nosso país.

Palavras-Chave: yoga, ioga em Portugal, multiculturalismo, espiritualidade.

Abstract

The present work seeks to contribute to the understanding of yogic culture in Portugal. The earliest descriptions of yoga occurred in the sixteen century after the arrival of the Portuguese missionaries in India. We study the scenario of institutions and publications in Portuguese language, more abundant after 1975 and the fall of the fascist regime. Compared to traditional Indian yoga, the current practices of postural yoga reflect metamorphoses and syncretisms that occurred in modernity. We characterize the yogas and deepen our studies from a contemporary and multicultural perspective. We conclude that modern practices, in the opinion of practitioners, relate to physical exercise, alternative therapy, philosophy of life and spirituality. We asked Portuguese practitioners, using an online questionnaire, about their religious and political options and habits of practice, among other aspects. After examining the regulatory landscape in several countries, we conclude with a proposal on aspects to be considered in any future regulation of yoga teaching in Portugal.

Keywords: yoga, yoga in Portugal, multiculturalism, spirituality.

Abreviaturas e siglas

ANTT - Arquivos Nacionais da Torre do Tombo.

AGAP - Associação de Empresas de Ginásios e Academias de Portugal.

AYUSH - Ministério Indiano do Ayurveda, Yoga e Naturopatia, Unani, Siddha e Homeopatia.

BNP - Biblioteca Nacional de Portugal.

CPY - Confederação Portuguesa de Yoga.

CSPD - Centro de Saúde de Ponta Delgada.

FLY - Federação Lusa de Yoga.

GCP - Ginásio Club Português.

IAST - International Alphabet of Sanskrit Transliteration.

IAYT International Association of Yoga Therapists.

IPDJ - Instituto Português do Desporto e da Juventude.

FMH - Faculdade de Motricidade Humana.

FPY - Federação Portuguesa de Yoga.

MPY - Modern Postural Yoga.

SUS - Sistema Único de Saúde.

TEF - Técnico de Exercício Físico.

Glossário

Ahaṁkāra – ego.

Ahiṁsa – não-violência.

Akṣapāda Gautama – fundador da tradição *nyāya*.

Aparigraha - não aceitar subornos

Apavarga – libertação na tradição *nyāya*.

Āranyakas – textos das florestas; parte dos Veda.

Āsana – postura.

Aṣṭāṅga – oito disciplinas.

Asteya – não roubar.

Āstika – tradições que aceitam os Veda.

Ātman – alma; espírito.

Bādarāyaṇa - fundador do *vedānta*.

Bandha – técnicas do *haṭhayoga*; contrações neuromusculares.

Bhagavad-gītā – texto religioso da Índia; palavras do Senhor.

Bhakti – devoção; amor.

Bhārata – Índia; nome de rei.

Brahmacarya – sublimação da energia sexual.

Brahman – absoluto.

Brāhmana – parte dos Vedas.

Buda – fundador do budismo.

Buddhi – intelecto.

Chāndogya – um dos textos *upaniṣad*.

Citta – substância mental.

Darśana – visão; tradição filosófica.

Dhāraṇā - concentração.

Dharma – lei; missão; virtude.

Dhyāna - meditação.

Dravya – substância.

Guṇa – elemento constituinte da *prakṛti*; forma.

Guru – pesado: mestre espiritual.

Haṭha – yoga físico; duas polaridades.

- Iṣṭa-devatā* – divindade pessoal.
- Īśvarapraṇidhana* - entrega a deus.
- Īśvarakṛṣṇa* – autor do texto *Sāṃkhyakārikā*.
- Jaiminī* – fundador do *Pūrva-Mīmāṃsā*.
- Jñāna* – gnose; conhecimento.
- Kaṇāda* - fundador da tradição *Vaiśeṣika*.
- Kapila* – fundador da tradição *Sāṃkhya*.
- Karma* – yoga da ação.
- Kriyā* – ação, no sentido de purificação.
- Kṛṣṇa* – deus hindu.
- Kuṇḍalinī* – tipo de yoga; energia subtil.
- Laya yoga*– tipo de yoga; dissolução.
- Mahābhārata* – epopeia literária; grande Índia.
- Mahāvīra* – fundador do jainismo.
- Manas* – mente.
- Mīmāṃsā* – tradição filosófica.
- Mīmāṃsākas* – escola da tradição mimansa.
- Mudrā* – técnicas do haṭhayoga.
- Nāḍ* – som.
- Nāstika* – tradições que rejeitam os Veda.
- Niyama* - observâncias éticas.
- Nyāya-Vaiśeṣika* – tradição filosófica indiana.
- Paramparā* – sucessão tradicional entre discípulos e mestre.
- Patañjali* – compilador do yoga sūtra.
- Prakṛti* – natureza; matéria.
- Pramāṇa* – conhecimento válido.
- Prāṇāyāma* – controlo da energia vital.
- Pratyāhāra* - abstração dos sentidos.
- Puruṣa* – espírito; consciência.
- Pūrva-Mīmāṃsā* – procura anterior; tradição filosófica.
- Rāja* – real.
- Rajas* – um dos guṇa; movimento.
- Ṛgveda* – o mais antigo dos Veda.

Ṛṣi – sábio asceta; santo.

Sāmānya – universal.

Sāṃkhya – tradição filosófica indiana.

Saṃsāra – ciclo de reencarnações.

Sattva – um dos *guṇa*; pureza; harmonia.

Shishya – discípulo.

Śiva – deus hindu.

Sphota – relação palavra/som.

Sūtra – aforismo; verso.

Śvetāśvatara – um dos textos *upaniṣad*.

Yama – abstenções; restrições.

Samādhi – hiperconsciência; ênstase.

Samavāya – inerência.

Santoṣa – contentamento.

Śauca – pureza.

Śakti – deusa; energia feminina.

Satya – não mentir; verdade.

Shankar – fundador do *vedānta* não dual.

Svādhyāya - autoestudo.

Tamas - um dos *guṇa*; movimento.

Tapas - austeridade.

Upaniṣad – sentar aos pés de; parte dos Veda.

Vedānta – tradição filosófica indiana.

Vyasa – principal comentador do *yogasūtra*.

Viśeṣa – partícula; particular.

Viṣṇu – deus hindu.

Yantra – figura geométrica.

Vogais e consoantes no sânscrito.

Utilizamos a norma internacional IAST para a transliteração da escrita devanagári.

Vogais

a talvez	ī não usado
ā além	ī galrinho ou molho
i sic	e pêssego
ī ilustração	ai eira
u sufixo	o avô
ū tertúlia	au flauta
ṛ mariposa	ṁ som
ṝ não é comum.	

Consoantes

k que	kh blockhead	g gaveta	gh big-house	ñ king
c chair	ch staunch-heart	j joy	jh bridgehead	ñ tenha
ṭ lista	ṭh table	ḍ dar	ḍh redhead	ṇ gentle
t tabaco	th boathouse	d nada	dh bloodhound	n nove
p paternal	ph cup hook	b baliza	bh abhor	m mãe
y piada	r pira	l lábio	v vanessa	
ś xadrez	ṣ asma	s sapatilha	h hand	

Índice Geral

INTRODUÇÃO	16
CAPÍTULO 1.....	23
CARACTERIZAÇÃO DO YOGA	23
1.1. Os darśana de Bhārata ou visões filosóficas da Índia	23
1.2. Yogas antigos e yoga moderno	31
1.3. Tipos de yoga	36
1.3.1. Patañjali yoga.....	37
1.3.2. Haṭha yoga	37
1.3.3. Karma yoga.....	38
1.3.4. Jñāna yoga.....	39
1.3.5. Bhakti yoga.....	39
1.4. Yoga como terapia	40
CAPÍTULO 2.....	42
INSTITUIÇÕES DO YOGA.....	42
2.1. Associação de Raja Yoga.....	44
2.2. Federação Portuguesa de Yoga.....	46
2.3. Confederação Portuguesa de Yoga	47
2.4. Método DeRose	50
2.5. Ginásio Clube Português	51
2.6. Outras instituições e profissionais independentes	52
CAPÍTULO 3.....	57
PUBLICAÇÕES EM PORTUGAL	57
3.1. Os anos de 1500 a 1975	58
3.2. Entre 1976 e 2017	66
3.3. O yoga na academia.....	68
CAPÍTULO 4.....	72
MULTICULTURALISMO E YOGA	72
4.1. Yoga e desporto	72
4.2. Yoga e terapia	80
4.3. Yoga e religião	85
CAPÍTULO 5.....	103
QUESTIONÁRIO AOS PRATICANTES DE YOGA	103

5.1. Metodologia	103
5.2. Caracterização da amostra	103
5.2.1. Características sociodemográficas.....	103
5.2.2. A prática de yoga	107
5.2.3. Prática religiosa dos praticantes de yoga	112
5.2.4. Opções políticas dos praticantes de yoga	113
5.3. Análise inferencial	114
CAPÍTULO 6.....	125
SUBSÍDIOS PARA A REGULAMENTAÇÃO DOS PROFISSIONAIS DO YOGA...	125
6.1. Atividades dos profissionais do yoga moderno postural.....	127
6.2. Atividades não profissionais do yoga tradicional	127
CONCLUSÃO	128
REFERÊNCIAS	129
ANEXOS.....	I

Índice de Figuras

Figura 1 - Ata de 1973 do GCP que institui a nova modalidade yoga	51
Figura 2 - Participantes das outras modalidades no GCP.	52
Figura 3 - Curso de formação em Sup Yoga	78
Figura 4 - Distribuição dos praticantes segundo o sexo	104
Figura 5 - Distribuição dos praticantes segundo a idade	104
Figura 6 - Distribuição dos praticantes segundo a região.	105
Figura 7 - Distribuição dos praticantes segundo a nacionalidade.....	105
Figura 8 - Distribuição dos praticantes segundo as habilitações académicas.....	106
Figura 9 - Distribuição dos praticantes segundo a situação profissional.....	106
Figura 10 - Distribuição dos praticantes segundo o rendimento	107
Figura 11 - Distribuição dos praticantes segundo o tempo de prática.....	108
Figura 12 - Distribuição dos praticantes segundo a frequência de prática semanal....	108
Figura 13 - Distribuição dos praticantes segundo o local de prática	109
Figura 14 - Distribuição dos praticantes segundo a finalidade.....	109
Figura 15 - Distribuição dos praticantes segundo a técnica favorita.....	110
Figura 16 - Distribuição dos praticantes segundo o conhecimento da tradição	110
Figura 17 - Distribuição dos praticantes segundo o entendimento da atividade.....	111
Figura 18 - Distribuição dos praticantes segundo o custo mensal das aulas	111
Figura 19 - Distribuição dos praticantes segundo a concordância com uma possível regu- lamentação sobre a certificação de profissionais.....	112
Figura 20 - Distribuição dos praticantes segundo a religião	112
Figura 21 - Distribuição dos praticantes segundo a frequência de prática religiosa	113
Figura 22 - Distribuição dos praticantes segundo a afinidade política.....	113
Figura 23 - Distribuição dos praticantes segundo os hábitos de voto... ..	114

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Distribuição da religião dos praticantes segundo as características sociodemográficas.....	115
Tabela 2 – Distribuição da frequência da prática religiosa dos praticantes segundo as características sociodemográficas.....	116
Tabela 3 – Distribuição da afinidade política dos praticantes segundo as características sociodemográficas.....	117
Tabela 4 – Distribuição dos hábitos de voto nas eleições dos praticantes segundo as características sociodemográficas.....	119
Tabela 5 – Distribuição do custo mensal com as aulas segundo as características sociodemográficas.....	121

Introdução

O diálogo entre culturas é fundamental para entendermos a natureza das experiências do outro. Segundo Panikkar, “Durante demasiado tempo as religiões, que afirmam que nos ligam (religare) com o divino ...têm tendido a deixar de lado as ligações humanas. Esquece-se demasiado facilmente da religião do homem” (Panikkar, 2007, p.88).

O relatório de 1996 da Comissão da Fundação Gulbenkian, intitulado *Para Abrir as Ciências Sociais*, é relevante para o nosso tema. Trata-se de um documento que abriu novos horizontes para a academia portuguesa. De certa forma, preparou os portugueses para a entrada no novo *Millennium*. Na sua essência, estuda e propõe a reestruturação das ciências sociais. Perspetiva alguns desenvolvimentos, em particular a problemática da especialização dos ramos do conhecimento. Segundo o relatório, os estudos Orientais terão surgido no seio da igreja, com o objetivo de ajudar o processo de evangelização. Entretanto, terão adquirido características mais seculares, autonomizando-se em diversas unidades de estudos universitários. É referido o paradigma civilizacional do mundo antigo, definido como o primeiro momento na evolução histórica dos povos que termina na modernidade do Ocidente. Estas culturas antigas não eram consideradas detentoras de autonomia histórica. Os estudos da antiguidade clássica foram o embrião que permitiu que as unidades curriculares ligadas ao Oriente entrassem nas universidades. Os primeiros orientalistas não pretendiam realizar reconstruções diacrónicas, mas apenas entender a origem das civilizações. Naquele momento, essa tarefa só poderia ser efetuada através da filologia e da linguística. Consequentemente, segundo o relatório, os estudos do Oriente resistiram aos tempos modernos e ficaram afastados da suposta cientificidade. Contudo, alguns cientistas sociais como Max Weber e Marx, por exemplo, interessaram-se pela comparação civilizacional. Não porque lhes interessavam as culturas orientais, mas sim por causa do objetivo obnubilado de comprovar o avanço intelectual do Ocidente moderno. Sucede que a Europa deteve domínio militar em algumas civilizações orientais. Segundo o relatório, as teorias Darwinianas e Newtonianas foram os paradigmas que justificaram a auto legitimação da Europa como uma cultura superior. Entretanto, os orientalistas conseguiram imiscuir-se em disciplinas como a religião, a filosofia e os estudos clássicos. Não é de estranhar que, a seu tempo, o poderio militar e cultural da Europa permitisse aos seus intelectuais engendrarem ideologias proveitosas para o eurocentrismo. As metamorfoses do poder, entretanto deslocadas para países não europeus, colocam uma necessidade natural de aprofundar o conhecimento sobre práticas

e culturas orientais, como o yoga indiano. Após a década de 1970, alguns tigres asiáticos emergiram no panorama económico e militar mundial. Essas potências orientais, em particular a China e a Índia, vieram questionar a pretensa universalidade das ideologias do Ocidente contemporâneo. O relatório também refere que a antinomia entre povos modernos e povos atrasados subsiste ainda em vários meios académicos, embora não seja publicamente assumida (Comissão da Fundação Gulbenkian, 1996).

No Ocidente moderno, além das metamorfoses da secularização que abordaremos sucintamente neste estudo, perspectiva-se que a profissão seja suficiente para muitos se afastarem dos ideais metafísicos ou cosmovisões religiosas. “O facto de o trabalho profissional secular ser considerado capaz desse efeito – isto é, poder constituir um meio adequado para superar a angústia religiosa – tem a sua origem nas particularidades mais específicas do sentimento religioso cultivado na igreja reformada” (Weber, 2015, p.109).

Conforme veremos neste trabalho, o yoga indiano contém elementos de sacralidade. Jensen afirma que Durkheim conceptualizou, em 1912, as diferenças analíticas entre o sagrado e o profano. Para Jensen, “uma distinção muito básica na religião, provavelmente a mais fundamental porque é usada para referir o que é a religião, é a do sagrado e do profano, e então este é o lugar para começar (Jensen, 2014, p.39).

O yoga contemporâneo contribui para o fluxo transcultural e para o desenvolvimento social e humano (Koch, 2013, pp.225-246). Nesse sentido, o yoga é relevante para uma sociedade multicultural. Podemos considerar o yoga moderno como um fenómeno multicultural, historicamente observável, com teoria e práticas abrangentes, pois abarcam múltiplas dimensões da vida, e transversais a diversas sociedades. O yoga moderno expressa um universo mental próprio que contém ritos e símbolos que extravasam a própria cultura indiana. Concomitantemente, as cosmovisões yoguicas, quer a Oriente quer nas múltiplas modernidades ocidentais, são diversificadas e pretendem manter a unidade originária, mas acabam por se metamorfosear na sequência da aculturação ocorrida nos países anfitriões das culturas yoguicas. As adesões aos sistemas de crença, por parte dos portugueses, pretendem-se fiéis às identidades próprias manifestadas pelo yoga moderno.

Por outro lado, julgamos que a modificação das práticas yoguicas não ocorre tanto no seu conteúdo quanto na sua forma. A verdade é que hoje ninguém pratica yoga envergando uma tanga nas florestas, e os processos de ascese são transformados em experiências de tapete nas modernas salas de aula.

A problemática da normatização criada pela oferta e procura apresenta-se como consequência do surgimento de novos bens de consumo: as aulas de yoga. Se na antiguidade não existiam academias de yoga nem a profissão de instrutor, após a entrada do yoga nos ginásios, associações diversas, escolas e academias profissionais, a responsabilidade civil e a deontologia profissional passaram a ser panoramas jurídicos modernos questionados. Semelhante a isto, existiu o sistema *guru-shishya* ou mestre-discípulo na Índia antiga, com algumas referências a deveres e obrigações incluídas nos *Dharmashastras*.

Com o surgimento confirmado de uma nova área académica – os estudos sobre o yoga moderno –, diversas obras, entretanto publicadas, testemunham a dimensão da aculturação e da apropriação das práticas yoguicas pelas sociedades ocidentais contemporâneas e seculares. Será proveitoso expandir os nossos horizontes com as ideias propostas nessas publicações académicas. Suzanne Newcombe escreve sobre o revivalismo do yoga na Índia contemporânea (Newcombe, 2017), e Joseph Alter, numa perspetiva antropológica, sobre o corpo entre a ciência e a filosofia (Alter, 2004). Newcombe elabora, no anexo da sua tese de doutoramento, uma sinopse de acontecimentos ligados ao yoga e *ayurveda* na Grã-Bretanha (Newcombe, 2008). A letã Solveiga Krumina-Konkova considera a receção do yoga no seu país, a partir dos finais da década de 1920 (Krumina-Konkova, 2012). Silvia Ceccomori e Christian Fuchs escrevem sobre a história e cultura do yoga nos seus países, França e Alemanha, respetivamente (Ceccomori, 2001; Fuchs, 2001). Sobre os Estados Unidos, é pertinente a obra de Elliott Goldberg, especialmente o quarto capítulo acerca da emergência do hathayoga na América (Goldberg, 2016), assim como a obra de Stephanie Syman (Syman, 2010).

Não será difícil perceber que a estrutura das aulas do yoga moderno, não apenas nas sociedades ocidentais, mas também na própria Índia contemporânea, é a mesma e manifesta a inequívoca primazia do corpo de um ponto de vista estético-terapêutico. As finalidades do yoga dependem das cosmovisões dos seus adeptos, que podem ser: religiosas ou espirituais, filosóficas e éticas, ou relacionadas com a saúde e o bem-estar físico ou mental, enfim, o *fitness*.

A ‘ressacralização’ do corpo, por via dos rituais da ortopraxia yoguica e da simbologia conexas nos centros e escolas, é essencial para entendermos o yoga contemporâneo. Os efeitos das práticas e dos ambientes envolventes, assim como a relação entre o contexto e as técnicas, permitem o empoderamento do praticante (Nevrin, 2008, pp.119-139).

A questão de o yoga poder ser considerado religião, espiritualidade, terapia, atividade física ou desporto é-nos colocada por questões relacionadas com o corpo e com a perceção de arquétipos ligados à natureza e a um estado natural de felicidade. A multiplicidade funcional

presente nos discursos yoguicos, elaborados em linguagem própria, não só opera alterações nos parâmetros da consciência e da fisicalidade, como também interage, simultaneamente, com o absurdo e a transcendência humana.

Na modernidade, o yoga é praticado nas mais diversas instituições, tanto públicas como privadas. No entanto, há cem anos atrás não existiam nem escolas nem acessórios coadjuvantes às práticas nas salas de aula. O yoga foi, entretanto, oficialmente considerado património¹ imaterial da humanidade. Ainda assim, para alguns, existem dúvidas quanto aos verdadeiros objetivos da oferta de aulas e do protagonismo pretendido por certas ortodoxias em confronto na contemporaneidade.

O objeto do nosso estudo é o yoga em Portugal, enquanto fenómeno económico e literário, histórico, institucional e multicultural. Este trabalho é inovador pois aborda as interações entre os missionários portugueses e os yoguis no século XVI, contribui para a criação do estatuto jurídico dos profissionais do yoga e inclui listagens sobre as instituições e publicações, ordenadas alfabeticamente. Procuramos ainda saber quais são as opções políticas e religiosas dos praticantes de yoga, e descobrir, em concreto, qual é a religião ou religiões dos praticantes de yoga em Portugal. Será que estes acreditam que o yoga é uma religião? Outras questões que colocamos, no sentido de traçar um perfil do praticante de yoga em Portugal, incluem: Quais são as habilitações académicas dos praticantes? Praticam yoga nos ginásios, em escolas de yoga ou em outros locais? Quanto pagam os praticantes pelas suas aulas? Conhecem as suas tradições do yoga? Qual o objetivo das suas práticas?

Atualmente, o instrutor de yoga exerce funções que se podem eventualmente subsumir em diversas categorias profissionais. Referimo-nos, mais concretamente, às instruções dadas sobre o movimento físico; à relação terapêutica que emerge entre os protagonistas das práticas, alunos e instrutores; e às injunções éticas e espirituais expostas em contexto de aula, que se podem assemelhar à pregação de guias religiosos.

Existiram tentativas de regulamentar a atividade profissional do yoga em Portugal, Espanha, Brasil, Índia e Estados Unidos da América. A atividade de instrutor está atualmente regulamentada em Espanha e na Índia, embora em configurações que demonstram abordagens completamente opostas. Acreditamos que no nosso país se perspetivam várias hipóteses: enquadrar o yoga no desporto, nas terapias complementares ou na espiritualidade. Estas relações serão analisadas e aprofundadas no presente estudo, que incluirá comparações entre yoga e desporto, yoga e terapia, e yoga e religião.

¹ Vide o que dissemos em 2.3 sobre o dia mundial do yoga.

Escasseiam estudos sobre os praticantes de yoga em Portugal e sobre os diversos tipos de práticas ensinadas no nosso país. O nosso estudo poderá contribuir para o aumento do conhecimento desta área, uma que vez que a importância do yoga não se resume ao seu valor de mercado, sendo necessário reconhecer a sua evidente contribuição em aspectos relacionados com a multiculturalidade e com a espiritualidade alternativa moderna.

O objetivo do Capítulo 1 é caracterizar o yoga no âmbito das cosmovisões indianas. Comparamos também as formas de yogas antigos com o yoga moderno. Estudamos cinco tipos de yoga, representativos das preferências da maioria dos praticantes, e incluímos perspetivas sobre o yoga como terapia. O Capítulo 2 refere-se ao movimento associativo em torno do yoga português. Embora existam diversos profissionais independentes e muitas instituições que se dedicam ao ensino do yoga, escolhemos estudar a primeira associação constituída em Portugal, após o regime fascista, e outras quatro instituições, que poderão representar milhares de praticantes e instrutores do nosso país. O Capítulo 3 aborda os diversos tipos de publicações em língua portuguesa sobre o yoga. Entre revistas e livros, dividimos a nossa análise em dois períodos temporais: o período de 1500 até 1975 e o de 1976 até 2017. Incluímos referências a diversas dissertações, entretanto publicadas em Portugal, que comprovam a emergência do yoga moderno como uma nova área de estudo académico. No Capítulo 4, tendo em vista uma futura regulamentação dos profissionais de yoga, investigamos as relações do yoga com outras atividades, comparando yoga e desporto, yoga e terapia, e yoga e religião. São considerados tópicos sobre a secularização e sua relação com a perspetiva secular de muitos praticantes ocidentais de yoga moderno. Procurando responder às questões da nossa investigação, inquirimos, no Capítulo 5, os praticantes de yoga do país acerca das suas crenças religiosas e políticas. Procuramos entender a distribuição geográfica dos praticantes, as suas habilitações académicas e os seus rendimentos pessoais, assim como as suas opiniões sobre as finalidades do yoga. O inquérito decorreu sob forma de um questionário online durante mês de maio de 2018, e obteve mais de mil respostas. O Capítulo 6 apresenta linhas orientadoras para uma futura proposta de regulamentação dos profissionais de yoga em Portugal. Conforme manifestado no questionário, a grande maioria dos praticantes concorda com um eventual sistema de certificação profissional. No modelo proposto, optamos por distinguir a atividade dos profissionais do yoga moderno postural das atividades relacionadas com os yogas meditativos ou devocionais, não posturais, que são designados neste trabalho como yoga tradicional. O segundo grupo apresenta um cariz ortodoxo e alinhado com cosmovisões religiosas, maioritariamente hindus e budistas.

Por motivos históricos óbvios, os portugueses têm uma forte ligação à Índia. Os nossos antepassados fizeram descrições muito completas dos yoguis indianos a partir do século XVI, como veremos neste trabalho. Importa-nos considerar uma possível perspetiva da história religiosa no que respeita às vertentes doutrinal, estrutural-institucional e de vivência espiritual quotidiana. Tentamos perceber as mentalidades dos praticantes na atualidade através das suas identidades e pertenças, experiências e preferências. Debruçamo-nos, para além disso, sobre tópicos relacionados com a génese do yoga em Portugal, o seu desenvolvimento e as realidades fenomenológicas manifestadas no tempo e no espaço.

Utilizamos as normas da *APA* para citações e referências bibliográficas. O presente trabalho tem um âmbito panorâmico, está estruturado por tópicos, e inclui investigação realizada à literatura relevante ao tema em apreço. Recorremos ao questionário online, tipo bola-de-neve, para sabermos a opinião dos praticantes de yoga. Seguimos a norma *IAST* na transliteração do devanagari, e, para a inserção dos sinais diacríticos, recorremos à fonte *ABC* – expandido do processador de texto *Microsoft Word*. No capítulo 5 utilizámos os softwares *Google Forms* e *IBM SPSS*, versão 24.0, e os gráficos e tabelas foram elaborados com recurso ao *Microsoft Excel* 2010.

CAPÍTULO 1

CARACTERIZAÇÃO DO YOGA

Capítulo 1

Caracterização do yoga

O objetivo do presente capítulo é o enquadramento do yoga na tradição indiana, em particular nas cosmovisões designadas por *darśana*. O yoga, juntamente com outras cinco escolas da ortodoxia *hindu* abaixo referidas, aceitam a autoridade dos *vedas*. O budismo e o jainismo são exemplos de tradições heterodoxas que têm o seu próprio cânone filosófico-religioso e rejeitam os textos védicos como fontes de autoridade. Abordaremos resumidamente aspetos históricos das seis tradições, com destaque para o enquadramento metafísico e soteriológico do *sāṃkhyayoga*. Cabe aqui, necessariamente, um esclarecimento sobre a classificação daquilo que consideramos como yoga antigo e sobre as metamorfoses entretanto ocorridas no yoga moderno. Para efeitos do nosso estudo podemos organizar uma cronologia do yoga com base nas terminologias *moderno*, *medieval* e *antigo*, que, grosso modo, correspondem à ideia popularmente que atribuída a cada uma dessas realidades temporais. Um outro sistema de referência, com base no sistema clássico de Patañjali, poderia distinguir um yoga pré-clássico de outro yoga pós-clássico. Contudo, nenhum dos métodos é perfeito. Apesar da polissemia característica da palavra yoga, listamos abaixo os vários tipos de yoga com as suas designações distintas. A análise que propomos não pode, obviamente, excluir a caracterização das disciplinas que constituem o yoga clássico, como foram compiladas pelo sábio Patañjali entre o século II e o século IV d.C. Esse corpo doutrinal, constituído por um conjunto de éticas, práticas externas e internas, alavanca a expansão e a amplificação da consciência humana, favorecendo estados alternativos de consciência. Veremos que, independentemente dos sistemas ou tipologias de yoga, a soteriologia das práticas no seu conjunto aponta para a libertação do sofrimento humano, condição *sine qua non* do crescimento espiritual.

1.1. Os *darśana* de Bhārata ou visões filosóficas da Índia

Salientamos de seguida as seis filosofias ortodoxas da Índia, das quais o yoga é parte integrante. A divisão em tradições ortodoxas – *āstika* – e tradições heterodoxas – *nāstika* – é uma construção ocidental recente. Outros sistemas de classificação são possíveis.

O Homem não pode viver sem filosofia, a arte da sabedoria e do pensamento na natureza e em tudo o que o rodeia. O ser humano procura, desde tempos imemoriais, respostas relativas à natureza do mundo, à essência da alma humana, ao questionamento sobre deus, à transcendência do absoluto, ao corpo e à matéria, ao espaço e ao tempo, à natureza da mente e à relação entre todos estes e muitos mais. Kant afirmou, há séculos atrás, que a filosofia permite compreender o que é o indivíduo, o que ele pode e deve ser, como pode fazê-lo e qual a natureza do mundo que habita. As doutrinas indianas, por sua vez, compreendem os mesmos campos lógicos estudados pelos filósofos ocidentais da antiguidade, em especial os do tempo dos grandes filósofos como Sócrates, Platão e Aristóteles.

Os campos da cognição humana são diversos e incluem a teoria do conhecimento, ou epistemologia, que trata os processos de conhecimento através dos quais nos apercebemos da realidade. A teoria da realidade, ou ontologia, refere-se às categorias da existência material. A teoria dos valores, ou axiologia, examina criticamente os fundamentos filosóficos da ação humana. A lógica define as regras do pensamento racional. A estética procura compreender a beleza. Por sua vez, a filosofia indiana teve a sua origem na religião, nomeadamente, na religião védica. Para compreendermos esta afirmação, devemos, no entanto, ter em conta que os conceitos ‘filosofia’ e ‘religião’ não têm na Índia o mesmo significado que no mundo ocidental. Etimologicamente, filosofia significa amor ao conhecimento. No entanto, a filosofia que é hoje estudada no Ocidente não consiste propriamente no amor ao conhecimento, sendo antes, genericamente, o conhecimento em si contido na forma de ideias, doutrinas e teorias (Raju, 2009).

Na Índia, religião e filosofia são, grosso modo, inseparáveis, denominadas pela palavra *darśana*, que embora polissémica é geralmente traduzida por ‘visão’ ou ‘instrumento de visão’. Uma visão sobre a realidade ou natureza última das coisas é uma proposta entre muitas. O *darśana* do *yogasāṃkhya* é um ponto de vista sistematizado pela tradição prática do yoga e teórica do *sāṃkhya*, e inclui a perceção mental da realidade, proposta pelos sábios antigos da Índia ou *ṛṣi*.

O conceito de religião indiana é ainda mais difícil de interpretar do que o de filosofia, leva-nos à nossa própria origem. Paralelamente, no sânscrito não existe nenhuma palavra cuja tradução signifique religião. No mundo ocidental, religião implica fé e pode envolver alguns dogmas e crenças que são aceites e seguidos sem serem questionados, ainda que incluam a existência de um deus criador e, possivelmente, uma função destruidora.

Raju refere que na Índia estas características e crenças não são necessárias à religião. Segundo o autor, uma palavra frequentemente utilizada para definir religião é *dharma*, que etimologicamente, significa algo que sustém, que suporta. "É aquilo que sustém a vida, e a vida só é suportada se não estiver em desacordo com a sua base, com a origem do nosso ser"². O *dharma* é visto como um modo de vida, como o caminho para a virtude e também como a missão e o dever de cada indivíduo. Concomitantemente, *dharma*, *darśana* e yoga são palavras polissémicas e oferecem uma multiplicidade de interpretações. O lugar e a função de cada indivíduo no mundo afeta o seu *dharma*.

Outra palavra que também é por vezes utilizada para definir religião é *mat*, que pode significar opinião, doutrina ou teoria. Por este motivo, "o indiano considera a religião como uma teoria da realidade que guia a vida e também como um caminho ou plano de vida de acordo com essa teoria"³. De acordo com Feuerstein, "A religião hindu é chamada *sanātana-dharma* (lei eterna), que corresponde à noção ocidental de *philosophia perennis*". É importante ter estes conceitos em mente ao afirmarmos que a filosofia indiana surge da religião, sendo esta a razão pela qual as filosofias da Índia mantêm as suas crenças religiosas. A religião na Índia é um complexo filosófico em si mesmo. É fácil compreender que, para o indiano, a filosofia não é um conhecimento abstrato, mas uma metafísica que tem consequências morais e práticas (Feuerstein, 2001, p.113). É um modo de vida e não apenas um exercício intelectual.

Biswas explica que os *darśana* indianos foram desenvolvidos ao longo de milhares de anos e prestaram um enorme contributo no campo do pensamento e da religião em todo o mundo. Todos estes sistemas são profundamente espirituais, caracterizam-se por uma busca persistente pela verdade e revelam a vontade irresistível que o ser humano sente de se conhecer a si próprio e ao mundo onde vive (Biswas, 2007, pp.3-41).

A tradição é um elemento fundamental para a filosofia indiana. Em concreto, a tradição é aferida nos textos védicos. Segundo Biswas e Feuerstein, o pensamento filosófico começou exatamente com o próprio Rgveda, há pelo menos três mil anos. Os textos *puruṣasūkta* e *devīsūkta* revelam o início do idealismo monista e os *sūktas* dos *dīrghatamas* contêm os primeiros vestígios do realismo dualista. Deste núcleo surgiram seis sistemas filosóficos na Índia que aceitaram como base os textos e as autoridades contidas nos *vedas*. Todos os *darśana* subcrevem os princípios comuns daquilo que convencionamos chamar de hinduísmo, tais como os

² Vide Raju, P. (2009). *The Philosophical Traditions of India*. Delhi: Motilal Banarsidass, p.26.

³ Vide Idem, *Ibidem*, p.27.

princípios do *karma*, ação e reação, o renascimento ou *samsāra* e o *dharma* (Feuerstein, 2001; Biswas, 2007).

Para compreendermos o significado e o valor doutrinal dos sistemas de pensamento indiano, é necessário que tenhamos em conta as doutrinas correspondentes a cada um dos sistemas. As visões preconizadas pelos *darśana* indianos refletem, em certa medida, um acumular sapiencial de pontos de interesse ao longo dos séculos, assim como de propostas soteriológicas semelhantes. Além disso, salientamos que alguns dos ensinamentos destes sistemas surgiram precisamente para contrapor os ensinamentos presentes em cosmovisões prévias, o que significa que, para compreendermos um, devemos compreender os outros também.

O *Nyāya-Vaiśeṣika* corresponde a outra tradição. O *Nyāya* foi elaborado pelo sábio Akśapāda Gautama por volta do ano 500 a.C, e tem como escrituras nucleares os *Nyāyasūtras*. O mais antigo comentário a esta obra é o de Vātsyāyana Pakshilasvāmin, datado de 400 a.C. Trata-se de uma cosmovisão essencialmente lógica, que se foca nas diferentes formas através das quais o indivíduo pode adquirir o verdadeiro conhecimento. A iluminação é o objetivo final do adepto, a mais perfeita das finalidades que a vida na terra pode ter. Os adeptos do *Nyāya* acreditam na existência de diversos espíritos, ou *ātman*, sendo cada um deles o agente que está por trás da mente de cada ser humano, sofrendo e usufruindo dos seus atos no mundo (Raju, 2009, pp.134-136). Deus é um *ātman*, ou alma especial, como na tradição do yoga clássico compilado por Patañjali.

Gautama terá provavelmente vivido 200 anos depois de Mahāvīra e de Buda, fundadores, respetivamente, do jainismo e do budismo, que contrariaram as doutrinas ortodoxas védicas através de um sistema epistemológico e experiencial, negando completamente a sua validade. Esta foi uma época dourada em que os debates e o pensamento crítico formaram um caldeirão filosófico, como ocorreu na Grécia antiga. Sem quaisquer dúvidas, "pode-se concluir, portanto, que Gautama desenvolveu a sua lógica para contradizer estas duas filosofias pelos seus próprios meios, nomeadamente, lógica e experiência"⁴. Sucede que a influência de Gautama ao nível do desenvolvimento da lógica e da epistemologia foi grande, em ambas as doutrinas ortodoxas e heterodoxas, e o *darśana Nyāya* foi um dos primeiros a contribuir para a formação de regras válidas aplicáveis ao pensamento lógico e à temática da retórica.

Há vários tópicos em comum entre o yoga e o *nyāya*. Segundo o *Nyāyasūtra*, o yoga é caracterizado por um estado em que a mente está ligada ao *self*, ou ao si mesmo transcendental,

⁴ Vide Raju, P. (2009). *The Philosophical Traditions of India*. Delhi: Motilal Banarsidass, p.134.

no fundo o espírito ou *ātman*, proporcionando estabilidade mental e insensibilidade ao sofrimento físico. Ao enumerar as diferentes opções da percepção, Vātsyāyana Pakshilasvāmin refere-se aos praticantes de yoga e às suas práticas continuadas de concentração e de meditação. No *Nyāya*, a libertação, que se designa por *apavarga*, é comum à doutrina presente no *yogasūtra* de Patañjali⁵. Outra semelhança importante entre as duas escolas é o facto de ambas preconizarem a doutrina do *sphota*, isto é, a problemática do relacionamento entre as palavras e os sons. Os diferentes sons que compõem uma palavra não significam nada *per se* nem explicam o conhecimento que possuímos dos objetos reais designados por essa palavra. Contudo, quando escutamos a sequência dos sons, manifestam-se na nossa mente a essência do objeto e os seus possíveis conceitos.

Kaṇāda é considerado o fundador do sistema *Vaiśeṣika* e terá elaborado os *Vaiśeṣikasūtras* por volta do ano 600 a.C. É através da revelação do conhecimento que se alcança a realização da alma individual. Kaṇāda classifica o conhecimento da realidade objetiva nas seguintes etapas: substância ou *dravya* (com nove elementos, que são terra, água, fogo, ar, éter, tempo, espaço, mente e o *self* ou *ātman*); qualidade ou *guṇa* (que por sua vez se decompõe em vinte e três tipos, tais como como percepções sensoriais, cor, tamanho, entre outros); atividade ou *karma*; o universal ou *sāmānya*; partícula ou o particular, designado por *viśeṣa*; a inerência ou *samavāya*, que evidencia a relação lógica necessária entre as partes e o todo, entre a substância e as suas qualidades. A proposta da *Vaiśeṣika* inclui a perspectiva sobre o modo como as diferentes combinações das realidades essenciais formam a materialidade em que vivemos e subscreve que se pode chegar à libertação espiritual através do entendimento profundo das realidades perspectivadas. A cosmovisão do *Vaiśeṣika* acrescenta mais doutrina metafísica à anterior filosofia da *Nyāya* e elabora teorias epistemológicas e lógicas, enfatizando as diferenças entre os diferentes elementos da materialidade. As cosmovisões divergem em poucos aspetos e há quem denomine a segunda de *Nyāya-Vaiśeṣika*. As duas escolas são, em conjunto, as que mais se relacionam com aquilo a que no Ocidente se compreende por filosofia, e ambas proporcionaram um contributo significativo e duradouro ao pensamento indiano, apesar de hoje não terem nele um lugar proeminente⁶.

Segundo Raju, o *Pūrva-Mīmāṃsā* é complementar ao *Uttara-Mīmāṃsā*. O *Pūrva-Mīmāṃsā* é um *darśana* fundado por Jaiminī. Por volta do ano 200 a.C., o autor compôs o *mīmāṃsāsūtra*. Os aforismos nele contidos dizem respeito à arte e à ciência da moralidade em

⁵ *Yogasūtra* de Patañjali, verso 2.18.

⁶ Vide Raju, P. (2009). *The Philosophical Traditions of India*. Delhi: Motilal Banarsidass, pp.134-137.

conformidade com os rituais previstos nos Vedas. *Pūrva-mīmāṃsā* quer dizer ‘procura anterior’ e é designado desta forma pois interpreta uma parte das escrituras védicas, em particular os hinos védicos e a secção dos *brāhmaṇa*. Este *darśana* investiga ainda a problemática do *dharma*, na medida em que se relaciona com a dimensão espiritual do praticante, e confere um maior ênfase às questões éticas da religião do que às ideias filosóficas em si mesmas. Podemos afirmar que se trata de uma filosofia ativista porque ensina que tanto o movimento como a ação, o processo e a energia constituem a verdadeira essência. Toda a vivência e aprendizagem no mundo consistem em diferentes formas manifestadas pela mesma realidade. As alterações ocorridas no universo são desencadeadas pela ação e, portanto, tudo o que nos rodeia é afetado pela conduta humana⁷.

A atividade como primeira manifestação da vida é o objetivo dos indivíduos. Segundo Jaiminī, as ações individuais determinam a qualidade da sua existência, tanto nesta vida como nas vidas futuras. As ações boas implicam circunstâncias boas. Pelo contrário, más ações manifestam resultados negativos que se projetam no futuro. No fundo, esta é a conhecida lei do *karma*. Os indivíduos livres na sua vontade podem acumular bons ou maus resultados ou ainda anular os resultados negativos pré-existentes através da adoção de uma conduta justa.

Tal como as cosmovisões da *Vaiśeṣika* e do *Nyāya*, a tradição do *Mīmāṃsā* protagoniza a existência de vários espíritos, *ātman* ou *puruṣa*, que são considerados intrinsecamente inconscientes. Só podem adquirir consciência autorreflexiva quando se juntam a uma mente e a um corpo. Os *mīmāṃsākas*, por sua vez, criticaram o ideal de salvação. Defendiam que os sujeitos que pretendem a libertação são indivíduos gastos nas ações da vida e que, portanto, desejam apenas tranquilidade e inércia. Kumārila Bhatta e o seu discípulo Prabhākara viriam a rejeitar esse princípio, em meados do século VIII⁸.

Bādarāyaṇa fundou a tradição filosófica do *vedānta*. Este é o culminar da sabedoria indiana e tem raízes na doutrina contida nos textos das florestas, os *āranyakas*, e principalmente nos *upaniṣads*. Uns e outros constituem as últimas partes de cada *Veda*, sendo, por isso, esta tradição designada de *Uttara-Mīmāṃsā*, o que significa a investigação posterior. Estes textos falam de uma interiorização dos rituais védicos, que assume a forma de meditação. De fato, "foi a doutrina dos *Upaniṣads*, em específico, que deu origem a toda a tecnologia da consciência associada à tradição vedântica" (Feuerstein, 2001, p.115). O absoluto e o mundo e as interações entre o indivíduo e o mundo são os principais temas estudados neste *darśana*. Inicialmente, o

⁷ Vide Raju, P. (2009). *The Philosophical Traditions of India*. Delhi: Motilal Banarsidass, pp.66-83.

⁸ Vide idem, *ibidem*, pp.66-83.

vedānta considerava as suas propostas o complemento natural e mais aperfeiçoado da cosmologia anterior, o *mīmāṃsā*. Posteriormente, ambas as tradições aperfeiçoaram os seus sistemas doutrinários e realizaram que as suas mundivisões eram diametralmente opostas.

O caminho indicado pelo *vedānta* preconiza propostas que incluem a renúncia e o celibato, a discriminação e a meditação como ferramentas soteriológicas. A atividade humana não é propriamente valorizada como fim último do ser humano. Atualmente existem no *vedānta* muitas ramificações distintas. Shankar, que terá vivido por volta do século VIII, e Rāmānuja, mais tarde, manifestaram inclinação pelas teorias e práticas yoguicas e são os principais protagonistas deste *darśana*.

Por sua vez, o yoga evidencia uma sistematização diferente de todas as outras cosmologias indianas. O caminho proposto é essencialmente prático e passa pela disciplina ascética; o treino do corpo e a amplificação das correntes mentais concorrem para a libertação do sofrimento e da ignorância fundamental. Assim, sempre que genericamente nos referirmos ao yoga como sistema filosófico estamos a referir-nos ao sistema clássico compilado por Patañjali, também designado por *aṣṭāṅga* yoga ou, mais tardiamente, por *rāja* yoga. O *sāṃkhya* e o yoga assemelham-se no que respeita ao corpo doutrinal. Especula-se que na antiguidade tenham sido o mesmo sistema. O *sāṃkhya* representaria uma âncora filosófica e o yoga, o conjunto das técnicas salvíficas que cumpririam a especulação metafísica.

Além das escolas ortodoxas, já nos referimos às heterodoxas, também designadas por *nāstika*. A terminologia pode variar em função dos significados que se pretendem aferir e dos autores em particular. No entanto, "na utilização mais comum, *āstika* significa que acredita na existência de Deus ou do Absoluto, e *nāstika* significa que não acredita na existência de nenhum Deus ou do Absoluto". Outra definição pode ser a de que "*āstika* acredita na validade dos *vedas* e *nāstika* não acredita na validade dos *vedas*" (Biswas, 2007, p.3).

Muitas das éticas propostas pelo yoga estão presentes na tradição jainista. O jainismo considera a existência de diferentes planos de existência, entre aquilo que designamos como paraíso ou inferno, que se situam além da realidade perceptível. Os jainistas defendem que a vida não termina na morte. Ao contrário do budismo, os jainistas acreditam que a alma é imortal, e que cada indivíduo tem um eu e está sujeito ao renascimento.

Sāṃkhya

Embora existam registos mais antigos, o *sāṃkhya* é uma cosmologia compilada por Kapila. O objetivo delineado por este sábio, considerado o compilador do *sāṃkhya* clássico, foi

a harmonização da tradição presente nos *vedas* e da razão humana. Ao elaborar categorias de enumeração e de existência manifestada, preconiza um pensamento dicotômico quanto à realidade material e à consciência. *Prakṛti* e *puruṣa* são, mais concretamente, os princípios estruturantes deste *darśana* dualista e correspondem, grosso modo, ao espírito e à matéria.

Larson afirma que o *sāṃkhya*, como proposta filosófica ou visão sobre a realidade, é complexo e contém diversas correntes que se interrelacionam e interpenetram historicamente no contexto indiano (Larson, 2011, pp.1-6).

Segundo o autor, os sistemas de pensamento *sāṃkhya* e yoga são considerados muito antigos. A primeira referência ao *sāṃkhya* ocorre no *Śvetāśvatara upaniṣad*. O *Mahābhārata* refere, nos versos XII.137.11, que o *sāṃkhya* e o yoga são muito antigos e descreve-os como dois sistemas de pensamento eternos, em XIII.30. *Sāṃkhya* é também uma palavra polissémica e pode significar número, contar ou contagem. A palavra pode ser entendida como conhecimento ou utilizada no sentido da ação de contar ou enumerar. A enumeração é relativa aos vinte e cinco princípios ou *padārthas* previstos na tradição, e que são *prakṛti*, *mahat*, *ahamkāra*, *manas*, cinco órgãos dos sentidos, cinco órgãos de ação, cinco essências subtis, cinco elementos e o *puruṣa* (Larson, 2011, pp.100-102).

A epistemologia *sāṃkhyana* contempla três fontes de conhecimento válido ou *pramāṇas*, a saber: percepção, inferência e testemunho. No capítulo VII do *Mahābhārata*, a palavra *sāṃkhya* também foi utilizada no sentido de disciplina espiritual. Por sua vez, o texto *Vyāsa-Smṛti* encara o *sāṃkhya* como uma forma de alcançar o verdadeiro conhecimento da essência transcendental individual. Independentemente do sentido e do alcance da palavra, é inegável a constatação de que o *sāṃkhya* preconiza a via do conhecimento do eu para, em última instância, se operar a realização espiritual através da separação de *puruṣa* e *prakṛti*, ou espírito e matéria.

A autoria da cosmovisão *sāṃkhya* é tradicionalmente conferida a Kapila. No entanto, a obra fundamental do *sāṃkhya* clássico é o *sāṃkhyakārikā* de Íśvarakṛṣṇa, que terá vivido por volta de 350 d.C. O *sāṃkhya* difere do *vedānta* no sentido em que afirma a multiplicidade da realidade e escapa à aceitação da unicidade proposta pela tradição *vedānta*. O *sāṃkhya* defende uma dualidade assente na existência de inúmeras formas da natureza ou matéria condicionada, a *prakṛti* em eterna transformação, e, paralelamente, na existência de inúmeros espíritos eternos, os *puruṣa*. A dança entre o espírito e a natureza enforma a estrutura deste *darśana* dual (Biswas, 2007, pp.6-9).

O *sāṃkhya* poderá ter sido originalmente monista e teísta, mas julga-se que esses textos tenham desaparecido. A verdade é que tal não é contrário à possibilidade da existência de um criador. O texto afirma, porém, que a dicotomia *puruṣa-prakṛti* é manifestamente suficiente para explicar a causalidade universal. Não existem, portanto, razões para teorizar sobre a problemática de deus⁹.

1.2. Yogas antigos e yoga moderno

O yoga como doutrina com densidade filosófica deverá ter surgido na mesma altura que o *sāṃkhya*. Tradicionalmente compreendido como um conjunto de práticas físicas e de meditação, o yoga é, na verdade, mais que mera ética e técnica. O sistema preconizado pelo yoga compreende uma parte teórica, que reúne vários princípios e conceitos ancorados na argumentação lógica. A esta acresce uma disciplina prática na qual o complexo doutrinário pode ser manifestado. Segundo Biswas, "a prática do yoga é essencial para a realização da filosofia do *sāṃkhya*"¹⁰.

Conforme foi anteriormente referido, a palavra yoga é polissémica. Pode significar união da alma e do absoluto ou concentração da mente. Patañjali refere, no aforismo 1.2, que o yoga é o estado de cessação das flutuações mentais, ou, melhor dizendo, a extinção do processamento cognitivo. No *Rgveda*, a palavra yoga consigna diversos significados, tais como, união, o agarrar algo ou o alcançar uma ligação.

Posteriormente, a palavra passou a significar união dos sentidos. Com a evolução religiosa e a emancipação filosófica do *Rgveda*, penitências como o ascetismo e o domínio das faculdades sensoriais surgiram entre os pensadores. Este facto reflete-se na utilização do termo yoga, originalmente utilizado para designar o controlo de cavalos selvagens e posteriormente para designar o controlo dos sentidos.

Por outro lado, e segundo o verso 7.1.71 do *Pāṇini sūtra*, a palavra yoga pode revelar concentração se a sua raiz verbal for *yuj*, ou união ou conexão caso a sua raiz seja *yujir*. Já o *bhagavad-gītā*, no verso II.48, define yoga como o estado mais elevado da consciência, no qual nem dor nem miséria conseguem abalar o praticante. O mesmo texto, agora nos versos 2.50 e

⁹ Vide Biswas, M. (2007). *Samkhya-Yoga Epistemology*. New Delhi: D.K. Printworld Ltd, pp.20-27.

¹⁰ Vide idem, *ibidem*, p.41.

6.23, refere-se ao yoga como uniformidade da mente ou separação entre a mente e a tristeza, originando, portanto, a cessação do sofrimento humano.

Na cosmovisão proposta pela tradição clássica do yoga de Patañjali, segundo os comentários do comentador Vyasa, o significado de yoga dialoga com a disciplina interior, na qual a mente é convidada ao silêncio e cujo propósito é praticar o *samādhi*. Ainda assim, este não é o objetivo final. Torna-se evidente que, do ponto de vista do yoga sūtra, o significado da palavra yoga não é união, mas sim separação.

Apesar de não conhecermos propriamente a origem exata das práticas de yoga – as imagens de posturas de yoga encontradas em objetos no nordeste da Índia não são conclusivas –, tudo indica que as práticas já existiam na Índia aquando da emergência da civilização ariana. Budistas e jainistas dizem que o yoga estava na moda entre os filósofos do século VI a.C. (Feuerstein, 2001).

As técnicas ou tipos de yoga considerados antigos são tão ambivalentes como o próprio conceito de yoga. *Lato sensu*, podemos considerar o yoga clássico como parte de uma tradição antiga. Porém, o *haṭha yoga* terá surgido numa altura correspondente à época medieval europeia. Existem referências a práticas de yoga em textos antigos como, por exemplo, o *ṛgveda*.

Os yogas antigos e o yoga moderno relacionam-se com os contextos culturais em que emergiram e representam os valores e as crenças, por assim dizer, dos indivíduos dessas épocas. Por esse motivo, resta-nos descrever os vários tipos de yoga, confinados à nossa própria ignorância em relação à imensidão das cosmovisões yoguicas.

A metafísica do yoga clássico baseia-se no princípio de que a realidade exterior tem as suas raízes na realidade interior e de que o conhecimento da derradeira verdade é o conhecimento do verdadeiro eu transcendental, ou seja, do *puruṣa* ou *ātman*. Aliás, *puruṣa* é o princípio da consciência pura. "É a alma, o eu, o espírito, o sujeito, o conhecedor. Não é corpo, nem sentidos, nem cérebro, nem mente (*manas*), nem ego (*ahamkāra*), nem intelecto (*buddhi*)" (Biswas, 2007, p.22). É o sujeito consciente que, como uma testemunha silenciosa, simplesmente observa a *prakṛti*, o mundo exterior, sem a afetar. O espírito está para lá do espaço e do tempo, da mudança e da atividade.

Todos os efeitos são modificações e combinações da *prakṛti*, o que remete para a ideia de que não existe nada totalmente novo, assim como não existe destruição completa, apenas

circularidade de transformação da *prakṛti*. A produção de algo significa desenvolvimento ou manifestação, enquanto que a destruição é a mera dissolução ou contraparte do ciclo. Toda a natureza e materialidade têm como origem a *prakṛti*. Para o yoga clássico e para o *sāṃkhya*, o tempo e o espaço não existem separadamente: eles são apenas diferentes maneiras através das quais a pluralidade de formas da *prakṛti* se revela.

Antevê-se, desde já, que a *prakṛti* é necessariamente dinâmica e está em constante mutação. Ela é composta pela interação entre as três forças fundamentais, ou *guṇa*, que estão sempre em movimento: *sattva*, *rajas* e *tamas*. No contexto da metafísica do *sāṃkhyayoga*, o termo *guṇa* refere-se aos elementos supremos e indivisíveis que constituem o próprio cosmos. Cada elemento ou *guṇa* tem características específicas e é parte constituinte de toda a existência material. *Sattva* é relativo à bondade e esclarece ou ilumina, *rajas* define-se como movimento ou ação, estimulante e móvel, e *tamas* é a inércia. Segundo o texto antigo do *Sāṃkhyakārikā*, escrito por Íśvarakṛṣṇa, o verso 12 afirma que os *guṇa* têm a natureza da alegria, da não-alegria e da tristeza, tendo respetivamente a função de iluminar, ativar e restringir.

O *chāndogya upaniṣad* alude, no verso VI.4, à teoria dos *guṇa* e diz-nos que todas as coisas do universo material são compostas por três elementos: calor, água e terra. Todas as substâncias são produto da combinação destes três, da mesma maneira que todas as substâncias, de acordo com o *sāṃkhyayoga*, são produto da combinação dos três *guṇa*.

Tudo emerge a partir da *prakṛti* e, em concreto, através da sua primeira evolução como *mahat* ou mente cósmica. A razão é o estágio mais elevado do nosso ser consciente. "O mundo, para o *Sāṃkhya* e para o Yoga, deve-se ao processo evolutivo da razão, devido à sua transformação" (Raju, 2009, p.165). Assim, o yoga implica controlar essa transformação da razão ou mente, também chamada de *citta* pelo sábio Patañjali. Como tudo é uma modificação de *citta*, ao controlarmos *citta* controlamos tudo.

Quando nos referimos à categoria de yoga moderno, queremos designar, principalmente, o período pós-Vivekananda. Este mestre hindu, que viveu entre 1863 e 1902, foi o primeiro a divulgar o yoga nos Estados Unidos e na Europa.

Segundo Andrea Jain, os autores Feuerstein, King e Carrette defendem que o yoga moderno postural não passa de uma ginástica ou terapia desprovida de conteúdos éticos e espirituais. No entendimento de alguns, a popularização do yoga na sua forma postural mais não é

do que uma oferta das sociedades capitalistas modernas, com mero intuito comercial. No entanto outros consideram que isso não invalida que o paradigma do profano continue vivo e constitua uma porta de acesso ao sagrado, por via das hierofanias. O sagrado e o profano coexistem no moderno yoga postural, como movimento global espiritual da nova era. Símbolos e rituais evidenciados nas práticas posturais fazem parte de um corpo essencialmente religioso e de processos de ascese existentes no yoga moderno (Jain, 2015, pp.100-115).

Não deixa de ser curiosa a descoberta e a entrada do yoga no mundo ocidental. Como veremos abaixo, é no âmbito do vasto conjunto das filosofias da Índia que o yoga é inicialmente considerado. Nos finais do século XVIII, os círculos intelectuais europeus não reconhecem particular relevância na novidade indiana. Só um século depois, especialmente com Vivekananda e a sua participação no parlamento das religiões em Chicago, no ano de 1893, é que o yoga emerge do seu casulo intelectual e desperta a atenção da classe média na Europa e nos Estados Unidos. Embora Vivekananda tenha representado a Índia e o hinduísmo, o seu objetivo inicial nunca foi o de divulgar o yoga.

De acordo com White, com o domínio britânico da Índia surgiu a necessidade de compilar e traduzir antigos textos legais que permitissem a posterior codificação e aplicação de um sistema legal comum a todos os indianos. Em 1785, numa publicação da Sociedade Asiática, uma nota de rodapé de Charles Wilkins menciona uma obra metafísica intitulada *Patanjal*. A partir dos últimos anos do século XIX, com Friedrich Max Muller¹¹ e os primeiros indologistas, o yoga começa a ser estudado nos círculos intelectuais e académicos da Europa. Com a disseminação do estudo por parte do inglês Colebrook, as filosofias da Índia passam a ser conhecidas no romantismo alemão e pelo próprio Hegel. O grande filósofo terá abordado a filosofia do yoga, inserida na temática da filosofia oriental, na universidade de Berlim nos anos 1925-26 (White, 2014, pp.53-91).

Embora o período em que teve início a modernidade esteja sujeito a discussão, no caso concreto do yoga moderno podemos situar o seu começo a partir de 1900. Não obstante haver maior dispersão e possibilidades de crença, o facto é que o yoga se torna mais popular depois da viagem dos Beatles à Índia, em fevereiro de 1968, com o famoso grupo musical a eleger como guru de meditação o indiano Maharishi Yogui.

¹¹ Em 1899, é publicado o livro de Max Müller, *The Six System of Indian Philosophy*. O yoga é referido no capítulo VII (Müller, 2013).

Entretanto, a mudança de paradigma ocorre a ritmo lento, entre as décadas de 1920 e 1950. Com Krishnamacharya, os seus discípulos B.K.S. Iyengar e Pattabhi Jois, Kuvalayananda e Yogendra, entre outros, as práticas de yoga tornam-se eminentemente posturais. Na época pós-Vivekananda o yoga tornou-se uma terapêutica medicalizada, foi misturado e identificado com a *new age* e o esoterismo ocidental¹² e com movimentos nacionalistas hindus¹³, e exportado para o Ocidente como um produto de bem-estar físico, mental e espiritual, potenciador do desenvolvimento pessoal, associado à corrente religiosa indiana dominante da época – o *advaita vedānta* (De Michelis, 2004). O percurso histórico do yoga moderno está bem documentado em três livros essenciais: *A history of modern yoga*, de Elizabeth de Michelis; *The path of modern yoga*, de Elliott Goldberg; e *Yoga body: the origins of modern posture practice*, de Mark Singleton.

Segundo De Michelis, as práticas do yoga moderno postural contêm elementos rituais de cura característicos de uma religião secular, e apresentam uma tipologia característica. O acesso experiencial ao sagrado, com o propósito oculto de conectar tradição e modernidade, e profano e sagrado, é facilitado pela fórmula popular “*faça você mesmo*”. A autora refere que

“ 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 the relaxation session”. [A aula padrão de uma hora ou de uma hora e meia de yoga moderno postural é geralmente dividida em três partes: (i) tempo de quietude introdutório: chegada e acomodação (cerca de dez minutos); (ii) prática de moderno yoga postural propriamente dita: instrução de prática postural e respiratória dada pelo instrutor através de exemplo, correção e explicação; (iii) relaxamento final: os alunos deitam-se em *śavāsana* (postura de cadáver) para relaxamento guiado, possivelmente com elementos de visualização ou meditação (dez a vinte minutos). Este período inclui um curto período de "retorno" no final da sessão de relaxamento.]¹⁴

Julgamos que o desencantamento com as instituições religiosas, os progressos da globalização, e os incrementos do individualismo, do capitalismo e da educação, operaram a cissiparidade quanto às opções religiosas na modernidade.

No entender de Jain, os gurus modernos do yoga afirmaram novas promessas de divindade e salvação através da promoção do autoconhecimento e do desenvolvimento

¹² Especialmente a teosofia. Em 3 de Abril de 1905 a Sociedade Teosófica transfere a sua sede para Adyar, Índia.

¹³ *Neo-vedanta*, mas em especial a organização Brahma Samaj.

¹⁴ Vide De Michelis, E. (2004). *A History of Modern Yoga: Patañjali and Western Esotericism*. London: Continuum, p.251.

peçoal. As novas opções dos estilos de vida ocidental permitiram a reconstrução do yoga moderno. O yoga moderno afastou-se da conceptualização mística ou religiosa. A tradicional relação indiana entre *guru* e *shishya*, ou mestre e discípulo, simbolizada por linha-gem espiritual ou *guruparamparā*, foi substituída pelo marketing para grandes audiências, proporcionando a prática de angariação de discípulos à distância. O yoga, enquanto produto multicultural, adaptou-se às necessidades dos consumidores e aos estilos modernos de carisma individualista. Vários gurus arquitetaram e comercializaram retiros populares de yoga. Os gurus empreendedores desenvolveram táticas para manter os seus discípulos e espalhar a sua palavra às sociedades consumistas (Jain, 2018, pp.64-71).

A opinião de Jain é a de que podemos distinguir o yoga moderno postural do yoga soteriológico moderno. O primeiro teve mais sucesso à escala global pois não implicou um vínculo de ligação ao mestre espiritual. Sucede que, devido a vários escândalos sexuais e de aproveitamento emocional, a imagem dos gurus modernos se aproximou à de uma figura autoritária ou exploradora. Os sistemas de yoga moderno não postural implicam algum grau de renúncia à sociedade consumista, enquanto que o yoga moderno postural permitiu e permite ainda o acesso direto aos benefícios do yoga, abdicando de quaisquer intermediários. Consequentemente, o yoga postural afirmou-se na modernidade porque se afastou da religião e do nacionalismo hindu. Foram os primeiros mestres indianos de yoga que visitaram o Ocidente que afirmaram a possibilidade de se praticar yoga e, ao mesmo tempo, de manter as crenças e escolhas individuais, em vez de adotar a vida celibatária e de renúncia dos antigos yoguis das florestas (Jain, 2015, pp.49-56).

1.3. Tipos de yoga

O yoga emerge na Índia antiga e cedo se propaga para outros locais, seguindo a rota da seda e assumindo características distintas no Tibete, na China e no Japão. Na Índia existem diversos tipos de yoga que estão geralmente agrupados de acordo com determinado tipo de práticas. A classificação habitual em caminhos de yoga ou *marga* contempla o *jñāna*, o *rāja*, a *bhakti* e o *karma*. Acrescentamos o *haṭha* yoga por este ser a base dos estilos modernos de yoga. Contudo, sublinhamos a existência de dezenas de tipos de yoga que não são os mais praticados no Ocidente, como, por exemplo, o *nāḍ* yoga, o *kuṇḍalinī* yoga e o *laya* yoga.

1.3.1. *Patañjali* yoga

Este sistema de yoga, que se convencionou chamar-se clássico, é de natureza psicológica e meditativa. A postura basilar é a posição sentada, firme e confortável, que serve de suporte para as práticas seguintes. As oito técnicas do *rāja*¹⁵, também designado por *aṣṭāṅga* ou *Patañjali* yoga, são:

Yama, composto por cinco abstenções ou restrições.

Ahimsa – não-violência.

Satya – não mentir; verdade.

Brahmacarya – sublimação da energia sexual.

Asteya – não roubar.

Aparigraha – não aceitar subornos.

Niyama, as cinco observâncias éticas.

Śauca – pureza.

Santoṣa – contentamento.

Tapas – austeridade.

Svādhyāya – autoestudo.

Īśvarapraṇidhana – entrega a deus.

Āsana ou posturas psicofísicas.

Prāṇāyāma, a gestão da energia vital através de exercícios de respiração.

Pratyāhāra, que se refere à abstração dos sentidos.

Dhāraṇā, a concentração¹⁶.

Dhyāna, a meditação.

Samādhi, o estado de hiperconsciência ou *en stasis*¹⁷.

1.3.2. *Haṭha* yoga

¹⁵ Real; de realeza. Não que o praticante se torne rei, mas sim porque adquire o domínio completo das suas faculdades internas.

¹⁶ O objeto de concentração do meditador pode ser externo ou interno. Deve sempre existir a atenção focada em algo, a fim de evitar a dispersão dos trânsitos mentais. Exemplos de objetos externos são a chama de uma vela, uma imagem devocional, uma mandala ou *yantra*, uma flor, etc.

¹⁷ Palavra criada por Mircea Eliade para designar o estado alternativo de consciência do yogui, em comparação com o *ex stasis* do xamã.

Existem diferentes escolas de *haṭha* yoga, mas todas reclamam uma linhagem e autenticidade originais. É preciso não esquecer que a palavra yoga inclui duas perspectivas, a prática espiritual e um conjunto de técnicas que servem para concretizar esse caminho (Burley, 2000, pp.95-98). Não podemos considerar o *haṭha* yoga como um mero conjunto de exercícios físicos. As posturas são apenas o início (Usharbudh, 1998, p.87). São exigidas várias qualidades aos praticantes, entre as quais se encontram o cumprimento da disciplina, a prática regular e a perseverança (Iyengar, 2008). Por outro lado, "dada a predominância nos textos do yoga como objetivo (...) não estaríamos a lidar com um tipo de yoga chamado *haṭha*, mas sim com métodos conhecidos coletivamente como *haṭha* e que levam ao objetivo chamado yoga." (Mallinson & Singleton, 2017, p.6). De acordo com Mircea Eliade, "O *haṭha* yoga não deve nem pode ser confundido com uma ginástica. A aparição do *haṭha-yoga* está associada ao nome de um asceta, *Gorakhnāth*, fundador da ordem dos *kānpḥaṭa-yogis*. Ele terá vivido no séculos XII..." (Eliade, 2004, p.193). As técnicas de *haṭha* yoga são os *āsana*, *kriyā*, *prāṇāyāma*, *mudrā* e *bandha*, *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi* (Souto, 2009, pp.51-81).

Assim, embora a prática do *haṭha* yoga moderno se baseie essencialmente em posturas, exercícios respiratórios e relaxamento, as suas técnicas ultrapassam estes elementos físicos e incluem preceitos éticos, purificações orgânicas e meditação.

Existem milhares de posturas e dezenas de técnicas respiratórias e de meditação. Não é o objetivo deste trabalho descrever detalhadamente quais são e como se praticam as técnicas do sistema *haṭha* yoga.

1.3.3. *Karma* yoga

Textos como o *Bhagavad-gītā* e os *Upaniṣad* fazem referências ao yoga da ação. A palavra *karma* deriva da raiz verbal '*kri*', que significa ação, consciente ou inconsciente, no mundo (K. Kumar, 2008, pp.136-140). O *karma-yoga* está associado à ética e às boas ações, e tem por objetivo alcançar a liberdade espiritual (Vivekananda, 2007, pp.11-22). Segundo Feuerstein, "O Karma Yoga de Krishna às vezes tem sido erroneamente usado para justificar qualquer ação militar (...) O seguidor do Karma-Yoga, que é conhecido como *karma-yogin*, age na vida diária para diminuir a falta de lei (*adharma*) e aumentar a virtude (*dharma*) ou harmonia" (Feuerstein, 1996b, p.20).

Este tipo de yoga está ligado à ação humana enquanto conduta ética. Quaisquer ações produzem um resultado ou *karma* que, de acordo com a tradição indiana, é transportado para a próxima vida e influencia a condição do renascimento. Nesse sentido, cabe ao yogui agir de forma correta, sem esperar uma retribuição ou o resultado da ação. Age-se com a convicção intrínseca de que se está a praticar o bem.

1.3.4. *Jñāna* yoga

O *jñāna* yoga pode ser considerado a via do conhecimento. O objetivo deste tipo de yoga é alcançar a realidade última – *ātman* –, que é idêntica à do absoluto ou *Brahman* (Adiswarananda, 2006, p.203). Este tipo de yoga não inclui posturas nem exercícios respiratórios, e implica algum grau de sofisticação intelectual porque, além da meditação sobre a natureza do Ser e do absoluto, os praticantes dedicam-se ao estudo filosófico dos textos *Upaniṣad*, do *Brahmasūtra*, e do *Bhagavad-gītā*, entre outros textos. As grandes afirmações, ou *mahāvākyaṇi*, como, por exemplo, ‘Tu és Isso’ ou *Tat Tvam Asi*¹⁸, servem de reflexão para longos discursos sobre a essência e natureza do Ser.

1.3.5. *Bhakti* yoga

A *bhakti* representa o caminho devocional do yoga hindu. Presente em milhares de textos, entre os quais está o famoso *Bhagavad-gītā*, o objetivo dos seus praticantes é alcançar a salvação através da união religiosa com o *iṣṭa-devatā*, ou a divindade pessoal. Como sabemos, existem muitas divindades no panteão hindu. Destas, as mais reverenciadas na Índia contemporânea são os avatares de *Viṣṇu*, como o deus *Kṛṣṇa*, o auspicioso deus *Śiva*, considerado o primeiro mestre de yoga, e os vários aspetos da deusa ou *Śakti*. Para Vivekananda, a *bhakti*-yoga consiste numa autêntica procura de deus através do exercício do amor (Vivekananda, 1922, p.3). A maioria dos hindus são hoje seguidores do caminho devocional ou *bhakti* (Klostermaier, 2007, p.181). Para Zimmer, "No início da era védica, o trabalho de transcender a mente era realizado pelo caminho da devoção (...) [e da] dedicação sincera, isto é, às personalidades simbólicas dos deuses e aos rituais absorventes da sua adoração perpétua." (Zimmer, 2011, p.355).

¹⁸ Vide o verso 6.8.7 do *Chāndogya upaniṣad*.

1.4. Yoga como terapia

Práticas modificadas de yoga, tais como posturas, respirações, meditação e relaxamento profundo, estudo autónomo das éticas e reflexão sobre os estilos de vida saudáveis, de acordo com as necessidades da patologia do paciente ou aluno, são algumas das principais técnicas utilizadas na terapia do yoga. Em Portugal, embora existam yogaterapeutas a exercer a profissão pelo menos desde 2009¹⁹, a yogaterapia é desconhecida da maioria da população e sabe-se pouco sobre a profissão do yogaterapeuta. As aplicações terapêuticas do yoga estão já fundamentadas em centenas de estudos científicos desenvolvidos ao longo das últimas quatro décadas. Devido à ausência de regulamentação dos profissionais, à total inexistência de publicações em língua portuguesa e à fraca divulgação, o yoga como medicina ou terapia só dá os primeiros passos em Portugal nos últimos anos. Recorde-se que, no nosso país, o processo de regulamentação das medicinas não convencionais demorou uma década, e nem sempre existiu concordância entre os profissionais. A legislação existente não abrange todas as formas de terapia atualmente disponíveis no mercado. No capítulo 4.2 abordaremos de forma mais detalhada o yoga como terapia.

Num estudo científico realizado no ano de 2017 e ainda não publicado, conforme surge no anexo 7, a médica Sara Ponte de Ponta Delgada tentou determinar os efeitos do yoga na qualidade de vida dos utentes e no seu sofrimento psicológico. O estudo propôs-se a avaliar a possibilidade de introdução do yoga no centro de saúde de Ponta Delgada. A equipa de investigadores concluiu que "a introdução do yoga é exequível, segura e apresenta uma adesão satisfatória por parte dos utentes do CSPD. Demonstrou-se que a prática de 24 semanas de yoga melhora significativamente a qualidade de vida psicológica dos utentes". O estudo foi noticiado na página internet da rádio TSF. (TSF, 2018).

¹⁹ A AETO – Associação Europeia de Terapias Orientais iniciou os seus cursos de formação de yogaterapeutas no ano de 2007. Os primeiros profissionais foram certificados no final de 3 anos, contendo nessa altura as formações uma carga horária de 600 horas.

CAPÍTULO 2

INSTITUIÇÕES DO YOGA

Capítulo 2

Instituições do yoga

Pretendemos explorar a forma como as diversas atividades do yoga se relacionam com a sociedade contemporânea portuguesa, não apenas nos modos públicos de oferta e procura de aulas práticas regulares, retiros e cursos, mas também na estrutura organizativa privada. A análise de transformações sociais, como a constituição de mais de uma centena de instituições nos últimos quarenta e dois anos, assim como o estudo da distribuição geográfica destas, poderá contribuir para um maior entendimento das práticas, das dinâmicas das crenças, do número de praticantes e da implementação do yoga moderno em Portugal.

Um estudo realizado no ano de 2017 pela investigadora Rita Domingues da Universidade do Algarve e ainda não publicado (ver anexo 9) revela os traços de personalidade, o tipo de motivação, os motivos, os ganhos e as atitudes ambientais dos praticantes de yoga, com uma amostragem superior a seiscentos praticantes da modalidade.

Num documento entregue no parlamento português, estima-se que existam cerca de cem mil praticantes²⁰ de yoga em Portugal, conforme se pode verificar no anexo 1. O valor de mercado desta atividade no nosso país é de 4.800.000 Euros (Federação Portuguesa de Yoga, 2012).

A análise das instituições revela ainda outros detalhes importantes. Importa salientar que, nesta matéria em particular, a nossa investigação incidiu na recolha dos dados disponíveis no Diário da República online, entre 1975 e o segundo semestre de 2009. Após esta data e até ao final do ano de 2017, os dados foram recolhidos no Portal da Justiça, que passou a ser o repositório oficial dos atos societários e das publicações das associações constituídas no nosso país.

Segundo o novo acordo ortográfico, o estrangeirismo yoga passou a designar-se por ioga, agora uma palavra do género feminino. Neste trabalho, porém, continuamos a utilizar a designação ‘yoga’, no masculino, de acordo com as origens do yoga indiano.

Apenas uma instituição foi constituída com a inclusão da nova terminologia - a Associação Portuguesa Ioga Solar -, mas que se constata não incluir quaisquer referências a práticas de ioga ou de yoga no seu objeto social.

²⁰ Após o nosso contacto, a *AGAP* respondeu por email. A instituição, num universo de 377 clubes associados, não tem dados específicos sobre o número de indivíduos que praticam yoga em ginásios e academias portuguesas.

Considera-se a existência de várias associações e empresas, cuja designação social não inclui a palavra yoga, mas que incluem no seu objeto social práticas de yoga. Tal é o caso, por exemplo, do Grupo Filosófico Espiritualista Peregrinos do Cosmos e da Associação Europeia de Terapias Orientais. É de salientar que a ausência da palavra na designação social e no objeto social não implica a inexistência de práticas regulares de yoga ou de meditação em diversas instituições portuguesas. As aulas regulares de yoga na Universidade Lusófona e na Universidade de Lisboa, presentemente ministradas pelo mestrando, são exemplo desta realidade. Constatou-se, assim, a fragmentação e dispersão dos locais onde ocorrem as práticas yoguicas na contemporaneidade. Investigações futuras poderão enveredar por um estudo mais detalhado deste aspeto.

Os ginásios e o *health clubs* oferecem, por sua vez, uma série de atividades físicas ligadas à saúde e bem-estar físico e mental, incluindo o yoga. Desconhece-se a data precisa em que estas instituições disponibilizaram, pela primeira vez, a oferta de aulas de yoga. No entanto, parece que esta terá ocorrido numa altura próxima à da oferta das práticas de musculação (Santos et al., 2011, p.240).

Adianta-se, desde já, a existência de 142 associações e sociedades constituídas no período entre 1975 e 2017, cuja designação social inclui a palavra yoga. A primeira instituição a ser criada é a Associação²¹ de Raja Yoga, em maio de 1975, com a sede social na cidade de Lisboa, e que aprofundaremos em 2.1.

A análise da nossa amostra permite, por exemplo, aferir que durante um período de oito anos e meio - Junho 2009 a Dezembro de 2017 -, foram constituídas 68 instituições: 13 das quais no distrito de Lisboa, uma no distrito de Coimbra, cinco no distrito do Porto, uma no distrito de Braga e as restantes espalhadas por todo o país. A forma jurídica das instituições ligadas ao yoga consistiu em sociedades limitadas, no total de nove, e em associações, no total de 55. A forma societária de responsabilidade limitada surgiu apenas no distrito do Porto - com quatro sociedades - e no distrito de Lisboa - com nove sociedades. No que concerne às associações, 12 foram constituídas no distrito do Porto, cinco no Algarve, 21 nos distritos de Lisboa e Setúbal e as remanescentes por todo o país. Encerraram cinco associações e 13 sociedades. No ano de 2017, foram apenas constituídas três sociedades e cinco associações. Na constituição das associações, no ano de 2010, estiveram envolvidas sete mulheres e cinco homens. Por outro lado, no mesmo ano, 13 mulheres e dez homens subscreveram pactos associativos.

²¹ Publicação oficial no Diário do Governo n.º 101/1975, Série III, de 1975-05-02.

Por conseguinte, concluímos que as instituições do yoga estabelecem-se maioritariamente sob a forma jurídica de associação. As mulheres estão mais envolvidas com as metamorfoses sociais do yoga moderno, em especial ao nível associativo e nos anos entre 2010 e 2017 e, em geral, no que diz respeito à afluência às aulas.

Embora o início do associativismo português seja anterior ao século XX²² (Grémio Literário, sem data), vigorou, durante o período do *Estado Novo*, uma restrição²³ à liberdade de os indivíduos constituírem associações. O direito de associação carecia de autorização do governo. A partir de 1974²⁴, restabeleceu-se e regulamentou-se o direito associativo. Não admira, portanto, a inexistência de associações que promovessem atividades ligadas a práticas de yoga e meditação durante o regime fascista português. Admite-se, no entanto, por via de testemunhos orais e das publicações anteriores a 1975 indicadas em 3.1, a existência de práticas privadas de yoga durante o antigo regime fascista.

Não é o propósito deste trabalho analisar mais de uma centena de instituições. No entanto, julgamos que a narrativa histórica das transformações do yoga na nossa cultura poderá ser melhor compreendida se analisarmos detalhadamente a primeira instituição criada e, depois, as que oferecem, na nossa opinião, uma maior representatividade tanto dos locais de prática como dos praticantes e profissionais. Optamos assim por descrever de forma mais exaustiva um total de cinco instituições.

Solicitámos ainda entrevistas com a direção da Federação Portuguesa de Yoga e com a direção da Confederação Portuguesa de Yoga, conforme anexo 6. Até à data, não nos foi concedida essa possibilidade de entrevista.

2.1. Associação de Raja Yoga

A 4 de abril de 1975 foi constituída em Portugal a primeira associação ligada às práticas de yoga e meditação. A instituição foi formada por discípulos do guru Maharaj Ji. A escritura²⁵ da Associação de Raja Yoga realizou-se no 12º cartório notarial de Lisboa. Esta associação, com capital inicial de vinte mil escudos, teve como sede a Avenida de Pedro Álvares Cabral, 84, Lisboa, e tinha como finalidade o estudo do *raja* yoga, de acordo com os ensinamentos transmitidos pelo guru indiano Param Satgurudev Shri San Ji Maharaj, ou apenas Maharaj Ji e

²² Vide a Instituição do Grémio Literário, fundado por D. Maria II em 1846, uma das primeiras instituições associativas em Portugal.

²³ Decreto-Lei n.º 39660, de 20 de maio de 1954, relativo ao controle administrativo de associações.

²⁴ Decreto-Lei n.º 594/74, de 7 de novembro de 1974.

²⁵ Diário do Governo N.º 101/1975, Série III de 2-05-1975.

mais tarde Prem Rawat, nascido na cidade de Haridwar a 10 de dezembro de 1957. Embora proclamasse ter um carácter não religioso e não político, a associação pretendeu divulgar as práticas milenares da Índia, com particular destaque para o aperfeiçoamento moral e espiritual dos seres humanos.

A 18 de maio de 1976, a associação²⁶ reuniu na Rua Coelho da Rocha, 69, com o objetivo de analisar o pedido de demissão do presidente da direção, a alteração do estatuto e a eleição de novos corpos gerentes.

A Associação de Raja Yoga muda, a 27 de março de 1979, a sua sede²⁷ para a Rua Coelho da Rocha, 69, pavilhões 2,4 e 6, em Lisboa. A qualidade de associado fica agora dependente de uma iniciação no Raja Yoga e de uma prática diária ao longo de pelo menos um ano. O associado é suspenso perante a ausência injustificada e consecutiva por um período de 3 meses. O valor da quota anual passa a ser 100 escudos anuais.

A 26 de janeiro de 1994, a instituição muda o nome para Associação *Elan Vital*²⁸ e continua a divulgar os ensinamentos de Prem Pal Singh Rawat²⁹. São, assim, removidas do nome e do objeto social as referências ao *raja yoga*. Acresce que, em Maio de 1974,

“...at age sixteen Prem Rawat married a twenty-five-year-old flight attendant named Marolyn Johnson. Rawat's bad behavior precipitated a rift between Prem Rawat, his mother and two elder brothers and the Indian DLM administrators and mahatmas. Mishler speaking in 1979 described a period of intense conflict in 1974 between Prem Rawat and his family. Even the venerable C. L. Tandon his father's secretary and Divya Sandesh Parishad Secretary General flew to the USA to try to set the boy back on the path.” [...aos dezasseis anos, Prem Rawat casou-se com uma hospedeira de vinte e cinco anos chamada Marolyn Johnson. O mau comportamento de Rawat precipitou uma rutura entre Prem Rawat, sua mãe e dois irmãos mais velhos e os administradores e mahatmas indianos da DLM. Mishler, em 1979, descreveu um período de conflito em 1974 entre Prem Rawat e sua família. O venerável C. L. Tandon, secretário do seu pai, e Divya Sandesh Parishad, a secretária geral, voaram para os EUA para tentar orientar o rapaz.] (The Prem Rawat Review, 2018).

A 8 de novembro de 1995, a associação efetua uma nova alteração³⁰ estatutária e permite-se expulsar associados na eventualidade do não pagamento injustificado de 2 meses de quotas, assim como por incapacidades relacionadas com alcoolismo, toxicodependência, condenação por crime grave, ou falência fraudulenta.

A 11 de novembro de 1999, já sem as referências ao *rāja yoga*, a instituição³¹ recua nos parâmetros da expulsão de associados estabelecidas na alteração estatutária de 1995, e cria duas

²⁶ Diário da República Nº104/1976, Série III de 4 Maio de 1976.

²⁷ Diário da República Nº142/1976, Série III de 22 Junho de 1979.

²⁸ Diário da República Nº 27/1994, 2º Suplemento, Série III de 2 Fevereiro 1994.

²⁹ Trata-se do mesmo mestre, embora com nomes diferentes: enquanto criança e depois como adulto.

³⁰ Diário da República Nº 16/1996, Série III de 19 janeiro 1996.

³¹ Diário da República Nº 299/1999, 1º. Suplemento, Série III de 27 dezembro 1999.

categorias de sócios: os ordinários e os beneméritos. A expulsão passa a ser consequência do incumprimento dos deveres estatutários e da lesão grave dos interesses da associação, mediante deliberação da assembleia geral.

Desde então, a Associação *Elan Vital* não procedeu ao registo de quaisquer alterações estatutárias. Tentámos visitar a sede da associação, a 20 de abril de 2018, e constatámos que não se encontram em Lisboa. Alguns registos obtidos nos motores de pesquisa da internet indicam uma morada na cidade de Portimão. Conforme melhor descrito em 3.1., a antiga Associação Raja Yoga publicou ainda uma revista.

Nos anos 80, nos Estados Unidos, o Guru Maharaj Ji ou Prem Rawat extinguiu a *Divine Light Mission* e, após renunciar à cultura e religião hindus, constituiu a *Elan Vital* e outras associações para a divulgação da sua mensagem independente de credos religiosos. A organização encontra-se presente em diversos países europeus, sendo financiada por donativos voluntários. As técnicas ensinadas pela *Elan Vital* incluem, segundo a instituição, abordagens únicas originárias do antigo Egipto que servem o propósito de alcançar a realização espiritual ou o céu. O objetivo pode ser alcançado através do desapego ao corpo ou de uma ligação intensa ao guru (Melton, 2003, pp.196-198). A devoção ao mestre constitui, no sistema indiano, a técnica principal do yoga devocional ou *bhakti* yoga. Conclui-se que esta escola não seguiu propriamente os ensinamentos patentes no *rāja* yoga de Patañjali.

2.2. Federação Portuguesa de Yoga

Esta instituição é hoje uma das que melhor representa as atividades do yoga no nosso país. Vejamos o surgimento e as alterações relevantes na estrutura associativa desta instituição, assim como as suas principais atividades.

A instituição, atualmente sediada na cidade de Santarém, e que será doravante designada pela sigla FPY, foi fundada³² em 24 de maio de 2000. No mesmo ano, a 24 de outubro, foram retificados alguns artigos, por imposição do Ministério Público. A alteração³³ da sua sede, de Lisboa para Santarém, ocorreu em fevereiro de 2003. A FPY engloba outras instituições: a Associação Movimento Aberto, de Santarém; a Associação Ribatejana de Yoga, do Cartaxo; a Associação de Yoga de Coimbra, de Condeixa; a Associação de Yoga e Disciplinas Associadas do Norte, do Porto; a Associação Cultural Georges Stobbaerts, de Sintra; e a Associação de

³² Diário da República N° 108/2001, 1° Suplemento, Série III de 10 Maio 2001.

³³ Diário da República N° 100/2003, 1° Suplemento, Série III, de 30 Abril 2003.

Yoga do Distrito de Leiria, de Caldas da Rainha. Em julho de 2009, a FPY é declarada³⁴ pessoa coletiva de utilidade pública pelo Governo do primeiro-ministro José Sócrates. A 24 de fevereiro de 2010, a FPY, que é federação unidesportiva com estatuto de utilidade pública, procede a uma nova alteração³⁵ de sede e dos seus estatutos. Conforme o Art.º 3.ºe) e j) dos seus estatutos, a federação propõe-se adotar fins desportivos e apoiar a participação competitiva das seleções nacionais em eventos internacionais. Mais abaixo, no Art.º 9.º nº1., é referido que os praticantes de yoga podem obter uma licença, válida por uma época.

As atividades anuais da FPY consistem, atualmente, em cursos de professores e treinadores de yoga; cursos para bebés, crianças e grávidas; representações em congressos e feiras; participação em encontros internacionais; ações de sensibilização junto de câmaras municipais e de núcleos institucionais; organização de palestras diversas; cursos de massagem e de medicina indianas. A FPY afirma ainda que a participação em ações de solidariedade ao longo do ano se destina a promover a saúde e o bem-estar.

Relativamente ao tipo de práticas ensinadas, ensina-se, por exemplo, no curso de professores de yoga, *Hatha Yoga*, tais como *Asana*, *Pranayama* e *Dhyana*. Alguns temas abordados incluem o Yoga na Gravidez, O Yoga e Saúde Mental, o Yoga para bebés e crianças e o Yoga para seniores” (Federação Portuguesa de Yoga, 2018).

Por outro lado, na Federação é reconhecida a existência de um yoga clássico, assim como do yoga contemporâneo. Algumas variantes de yoga são enumeradas pela instituição:

“...existem quatro yoga clássicos possuindo como objetivo a ‘reunião’ ou a unidade entre a consciência limitada, individual e a consciência absoluta. Assim, e segundo o hinduísmo clássico temos: o *jñāna-yoga* ou yoga do conhecimento, *karma-yoga* ou yoga de acção, *bhakti-yoga* ou yoga da devoção e o *raja-yoga* ou yoga real de Patanjali. O *hatha-yoga* é considerado uma derivação do *raja-yoga*, sendo ele, segundo o *Hatha-yoga pradīpika*, inseparável do *raja-yoga*.”³⁶

2.3. Confederação Portuguesa de Yoga

A existência simultânea de uma federação e de uma confederação pode, em primeira análise, confundir algumas pessoas. No entanto, trata-se apenas do exercício do direito associativo, opção que esteve fortemente limitada durante o regime do Estado Novo. Uma vez que o yoga é considerado património imaterial da humanidade, como foi reconhecido pela ONU em

³⁴ Diário da República Nº 127/2009, Série II, de 3 Julho 2009.

³⁵ Cartório Notarial de Santarém, a cargo do Notário António Manuel Martins Inácio, em 24 Fevereiro de 2010, Fls. 66 a 67 do Livro de Notas para Escrituras Diversas Nº48-A.

³⁶ Vide página internet da FPY (Federação Portuguesa de Yoga, sem data).

dezembro de 2016, é perfeitamente natural que surjam as diversas associações com o intuito de representar os praticantes de determinadas regiões ou mesmo de todo o país. Apesar disso, não existe, até à data, qualquer obrigatoriedade legal de afiliação por parte dos praticantes de yoga.

Esta instituição, que designaremos pela sigla CPY, foi fundada a 24 de junho de 2008. As fundadoras associadas são a Federação Lusa do Yoga, a Federação Regional do Yoga do Norte, Centro e Grande Lisboa, e a Federação Regional do Yoga do Além Tejo e Algarve. O objetivo da instituição inclui confederar as federações de yoga de Portugal, regular o ensino e formação dos profissionais, e representar em Portugal e no estrangeiro as federações e o próprio yoga.

Perante a existência de uma Confederação Portuguesa de Yoga e uma Federação Lusa de Yoga, com um objeto social idêntico e sede no mesmo local, surge a questão de saber quem será competente para a representação do yoga a nível internacional. Será a Confederação ou a Federação?

Da análise dos estatutos³⁷ da CPY, salienta-se o Artigo 4.º, nº 2., alínea b.1., que menciona um sistema de yoga de “9 degraus ou *anga*” atribuído ao sábio Patañjali. Sucede que o sistema é conhecido em todo o mundo como tendo apenas 8 degraus – o *aṣṭāṅga* yoga. Mais abaixo, no mesmo artigo, na alínea nº b.2., afirma-se que o ‘*Nirbija Samādhi*’ é a meta do yoga. Ora, todas as variedades da prática de *samādhi* se subsumem em disciplinas práticas. No entanto, estas disciplinas técnicas não são em si mesmas o objetivo final do yoga. O objetivo ou meta final do yoga, segundo Patañjali, é *Kaivalya*, conforme o autor explana no capítulo quarto dos aforismos do yoga ou *yoga sūtra*. Relativamente às práticas de *mudrá* da escola, estas resultam dos estatutos em que só estão incluídos aqueles gestos efetuados com as mãos, e não nas outras categorias previstas nos textos de *hathayoga*.

No entanto, a atividade da escola ‘*Sāṃkhya*’, designação pela qual é popularmente conhecida no meio yoguico português, é anterior a 2008 e está ligada à Federação Lusa de Yoga ou FLY. A FLY foi constituída³⁸ a 25 de outubro de 2005 e tem sede na cidade de Lisboa. O seu objeto social consiste em federar associações e representar o yoga a nível nacional e internacional.

³⁷ A nossa pesquisa foi efetuada com o NIPC 507837860 no portal do Ministério da Justiça.

³⁸ Diário da República n.º 5./2006, 1.º Suplemento, Série III de 2006-01-06.

As práticas propostas e ensinadas pela FLY aos seus alunos, a que se recomenda que vistam um uniforme estereotipado, consistem, conforme os estatutos, nas seguintes doze disciplinas técnicas:

*Dhyána/Samyana*³⁹ — Meditação pelo controlo da frequência das ondas mentais.

Pránáyáma — Exercícios respiratórios de influência energética e neurovegetativa.

Ásana — Posições psicobiofísicas.

Yoganidrá — Técnicas de relaxamento físico, emocional e mental.

Kriyá — Tonificação e limpeza orgânica.

Mantra/Kírtana — Domínio dos sons extroversores e da harmonia.

Jápa — Sons concentradores.

Bandha — Dinamizações musculares.

Yantra — Símbolos concentradores de efeito psicossomático.

Pujá — Retribuições energéticas.

Mudrá — Gestos reflexológicos e energéticos feitos com as mãos.

Mánasika — Mentalização e projeção da consciência.

Dia Mundial do Yoga

A escola *sāṃkhya* portuguesa teve, através da CPY, a iniciativa e o mérito de propor uma data para a celebração do dia mundial do yoga. Em 28 de junho de 2013, a Assembleia da República aprovou o voto de saudação N.º 137/XII⁴⁰ relativo à candidatura da CPY junto da UNESCO com vista a estabelecer o dia mundial do yoga. A 11 de dezembro de 2014, a resolução n.º 69/131 da Assembleia Geral da ONU aprovou o dia 21 de Junho – solstício de verão – como dia internacional do yoga (Organização das Nações Unidas, 2014).

A CPY tem espalhados por Portugal cerca de 47 locais de prática ou *áshramas* franchisados, e os professores formados pela escola estão limitados a ministrar aulas nos espaços pertencentes à rede. As atividades da CPY e da escola *sāṃkhya* incluem a formação em yoga, palestras e *workshops*, aulas práticas, congressos nacionais e internacionais, e retiros diversos. Nela existe ainda um grupo de teatro, um coro e uma publicação periódica anual.

As linhas filosóficas orientadoras desta instituição revelam um sincretismo moderno de yoga, *tantra* e *sāṃkhya*.

³⁹ Provavelmente *samyama* e não *samyana*. Estamos em crer que se trata de um erro ortográfico.

⁴⁰ Diário da República N.º107/2013, Série I, de 27 de Junho 2013.

2.4. Método DeRose

O método DeRose tem várias unidades franchisadas na Argentina, Chile, Brasil, Espanha, Estados Unidos, França, Itália, Portugal e Reino Unido. Esta escola tem a sua sede mundial em São Paulo. Em Portugal estão presentes 10 escolas, a maioria localizada no Distrito do Porto. Atualmente com 73 anos de idade, DeRose nasceu no Rio de Janeiro. O método desta escola está ligado a um estilo de yoga designado por *swásthya*. Segundo o fundador,

“Eu não poderia adotar para mim, nem ensinar a terceiros, um Yôga incompleto, certamente falsificado ou adaptado, que mais tarde me colocasse na mesma situação desabonadora. Portanto, fiz opção por um tronco que fosse absoluto, completo, antigo, autêntico, forte, que produzisse resultados rapidamente e com segurança. Numa palavra, que fosse para mim a melhor modalidade – e essa foi o Swásthya.” (DeRose, 2009, p.10).

Segundo DeRose, este método destina-se a homens, mas poderá também ser praticado por mulheres. Tendo em conta as práticas adotadas e ensinadas, esta não é considerada uma atividade desportiva, incluindo diversas técnicas de respiração e de concentração, incluindo algumas apropriadas para a gestão do *stress*, assim como a procura por “boa qualidade de vida, boas maneiras, boas relações humanas, boa cultura, boa alimentação, boa forma, bom ambiente e bons ideais”. Nesta lista, falta apenas a definição do que se considera bom. Só após esta prática inicial é que o adepto encontra verdadeiramente o método, na medida em que as suas atitudes se vão transformando. Este é um método de “alta performance”, para atletas, empresários, artistas, entre outros (DeRose, 2016, pp.10-15).

A 5 de dezembro de 1984 foi criada a Uniyoga⁴¹ – União Nacional de Yoga de Portugal –, e a Universidade⁴² Internacional de Yôga, representação de pessoa coletiva estrangeira, é criada a 19 de abril de 1996, com sede na Rua de Santa Catarina, no Porto. Estas duas associações estão ligadas ao método brasileiro e têm por objetivo social a formação e a regulamentação do yoga, assim como a organização e realização de eventos.

As unidades do método, as escolas onde este é lecionado, caracterizam-se por terem uma decoração padronizada e por obedecerem a diversos requisitos, de acordo com as orientações da casa-mãe. Todos os alunos regulares são aconselhados a vestir um uniforme para as suas práticas.

⁴¹ Diário da República n.º 281/1984, Série III de 1984-12-05.

⁴² Diário da República n.º 93/1996, Série III de 1996-04-19.

Os eventos regulares da escola consistem em aulas práticas de diversos níveis, palestras e cursos de filosofia hindu, aulas de filosofia e cultura, eventos fora da cidade e concertos.

2.5. Ginásio Clube Português

Já no declínio do regime fascista português, surgem, de forma organizada, instituições que disponibilizam aulas de yoga moderno ao público e que são lideradas por mulheres, como é o caso do Ginásio Clube Português no ano de 1973. Maria Helena de Freitas Branco consta nos registos da instituição como a primeira professora de yoga. Seguiu-se Clotilde Ferreira, entre outras professoras. Consideramos os factos históricos disponíveis pertinentes para a construção de uma futura narrativa sobre a relação entre yoga e género no nosso país. Sabe-se que as práticas indianas, desde as suas origens até ao início do século XX, foram exercidas exclusivamente por homens. A inversão do paradigma – uma vez que hoje as aulas de yoga são frequentadas maioritariamente por mulheres – poderá estar relacionada com os movimentos de emancipação da mulher moderna, com a reconquista de direitos potestativos e com o interesse suscitado pelas finalidades estético-terapêuticas do yoga moderno postural.

Sob proposta do vice-presidente do Ginásio Clube Português, Manuel Rodrigues, o yoga é aceite como nova modalidade desportiva, em reunião da direcção no ano 1973. Outras modalidades, como karaté, musculação, badminton, foram também introduzidas nesse ano.

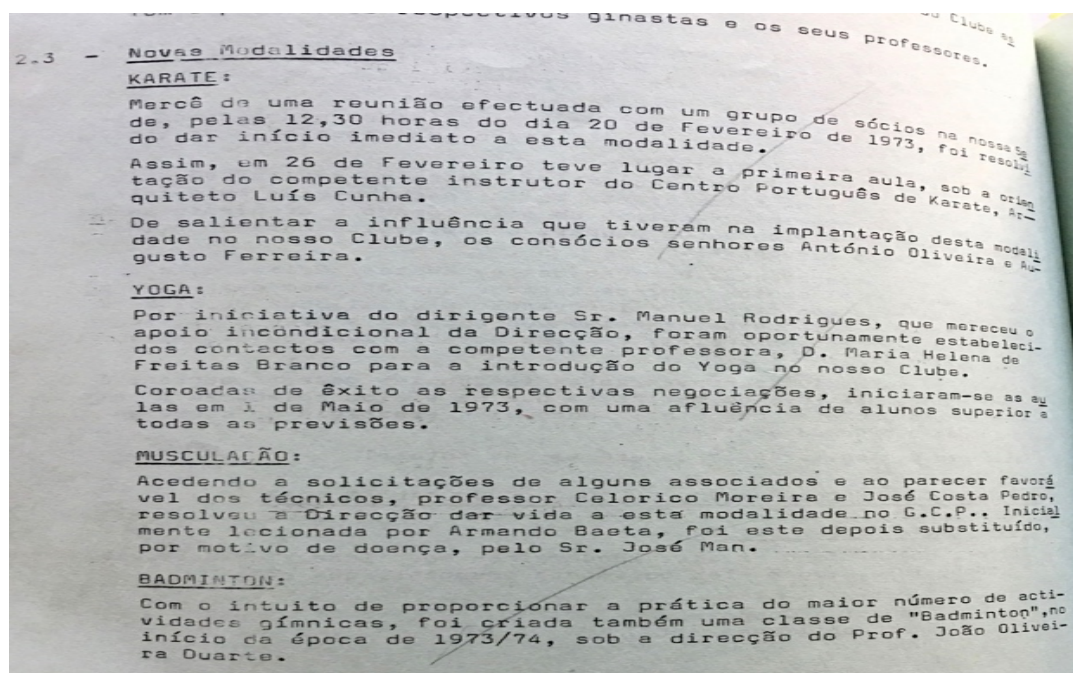


Figura 1 - Ata de 1973 do GCP que institui a nova modalidade yoga. Fotografia de Paulo Hayes, obtida a 7 de Abril de 2018 nas instalações da instituição.

O número de praticantes de yoga nesta instituição durante o ano letivo 1974/75 foi de 363, ascendendo a 375 praticantes no ano seguinte. Trata-se, sem dúvida, de um número elevado de adeptos – especialmente quando comparado com os de artes marciais, ballet ou musculação, nesse mesmo ano –, o que comprova o sucesso desta nova modalidade logo nos primeiros anos de atividades.

	EPOCA DE 74/1975	EPOCA DE 75/1976	EPOCA DE 76/1977 56 de 20.3.76 a 31.12.1976
b) - Aikido	54	73	72
c) - Ballet	101	113	126
d) - Dança Moderna	-	23	57
e) - Esgrima	27	30	22
f) - Halterofilia	30	27	8
g) - Jogo do Pau	15	26	4
h) - Judo	274	267	275
i) - Karate	184	222	167
j) - Luta	12	18	20
l) - Musculação (Culturismo)	30	65	45
m) - Nataçao	-	-	37
n) - Tiro com Arco	-	30	10
o) - Yoga	363	375	366
SUB-TOTAL	1.090	1.269	1.209
TOTAL	3.406	3.810	3.911

Figura 2 - Participantes das outras modalidades no GCP. Fotografia de Paulo Hayes, obtida a 7 de Abril de 2018 nas instalações da instituição

Em 1974, as despesas com o corpo docente do yoga foram de 36.972 escudos e a receita total de 73.945 escudos.

2.6. Outras instituições e profissionais independentes

Conforme referimos, a forma jurídica organizativa das instituições ligadas ao yoga em Portugal tem, principalmente, uma natureza de associação ou de sociedade de responsabilidade limitada. Por se tratar de informação com interesse para o nosso estudo, listamos no anexo 3, todas as instituições criadas no país entre os anos de 1974 e 2017 cuja denominação social incluía a palavra yoga.

Existe, em Portugal, um número indeterminado de instrutores de yoga que exercem a profissão em regime individual. Alguns ministram aulas em casa ou, de forma privada, disponibilizam aulas particulares em casa dos alunos interessados. O aluguer de salas ou a parceria em espaços é também uma opção frequente. Os lugares onde os instrutores de yoga, em regime *freelance*, ministram as suas aulas são habitualmente salas pertencentes a juntas de freguesia, associações de bombeiros voluntários, associações culturais, escolas, ervanárias, e espaços alternativos de saúde e bem-estar, entre outros. Esta é a opção tomada pela maioria dos instrutores no início das suas carreiras, tendo em conta os custos e a fiscalidade associada. Por outro lado, através da observação empírica da realidade, verifica-se que a grande maioria dos instrutores de yoga tem outra profissão que os ocupa a tempo inteiro ou parcial. Por motivos diversos, poderá acontecer que a maioria dos profissionais certificados⁴³ não ministre aulas em ginásios (Net Empregos, 2014). Faltam-nos, no entanto, mais dados concretos para confirmar esta situação. Até à data da elaboração do presente trabalho, inexistem estudos que revelem todos os locais onde existem práticas, a situação laboral dos profissionais e os valores auferidos. Em muitas situações, a remuneração obtida pelos profissionais pode variar muito, sendo contabilizada através de uma percentagem ou de um valor por hora previamente combinado e, em muitos casos, sujeito a graduação em função do número de alunos inscritos.

Existe uma oferta de aulas de yoga em vários períodos do dia. Contudo, é notória a maior afluência às aulas decorrentes no final do dia, durante o intervalo para almoço, e entre as sete e as nove horas da manhã. A oferta disponível no mercado consiste em aulas com duração entre os 60 e os 90 minutos. O valor mensal contribuído pelos praticantes varia entre os 20€ e os 60€, em proporção à frequência de práticas semanais e da qualidade das infraestruturas onde as aulas são ministradas. Conforme será melhor detalhado no capítulo 5.2.2., alguns praticantes usufruem de aulas gratuitas.

Como mencionado acima, a primeira professora de yoga em Portugal foi Maria Helena Freitas Branco. Tentámos marcar uma entrevista com ela, e trocámos mensagens por e-mail com a sua neta, a atriz Sofia Sá da Bandeira, conforme se pode verificar no anexo 5. Obtivemos, até à data, poucas informações.

⁴³ Veja-se que, a este propósito, o anúncio do ginásio *Holmes Place* de Aveiro, solicitou candidaturas para instrutores de *pilates* e yoga mas não impõe qualquer formação sobre yoga. Os requisitos necessários são a licenciatura em ciências do desporto ou similar com cédula *procafd*, formação específica de *pilates*, dinamismo, talento, anfitrião, simpatia, capacidade de comunicação e entretenimento, gosto em trabalhar por objetivos.

Yoga com animais, cordas e outras inovações

A inovação contínua na cultura popular do yoga postural, com novas formas de praticar técnicas ancestrais, passa, em alguns casos, pela introdução de objetos e animais. Se B.K.S. Iyengar introduziu blocos e cintos nas suas aulas práticas, outros introduziram a música ambiente, os incensos, e as cordas no teto para o yoga suspenso. Novas formas ou estilos de aulas vão surgindo: yoga do riso, yoga nu, yoga com cabras, yoga com música *heavy metal*, yoga a dois, yoga com gatos, yoga em tendas ou em salas aquecidas até temperaturas altas, entre outras variedades comercialmente rentáveis. Algumas destas novidades estão disponíveis no nosso país.

Considerar apenas de que forma a moderna inovação descaracteriza o núcleo das práticas pode ser de uma simplicidade extremamente redutora. A verdade é que estas são, aparentemente, formas novas e divertidas que apelam e atraem a participação de um público principiante. Entre uma abordagem ortodoxa e outra exclusivamente moderna, podemos reconhecer que a diversidade em si mesma não extingue as finalidades soteriológicas do yoga. Os estilos modernos do yoga postural, agora recompostos e aculturados ao Ocidente contemporâneo, continuam a proporcionar o alívio do *stress* e a trazer momentos de tranquilidade e paz a vidas extremamente complexas e sofridas. A reconfiguração e metamorfose resultantes das novas formas e estilos de yoga postural moderno poderão manter a essência terapêutica de afastar os indivíduos do sofrimento existente no agregado do corpo-espírito.

Se o corpo for o templo do espírito, conforme a ideologia tântrica que enforma o pensamento filosófico do *haṭha* yoga, então as experiências modernas produtoras de instantes de felicidade devem ser valorizadas. Nesse aspeto, o *haṭha* nunca se afastou do ideal que lhe é imanente, desde a sua origem.

Yoga nas redes sociais e o fenómeno online

Com o advento da internet e o incremento na educação digital dos portugueses, diversas comunidades pululam e sociabilizam à conta do fenómeno online. Desde os grupos do *Facebook*⁴⁴, *Instagram* e outras redes sociais, passando pelas videoconferências, aulas gravadas no *Youtube* e cursos online de yoga, a expansão dos meios de divulgação e das plataformas de aprendizagem é notória. A divulgação dos eventos ligados às práticas do yoga e da meditação

⁴⁴ Yoga em Portugal, yoga em Lisboa, yoga no Porto, yoga na Madeira, entre outros.

realizados no nosso país é efetuada em revistas, mas essencialmente em *blogs*, *websites* de eventos, redes sociais e anúncios pagos em motores de busca, tais como o *Google* e o *Sapo*.

A popularização de plataformas gratuitas de vídeo e a possibilidade de gravação de imagem com equipamentos simples e de baixo custo, como *smartphones e tablets*, veio permitir a fácil injeção e propagação de novos conteúdos online. Os portais de membros e as escolas digitais proliferam e permitem agora uma aprendizagem à distância, complementada pelas práticas privadas e supervisionadas dos praticantes. Uma escola de yoga que não tenha o seu canal de vídeo, *website* ou presença ativa em redes sociais tem a sua existência condicionada e fortes possibilidades de encerrar no médio prazo. As escolas modernas já incorporaram a tecnologia digital nas formas de transmissão do conhecimento e na divulgação das suas ideologias e eventos.

Embora a oferta de acessórios para a prática de yoga não seja ainda significativa na maior parte do território português, diferentemente do que já acontece nos países do norte da Europa e dos Estados Unidos – onde se comercializam roupas, tapetes, sacos de transporte, música, sapatilhas ou meias antiderrapantes, blocos, cintos, almofadas de meditação ou *zafús*, incensos e óleos essenciais, livros e revistas, manuais, vídeos ou documentários –, cremos que esta é uma atividade económica emergente na atualidade nacional.

CAPÍTULO 3

PUBLICAÇÕES EM PORTUGAL

Capítulo 3

Publicações em Portugal

As publicações existentes sobre tradições yoguicas são reveladoras do interesse lusitano, tanto no passado como no presente, por um Oriente longínquo e contemplativo, e, em particular, pelas cosmovisões e culturas exóticas da Índia.

A produção de livros, revistas e artigos publicados no território nacional tornou-se profícua nos últimos anos, mas nem sempre foi assim. Podemos distinguir três momentos importantes: o período compreendido entre o século XVI e ao Estado Novo, a época da ditadura, e o momento iniciado com a queda do regime fascista e que se prolonga até aos dias de hoje. A maior parte dos livros e revistas são recentes, com data de publicação posterior ao ano de 1974, uma vez que a sua edição era quase inexistente e proibida durante o período de vigência do regime fascista.

A nossa pesquisa incidiu nas palavras-chave *ioga, yoga, iogue e jogue*, nos ANTT, incluindo os arquivos da PIDE e de Salazar, nos catálogos e obras da BNP, bem como em bibliotecas locais e em publicações online.

No glossário luso-asiático do sanscritista português Sebastião Dalgado, este indica diferentes palavras que se subsumem naquilo que hoje em dia designamos por iogui ou yogui. A entrada ‘Jogue’ no glossário contém quatro páginas de referências em inglês, francês, latim, italiano e português. Marco Polo chamou-lhes, em 1298, *chughi*, mas encontramos também as palavras jogueiro, jones, jogues, coamergues, iogues, *joguy, gioghi* em italiano e *djoghis*. Em qualquer dos casos trata-se de ascetas hindus, mas o termo pode por vezes ser aplicado a maometanos faquires. Constata-se que existiam jogues casados e jogues celibatários, por vezes organizados em grupos. Dalgado refere que a palavra tem origem no neóarico *jogi* ou *zogui* e no sânscrito *yogi*, ou homem que pratica o yoga. São indivíduos respeitados e temidos pelos locais, equiparados aos eremitas, mendicantes que rejeitam qualquer riqueza ou posse. Apresentam o corpo coberto de cinzas e alguns podem mesmo andar nus (Dalgado, 1919).

A meditação é uma das disciplinas do yoga indiano. Embora tenhamos encontrado diversas obras através de uma investigação da literatura portuguesa conexas a esta palavra,, na maioria dos textos não nos pareceu que o âmbito fosse próximo do tema aqui em apreço, objeto do nosso estudo. Na maior parte das vezes, a palavra meditação surge utilizada no sentido de

reflexão, introspeção ou pensamento, sem possuir características de espiritualidade ou de religiosidade indiana. Excepcionalmente, optamos por incluir um poema de 1818, abaixo transcrito, uma vez que o contexto da obra relaciona meditação e deus, e coloca questões existenciais essenciais, numa abordagem condizente com o sentido de união característico do yoga indiano.

Seguem-se uma análise mais pormenorizada e alguns comentários às primeiras referências ao yoga. Não iremos, contudo, examinar todas as publicações, mais de uma centena, pois não é esse o nosso objetivo. Pretendemos, isso sim, através da investigação da literatura disponível, encontrar o fio condutor da história que manifeste a existência, ou inexistência, de indícios de linearidade e continuidade, assim como da aculturação do yoga à sociedade portuguesa moderna.

3.1. Os anos de 1500 a 1975

Na petição 86/IX/2, constante do anexo 2. e dirigida ao parlamento português a 19 de maio de 2004, a professora de yoga Renata Sena peticionou que o dia 18 de Fevereiro fosse consagrado o dia mundial do yoga. No segundo parágrafo da petição declara que "a palavra aparece, pela primeira vez, através da língua portuguesa nas narrações do ano de 1510 do vice-rei das Índias, Afonso de Albuquerque". Refere também o ano de 1551 em que Fernão Lopes da Castanheda se refere aos *yógis*. O cronista português diz-nos que "Iogues sam homens que tem hũa certa religião antre os gentios, & andão polo mundo fazêdo romarias a pagodes & casas doração da sua seyta." (Castanheda, 1833, p.121).

Duarte Barbosa foi um oficial e navegador português, cunhado de Fernão de Magalhães, que desempenhou a profissão de escrivão de Cananor entre os anos de 1500 e 1516. No seu livro, escrito provavelmente em 1516, descreve com algum pormenor os *jogues* ou *yogues* do reino de Deli.

"...e tomando hábitos pobres determinam de andarem por todo o mundo, e não asentarem em nenhum lugar, e, assim, o fazem até que na peregrinação morrem. Estes não têm nada de seu...andam nus e descalços... somente cobrem suas vergonhas com uns tangueiros de latão mourisco...trazem mui grossas cadeias de ferro pelo pescoço e cinta. Os corpos e rostos trazem untados de cinza, trazem mais um cornete pequeno ou buzina...estes chamam jones⁴⁵ ou coamerques, quer dizer tanto como servidor de Deus. São estes gentios homens baços, mui bem dispostos e apessoados, e gentis homens dos rostos; nunca penteiam os cabelos, trazem-nos feitos em tranças... Os gentios da terra lhe fazem muita honra e acatamento...Estes homens comem toda a vianda, não guardam outra nenhuma idolatria, tocam-se com todo o género de gente,

⁴⁵ *Jogues* (*jugui* do persa).

nem se lavam por ordem como os outros gentios, senão quando lhes vem a vontade.”
(Barbosa, 1944, pp.115-117).

Com a chegada dos portugueses à Índia, estabeleceram-se trocas comerciais e culturais. Jesuítas e franciscanos fixaram-se na cidade de Goa e em localidades próximas. O objetivo dos primeiros missionários foi formar comunidades, construir igrejas e evangelizar os gentios. A interação entre portugueses e indianos nem sempre foi pacífica. Há relatos de confrontos e tentativas contínuas por parte dos cristãos de doutrinarem os habitantes locais, que julgavam primitivos e selvagens, de religião demoníaca e costumes inferiores.

Os doze volumes da documentação para a história das missões do padroado português do Oriente relatam as missões cristãs no sul da Índia, a partir do ano 1499. Existem diversas referências às palavras *jogue*, *jogui* e *yogî*. São descritos os modos de viver, de vestir, de comer, assim como os hábitos e práticas religiosas dos yoguis. No volume quatro, afirma-se que os *jogues* são vistos como santos e honrados pelas gentes locais. Alguns deles vivem debaixo do chão, com o corpo coberto de cinza e prestando reverência à trindade⁴⁶. Costumavam soprar por um corno para pedir comida, nas vilas e aldeias indianas, e nunca guardavam as sobras para o dia seguinte. Numa das cartas, solicitou-se que os *jogues* fossem proibidos de entrar na ilha de Goa porque "trazem bulas e relíquias dos seus pagodes e diabos, com que tornam a restaurar toda a jentilidade destes homens"⁴⁷. Os padres portugueses aprenderam a ler o "malavar" e tinham muito boa reputação na Índia⁴⁸. No entanto, começaram a ser habituais as disputas com os *jogues*, dos quais alguns eram considerados eremitas abstinentes que andavam em romarias. Dizia-se que amavam a pobreza e a castidade, que tingiam "os vestidos que lhe dão com lama para andarem mais pobres" e eram "grandes filósofos, os quais estão quasi convertidos"⁴⁹.

Os *jogues* tinham "hum colegio fora da cidade, em que se de noute recolhiam". Pregavam pelas ruas e o "maioral deles" foi convertido à fé cristã e "chama-se agora Paulo". Acresce que fez "tam grande abalo a conversam deste *joge* gentio pola muita autoridade em que era tido em toda a mourama"⁵⁰. Alguns *jogues* foram convertidos, e com isso foi-lhes imposto um nome novo em português, como, por exemplos, Manuel Coutinho e Paulo. Julgamos que a carta de

⁴⁶ Vide Rego, A. da S. (1952). *Documentação para a História das Missões do Padroado Português do Oriente, Volume 4*. Lisboa: Agência Geral do Ultramar. (Rego, 1952, pp.318-319). A trindade é *Brahma, Viçnu e Maesh* ou *Śiva*

⁴⁷ *Op. cit.*, p.354.

⁴⁸ *Op. cit.*, p.370.

⁴⁹ *Op. cit.*, p.407.

⁵⁰ *Op. cit.*, volume 5, p.79.

um jogue convertido, chamado Paulo da Santa Fé de Ormuz, ao padre Inácio de Loiola, com a data de 13 de fevereiro 1553, pode não ter sido escrita pelo remetente, uma vez que "la carta o palabras no handen tan bien escritas como devieran... porque aún no sé bien escribir y ni hablar la lengua portuguesa"⁵¹. Na ponta do cabo de Comorim existia um pagode que era visitado por muitos *yoguis* e "hum que trazia huma barba tão grande entrançada que lhe era necessário traze-la aos hombros"⁵².

Existiam dois *jogues* que sabiam "desouto línguas" e que aprenderam o "chathesismos", visto que, "dispois de bem instruídos na fe, se fizeram christãos". Acrescenta-se que, em frente à ilha de "Divar" existia um "grande lavatoryo" onde decorria uma festa anual, e um pagode ao qual os locais chamavam "Capatunato". Essa festa era frequentada por "mais de trinta mil gentios" e muitos "*joges* e irmitãos seus, de diversas seitas e costumes (...) que lavão os homens com suas invocações e cerymonias nestas agoas". Os padres portugueses, com a ajuda do governador, tentaram impedir o acesso ao local onde se realizava a festa religiosa, mas foram apedrejados e tiveram que fugir⁵³.

O "Malavar consta de 25 reynos" e, ainda assim, muitos *jogues* não tinham lugar certo para viver e "andão de pagode em pagode", trazendo outros *jogues* seus discípulos consigo. Entre os "*jogues* principais ay homens muy entendidos e não adorão pagodes e não se untam com sinsa (...) mas destes ay muito poucos". Entretanto, à medida que o número de conversões forçadas aumentava, as revoltas locais acumulavam-se. Aconteceu "hum motym, com que os gentios da terra, cegos em seus apetites como leions ferozes, entrarão na caza da feitoria, aonde os nossos religiosos estavam, e matarão três..."⁵⁴. Entre conversões realizadas e agressões a *yoguis* e brâmanes, os relatos dos portugueses caracterizam bem a religiosidade da época. Num relato de conversão diz-se que "os musteiros dos *jogues*, que são religiosos da gentilidade, conseguirão a mesma forma, e no principal pagode, a quem chamão do Canarym, baupthisousse hum *jogue* principal de 150 annos de idade, que depois viveo mais 45"⁵⁵. No entanto, algumas conversões falharam. Para evitar estas situações, o decreto n.º 37 do primeiro concílio provincial de Goa, realizado em 1567, recomendou que os judeus e os *jogues* só fossem batizados três meses depois de efetuarem o pedido e após terem sido instruídos nos princípios da fé cristã.

⁵¹ *Op. cit.*, volume 5, p.206.

⁵² Vide Rego, A. da S. (1952). *Documentação para a História das Missões do Padroado Português do Oriente, Volume 5*. Lisboa: Agência Geral do Ultramar, p.295.

⁵³ Vide idem, *ibidem*, volume 6, pp.400;473.

⁵⁴ Vide idem, *ibidem*, volume 7, pp.58;397.

⁵⁵ Vide idem, *ibidem*, p.402.

Os dezoito volumes *Documenta Indica*, da Sociedade de Jesus reproduzem, nas suas 17.706 páginas, cartas dos missionários jesuítas que viveram no sul da Índia a partir do ano 1500. Existem várias referências aos *jogues*, e muitas dessas cartas estão contidas na extensa obra de Rego, a *Documentação para a História das Missões do Padroado Português do Oriente*, que já referimos. Embora ambas as obras sejam relevantes, a nossa investigação não se limita aos eventos relacionados com yoguis no contexto da história religiosa do século XVI. Os "joges, antre os gentios são de duas maneiras: uns deles são somente pobres que vivem por pedir e contar algumas historias e falcidades de sua ley, outros são como anacoristas ou Padres do ermo, vivem em covas com muita abstinencia e fogem de toda a conversação da gente". Um deles vivia numa ilha que se chamava "Angediva", a poucas léguas da cidade de Goa, e "fazia a sua vida em huma cova avia oito ou nove anos" (Wicki, 1956, p.801).

O padre Gonçalo Fernandes Trancoso escreveu um tratado sobre o hinduísmo em Madurai, Índia, no ano de 1616. Uma das técnicas do yoga – o *prāṇāyāma* –, é descrita na passagem "...teram a boca e naris tapados com a mam sem resfolegar hum pedaço, a que eles chamão praniiman" (Wicki, 1973, p.197).

O poema filosófico de quatro cantos publicado em 1818 por José Agostinho de Macedo menciona por nove vezes a palavra meditação. O poeta entremeia tópicos meditativos e reflexivos com temas como a união com deus, a pátria, elementos da natureza, a lua e o sol. O quarto canto foi composto durante a revolução francesa e concluído a 7 de outubro de 1817.

Em 1922 é publicado o livro de Annie Besant, *Introdução ao Yoga: quatro conferências realizadas por ocasião do trigésimo segundo aniversário da Sociedade Teosófica celebrado em Benares, nos dias 27, 28, 29 e 30 de dezembro de 1907*. A tradução foi de Fernando de Castro e a publicação foi efetuada simultaneamente em Lisboa e no Porto, pela editora A. M. Teixeira.

O livro de Yoghi Ramaciaraca, *Ata Yoga ou arte de vive com saúde*, foi traduzido por Lopes de Sousa e publicado em Lisboa, em 1924 pela Livraria Clássica Editora de A. M. Teixeira & C^a. Esta obra não contém quaisquer ilustrações. As posturas de yoga são chamadas de exercícios, existindo onze exercícios yoguicos que ocupam apenas catorze das trezentas e cinquenta páginas do livro. As técnicas não são referidas pelos respetivos nomes em sânscrito. São tecidas considerações sobre o corpo físico, os alimentos e a energia vital, a respiração, o sono e estados mentais, assim como alguns exercícios físicos *yoghi*. O autor explica que "*Hatha* Yoga é o ramo da filosofia yoga que trata do corpo, sob o seu aspecto físico – da sua cura, bem-estar, saúde, força e de tudo o que respeita a manter o seu estado de saúde, normal e natural"

(Ramaciaraca, 1924, p.5). Yoghi Ramaciaraca foi um dos pseudónimos de William Walker Atkinson, que viveu entre 1862 e 1932. Este foi advogado, autor e ocultista, e terá escrito mais de uma centena de livros como Yoghi Ramaciaraca ou Yogi Ramacharaca. Não nos interessa, para este trabalho, a vida e obra do autor estrangeiro. No entanto, importa salientar que, neste primeiro livro sobre *haṭha* yoga traduzido para a língua portuguesa, o autor adicionou ao conteúdo filosófico do *haṭha* yoga algumas conceções teosóficas, terapêuticas e medicalizadas.

A primeira publicação ocidental dedicada integralmente ao *rāja* yoga é apenas traduzida e impressa no nosso país no ano de 1925. O famoso livro de Vivekananda, *Rāja Yoga ou Conquista da Natureza Interna: conferências*, é traduzido por Lina Marville e publicado na cidade de Lisboa pela A.M. Teixeira e Filhos. Trata-se do primeiro livro com comentários aos aforismos do yoga ou *yogasūtra*, escritos por um mestre indiano em inglês. A partir deste livro e das palestras de *Swami* Vivekananda nos Estados Unidos, o yoga e a cultura da Índia foram expostos de forma sistematizada ao Ocidente, estabelecendo as fundações do yoga moderno.

O interesse pelas culturas orientais está hoje em crescente expansão. Entretanto, a cissiparidade ocorrida no universo religioso ocidental, consequência da própria modernidade e dos processos de secularização, resgatou o interesse pela procura do outro, talvez agora numa perspectiva não eurocêntrica.

Se é certo que o ‘*bricolage* do religioso’⁵⁶ engloba a problemática da morte, a purificação do corpo para aquilo que as divindades esperam ou querem é um eixo importante no yoga. As tradições modernas do yoga postural desconsideram a espiritualidade em detrimento do desenvolvimento físico. Por outro lado, os praticantes contemporâneos procuram ainda uma cosmovisão estruturada onde ancorar as suas experiências corporais (Sarbacker, 2014, pp.75-95).

Embora para Vivekananda e o seu *neo-vedanta* o corpo não ocupe um lugar de destaque na procura do divino, a verdade é que a exposição e interpretação dos versos do yoga de *Patañjali*, por muitos designados como yoga clássico, originou de imediato uma resposta ocidental dos seus discípulos e ouvintes. Acontece que os modelos apresentados no livro de Vivekananda, tais como *prana*, domínio do *prana* psíquico, só podem ser alcançados através de um princípio semelhante à máxima "mente sã em corpo sã".

Este livro, que constitui a fundação do yoga moderno, está dividido em duas partes. A primeira parte consiste em conversas de Vivekananda que tiveram lugar entre os anos de 1895 e 1896 nos Estados Unidos. Na segunda parte, o autor efetua uma tradução livre dos aforismos

⁵⁶ Termo criado por Danièle Hervieu-Léger.

do yoga *sūtra*, acrescentando comentários, ou eventualmente baseando o texto em palestras ministradas pelo próprio Vivekananda (De Michelis, 2004).

Sabe-se que o poeta Fernando Pessoa traduziu várias obras da sociedade teosófica relacionadas com o orientalismo e com a Índia. Para além disso, estudou, em 1930, algumas das tradições espirituais indianas, nomeadamente o yoga. Segundo Pedro Mota,

"...no que diz respeito às religiões e práticas indianas e hindus, parece-nos haver na obra de Pessoa referências, ecos ou proximidades, tanto em prosa como em poemas, de aspetos dos diversos tipos e fases da Yoga ('União'), nomeadamente a respiração, a concentração e a meditação. Embora as referências mais filosóficas e ensaísticas às espiritualidades da Índia estejam relacionadas com o que Pessoa lera (em parte através da Teosofia como veremos mais adiante), é possível especular sobre alguma poesia de Pessoa enquanto forma de escrita que expressa estados da alma comparáveis com alguns atingíveis pelas experiências de meditação de Yoga". (Mota, 2016).

Octavio de Marialva proferiu uma conferência na estação de rádio *Eddystone C.T.3.A.Q.*, no ano de 1938, na cidade do Funchal. O tema abordado foi *Yoga: Ciência da Unidade*. O autor cita L. Jacolliot, G. Godard, Max Muller, Swami Vivekananda, M.Huc, Guymiot e Ossendowsky. Num discurso fortemente polarizado pelo ocultismo e pela ciência hermética ocidental, enumera alguns exercícios de respiração ritmada e meditação yoguica. Faz também referência a uma fraternidade de super-homens e a um poder mágico transmitido sigilosamente em tradições antigas do Tibete e da Índia, do mestre para o discípulo. São mencionados *slocas* ou versículos em sânscrito, nomeadamente os *upaniṣad*, que são correlacionados com os mistérios da mente. Faquirismo, treino doloroso e exercício prático de magia, são outros temas abordados. Segundo Marialva, existem cinco princípios fundamentais observados pelos yoguis e que estão relacionados com vibrações materiais e o espírito. Enquadra-se o *yogasūtra* numa metafísica védica, sendo que, para o autor, os conceitos basilares de Patañjali yoga são:

1º Os fenómenos considerados sobrenaturais não são nada do que o vulto crê, mas apenas efeitos de uma lei eterna, imutável e continuamente activa.

2º O homem é trino. O seu elemento objetivo é o corpo físico; o seu elemento invisível é a alma; o seu elemento superior é o espírito imortal, que ilumina e atrai os dois elementos subordinados.

3º A magia é a ciência de actuar mentalmente no corpo físico em conformidade com os princípios reguladores da actividade do espírito sobre si mesmo e sobre a matéria.

4º O adepto pode saber tudo quanto até agora tem acontecido no mundo, porque tudo o que sucede fica registado nos anais da luz etérica (akasa).

5º Por meio das práticas esotéricas é possível separar a alma do corpo físico.

6º A pedra angular da sabedoria secreta é o conhecimento positivo do magnetismo e da electricidade com todas as suas propriedades, correlações e efeitos no reino animal e no humano". (Marialva, 1938).

Para que o principiante possa conquistar a "força mística", é necessário que pratique as oito disciplinas do yoga de Patañjali. As posturas do yoga, ou *āsana*, são para Marialva as "24 posições fauquísticas", enquanto que entende *Niama* como "a repressão individual pela uniformidade de carácter". Para Marialva, já na alvorada do "combate titânico, torturante ao rubro, que quase toca as raias do louco-lúcido", o yogui consegue alcançar alguns poderes paranormais ou psíquicos – os *siddhi* –, e a libertação do sofrimento, tornando-se um liberto vivo ou *jivan-mukti*⁵⁷. As conferências de Marialva incluem temas dispersos, tais como nudismo, divinização, a serpente mosaica, raças antigas, a origem do sânscrito, o yoga, e a radiografia de Jesus, entre outros assuntos.

As publicações portuguesas mais antigas incidem essencialmente em aspetos de *rāja* yoga e de *haṭha* yoga, com algumas incursões no yoga do conhecimento, ou *jñāna* yoga. O caminho indiano da *bhakti* yoga, ou yoga devocional, revela-se inequivocamente em anos mais recentes, numa publicação da Associação de Raja Yoga.

O número 1 da revista *Tempo Novo*, da Associação de Raja Yoga, foi publicado em junho de 1975 e vendido pelo preço de 15 escudos. O objetivo da revista era divulgar os ensinamentos de *raja* yoga do *guru* Maharaj Ji. A publicação inicia-se com um breve resumo que relata alguns aspectos da turbulenta vida familiar do *guru*. Incluem-se histórias de expulsões de casa, "tempos de grande tensão para antigos devotos", para depois se incitar à dedicação ao conhecimento, à meditação e ao serviço ao mestre. Repetem-se várias vezes as etapas do caminho espiritual, que, segundo a revista, consistem na "experiência pura do amor, um caminho da devoção e do abandono" (ARY Associação Raja Yoga, 1975).

A problemática do conhecimento e da realização pessoal são elementos sempre presentes no texto da revista. Contudo, segundo a publicação, "não se pode entrar em explicações, porque não há nenhuma explicação. É uma experiência prática". Ao longo do texto, os "premies" – amantes ou devotos – são alertados para o facto de que o conhecimento já está presente dentro de cada um: basta vivenciá-lo, sendo que o ponto de origem é igual ao do fim. O caminho amoroso do retorno ao *self* e a união com o todo, através da devoção ao *guru*, são ideias características da *bhakti* yoga indiana. São listados alguns eventos da associação: a visita do *mahatma Krishnasukanand*, em junho de 1975, para palestras no teatro da Faculdade de Letras de Coimbra, no Ateneu Comercial do Porto, e no Boa Esperança Atlético Clube Portimonense.

⁵⁷ Vide Marialva, O. (1938). *Yoga: A Ciência da Unidade*. Em *BNP*, cota S.A.5160//6 A. Funchal: Tipografia Económica, pp.3-7.

Segundo a revista, o evento do *guru puja*, ou veneração ao mestre, teve lugar na Venezuela e na Alemanha.

A realização e a obtenção da verdade espiritual estão ligadas à relação entre guru e discípulo porque, segundo a revista Tempo Novo,

"As condições necessárias para o aspirante são a pureza, uma verdadeira sede de conhecimento, e perseverança. ... A segunda condição para que se adquira a verdade espiritual e para a transmitir aos outros, é a pureza do coração e da alma. ... A terceira condição relaciona-se com a motivação. O seu trabalho deve ser simplesmente motivado por puro amor pela humanidade"(ARY Associação Raja Yoga, 1975, p.18).

Raja yoga secreto e Yoga secreto: chelá yoga são obras da autoria de Molinero, também conhecido por Yogakrisnanda, e foram publicadas em português, respetivamente nos anos de 1969 e 1982, em Lisboa e no Porto pelo Centro do Livro Brasileiro.

Com 15 capítulos, o segundo livro aborda os temas dos corpos etéricos do Homem, a *kuṇḍalinī*, a divindade e a magia, a oração e o amor, e hierarquias espirituais. Não são descritas quaisquer posturas de yoga ou *āsana* (Molinero, 1982, pp.1-10). Refira-se o importante pormenor de que o exemplar consultado na biblioteca de Sintra continha, nas primeiras páginas, um carimbo da Comunidade Teúrgica Portuguesa.

Não nos foi possível apurar, até à conclusão do presente trabalho, quais as atividades da Comunidade Teúrgica Portuguesa ligadas ao yoga e à meditação. Embora esta comunidade não promova diretamente práticas relacionadas com o yoga, julgamos pertinentes pesquisas junto desta instituição, a realizar em trabalhos futuros.

Molinero escreveu ainda outros livros sobre as mais diversas temáticas, tais como: *O segredo da múmia*, *Quando as pedras voavam*, *Os sete véus de Isis*, *Alquimia secreta do homem*, *Antes dos tempos de Adão*, *Pelos caminhos dos mistérios*, entre outros.

Posturas de yoga ilustradas em desenhos surgem no livro *Yoga: diário para a saúde*, de Howard Kent, publicado em Lisboa por Editores Associados, no ano de 1973. A contracapa do livro contém a afirmação de que o livro "constituirá, com certeza, um manual cuja companhia não dispensará, ensina-o a vencer o assalto do *stress*, recorrendo ao fabuloso ensinamento dos orientais." (Kent, 1973).

Durante o regime fascista

A verdade é que, entre 1933 e 1974, foram publicados poucos livros relacionados com yoga. Salientamos, no entanto, a criação do jornal *Índia Nova* e o enorme trabalho desenvolvido por Adeodato Barreto⁵⁸, até 1937, na divulgação das culturas da Índia.

Podemos facilmente imaginar a repressão que a polícia política terá exercido sobre outras confissões religiosas ou formas de espiritualidade que não fossem a religião oficial do Estado. Talvez o medo de ser e pensar de maneira diferente tenha contribuído para um congelamento da propagação do yoga em Portugal. Os registos consultados indicam que as primeiras aulas públicas de yoga ocorreram em Lisboa, durante o ano de 1973. Acrescente-se que o incidente ocorrido entre a república indiana e a república portuguesa, relativo à tomada de Goa, bloqueou temporariamente as trocas culturais entre os dois países. O yoga e outras formas de espiritualidade indiana foram provavelmente proibidas ou praticadas de forma secreta⁵⁹.

Durante o período do liberalismo, a religião católica manteve-se como religião oficial do Estado. Por outro lado, o regime do Estado Novo "permitiu que o Catolicismo ocupasse a esfera pública e criou condições para que, na longa duração, a Igreja Católica se constituísse como uma instituição dotada de autonomia." (P. Santos, 2016, p.37).

Em 1964 foi publicado, pela Sociedade Tipográfica em Lisboa, em francês, o livro de Mahesh *Le yoga, autres systemes de l'orient et l'éducation physique*. O *Guia do yoga* de Julien Tondriau e J. Devondel foi traduzido por Cândido Gentil e publicado em Lisboa pela Moraes Editores em 1972. O título original é *Le guide marabout du Yoga*. No ano seguinte, é publicado *O ioga no amor conjugal*, de Suzanne Piuze e Lionel Gendron, pela Europa-América. O título original da obra é *Yoga sexe*. Finalmente, em 1974, a *Iniciação ao Hatha-Yoga*, de Georges Stobbaerts, é publicado em Lisboa, pelo Centro do Livro Brasileiro. Stobbaerts, recentemente falecido, fundou uma associação e um centro de artes marciais no concelho de Sintra.

3.2. Entre 1976 e 2017

Existe cerca de uma centena de publicações, escritas entre a queda do regime fascista e o final do ano de 2017, em cujo título se inclui a palavra yoga. Não contabilizamos *blogs* e *websites*, nem revistas digitais ou aplicações informáticas sobre yoga.

⁵⁸ Tenha-se em conta a dissertação de mestrado de Patrícia Marmelada sobre Adeodato Barreto (Marmelada, 2015).

⁵⁹ Desconhecemos, até à data, registos escritos sobre práticas públicas de yoga anteriores a 1973. Salvaguardamos a possibilidade de práticas de yoga nas comunidades portuguesas de Moçambique. Existiu uma grande comunidade indiana em Moçambique, com indivíduos provenientes de Goa e de outros territórios onde a língua portuguesa era falada. Muitos desses indivíduos adquiriram a cidadania portuguesa e mais tarde emigraram ou retornaram a Portugal.

A autonomização da literatura em torno da temática da meditação tem-se tornado cada vez mais evidente. Os vários tipos de meditação incluem as abordagens budista *vipassana*, transcendental, dos *chakras*, e outras devocionais ou mais genéricas, que na maioria das vezes entrelaçam tópicos do yoga indiano com ideias pertencentes à moderna *new age* ocidental. Encontram-se disponíveis várias obras sobre a temática da *mindfulness* ou atenção plena. Trata-se de um conceito recente⁶⁰, derivado do *haṭha* yoga e do budismo zen, secularizado e vocacionado para o contexto terapêutico.

Proliferam, nas prateleiras das livrarias populares e nos supermercados das grandes superfícies comerciais, livros em que o yoga postural é destacado e onde são retratados detalhes de corpos jovens, flexíveis e atraentes. Na maioria das obras publicadas, ao contrário das primeiras que surgiram no início do século XX, as imagens têm maior destaque do que o texto. Realça-se, assim, o carácter estético, por vezes quase acrobático, do corpo e promove-se a filosofia do faça você mesmo, com variadíssimas opções *à la carte*, demonstrativas da recomposição do yoga no contexto multicultural dos dias que correm. Fotografias de posturas de yoga, apelativas, de grande formato e alta resolução, atraem um público não especializado, mas preocupado com a saúde e o bem-estar. As posturas retratadas nessas fotografias são geralmente efetuadas na praia, no meio da natureza, em casa ou em outros cenários idílicos.

Nestas publicações, é dado ênfase à nova soteriologia, por via da narrativa terapêutica e com a listagem dos consequentes benefícios para a saúde física e mental e para o desenvolvimento pessoal. O yoga torna-se medicalizado e sujeito às economias capitalistas.

Na atualidade, escasseiam as publicações de aprofundamento histórico, filosófico-espiritual ou religioso do yoga. Por outro lado, livros que aplicam o yoga ao desenvolvimento pessoal ou ao melhoramento da vida sexual e das relações humanas são recorrentes.

É inequívoca a tendência terapêutica na tradição clássica do yoga, operada por via da redução dos *kleśa* e pela consequente libertação do sofrimento do adepto. Terapia e espiritualidade são conceitos paradigmáticos no yoga clássico. Em contrapartida, a recomposição entretanto operada na modernidade, através das experiências corpóreas do *haṭhayoga* e das correntes do tantrismo, favorece a fisicalidade como fonte primária da espiritualidade contemporânea. Salienta-se que, segundo Fields, na Índia “...a relação que se obtém entre religião e medicina é muito diferente da tradição dominante do mundo anglo-europeu, onde a ciência e a religião são tratadas mais dicotomicamente” (Fields, 2001, p.4).

⁶⁰ Jon Kabatt-Zin, o principal protagonista do movimento *mindfulness*, é um praticante de budismo zen e de *haṭha* yoga. Professor de medicina, fundou na década de 1970 a clínica de redução do stress, na escola de medicina da universidade de Massachusetts.

Incluimos no anexo 4 os títulos das publicações sobre yoga impressas em língua portuguesa e disponíveis no nosso país. Paralelamente, surgiram alguns livros da autoria do brasileiro Derose que foram importados para o mercado nacional.

3.3. O yoga na academia

A produção nacional de obras científicas sobre yoga está ainda no seu início, mas já num bom caminho. Se no Brasil, por exemplo, foram publicadas onze teses de doutoramento sobre este tema, em Portugal são escassas as dissertações que o abordam. No entanto, ao longo da última década foram realizados vários mestrados que englobam diversos aspetos do yoga. Da dança ao desporto, da psicologia à educação, os temas das dissertações são variados. Segue-se uma brevíssima análise destas dissertações de mestrado, publicadas no repositório científico nacional RCAAP. Alertamos para o facto de que nem todas as dissertações estão em formato digital ou foram publicadas no repositório oficial. Não nos é possível consultar todas as bibliotecas das universidades do país. Os dados por nós recolhidos são posteriores ao ano de 2008 e, portanto, admite-se a hipótese de existirem outros trabalhos académicos anteriores que aflorem este assunto.

No ano de 2009, Mariza Alexandra Abreu Ferreira defendeu uma tese intitulada *Os contributos do Yoga para o potencial empreendedor dos estudantes universitários*, na Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Já na área da psicologia e no mesmo ano, Vânia Clara Morais França defendeu o tema *Benefícios psicológicos da prática de yôga : Bem-estar espiritual e flow disposicional* no ISPA - Instituto Universitário.

A educação das crianças com recurso a práticas de yoga é uma área em franco crescimento. Em 2011, Florbela dos Santos Martins explorou o tema *Yoga com crianças: um caminho pedagógico-didático* na sua dissertação de mestrado em estudos da criança pela Universidade do Minho.

O yoga contribui para o relaxamento profundo e o desenvolvimento pessoal. O estudo efetuado em 2012, *Uma possível relação entre práticas de relaxamento, qualidade de vida e saúde mental*, de Ana Cristina dos Ramos Moreira, foi defendido na Universidade Lusófona. O estudo abordou a possível relação entre diversas práticas de relaxamento, em particular o yoga e o shiatsu, com a qualidade de vida e a saúde mental dos participantes.

Se o yoga pode potenciar e amplificar as capacidades das crianças, não é menos importante o efeito da prática nas populações mais idosas. Foi este o assunto explorado por João Manuel Raposo Teixeira, na Universidade de Évora e no ano de 2013, com a dissertação *Prática de exercício e capacidade funcional de pessoas idosas: comparação entre praticantes de hidroginástica e de yoga*.

O yoga, além de proporcionar sentimentos positivos de satisfação com a vida, alavanca estados alternativos da consciência e engendra a rutura com a cosmovisão mais comum da realidade. O trabalho de Joana Inês Ferreira Teotónio, defendido no ano de 2014 na Universidade de Lisboa e intitulado *A influência da prática de yoga no bem-estar afetivo e na satisfação com a vida* evidencia a dimensão psicológica deste tema.

A abordagem do yoga do ponto de vista da psicologia engloba também as componentes comportamental, social, e do bem-estar mental dos adeptos. Foi nesse sentido que Isabel Maria da Quinta Castro Faria defendeu, na Faculdade de Psicologia da Universidade Católica e em 2014, o seu trabalho intitulado *Saúde mental, bem-estar subjetivo, satisfação com o suporte social e comportamentos de saúde em praticantes de Yoga*. Analisando um universo de 107 participantes com idades entre os 18 e os 75 anos, o estudo equaciona a possibilidade de o yoga ser uma eficaz forma de terapia na gestão da saúde mental.

Práticas de yoga auxiliam os desportistas. Mais concretamente, indiciam melhorar a performance nos praticantes de natação ou servir como plataforma de expressão e criatividade nos praticantes de dança. Estas são possibilidades defendidas por Catarina Coelho Beato do Nascimento, que apresentou, no ano de 2015, o seu relatório do estágio curricular do mestrado em treino desportivo, intitulado *Análise da época desportiva 2014-2015 da equipa de natação de competição do Sport Lisboa e Benfica*.

No mesmo ano, Inês Morgado Kruss Afflalo apresentou o relatório final de estágio na Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, com vista à obtenção do grau de mestre em ensino de dança. O seu trabalho, *Safe dance practice: uma abordagem estratégica sobre as condições psicomotoras e emocionais nas aulas de técnica de dança contemporânea*, relaciona o ambiente de aprendizagem da dança, em particular por parte de crianças e jovens, e contempla coreografias baseadas em posturas de yoga.

Recuperação psicológica e física em nadadores através do yoga foi o tema defendido por António Carlos Alves Pereira na sua dissertação de mestrado, na Universidade Lusófona, no ano de 2016.

No ano de 2017, num mestrado em dança, Raquel Gonçalves Alberto de Oliveira defendeu o tema *Processo coreográfico e performativo da bailarina-coreógrafa na obra coreo (autoetno) gráfica solista 'Inspiração': um estudo prático*. O processo de criação coreográfica descrito engloba abordagens à linguagem corporal do yoga.

O yoga, nas suas dimensões física e mental, não só permite o melhoramento da performance dos desportistas e inspira construções coreográficas de bailarinas, como também facilita a aprendizagem musical. Esta foi a ideia defendida por Daniela Filipa Gonçalves da Silva no seu relatório de estágio, realizado no âmbito do mestrado em ensino de música, no Politécnico do Porto no ano de 2017, cujo título é *A influência da prática de yoga no ensino e aprendizagem do instrumento musical*.

Já o surf e o yoga poderão ser atividades físicas complementares em programas turísticos nacionais. O tema proposto e defendido por Ana Catarina Gomes Moura, na sua dissertação de mestrado na Universidade de Aveiro em 2017, intitula-se *Valor económico do turismo de surf na Ericeira*, onde se incluem referências ao yoga.

O tema do relaxamento e do bem-estar das crianças é retomado em 2017. No âmbito do seu mestrado em educação pré-escolar e ensino do 1.º ciclo do ensino básico, no Instituto Politécnico de Viseu, Tânia Solange Ferreira Araújo defendeu publicamente o tema *Intervenção e investigação em educação pré-escolar e 1º CEB: práticas de relaxamento e bem-estar emocional*. A segunda parte do trabalho explora a utilização de técnicas de relaxamento, tais como massagens e práticas de yoga. No início do ano de 2018, Carmen Gabriela Mitroi defende, na Universidade da Madeira, um estudo na perspetiva da psicologia, intitulado *Análise do impacto da prática yoga na autoestima, autoconceito, bem-estar psicológico e satisfação com a vida nos adolescentes em ambiente escolar* e pretende verificar o impacto do yoga no bem-estar de estudantes do ensino secundário. O estudo incluiu práticas de yoga integral ao longo de sete semanas.

CAPÍTULO 4

MULTICULTURALISMO E YOGA

Capítulo 4

Multiculturalismo e yoga

O direito regula as atividades sociais, sanciona comportamentos inadequados, e protege os consumidores, entre outras funções. Acontece que a justiça nem sempre impera, como é o caso quando indivíduos sem formação em yoga se apropriam das funções de profissionais certificados.

Se, por um lado, a oferta de aulas de yoga está sujeita à procura, à organização de salas para a prática e aos horários legais dos estabelecimentos comerciais, por outro, a formação profissional e o enquadramento jurídico dos instrutores de yoga é mais do que justificável. Constatamos a popularidade desta opinião nos resultados que obtivemos no inquérito online para praticantes de yoga, exposto em maior detalhe em 5.2. A grande maioria dos praticantes de yoga em Portugal concorda com a regulamentação da atividade dos instrutores de yoga.

Não se julgue que compete aos Estados modernos definir o que é o yoga: compete-lhes, outrossim, definir com transparência as regras de acesso à profissão e criar mecanismos legais para a proteção dos praticantes. A regulação da questão do toque físico e das correções violentas aos alunos, por exemplo, são fundamentais para evitar situações de assédio ou de lesões graves.

No presente capítulo, abordamos as visões geralmente defendidas pelos praticantes e pelos profissionais do yoga. Alguns entendem o yoga como educação física, outros subsumem o yoga nas terapias alternativas. Um terceiro grupo de praticantes defende que o yoga é exclusivamente uma espiritualidade indiana.

O vazio legal existente no nosso país inviabiliza a profissionalização dos intervenientes, associações, instrutores e alunos, e contribui para a insegurança das práticas num universo de cerca de cem mil indivíduos em Portugal.

Vejamos o panorama jurídico e as diversas tentativas de regulamentação da atividade profissional de yoga em Espanha, no estado norte-americano do Texas, no Brasil e na Índia.

4.1. Yoga e desporto

Embora o yoga antigo e medieval proponha uma visão soteriológica de afastamento do sofrimento humano, há que denunciar atuais tentativas, diametralmente opostas, por parte de alguns adeptos, de arrastar o yoga moderno exclusivamente para o campo da atividade física.

Parece-nos que talvez seja demasiado fácil e irresponsável apenas considerar as posturas do yoga como mera atividade física. É verdade que existe um gasto calórico sempre que se eleva um braço ou se pratica a saudação ao sol. Mas o que dizer relativamente à prática dos princípios éticos ou à prática da meditação? Onde os enquadrar?

A postura física tem uma natureza diferente do *āsana*. A utilização popular da terminologia ‘posturas de yoga’ é superficial aquando de uma análise funcional do *āsana*. Numa postura física, o estado mental do praticante não é geralmente considerado. Por sua vez, durante a prática do *āsana* não se pretende ocupar a mente, mas sim concentrá-la no processo respiratório, fechar os olhos, ou, em alternativa, fixar o olhar num objeto ou ponto fixo. Outras vezes, usamos a expressão ‘exercício de yoga’ para definir um *āsana*; porém, tal também não é correto. A palavra exercício remete para uma ideia de movimentos corporais rápidos, enquanto que o *āsana* deve ser praticado de forma firme, confortável, lenta, e com o mínimo de esforço por parte do praticante. O *āsana* apresenta pelo menos três fases: a inicial e a final, que são dinâmicas, e a fase estática, que se caracteriza pela permanência e atenção no objeto escolhido ou na respiração (Gore, 2012, pp.97-112).

O desenvolvimento histórico da perceção do *āsana*, ao longo dos séculos, não deixa de ser interessante. Alguns textos da Índia mencionam essa prática. A primeira ocorrência, nos *upanişads* mais antigos, ocorre no *Śvetāśvatara Upaniṣad*. Textos como o *Yogavasiṣṭha*, o *Mahābhārata* ou o *Rāmāyaṇa* referem vários tipos de *āsana* como posturas sentadas. Também no *Rgveda*, o *āsana* é uma posição sentada (Gharote, 2007, p.52). Concomitantemente, “É um erro pensar no haṭhayoga meramente como um sistema de exercícios físicos. Os *āsana* físicos são apenas o começo para equipar o sadhaka para uma maior experiência” (Usharbudh, 1998, p.87). Na opinião do famoso mestre de yoga B.K.S. Iyengar, “A prática das asanas sem o suporte de yama e niyama é mera acrobacia” (Iyengar, 2008, p.61).

Iniciativas de regulamentação em Portugal

Na reunião parlamentar da Comissão de Educação, Ciência e Cultura de 2 de maio de 2012, foi debatida a regulamentação e profissionalização do ensino do yoga em Portugal. Estiveram presentes quatro deputados, três membros da FPY e um representante da FMH. Nessa audiência foram entregues dois documentos: uma cópia do *Boletín Oficial del Estado*, o *B.O.E* nº186 de 2011, relativo à regulamentação do yoga em Espanha, e uma cópia do protocolo estabelecido entre a FMH e a FPY. O presidente da FPY referiu que a “modalidade passou a estar

na moda” e relacionou-a com o desporto e a saúde. Por sua vez, o representante da FMH alegou que “existem muitas lesões nos ginásios nesta atividade” e que, portanto, esta deveria ser regulamentada como atividade física. Já no final da reunião, a FPY lamentou o facto de não receber respostas da parte do Secretário de Estado do Desporto no que respeita à obtenção do reconhecimento do estatuto de utilidade pública desportiva. Em nossa opinião, será difícil ultrapassar alguns dos requisitos legais necessários para obter o estatuto de utilidade pública desportiva, nomeadamente a apresentação necessária de um documento que comprove a filiação numa organização desportiva de dimensão internacional e que seja a reguladora da modalidade. Defendeu-se ainda que uma parte da formação deveria ser ministrada na universidade, e afirmou-se que a "meditação⁶¹ é a fase final da atividade ". Foi ainda declarado, por via dos anexos entregues na audiência, que existiam, à data, cerca de 100.000 praticantes de yoga em Portugal (Parlamento Português, 2012).

No nosso país, os sujeitos das relações jurídico-desportivas podem ser pessoas coletivas ou singulares. Se nos reportarmos a um ambiente federado, existem agentes desportivos e organizações desportivas (Meirim, 2017, p.15). Uma eventual subsunção das práticas de yoga no grupo das atividades físicas ou desportivas obrigaria a um esclarecimento inequívoco sobre quais são as organizações e os agentes desportivos do yoga em Portugal, assim como a divulgação das competições existentes. Na opinião de Mário Moreira, diretor do departamento de formação e qualificação do IPDJ, o yoga, "embora apresentando diferentes vertentes, ainda é considerada uma atividade não desportiva, podendo em breve, algumas das suas vertentes, virem a ser consideradas como tal". (Moreira, 2015, p.16).

Os profissionais de yoga tendem a não se agrupar em associações representativas da classe. As múltiplas associações, federações e confederações são provavelmente pouco representativas da totalidade dos profissionais que exercem atividade no país. Sem a união dos profissionais e perante a inexistência de um organismo associativo, vinculativo para todos os profissionais, qualquer um pode ministrar aulas de yoga sem formação e supervisão adequadas.

Corre-se o risco de se instituir uma heterorregulação, semelhante à desordem legislativa que ocorreu recentemente em Espanha, ao invés da autorregulação⁶² expectável para os profissionais de yoga.

⁶¹ Será que podemos considerar a meditação como um desporto mental? Por outro lado, será possível o enquadramento de apenas algumas das técnicas do yoga no desporto? Não existem em Portugal, ao que sabemos, clubes ou campeonatos desportivos de yoga.

⁶² A este propósito, vale a pena expandir os nossos horizontes sobre os conceitos de heterorregulação e autorregulação explorados na dissertação de mestrado de Paulina Pinto Parda sobre o tema, no âmbito do direito administrativo (Pardal, 2016).

Do lado das atividades desportivas, o Decreto-Lei nº 248-B/2008 de 31 dezembro, organiza e agrupa as diversas modalidades em federações desportivas. Estas instituições são pessoas coletivas sem fins lucrativos e podem englobar sociedades desportivas, praticantes, técnicos, juizes e árbitros ou outras entidades. As federações desportivas podem ser unidesportivas ou multidesportivas e necessitam do estatuto de pessoa coletiva de utilidade pública desportiva. O estatuto é atribuído por um período de quatro anos e coincide com o ciclo olímpico, conforme previsto nos artigos 2º, 3º e 15º do Decreto-Lei nº 248-B/2008 de 31 dezembro. O estatuto da Federação Portuguesa de Yoga define o organismo como uma federação unidesportiva. Sucede que não existem atividades olímpicas de yoga, e parece-nos inviável a obtenção do estatuto de utilidade pública desportiva que permitiria a apenas uma só instituição exercer o poder de supervisão e controlo das atividades do yoga no nosso país.

Instrutor de yoga versus TEF

No âmbito das modalidades desportivas, as atividades são sujeitas ao regime da Lei nº40/2012, de 28 de agosto. Segundo o parecer do IPDJ, as atividades de yoga estão fora da aplicação desse regime jurídico (Instituto Português do Desporto e da Juventude, 2012). Esta situação inviabiliza que o título profissional de TEF inclua a permissão ou a proibição do ensino de yoga. Devido à omissão legislativa, poderemos pensar que o instituto público reconheceu explicitamente que o yoga, embora contenha posturas físicas, não alinha propriamente com o núcleo⁶³ do exercício físico e do desporto.

As atividades de yoga estão presentes em muitos ginásios do país. Contactámos a AGAP, mas até à data não foi possível obter informações sobre o número total de praticantes de yoga nos ginásios e *health clubs* portugueses. O yoga terá surgido nos ginásios numa altura próxima do surgimento dos pesos e halteres (A. Santos et al., 2011, p.240). Atualmente, para exercer a profissão de técnico de exercício físico num ginásio é necessária uma licenciatura em educação física ou ciências do desporto, ou experiência equivalente comprovada, assim como o título profissional de TEF.

⁶³ Parece-nos que o yoga não tem lugar no âmbito das modalidades desportivas, uma vez que ainda não é ensinado nas faculdades de desporto portuguesas. Talvez alguns possam estranhar o facto de as posturas yoga serem ensinadas nos ginásios e *health clubs*. No entanto, compreende-se que essas empresas não queiram desperdiçar esta fonte de lucro. Ainda assim, não há nada a censurar. No entanto, a chamar-se yoga ao que é ensinado nessas instituições, então que se inclua a meditação e outras técnicas e éticas do yoga e se faculte formação adequada aos licenciados em educação física e aos licenciados em ciências do desporto.

A atividade dos profissionais de yoga é polivalente. Por um lado, os instrutores de yoga proferem instruções sobre atividades que envolvem movimentos físicos e respiração. Por outro, o discurso biomédico associado às narrativas do yoga moderno poderá subsumir as práticas de yoga no grupo das terapias ou medicinas. Abundam os livros de anatomia do yoga, para além dos que evidenciam os benefícios terapêuticos das técnicas de yoga. Para mais aprofundar este tema, veja-se o que é declarado em 4.2. Uma terceira função do profissional é a de liderar um núcleo ou comunidade de praticantes: a *saṅgha*. Esta tarefa de orientação ética inclui muitas vezes discursos sobre espiritualidade, injunções sobre estilos de vida saudáveis ou sobre alimentação vegetariana, e afirmações sobre aspetos espirituais relativos à não-violência, desenvolvimento e empoderamento pessoal, entre outras. Estes aspetos poderão equiparar o profissional de yoga a um pastor religioso ou a um mestre espiritual.

Relativamente à primeira função exercida, vejamos que regras circunscrevem a atividade dos profissionais do exercício físico. A Lei nº39/2012 de 28 agosto estabelece o regime da responsabilidade técnica dos profissionais que prestam serviços desportivos na área do *fitness* em ginásios, academias ou *health clubs*. Distinguem-se as categorias profissionais de diretores técnicos e de técnicos de exercício físico. A estes últimos, cabem-lhes as tarefas de planear e prescrever as atividades desportivas, orientar e conduzir essas mesmas atividades, e avaliar a qualidade dos serviços prestados, entre outras, conforme os artigos 5º e 7º da Lei nº39/2012 de 28 agosto. Os profissionais de yoga, por sua vez, concebem as suas sequências de aulas e orientam os alunos com instruções detalhadas. Alguns procuram conhecer a opinião dos alunos ou a avaliação que eles fazem, através de questionários periódicos anónimos.

Conforme acima exposto, os TEF obedecem a requisitos de acesso à profissão. No caso dos instrutores de yoga exige-se apenas, na melhor das hipóteses, um qualquer curso de instrutor de yoga. Em contrapartida, o título de TEF caduca ao fim de 5 anos, se não for renovado através da formação contínua, conforme os artigos 12º e 14º da Lei nº39/2012 de 28 agosto.

A Portaria nº36/2004, de 14 de fevereiro, regula certos aspetos da formação dos profissionais de exercício físico que trabalham em ginásios, academias e *health clubs*. A formação dos TEF pode ser presencial, à distância ou em regime misto de *b-learning*. Existe uma correspondência entre as unidades de crédito (UC) e as horas de formação contínua, conforme estas sejam cumpridas em regime presencial ou não. São necessárias cinco UC em cada período de cinco anos, conforme previsto nos artigos 2º, 3º e 4º da Portaria nº36/2004 de 14 de fevereiro. Quanto à formação contínua para os yoguis instrutores, não existem quaisquer opções nas universidades portuguesas nem na maioria das escolas e academias de yoga.

Não deixa de ser curioso observar que existe, atualmente, a possibilidade de o TEF se tornar instrutor de *SupYoga*. Trata-se de um paradoxo, uma vez que as 30 horas desta formação correspondem a unidades de crédito de formação contínua, quando o IPDJ excluiu o ensino das atividades de yoga da necessidade de título profissional, como foi acima relatado. A Associação SUP Portugal é a instituição promotora destes cursos e localiza-se perto da Lagoa de Óbidos. Segundo esta instituição, os requisitos para participar neste curso são o de ser já instrutor de yoga e ter uma cédula de treinador emitida pelo IPDJ. Na ficha de inscrição pergunta-se em que escola o aluno fez a sua certificação de yoga. Ora, como é sabido, em Portugal não há regulamentação sobre a certificação de instrutores de yoga. O próprio IPDJ refere no seu *website* que o regime jurídico aplicável aos técnicos de exercício físico não se aplica, entre outras exceções, às atividades de yoga. Esta decisão de não considerar o yoga um desporto ou uma atividade exclusivamente física é muito prudente. No entanto, ficamos sem entender como funciona a certificação de yoga a que a Associação SUP Portugal se refere, qual a sua carga horária e os seus conteúdos formativos, e quem é responsável pela certificação, para efeitos de ingresso no curso que aufero o título de instrutor *SupYoga*. Segundo a Associação SUP Portugal, o curso é certificado pelo IPDJ, tem uma duração de 30 horas ministradas ao longo de 3 dias e atribui 6 unidades de crédito que contam para a revalidação da cédula de treinador de *Surf/Bodyboard/Surfing* nível I/II/III. Entendemos, salvo melhor opinião, que o IPDJ confere 6 UCs a este curso que não conta para a obtenção da licença TEF, mas que é considerado como formação contínua apenas para os treinadores de *Surf* ou *Bodyboard*. Será o *SupYoga* um estilo ou tipo de yoga? Como a própria palavra indica, trata-se de um sincretismo de duas atividades: *Stand Up Paddle* e Yoga. O programa do curso inclui ainda o ensino de “*Yamas, Niyamas, Āsana*”, mas nada mais sobre o yoga (Associação SUP Portugal, 2018).

CURSOS SUP YOGA

INSTRUTOR SUPYOGA

ASUPP

CURSO DE FORMAÇÃO/30 HORAS LAGOA DE ÓBIDOS

2018
14, 15, 16 MAIO
26, 27, 28 SETEMBRO
INSCRIÇÕES ABERTAS PARA INSTRUTORES DE YOGA
Pré-Requisitos: Certificação em Yoga

CERTIFICAÇÃO IPDJ
Renovação do Título de Treinador - 6 UC
Treinadores de Surf, Bodyboard, Surfing - I/II/III
Estadia incluída no:
Centro de Estágio e Formação da ASUPP - Lagoa de Óbidos
Informações e Inscrições em www.asupp.pt

ASUPP Associação SUP Portugal

ÓBIDOS MUNICÍPIO

IPDJ

Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM)

FEPONS

SEGUROS MUTUA

BOMBEIROS DE ÓBIDOS

physociem

Figura 3 - Curso de formação em Sup Yoga. Fotografia obtida na página internet da Associação SUP Portugal em 18 de Abril de 2018.

Tentativas de regulamentação no Texas, Estados Unidos

Noutros países, o panorama não é muito diferente. Jain relata que o Estado do Texas tentou regulamentar as atividades desenvolvidas pelas escolas de yoga. A primeira abordagem à regulamentação aconteceu sob o ponto de vista religioso, mas não avançou. Mais tarde, no ano de 2010, o Estado tentou cobrar às escolas uma licença anual de três mil dólares. A justificação dada foi a de que as escolas de yoga são semelhantes às restantes escolas públicas e privadas do território texano. O objetivo, numa indústria americana em que o yoga vale perto de sete mil milhões de dólares, era óbvio: arrecadar uma fatia para o erário público. Neste caso não existiu propriamente uma tentativa de regulamentar os cursos ou os profissionais, mas apenas um objetivo financeiro alcançado através da regulamentação das escolas de yoga. A polémica uniu os praticantes em torno da *Texas Yoga Association* que, através de *lobbying* e de advogados experientes, conseguiu parar a tentativa de cobrança de licenças. Em 2011, o governador do Texas promulgou uma lei que excluiu a equiparação das escolas de yoga às escolas públicas e privadas e que aprovou, assim, uma isenção do pagamento de taxas pelos cursos ministrados nas escolas de yoga. Uma segunda lei, publicada no mesmo ano, alterou a definição das categorias das escolas no sentido de excluir da tipologia aquelas que ministram aulas e programas recreativos, mas que não emitem certificação equiparada aos graus da educação oficial (Jain, 2015, pp.95-98).

A regulamentação do instrutor de yoga em Espanha

Em Espanha, a capacitação profissional dos instrutores de yoga já foi regulamentada. A qualificação permite aos profissionais programarem, dirigirem e dinamizarem atividades de instrução de yoga. A nova qualificação profissional foi inserida na categoria das atividades físicas e desportivas. A formação profissional para os futuros instrutores tem uma carga horária de 550 horas e está prevista no *Real Decreto* nº1034/2011, de 15 de julho, e no *Real Decreto* 1076/2012, de 13 de julho, que enquadra juridicamente o certificado de *profesionalidad de instrucción em yoga*.

Calcula-se que só em Barcelona existam mais de 300 centros de yoga. Os festivais e o turismo de yoga aumentam a cada ano. Sucede, no entanto, que

"...se reconoce la práctica del yoga como una actividade deportiva, cuestión está ampliamente criticada por el sector, pues entienden que el yoga no es un deporte... no es competitivo... la falta de conocimiento em esta materia por parte de la administración la que há provocado la calificación del yoga como deporte." [...a prática do yoga é reconhecida como atividade desportiva, questão amplamente criticada pelo setor, pois entende-se que o yoga não é um desporto ... não é competitivo ... a falta de conhecimento sobre o assunto por parte da administração causou a qualificação do yoga como desporto.] (Albert Rodrigo, 2015, p.367).

Existem, em Portugal, várias instituições representativas de praticantes e instrutores de yoga. O Estado reconhece e valoriza o movimento⁶⁴ associativo popular. Em particular, o Governo pretende saber quantas associações de cultura, recreio e desporto existem no país. A figura dos clubes de praticantes está prevista na lei e corresponde a instituições de direito privado, sem finalidades lucrativas, que organizam e promovem exclusivamente atividades físicas e desportivas (Mestre, 2014, pp.54-55).

Tentativas de regulamentação no Brasil

Existiram, no Brasil, diversas propostas de lei – PL – entregues na câmara dos deputados com o intuito de regulamentar atividades formativas de yoga. Em 2001, o deputado Aldo Rebelo apresentou a PL 4.680/2001, que pretendia regulamentar o exercício das atividades profissionais de *yôga* e criar os conselhos federal e regionais de *yôga*. A proposta de lei foi rejeitada.

⁶⁴ Lei 34/2003, de 22 de agosto.

Em 2007, a PL 2.548/2007, apresentada pelo deputado Eliseu Padilha, foi rejeitada. Em 2012, a PL 3.204/2012, também apresentada pelo mesmo deputado federal Eliseu Padilha, foi rejeitada. O deputado Carlos Bezerra apresentou, no ano de 2016, a PL 4.282/2016. Parece que estas propostas poderiam beneficiar apenas uma das escolas brasileiras de yoga. Através da portaria nº849, de 27 de março 2017, o ministério da saúde brasileiro incluiu o yoga e a medicina indiana *ayurveda* nas práticas de medicina integrativa e complementar do sistema único de saúde (Ministério da Saúde do Brasil, 2018). O projeto de lei do senado Nº174, de 2017, regulamenta o exercício da profissão de terapeuta naturista e inclui as atividades de yoga. Caso se prossiga à aprovação deste diploma, os profissionais brasileiros de yoga serão enquadrados no grupo dos profissionais das terapias naturais.

4.2. Yoga e terapia

A regulamentação dos profissionais do yoga na Índia teve contornos diferentes, e afastou-se do desporto. Neste país, yoga foi praticado pelos sábios antigos, ao longo de milénios. A popularidade do yoga é grande e a integração entre antiguidade e modernidade é corroborada pelos organismos indianos, públicos e privados. O *pingue pongue* do yoga, entre Oriente e Ocidente, estabeleceu novas prioridades nas práticas do yoga. As grandes escolas indianas de *Kaivalyadhama*, *Santa Cruz Institute* e *Svyasa* foram pioneiras da nova forma de yoga: a yoga terapia ou *yogachikitsa*. Não se trata propriamente de um novo estilo de práticas, mas tão somente a procura de uma cientificidade para o yoga que passa pela aplicação das práticas ancestrais numa perspetiva terapêutica e em contexto medicalizado.

O objetivo do partido do governo, o BJP, liderado por Narendra Modi, é divulgar na Índia e no mundo a tradição ancestral e cultural do yoga. Foi criado o ministério AYUSH, que regula e supervisiona as diversas medicinas alternativas. Na sequência da instituição do dia mundial do yoga, no ano de 2015, o AYUSH e o *Quality Council of India* criaram estruturas e um esquema favorável à regulamentação de competências e certificação dos profissionais de yoga. O programa é de adesão voluntária e não criou qualquer atrito nas comunidades yoguicas locais. Lançado a 22 de junho desse ano, o programa proporcionou incentivos e benefícios aos profissionais, a saber: viagens no dia mundial do yoga; inclusão dos profissionais certificados na página internet do ministério AYUSH; oportunidades de emprego em escolas e colégios públicos e em outras instituições governamentais; e oportunidades de recrutamento no estrangeiro. O programa incluiu a produção de manuais, elaborados por um conselho consultivo que

integrou os principais líderes indianos do yoga. Foram criadas quatro categorias de competência e adotados critérios internacionais de qualidade, em particular a norma ISSO/IEC 17024: 2012. Atualmente, os 4 níveis são: instrutor, professor, mestre e *acharya*. Os exames de acesso à profissão podem ser efetuados à distância e online a partir de qualquer lugar do mundo. O esquema de certificação estabelece níveis de conhecimento e níveis de competências técnicas. Estes níveis estão sujeitos a uma pontuação e classificação. Por exemplo, no grau de instrutor, o conhecimento teórico tem um valor proporcional de 30%, enquanto que as competências técnicas valem 70%. A dimensão do conhecimento divide-se em introdução ao yoga e às práticas yoguicas, e introdução à psique e ao corpo humano. Quanto à competência técnica, o nível inicial inclui explicações e práticas da saudação ao sol, purificações orgânicas, posturas do yoga, técnicas de respiração e meditação, transmissão dos ensinamentos aos alunos e outras competências do instrutor. Quanto ao grau de professor de yoga, este tem uma componente de 50% de conhecimentos teóricos e 50% de competências técnicas. A parte teórica engloba os princípios fundamentais do yoga, como a introdução aos textos, anatomia, fisiologia e dieta, e teoria da comunicação. As práticas do segundo nível reforçam o nível anterior e incluem a prática de ministrar aulas. A importância da componente postural é reduzida em 5% e é reforçado o ênfase dos princípios fundamentais do yoga (Ministry of Ayurveda, Yoga and Naturopathy, Unani, Siddha and Homoeopathy AYUSH, 2016).

Estrutura do nível 1 – grau de instrutor

- Introdução ao yoga
- Introdução ao *haṭhayoga*
- Introdução ao Patañjali yoga *sūtra*
- Introdução aos sistemas humanos, yoga e saúde
- Yoga para o bem-estar e na gestão do *stress*
- Movimento das articulações
- Purificações orgânicas, saudação ao sol e várias posturas
- Técnicas de respiração e de meditação
- Conhecimentos para o ensino e comunicação
- Competências para ensinar as práticas
- Competências e princípios para iniciantes
- Competências para o trabalho com grupos

Estrutura do nível 2 – grau de professor

- Ensinaamentos e filosofias do yoga
- Teoria do *hathayoga* e principais textos
- Anatomia humana, dieta e psicologia
- Competências de comunicação
- Purificações orgânicas, posturas e saudação ao sol
- Gestão da energia vital e meditação
- Práticas do ensino de aulas

Concomitantemente, a Índia afastou-se de uma conceção do yoga como algo meramente físico ou desportivo. A opção eleita foi a de agrupar as atividades de yoga num ministério semelhante aos atuais ministérios da saúde ocidentais, que incluem as medicinas complementares. Diferentemente do caso espanhol, existiu a preocupação da não obrigatoriedade, pelo menos por agora. Foram criados benefícios para os adesoress ao esquema de certificação e uma progressão nos níveis de aprendizagem e profissionalização. A listagem da página do ministério AYUSH contava já, em maio de 2018, com 799 profissionais de yoga certificados pelo governo indiano (Ministry of AYUSH, sem data).

Uma das formas de designar a prática contemporânea é ‘yoga moderno’. Conolly afirma que De Michelis cunhou este termo referindo-se a "certos tipos de yoga que evoluíram principalmente através da interação de indivíduos ocidentais interessados em religiões indianas e um número de indianos mais ou menos ocidentalizados nos últimos 150 anos" (Connolly, 2014, p.213).

A dificuldade de enquadrar o yoga nas categorias epistemológicas e ontológicas das culturas ocidentais resulta precisamente da polissemia do próprio conceito e da perspectiva holístico em que o ser humano é considerado ao nível corporal, energético ou etérico e espiritual. Embora o ponto de partida sejam as práticas físicas, as finalidades passam pela terapêutica, no sentido da diminuição do *stress* e do sofrimento físico e mental. Essa libertação do sofrimento, já no estágio final das práticas, é reveladora de uma emancipação espiritual. A caracterização dessa libertação espiritual – *kaivalya* ou isolamento –, não reúne consenso nos principais textos indianos existindo, portanto, várias abordagens doutrinárias a este tema (Mallinson & Singleton, 2017, p.395).

Segundo a tradição do yoga, a libertação do sofrimento resulta da ignorância acerca da verdadeira essência do Ser. O adepto só se liberta quando consegue ultrapassar os obstáculos

mentais, tais como o ego, o apego e a aversão, que o prendem à satisfação dos prazeres mundanos. É natural, no ser humano, a procura de emoções agradáveis e prazerosas (Abhedananda, 2002, p.175). O corpo é o terreno das práticas yoguicas, e a sua importância é manifesta nos textos dos yogas pré-modernos, assim como no empoderamento proporcionado pelas práticas modernas de yoga. A sensibilidade que decorre das práticas é evidente. De facto, "os resultados da prática de yoga são muitas vezes reivindicados a envolver uma maior sensibilidade do corpo e uma maior riqueza de experiência sensorial." (Nevrin, 2008, p.125). No início da formação do yoga moderno, o interesse nas práticas posturais era diminuto. As várias posturas do yoga eram consideradas ridículas e foram praticadas por poucos dos pioneiros do yoga moderno (Singleton, 2010, pp.70-80). Com a emergência do discurso biomédico associado ao yoga, a medicina indiana *ayurveda* propaga-se no Ocidente e oferecem-se possibilidades múltiplas de conexão com as práticas de yoga, agora do ponto de vista terapêutico e com base num modelo holístico. Embora o *Charaka Samhita*, um dos mais importantes textos da medicina indiana *ayurveda*, não se refira diretamente às posturas do yoga, a verdade é que contém referências genéricas ao exercício físico, prescrevendo muitos médicos ayurvédicos práticas de yoga aos seus clientes. As tradições do yoga e do *ayurveda*, embora diferentes, complementam-se em alguns aspetos terapêuticos (Stiles, 2009, pp.9-13).

Os textos não se referem, efetivamente à componente terapêutica do yoga, com exceção do modelo holístico previsto no *Taittirīya upaniṣad* e replicado na *yogavasiṣṭha*. Esta última obra sugere um modelo holístico do ser humano. A origem da doença é baseada na teoria dos cinco elementos ou *pañcamāyākośa*. Vālmiki explica que a doença está relacionada com a intensidade do desejo e a procura do prazer. Entenda-se aqui o prazer como uma potência desmesurada que cria vícios e vínculos de dependência patológica. Essa instabilidade ou incompreensão, nas camadas mental e intelectual, origina desequilíbrios ao nível energético. Posteriormente, se essa instabilidade perdurar por um longo período de tempo, podem surgir distúrbios ou doenças no corpo físico, tais como problemas no sistema digestivo e desejo de ingestão de alimentos ou substâncias impróprios, estilos de vida inadequados e desalinhados com os ritmos da natureza, maus pensamentos e bloqueios diversos. O yoga, na sua forma terapêutica, manifesta-se como um sistema eficaz no tratamento e prevenção de doenças psicossomáticas. Constata-se que "muitos centros de yoga em todo o mundo estão oferecendo tratamento para várias doenças. O governo da Índia incluiu oficialmente o yoga como um dos sistemas indígenas de medicina sob o departamento AYUSH." (Kumar, 2011, p.107).

Tratamentos yoguicos são benéficos à obesidade, diabetes, asma, hipertensão e muitas outras patologias (Sundaram, 2004, pp. xvii-xviii). O yoga como medicina tem vindo a ganhar dimensão internacional. As práticas são modificadas conforme as patologias, a experiência e a condição do paciente (McCall, 2007, pp.71-73). A eficácia terapêutica não se deve apenas às posturas físicas, uma vez que a prática da meditação também é terapêutica. "As meta-análises mostram que há evidências moderadas de que a meditação nos afeta de várias formas, ao aumentar as emoções positivas e ao reduzir a ansiedade" (Farias & Wikholm, 2015, p.213).

Existem diversas definições de yogaterapia. Poderíamos questionar de que forma as práticas ancestrais de yoga se enquadram na medicina ocidental moderna. Uma das definições em voga, adotada pela instituição norte-americana IAYT, afirma que "...yogaterapia é o processo de empoderar os indivíduos para progredir em direção à melhoria da saúde e do bem-estar através da aplicação dos ensinamentos e práticas do yoga " (Horovitz & Elgelid, 2015, p.18).

De acordo com Horovitz e Elgelid, ao responder a um estímulo, o sistema nervoso autónomo desencadeia modificações emocionais, mentais e físicas. A definição moderna de *stress* é diferente da mundividência yoguica. No tratado clássico de yoga, Patañjali *yogasūtra*, o *stress* resulta da dicotomia operada pela separação do agregado corpo/mente, que pertence à matéria finita em perpétua transformação, da consciência, que é eterna. No yoga, propõe-se reduzir o *stress* através da adoção de estilos saudáveis de vida. Contudo, as realidades interna e externa ao indivíduo são duas faces da mesma moeda. A ilusão de que o ser humano é muito diferente do resto do mundo gera *stress*. Podemos substituir uma vida stressante por outra mais harmoniosa e tranquila através das prescrições do yoga.

Para compreender como as modificações do comportamento e a integração de novos hábitos de vida operam, é fundamental entender com qual dos modelos trabalhamos yogaterapeutas: o médico ou o educativo. Segundo Elgelid, o yogaterapeuta pode optar por trabalhar com diferentes modelos. O modelo médico sugere que o yogaterapeuta administre a terapia ou o remédio para uma lesão ou doença do paciente. Trata-se de um modelo direcionado e prescritivo, no qual o paciente não tem um conhecimento profundo dos processos em causa. No modelo educativo, é proposta uma abordagem interativa entre terapeuta e paciente. O yogaterapeuta surge como um facilitador que atua ou guia o paciente nos obstáculos internos e ajuda no processo de recuperação de um estado harmonioso que existiu em tempos e que pode ser novamente reencontrado. O modelo educativo inclui a aprendizagem somática. Baseando-se nos trabalhos de Feldenkrais, Mais, Joly e Damásio, entre outros, o autor sublinha quatro aspetos fundamentais da educação somática: o movimento como vitalidade orgânica funcional; a

consciência da regulação de atitudes e comportamentos como resultado da interação com o meio ambiente; a aprendizagem como modificação dos padrões neuronais, conducente à autorregulação; e finalmente, o espaço na perspectiva da somatização das ações individuais e relacionais que podem facilitar a autoconsciência do paciente. A escolha dos modelos por parte do terapeuta de yoga, depende de a sua formação prévia ter incidido nas ciências biomédicas ou nas áreas da psicologia, práticas contemplativas ou ciências religiosas. Elgelid conclui que "um yogaterapeuta bem treinado irá misturar e combinar modelos de acordo com o que funciona". Assim, o yogaterapeuta deve estar disponível para utilizar qualquer um dos modelos, sendo que, "a longo prazo, o modelo educacional é provavelmente mais efetivo, já que o cliente está aumentando sua autoconsciência" (Elgelid, 2015, p.120).

As relações entre o yoga e a terapia são sobejamente conhecidas e estão cientificamente comprovadas. A nível da asma, por exemplo, é relatado que de certas "experiências resultou que os praticantes da yoga que sofriam de asma, apresentavam trocas gasosas muito superiores às daqueles que não a praticavam" (Jacquemart & Elkéfi, 1988, p.7). Algumas das práticas da medicina moderna são provenientes de técnicas ancestrais yoguicas, chegando mesmo a ser recomendadas por profissionais de saúde (Devi, 2000, p.1-11). As técnicas de yoga utilizadas de forma terapêutica vão desde as posturas, ou *āsana*, às técnicas de respiração, ou *prāṇāyāma*, ao relaxamento e meditação, exercícios de purificação orgânica e aconselhamento yoguico, entre outros (Singh, 2013, pp.212-226).

Analisámos as metamorfoses do yoga no Ocidente, a sua ligação com a atividade física e os benefícios que tem para a saúde. O yoga está assim relacionado com a terapia alternativa. Por outro lado, algumas práticas de yoga possuem características religiosas. Os mantras e a meditação na divindade escolhida, ou *Iṣṭa-devatā*, por exemplo, remetem-nos para uma mundividência religiosa das práticas. Vejamos, de seguida, as interconexões entre o corpo, terapia e religião.

4.3. Yoga e religião

Embora o yoga moderno postural configure uma prática secular, veremos que o yoga foi diferente no passado. Os sistemas antigos e medievais de yoga apresentam uma ligação estreita entre a práxis e a soteriologia. O objetivo dos yoguis antigos era, sem dúvida, a comunhão com a divindade pessoal, ou *Iṣṭa-devatā*. As práticas seriam o meio para alcançar esse fim. Por outro lado, a reconfiguração do yoga, ocorrida nas sociedades ocidentais modernas,

transformou as práticas nos estúdios de yoga. Para além disso, conforme veremos abaixo, temas como o desenvolvimento pessoal e as terapias alternativas estão intimamente ligadas às subdivisões das religiões *new age*.

Para Hanegraaff, as terapias ditas alternativas são uma faceta que emerge dos movimentos da Nova Era ou *new age*. Existe uma diferença substancial entre 'doença' e 'illness'. Esta última palavra poderá significar desequilíbrio ou mal-estar, na falta de melhor terminologia na língua portuguesa. A primeira situa-se no âmbito da medicina, enquanto que a segunda pertence ao domínio da terapia. Há, portanto, diferenças entre cura e terapia. A primeira abordagem corresponde à medicina convencional e a segunda é exercida na esfera de competências das novas terapias. Para o autor, a salvação religiosa é, em última instância, uma forma extrema de terapia, sugerindo que, embora inexista uma tipificação do papel da terapia nas religiões, o estudo das ciências das religiões teria a ganhar com os conhecimentos provenientes da atual antropologia médica. A abordagem ao desequilíbrio é holística e, portanto, os terapeutas *new age* procuram promover a harmonia global, o que inclui tonalidades salvíficas (Hanegraaf, 1998, pp.42-47). O autor adianta que

"As abordagens curativas da *Nova Era* podem parecer alternativas e estranhas a partir da perspetiva do sistema de saúde secular moderno e as suas implicações espirituais podem parecer supérfluas para o difícil negócio de curar doenças. Do ponto de vista da história religiosa, no entanto, o desenvolvimento da moderna medicina científica surge como alternativa e anômala " (Hanegraaf, 1998, p.46).

Os movimentos da "prosperidade consciente" e o desenvolvimento pessoal também derivam de uma ligação aos movimentos *new age* modernos. Hanegraaff afirma que o "desenvolvimento pessoal pode ser entendido como a forma que a salvação religiosa assume no movimento da *Nova Era*" (Hanegraaf, 1998, p.46).

De Michelis, por outro lado, declara que o yoga moderno postural é uma forma privada de religião e que está associado a diferentes formas de terapias alternativas. A estrutura tripartida das aulas de yoga modernas encaixa no modelo de Van Gennep aplicado a ritos de passagem. A autora conclui que o yoga moderno postural, metamorfoseado nas modernas sociedades Ocidentais, funciona como um ritual de cura de uma religião secular (De Michelis, 2004, pp.252-260).

Jain segue no mesmo sentido quando afirma que "como acadêmica de religião, no entanto, eu penso mais amplamente sobre o que conta como religioso do que a maioria das pessoas. Essa avaliação mais ampla resulta de uma visão do yoga postural como um corpo de prática que é profundamente religioso" (Jain, 2015, p.98).

Sarbacker diz-nos que as tradições modernas de yoga postural ancoram a sua espiritualidade na prática física, o que revela semelhanças à atenção dada ao corpo nas tradições medievais do *haṭhayoga* hindu (Sarbacker, 2014, p.97).

Vários místicos e religiosos nutrem simpatia e preferência pelas práticas de yoga. Para Kabir, por exemplo, "a religião associada ao *haṭha* yoga, a religião dos *nath* yoguis, é claramente preferida às religiões associadas aos Vedas e ao Corão, ou seja, a religião hindu e o islamismo" (Lorenzen, 2011, p.35).

Mircea Eliade estudou a problemática da luz como símbolo recorrente em diversas tradições religiosas do mundo. Baseando-se nos trabalhos de Eliade, Chapple investiga a questão da clareza e da iluminação do ponto de vista da realidade do yoga de Patañjali (Chapple, 2003, pp.83-95).

Os aforismos do yoga incluem referências a *Īśvara*. Esta palavra é polissêmica e poderá significar o Supremo, Deus, Senhor. Nessa linha de pensamento, Dasgupta afirma que "um dos meios para alcançar o yoga é *Īśvarapraṇidhana*, ou adoração a Deus" (Dasgupta, 2007, p.161).

***Īśvara*, o deus dos yoguis**

Nos textos védicos, particularmente nos *Upaniṣads*, existem dois tipos de *ātman*, um que vive as experiências terrenas e outro que existe à parte delas. Este último é o *ātman* superior, a realidade suprema onde o mundo assenta. Quando o indivíduo realizado, ou *ātman*, se apercebe de *Īśvara*, é libertado dos condicionamentos e sofrimento humanos. *Ātman* não pode ser conhecido através da percepção sensorial e está acima de quaisquer mudanças, transformações e do próprio eixo espaciotemporal. No início, quando não havia mais nada, existia apenas o *ātman*, que originou criação ao identificar-se consigo mesmo, dividindo-se em inúmeros outros *ātman*. Tendo em conta este conceito dos textos *upaniṣads*, é possível compreender como surgiram as doutrinas do *ātman* e de *puruṣa* ensinadas pelo *vedānta* e pela cosmovisão *sāṃkhyayoga*.

O *Śvetāśvatara Upaniṣad* fala de *Brahman* como o objeto de meditação do yoga. Aliás, como já foi mencionado, o yoga aceita a existência de um Deus onisciente, omnipresente e

omnipotente. Porém, o Deus do yoga não é o criador, sustentador e destruidor, conforme as religiões do livro: ele é apenas o derradeiro *puruṣa*. Não recompensa nem castiga, apenas observa os inúmeros *puruṣa*, todos eternos e absolutos e que fazem dele um ser ilimitado e infinito, que não pode ser corrompido pelas impurezas mentais. No yoga clássico, dá-se a Deus o nome de *Īśvara*. No entanto, ele não promete nem concede qualquer libertação – *kaivalya* –, apenas ajuda o adepto a alcançá-la sozinho, dando-lhe força e auxiliando na remoção dos obstáculos do caminho. Ao meditar em Deus, o indivíduo poderá alcançar a libertação do sofrimento e, assim, escapar à necessidade de reencarnação.

Feuerstein acompanha, por um lado, a hipótese de Otto, que defende a possibilidade humana inata da experiência numinosa e que *īśvara* ser uma construção experimental derivada do ‘*en stasis*’⁶⁵ yoguico e não de uma racionalização teológica. O diálogo de Feuerstein continua com Garbe, cuja opinião é que *īśvara* simboliza uma reinterpretação teísta de tradições antigas de *sāṃkhya* ateísta. Já para Oldenberg, segundo Feuerstein, a prática de yoga não pressupõe a existência de Deus e dá o exemplo das práticas do Buda, tão inspirada em modelos do yoga. A apreciação continua com Jacobi, que escreveu sobre a tese de *īśvara* como uma concessão do yoga ao *brahmanismo*, uma perspectiva que para Feuerstein está errada. Pelo contrário, face ao prevalecente ateísmo das doutrinas heterodoxas indianas da época, Feuerstein entendeu que seria de louvar a atitude filosófica de Patañjali no estabelecimento da doutrina de *īśvara* como um dos axiomas do sistema. Para Smart, o yoga terá resgatado o conceito de religião popular e ter-lhe-á dado um uso especial. Este argumentou que o yoga seria um sistema ateísta, mas não explicou porquê. Muller também rejeitou a tese de que Patañjali terá favorecido os sacerdotes brâmanes ao adotar o conceito de *īśvara* no seu texto. Sugeriu, ao invés, que a busca natural por uma causa primeira levou Patañjali a postular funções cosmológicas ligadas ao espírito supremo *īśvara*. A análise de Feuerstein termina com Eliade. Para este autor romeno, *īśvara* é acima de tudo uma informação experiencial e não implica que a formulação patañjaliana seja uma criação nova (Feuerstein, 1996a, pp.1-14).

Sarbacker estuda a relação das experiências numinosas e cessativas proporcionadas pelo yoga clássico e pelo budismo *mahayana* e propõe uma nova perspectiva metodológica para o estudo das religiões da Ásia do Sul. O autor explica que "os conceitos de misticismo e experi-

⁶⁵ Termo criado por Eliade que significa um estado de recolhimento absoluto ou estar dentro do Si Mesmo transcendental. Pelo contrário, por comparação, a experiência do *exstasis* do xamã é uma saída a um mundo dos espíritos, em busca de conhecimento e medicina para a tribo.

ênica religiosa têm sido particularmente importantes e controversos em relação a como a meditação foi interpretada no estudo académico da religião" (Sarbacker, 2005, p.27). Por outro lado, o autor questiona as terminologias e conteúdos do que é considerado experiência religiosa e misticismo, e se estas se relacionam, de alguma forma, com as cosmovisões presentes na meditação indiana. Para alguns, o misticismo pode conter um conjunto de práticas que se aproxima ou invade a fronteira daquilo que consideramos experiência religiosa. Será possível admitir a existência da experiência religiosa fora de um contexto religioso? Misticismo e práticas religiosas debruçam-se sobre temáticas comuns, tais como a natureza da realidade, a fenomenologia e a transcendência de processos cognitivos, o encontro ou união com algo que transcende o corpo e a realidade material. O yoga apresenta um caminho prático em que se sucedem diversos estágios alternativos de consciência que, em última instância, apontam para a separação entre matéria e consciência.

Sarbacker apresenta um modelo baseado no construtivismo como alternativa de abordagem às experiências religiosas, evidenciando a ligação direta entre o contexto cultural e a experiência religiosa. Os trabalhos de Katz e Forman são concebidos de forma a mostrarem possibilidades de configurações completas ou incompletas de construtivismo. A relação e interação entre a cultura e o mundo religioso é assim justificada, e é ainda apresentada a notável formulação da ideia de Forman de que a prática religiosa não garante, em si mesma, uma experiência religiosa. Ao que Sarbacker, de imediato, questiona a possibilidade de os seres humanos sem filiação religiosa poderem ser sujeitos a experiências religiosas *lato sensu*. Coloca-se, portanto, a problemática da caracterização dos tipos de experiências. Afirma-se mesmo que poderão existir situações em que a experiência religiosa impulse algumas pessoas a procurar e uma cosmovisão que balize e dê sentido à sua própria experiência. De seguida, o autor dialoga com as 'epistemologias da limitação' de Richard King ao salientar possibilidades de estados de consciência não conceptuais que, de acordo com este último, são encontrados nos sistemas *yogasāmkhya* e *vedanta* não dual. As polarizações prática/desapego e condicionamento/descondicionamento estão presentes em algumas tradições meditativas do Oriente e Sarbacker relaciona-as com o seu modelo numinoso e cessativo na tradição do yoga indo-tibetano. Segue-se uma abordagem do autor às ideias de Gimello, com a constatação de que as polaridades complementares e correspondentes às categorias do numinoso e do cessativo estão já presentes no yoga clássico. As dimensões numinosas de outras tradições religiosas podem subsumir-se no aspeto *samappāti* da meditação, enquanto que as dimensões religiosas cessativas equivalem à categoria *nirvana* ou *kaivalya*. Segundo este autor, ao contrário do que acontece na tradição

budista, os estados meditativos profundos do yoga hindu não se relacionam necessariamente com questões éticas ou ecológicas. *Kaivalya*, a separação final preconizada pelo yoga clássico, é um estado associal no sentido de que a libertação espiritual é independente do bem ou do mal existentes na sociedade. Num instante inicial das práticas, o adepto é instruído acerca das operações mentais em trânsito e do seu propósito. A finalidade é a cessação das modificações ou fluxos de pensamentos. No estágio final da prática, apreende-se a realidade última das coisas e do mundo na sua forma não conceptual. Essa experiência transcende a dualidade dos conceitos e da própria linguagem. O autor compara ainda que o estado de consciência que percebe a experiência do vazio ao estado de consciência característico do *puruṣa*. O trabalho de Pflueger é citado ao constatar-se que a verificação individual da tradição do yoga não pode ser abstratamente verificada, mas apenas diretamente percebida ou realizada. Por esse caminho seguem também Gerald Larsson e Frauwellner ao afirmarem que as práticas de cognição se complementam com as de restrição. Pflueger chega mesmo a definir o objetivo final do yoga como a desconstrução da existência fenomenológica e a absorção num estado de libertação. (Sarbacker, 2005, pp.27-51).

King é um dos expoentes na crítica do construtivismo através da sua ‘epistemologia da iluminação’. O autor critica Katz ao afirmar que

"According to Katz, mystics are wrong to think that an unconditioned experience of reality is even possible. From his neo-Kantian perspective, mystics recondition themselves (with a new conceptual mind-set) rather than attain a release from cultural and conceptual conditioning as some traditions and texts proclaim." [De acordo com Katz, os místicos estão errados ao pensar que é possível uma experiência incondicionada da realidade. A partir de sua perspectiva neokantiana, os místicos recondicionam-se com uma nova mentalidade conceptual em vez de alcançarem a libertação do condicionamento cultural e conceptual, como algumas tradições e textos proclamam.] (King, 1999, p.175).

Será que o estudo comparado das religiões emerge da cultura racionalista ocidental? Kumar não tem dúvidas em afirmar que sim. A sua investigação reflete acerca das razões pelas quais o estudo comparado das religiões não foi explorado na academia indiana, questionando conceitos como colonialismo, racionalidade e religião (P. Kumar, 2008, pp.127-146).

As tradições religiosas conferem uma notória importância ao corpo. É evidente a relevância das diversas formas que o corpo assume e como este é percebido na perspectiva religiosa (Roberts, 2009, pp.213-228). Corpo e saúde ocupam um lugar importante no yoga clássico, que apresenta uma matriz de religiosidade terapêutica (Fields, 2001, pp.83-138).

Segundo Fields, o pensamento filosófico do yoga clássico sugere linhas terapêuticas e geradoras de bem-estar. As injunções não estão apenas relacionadas com o sofrimento, mas também recomendam as ações necessárias para debelar as aflições e permitir o desenvolvimento integral do ser humano. A prática física e a saúde têm propósitos soteriológicos no contexto do yoga clássico. Corpo são e mente equilibrada são o ponto de partida para a posterior iluminação ou manifestação completa de *puruṣa*. A saúde física e o desapego são apresentados como condições necessárias para o progresso espiritual. As posturas de yoga servem, segundo o autor, um propósito que muito ultrapassa o simples bem-estar: contribuem para estados refinados de consciência a montante do sofrimento humano. O *āsana*, recomenda Patañjali, deve ser praticado de forma firme e confortável, de forma a promover o desapego da fisicalidade. Embora muitos estilos de yoga moderno não integrem essa abordagem, a verdade é que as posturas nunca foram, em si mesmas, as finalidades da prática. Para Fields, o verso 2.47⁶⁶ do yoga *sūtra* pode referir-se a *īśvara*. A permanência na postura não só promove saúde física e mental, facilitando a remoção das dualidades ou obstáculos, como permite ao praticante o conforto durante longos períodos de meditação. Se o corpo estiver desconfortável, com dores ou em instabilidade, a permanência na posição sentada torna-se inviável. Fields recorda os mestres Vivekananda e B.K.S. Iyengar, que seguem precisamente essa abordagem. Este último afirma que o objetivo das posturas de yoga é “levar a mente do apego ao corpo para a luz da alma”⁶⁷. Também Vivekananda, no seu *Raja Yoga*, considera que a saúde é apenas um meio para alcançar um fim. Simultaneamente, este autor conclui que o papel soteriológico das posturas de yoga é evidente, já que geram bem-estar e saúde e potenciam o despertar do poder da consciência. O yoga defende que o estado essencial do indivíduo é da natureza da felicidade e da bem-aventurança. A desconstrução fenomenológica como a que foi atrás referida só é viável após a homeostasia e clareza mental do praticante. Nesse sentido, Fields recorda que “a cooperação de terapia e salvação por meios do yoga é garantida desde os primórdios da tradição hindu. O atharva veda diz: ‘com o yoga eu dirijo para longe o pecado da alma e a doença do corpo’ AV 6:91.1”⁶⁸.

Conclui Fields que, no yoga clássico, a libertação é em última instância um processo terapêutico. As prescrições religiosas relacionam-se com a saúde, promovem o bem-estar holístico do adepto e assentam em dois eixos fundamentais: a assunção de que saúde promove o

⁶⁶ O verso refere a palavra *Ananta*; A = não + anta = fim; significado de infinito.

⁶⁷ Vide Fields, G. (2001). *Religious Therapeutics: Body and Health in Yoga, Ayurveda, and Tantra*. Albany: State University of New York Press, p.115.

⁶⁸ Vide idem, *ibidem*, p.117.

progresso religioso e de que a libertação é terapia. Por último, é invocada a opinião de Halfbass, que defende que o conceito indiano de libertação transcende a medicina e que a saúde que as práticas de yoga promovem vão além da simples terapia física.

A respeito do yoga na atual cultura hindu, Jacobsen estuda a relação da tradição *sāṃkhyayoga* na instituição religiosa contemporânea de *Kapil Math*, formada por *Hariharānanda Āranya* (Jacobsen, 2018, pp.1-10).

Alter expõe a sobreposição, constatada por Eliade, de alguns objetivos comuns entre o yoga e o xamanismo, como o domínio dos elementos da natureza, incluindo a incorporação do poder animal, e o ultrapassar das limitações corpóreas, que reflete inequivocamente a procura por um poder extraordinário e supra-humano. Porém, a transcendência yoguica pertence ao domínio da experiência e é difícil de transpor para um contexto lógico moderno. Ainda que as análises multiculturais sejam importantes para a compreensão da mundivisão yoguica, “torna-se muito mais difícil estabelecer a base epistêmica para uma análise social do yoga do que uma análise social da religião ou da ciência.” (Alter, 2004, p.239). O autor adianta que

“...yoga is in fact an inclusive philosophy of life... that extends beyond the range of what counts as human... it is precisely this that yoga is designed to transcend. Life is an experience of suffering, where suffering defines an ontological plane on par with what are regarded as natural laws in the domain of physics... there is no theology. No ritual. Gods are disembodied and therefore powerless. The possibility of transcendence is dependent on life itself, as life is experienced through the body by a person who practices yoga. If religion is the fetishization of society, yoga is the fetishization of being”. [...o yoga é, de fato, uma filosofia de vida inclusiva ... que se estende além do alcance do que é considerado humano ... é precisamente por isso que o yoga é projetado para transcender. A vida é uma experiência de sofrimento, onde o sofrimento define um plano ontológico a par do que são consideradas leis naturais no domínio da física... não há teologia. Nenhum ritual. Os deuses são desencarnados e, portanto, impotentes. A possibilidade de transcendência depende da própria vida, pois a vida é vivenciada através do corpo por uma pessoa que pratica yoga. Se a religião é a fetichização da sociedade, o yoga é a fetichização do ser] (Alter, 2004, p.239).

O yoga clássico é teísta e *īśvara* é o deus dos yoguis. Uma vez que o texto⁶⁹ do yoga clássico não pormenoriza os atributos da pessoa *īśvara*, deus é apenas uma técnica de meditação realizada através da vocalização do mantra *OM*. Temos dúvidas de a palavra *īśvara* possa abranger uma experiência direta não cognitiva do adepto. Constata-se que “o Senhor é um eu especial porque ele é intocado pelas causas da aflição, ação e sua fruição e pelo depósito na memória profunda” (Feuerstein, 1989, p.42).

⁶⁹ Os versos sobre *īśvara* estão contemplados nos aforismos 1.23 a 1.29.

Verificámos que o yoga, embora ancestral nas suas práticas, é comercializado no Ocidente maioritariamente na forma de aulas com a duração de 60 ou 90 minutos. Vimos que os Estados modernos são passivos quanto à regulamentação do yoga, restando dúvidas sobre qual a categoria profissional em que se podem inserir os profissionais do yoga. Constatou-se que os instrutores de yoga proferem indicações relativas a práticas físicas, modificam e adaptam algumas dessas práticas à condição dos alunos e fomentam o surgimento de relações terapêuticas. Analisámos os modelos de trabalho dos yogaterapeutas, uma profissão emergente a nível mundial. Foi ainda feita aferida uma possível ligação entre a terapia e a religião, por via da saúde física e mental, promotoras do bem-estar, com um exame sucinto das opções seguidas por vários países, incluindo a Índia.

Falta-nos saber o que pensam os yoguis portugueses sobre as suas próprias práticas e tradições de yoga, quais as suas opções religiosas e políticas e onde desenvolvem as suas práticas de yoga. Esta temática será tratada no capítulo 5.

Secularização no Ocidente e na Índia

Para melhor entendermos o contributo e a relevância do yoga para uma sociedade multicultural, em particular a sua rápida propagação na modernidade, é relevante considerar a questão da secularização e como esta se relaciona com a cissiparidade ocorrida nos universos religiosos. Como constatámos, existem evidências da prática de yoga postural moderno em Portugal após a década de 1960, com registos que documentam a implementação de aulas de yoga no país no início da década de 1970. Embora os indivíduos não percam a sua identidade religiosa, o avanço da secularização, a emergência da cosmovisão *new age* e a popularidade das doutrinas capitalistas abrem caminho a novas modalidades de práticas espirituais. Em concreto, é nessa altura que o yoga moderno se afirma no país, através do importante impulso inicial proporcionado por agentes do género feminino.

Para aprofundar esta questão, escolhemos examinar a obra do especialista Fernando Catroga, *Entre Deuses e Césares: Secularização, Laicidade e Religião Civil*, assim como os diálogos sobre a secularização que o autor estabelece no seu livro com outros especialistas. Veremos, portanto, se a secularização na Índia ocorre em termos análogos aos europeus, e se a expansão do yoga na Europa e nos Estados Unidos da América se relaciona de alguma forma com as metamorfoses operadas pela secularização na atualidade.

As origens da secularização podem remontar àquilo que Karl Jaspers chamou de era axial, um período situado algures entre os séculos VIII e V a.C., quando ocorreram, em todas as principais civilizações, mudanças decisivas ao nível da cosmovisão⁷⁰ (Berger, 2017).

Segundo Catroga, a secularização é radicalmente lançada depois da reforma protestante. A fragmentação da crença oficial – o catolicismo – instituiu diferentes mundividências e operou mudanças na fé dos homens. O Homem⁷¹ da modernidade é diferente do Homem do século X. A mudança de paradigma, que possibilitou diversas opções de crença e de não crença, remeteu a religião para a esfera privada. As sociedades atuais, estruturadas sob diversas formas democráticas, incluem todos os adeptos e os cidadãos não crentes. O *ius imperium* dos estados prevalece, isto é, o direito instituído pelo poder governativo impõe-se, na modernidade, ao antigo domínio do direito canónico e das religiões em matérias sociais e políticas. Esta metamorfose social inicia, por um lado, um processo autorreflexivo por parte das tradições religiosas maioritárias, no sentido de se adaptarem aos tempos modernos. Não cremos que a secularização seja um fenómeno patológico da religião, mas, como assegura Catroga, um reflexo da inversão ou diminuição do peso da herança judaico-cristã, de um certo desencantamento weberiano do mundo, da autonomização de humanismos autossuficientes, do crescimento do capital e da segurança das sociedades modernas ocidentais (Catroga, 2010).

Catroga apresenta as perspetivas da secularização, da laicidade e do laicismo, e as mutações ocorridas em países como França, Estados Unidos da América, Itália, Espanha e Portugal. Partindo de conceptualizações clássicas, assim como das suas próprias reflexões críticas, que interrelacionam aspetos da secularização com contextos humanistas e com questões racionalistas sobre contratualização, Catroga inclui na teleologia narrativa a explicação detalhada da radicalidade operatória dos conceitos de laicidade e laicismo e da semântica da secularização, para além de múltiplas perspetivas de secularismo em diferentes países. Através da interpretação teleológica e da leitura extensiva do texto, julgamos poder encontrar um sentido semelhante ao acima plasmado nas palavras de Jesus: *dai a César o que é de Cesar e a Deus o que é de Deus*. Esta afirmação reitera uma dupla realidade: a do mundo temporal e a do reino do eterno. Para Catroga, a relação do homem com as coisas divinas e sagradas está em constante mutação. Muitos rituais e símbolos, como, por exemplo, a celebração do ano novo, da mudança para uma nova casa e o carnaval, são apropriados por correntes seculares. Estas transformações

⁷⁰ Capítulo 4 – o discurso secular, posições 1350-1354 no ebook kindle.

⁷¹ Optamos pela utilização global do termo Homem para designar civilização. O termo deve ser entendido como englobando qualquer dos géneros.

autonomizam-se e ao mesmo tempo dão corpo, de certa forma, às cosmovisões terrenas baseadas em tradições humanistas autossuficientes. Desde a época das Luzes, a razão humana vai-se afirmando na história do *Volksgeist*⁷² europeu com autonomia bastante para proporcionar o progresso e a prosperidade da humanidade. Memória e história são temas recorrentes em Fernando Catroga, que defende, porém, e na esteira das ideias de Joel Candau, a superação dessa dicotomia, reconhecendo três tipos de memória: a proto memória, memória propriamente dita, e a meta memória. A secularização apresenta uma história que obviamente inclui memórias. A este propósito, vale a pena revisitar a afirmação de M. Bloch: “o historiador não pode, por absoluto, observar os factos que estuda.” Por isso, é certo que “só podemos falar a partir de testemunhos” (M. Bloch, 2010, p.103). As narrativas mostram-nos as mais variadas trajetórias das teorias seculares, nomeadamente as referentes ao estado e à religião, que se designam por laicidade (Catroga, 2010).

Enquanto nos estados ocidentais modernos se dá uma gradual separação entre política e religião, o modelo francês de “laicidade ideológica” constitui uma completa substituição da religião. A “laicidade estatal”, típica dos Estados Unidos, enfatiza os pluralismos e as liberdades das práticas religiosas. A cooperação entre as religiões e os poderes políticos denomina-se de “laicidade de parceria”. Já a “laicidade jurídica” é representada pela situação civilizacional do estado de Israel (Bobbineau & Tank-Storper, 2008, p.54). A autossuficiência na forma legalista, com o direito público e o direito privado separados do direito canónico, emana quer do contrato social quer da vontade do governante da nação, que é o legislador eleito nas democracias constituintes. A soberania política da *res publica* justifica a origem de normas jurídico-constitucionais aplicáveis a todos, inclusive às relações entre o estado e as igrejas.

Por outro lado, a mudança reflexiva das mentalidades religiosas e profanas impõe-se, nas sociedades pós-seculares, como consequência da modernização da consciência pública. Os pontos de vista religiosos e laicos entendem a secularização da sociedade como um processo complementar do ponto de vista cognitivo (Habermas, 2006, pp.40-43).

Catroga convoca ideias de Karel Dobbelaere quanto à tripla distinção do conceito de secularização. No que diz respeito à laicidade, o autor interpelado é Jean Beaubert, que explora a separação das igrejas e do estado. Após a análise semântica da palavra *laós*, de laicidade e do laicismo, Catroga conclui que a primeira utilização do vocábulo *laicismo* ocorre em Inglaterra

⁷² Conceito Hegeliano que significa espírito do povo.

no ano de 1796. No caso do francês, os neologismos *laïcisme* e *laïciste* datam de 1842 (Catroga, 2010).

Se a secularização assenta raízes na modernidade, torna-se necessário periodizar o início dos tempos modernos. É uma tarefa árdua, segundo Kung, pois

“Nesta ordem de ideias, o paradigma moderno apresentar-se-á mais tarde como um paradigma eurocêntrico. Um tal processo de europeização foi extremamente ambivalente, fez-se à custa de sacrifícios inauditos, propositados ou não; acarretou expulsão, deportação e extermínio, mediante a guerra e as epidemias, de tribos e de povos inteiros...Ficaremos por esta conclusão: a descoberta dos novos continentes ainda não representava de modo nenhum uma mudança de paradigma que fizesse época para o cristianismo” (Kung, 2012, p.603).

Não menos importante é o diálogo de Catroga com Marramao e Kosseleck acerca da origem etimológica da palavra secularização, verificando-se que esta resulta da interação entre a cultura greco-romana e o cristianismo. Depois da apropriação do termo pelo direito canónico, viria a consubstanciar-se a separação entre clero e os fiéis seculares e leigos (Catroga, 2010).

Em consequência da secularização, a igreja católica perde o monopólio religioso em diversos países. Weber teoriza sobre o desencantamento do mundo, que teve o efeito de desmistificar a ideia de uma salvação católica, substituindo-a pela ciência experimental moderna como forma de compreender e ordenar a vida terrena. Esta fragmentação possibilita novas perspetivas de caracterização e análise crítica. Se hoje nos podemos envolver na sociedade e na cultura sem referências necessárias a deus, tal deve-se às múltiplas dinâmicas dos processos de secularização.

Ainda que a secularização não extinga a religião, os espaços públicos são esvaziados das ideias sobre Deus. As atividades económicas, culturais, profissionais e políticas passam a decorrer naturalmente sem necessidade de recorrer à ideia de Deus. A secularização resulta numa diminuição na frequência das idas à igreja e no afastamento das pessoas de deus. Não só a fé em deus deixou de ser axiomática, uma vez que existem outras possibilidades, como passou a ser importante conhecer as condições de fé na modernidade (Taylor, 2007, pp.13-33).

Ora, a ideia de uma modernidade unívoca e universalmente aplicável não é uma discussão de agora. Segundo Berger, podemos conceber ‘múltiplas modernidades’. Este termo foi cunhado por Eisenstadt, e não só contribui para uma melhor compreensão do fenómeno, como

é fundamental no que respeita às dinâmicas do religioso e da secularidade nas sociedades atuais⁷³ (Berger, 2017).

A Índia é a civilização berço do yoga e de muitas outras tradições espirituais da humanidade, tais como o Budismo, o Sikhismo, o Jainismo, o Hinduísmo, o Tantrismo, o Bramanismo e o Xivaísmo, entre outras.

A secularização surge na modernidade, segundo alguns autores, e desenvolve-se no hemisfério norte ocidental, em especial na Europa e nos Estados Unidos. Contudo, se colocarmos a hipótese da desconstrução teleológica da ideologia eurocêntrica que está subjacente ao próprio conceito, verificamos que o fenómeno da secularização, ou, melhor dizendo, as várias secularizações não são exclusivas das modernas sociedades ocidentais (Taylor, 2007, pp.1-30). China, Japão e Índia apresentam múltiplas formas da ação de secularizar, embora com diferentes significados e *nuances*.

Será que as religiões comparadas nos podem fornecer chaves de entendimento mais refinado para diferentes perspetivas da secularização? No entender de Tiwari,

“But if by means of some study someone aims to make a comparative study of the various features of different religions of the world, the name ‘Comparative Religion’ seems to be more suggestive. Of course, in any such study, the history of religions also forms an important part, because a knowledge of the origin and growth of religions in a historical perspective gives us a better insight into their overall nature and characteristics.” [Mas se por meio de algum estudo alguém pretende fazer um estudo comparativo das várias características das diferentes religiões do mundo, o nome ‘Religião Comparada’ parece ser mais sugestivo. É claro que, em qualquer estudo desse tipo, a história das religiões também é uma parte importante, porque o conhecimento da origem e do crescimento das religiões numa perspetiva histórica nos dá uma melhor visão da sua natureza e das suas características gerais.] (Tiwari, 2012, p.1).

Diferentes perspetivas de secularização podem ser encontradas mais a oriente. O caso da Índia⁷⁴ é paradigmático, e será produtivo aprofundarmos alguns dos tópicos relacionados com ele. A maior democracia do mundo possui uma história vastíssima com várias culturas, mais de duas dezenas de línguas e diversas religiões, num espaço geográfico maior que toda a

⁷³ Posições 87-91 no ebook kindle.

⁷⁴ Segundo Raju, todas as tradições filosóficas do mundo cresceram da religião. (Raju, 1992). Na Índia, a separação entre religião e filosofia não seguiu os modelos clássicos ocidentais. No sânscrito não existe nenhuma palavra específica que signifique religião. O conceito representado pelas palavras *Sanātana Dharma*, que no Ocidente corresponde a mais um ‘ismo’ - o Hinduísmo-, é polissémico, e Lei Universal ou Lei Eterna são algumas das possibilidades de tradução. Religião e secularização têm, na Índia, contornos diferentes da Europa e dos Estados Unidos.

Europa ocidental. A noção moderna de hinduísmo “foi forjada inicialmente por observadores europeus de tradições culturais indianas e emergiu do encontro colonial entre indianos e europeus” (King, 2010, p.102). De acordo com King, a história dos conceitos de religião e secularização são, de alguma forma, “Cristo eurocentradas” e inaplicáveis universalmente, especialmente nas cosmovisões espirituais do Oriente, visto que

“The language of ‘religion’ and the ‘world religions’ represents the universalization of a narration of world history that reflects dominant occidental (by which I mean European and ‘New World-centred’ accounts of history. The translation of non-western civilizations in terms of a binary opposition between ‘religion’ and the ‘secular’ results in a distortion of their own histories and a transformation of their (‘colonial/post-colonial’) present. In the (formal) colonial era such translation, whilst always uneven and resistant to closure, became the necessary step in any society’s conversion to modernity.” [A linguagem da ‘religião’ e das ‘religiões do mundo’ representa a universalização de uma narrativa da história mundial que reflete o domínio ocidental (pela qual me refiro aos relatos de história dos europeus e ‘do Novo Mundo’). A tradução de civilizações não-ocidentais, em termos de uma oposição binária entre ‘religião’ e ‘secular’, resulta numa distorção das suas próprias histórias e numa transformação do seu presente (‘colonial / pós-colonial’). Na época (formal) colonial, tal tradução, embora sempre desigual e resistente ao fechamento, tornou-se o passo necessário na conversão de qualquer sociedade à modernidade.] (King, 2010, p.104).

Muitos indianos seguem rituais religiosos, habitualmente contidos no hinduísmo, que manifestam a consciência de uma Lei⁷⁵ natural, reguladora do cosmos estruturado e do próprio Homem. O *dharma*⁷⁶ é intrínseco às ações e à ética indianas e, em alguns casos, a fé pode estar presente ou não nos processos de ascese espiritual. O paradigma espiritual/temporal é esbatido, pois pode deformar a visão das culturas não ocidentais. Se partirmos de um exercício de desconstrução conceptual, surgem novidades, e constrói-se um novo olhar ou perceção sobre o alcance dos conceitos,.

Van der Veer destaca a conclusão de Casanova na análise histórica comparativa que permite sair dos estereótipos dominantes relativos aos Estados Unidos e à Europa e abre espaço para um maior questionamento sociológico dos diferentes padrões de religião e secularização, suas contradições e multiplicidades, o que poderá implicar um afastamento da teleologia da modernidade. (Van der Veer, 2011). Segundo Bhargava, a crítica ao secularismo parece “im-

⁷⁵ O princípio da ordem natural na religião védica; *Rta* ou ऋतम् *rtam*.

⁷⁶ Lei; dever; correto agir; ação justa.

possível porque os críticos se concentraram em uma ou duas versões doutrinárias do secularismo ocidental. Eu afirmo que é altura de desviarmos o foco das doutrinas e direcionarmos as práticas normativas para uma ampla variedade de estados.” (Bhargava, 2011, p.92).

De acordo com Marbaniang, a origem do secularismo indiano remonta ao período pré-colonial, ao pensamento de Charvaka e às políticas religiosas de Ashoka e Akbar. O declínio ideológico do secularismo no Ocidente abriu caminho aos modernos gurus culturais indianos para a evocação histórica dos antigos feitos védicos. O desenvolvimento do *hindutva* surge como resistência às políticas seculares do parlamento e como força opositora às conquistas das minorias religiosas. Fundamentalismos e intolerância religiosa são ainda desafios por resolver no panorama secular indiano (Marbaniang, 2011, p.146).

O auge da secularização surgiu com a reforma hindu do século XIX. O primeiro-ministro Nehru defendeu a ideia da aplicação da democracia secular à república indiana. Por outro lado, o filósofo bengali P. C. Chatterji defendeu valores seculares para uma Índia secular, baseada na ciência como base da sociedade indiana (Klostermaier, 2007, p.424).

Além das propostas radicais de alguns movimentos contrarreformistas de Bengala, foi nas castas sacerdotais dos brâmanes que tradicionalmente se originaram diferentes movimentos conducentes à secularização. Os brâmanes, da tradição maioritária do *advaita*⁷⁷ *vedānta*, vivem uma vida monástica de renúncia, e sempre censuraram as atividades de outros brâmanes, vedânticos ou tântricos, que vivem por conta dos dízimos provenientes da celebração de liturgias públicas. A crítica à religiosidade hindu é muitas vezes feita pela classe média urbana indiana, educada e interessada principalmente na carreira profissional e num estilo de vida confortável. Apesar disso, o retorno do hinduísmo nas grandes cidades indianas é notório. A secularização, como a compreendemos no Ocidente, parece não vingar neste país⁷⁸.

Durante a ocupação da Índia, os ingleses sempre procuraram adotar uma posição de neutralidade religiosa relativa a muçulmanos e hindus. A imparcialidade e a retórica do dividir para reinar floresceu e serviu perfeitamente os desígnios do *raj* britânico, até certo ponto. A jovem república indiana “é ainda menos capaz do que o seu antecessor, o estado colonial, de esconder as suas intervenções na sociedade e na religião, como os atos de entrada no templo e a abolição da intocabilidade, sob o manto da neutralidade” (Van der Veer, 2011, p.278).

⁷⁷ O *advaita vedānta*, melhor detalhado em 1.1, é um dos seis sistemas ortodoxos da Índia que seguem as escrituras védicas como fonte de autoridade.

⁷⁸ Klostermaier, K. K. (2007). *A Survey of Hinduism* (3.ª ed.). Albany: State University of New York Press, pp.425-428.

O partido do parlamento, que se afirma secular, governou a maior parte do período pós-colonial. Embora tenham sido criadas diferentes leis para muçulmanos e hindus, é comum a crítica de que este partido outorgou benefícios especiais às minorias religiosas – especialmente à muçulmana – no intuito de obter simpatia eleitoral. Do outro lado está o BJP, o partido nacionalista hindu, que governa atualmente a Índia. Embora também se afirme secular, não conseguiu, até à data, acabar com o sistema das castas, e pretende impor uma uniformização cultural – uma língua e uma religião única – ao pluralismo cultural indiano. A inversão política à direita não foi, ainda, capaz de resolver as questões das minorias religiosas. A tendência é o favorecimento do sistema hindu, no qual se afirma a maioria da população.

Constatamos que o panorama indiano secular se afirma com diferentes matizes, quando comparado com as dinâmicas ocidentais eurocêntricas de secularização. Se podemos afirmar múltiplas modernidades, não será descabido afirmar múltiplas aceções da secularização nas cosmovisões religiosas e culturais do mundo moderno.

Há indícios de que, apesar das múltiplas reconfigurações dos processos de secularização e das consequentes alterações sociais associadas, os fenómenos religiosos ainda demonstram ter pujança e interesse nos media, na academia e na sociedade em geral. De acordo com Neto, a verdade é que “assistimos à afirmação dos fenómenos de religião ao sagrado, ou, em sentido oposto, a confrontos violentos em nome de fundamentalismos religiosos, cresce naturalmente o interesse pelas religiões” (Neto, 2016, p.87). As ideologias de ressurgimento do sagrado são um facto inegável. Derivado do crescimento, no panorama mundial, de nacionalismos de direita – como é visível na Alemanha, Áustria, Turquia e Índia, entre outros – é inegável o relançamento das dinâmicas religiosas como afirmação identitária dos estados e na defesa das tradições populares. A secularização pode ser explicada por teorias clássicas, criadas por diferentes sociólogos e cientistas das religiões. A influência da tradição judaico-cristã foi uma das condicionantes que impediram a aplicabilidade universal do conceito de secularização (Catroga, 2010).

Em Portugal, o estilo de vida moderno, especialmente o ambiente seguro das principais cidades litorais e o aumento da escolaridade e dos rendimentos líquidos, enfim, o aumento da qualidade de vida, anestesiou parte da população quanto à práxis religiosa. No entanto, essa redução na frequência⁷⁹ das atividades religiosas não significa necessariamente uma diminuição da crença. Defendemos a existência de uma reconfiguração manifesta das formas da vivência da fé, reorganizada agora em estruturas individuais de consciência autorreflexiva e talvez de

⁷⁹ A este propósito, veja-se o caso de França: em 1958, 28% dos indivíduos entre os 18 e os 30 anos vão à missa todos os domingos. Já em 1969 são 13%, e em 1975 são menos de 10%. (Delumeau, 2002, p.706).

menor exteriorização coletiva. A fé é privada e tem a mesma importância que as outras atividades sociais, culturais e de bem-estar. O individualismo afirma-se, cada vez mais.

A secularização pode ser entendida, por um lado, como uma separação das atividades sociais do domínio do religioso e, por outro, como evidência de uma apropriação de modelos religiosos por parte das mundividências profanas. Um terceiro entendimento, o dos processos de laicização, manifesta a separação dos poderes políticos em relação ao religioso (Catroga, 2010).

Para compreendermos melhor a secularização, é pertinente entendermos o que é a modernidade, já para não colocarmos a hipótese de crise de outro conceito eurocêntrico e colonialista, mas fundamental ao tema ora abordado: o conceito de religião. Se alguns argumentam que o início da modernidade se deu com a Reforma, não é impróprio falar-se, hoje, em múltiplas modernidades. Fizemos uma curta incursão ao panorama secular indiano, país onde surgiram as práticas de yoga, e constatámos a inaplicabilidade universal dos conceitos de religião e secularização. Verificámos que o conceito que a secularização nos transmite, ou, dito de outra forma, a pluralidade de conceitos extraídos da meta ideia de secularização, não são tão lineares e universais quanto se pretende no Ocidente.

A secularização e as metamorfoses da religião *new age* abriram caminho, na contemporaneidade, para que práticas e teorias de yoga se ajustem aos interesses individualistas mais seculares.

No próximo capítulo tomaremos conhecimento das opções religiosas e políticas dos praticantes de yoga em Portugal.

CAPÍTULO 5

QUESTIONÁRIO AOS PRATICANTES DE YOGA

Capítulo 5

Questionário aos praticantes de yoga

A 21 de maio de 2018 lançámos um inquérito aos praticantes de yoga em Portugal, sob a forma de questionário online tipo bola-de-neve. O formulário, construído com a ferramenta *Google Forms*, esteve disponível durante sessenta dias em diversas páginas de internet. O inquérito foi divulgado através das redes sociais e por e-mail, e foram enviadas cartas a convidar à participação as escolas mais representativas do país, conforme anexos 6 e 8.

5.1. Metodologia

O objetivo pretendido com o questionário aos praticantes de yoga em Portugal, foi a obtenção de respostas às questões colocadas no início do nosso trabalho sobre as opções religiosas, políticas, hábitos de prática e dados sociodemográficos.

Em termos de apresentação global da amostra, e uma vez que temos apenas variáveis categóricas, recorreremos à determinação de frequências absolutas e relativas, apresentadas em tabelas ou em gráficos. Para analisar a associação entre as variáveis utilizámos o teste de independência do qui-quadrado. Todos os valores de p calculados consideraram-se estatisticamente significativos para p inferior a 0,05.

Realizámos a análise estatística com o software *IBM SPSS* versão 24.0 e os gráficos foram elaborados com recurso ao *Microsoft Excel* 2010.

5.2. Caracterização da amostra

5.2.1. Características sociodemográficas

Responderam um total de 1054 praticantes de yoga. Esta amostra foi constituída por 905 respondentes do género feminino, 85,9% da amostra, conforme a figura 4. Em termos etários, 60,7% e $n = 640$ tinham idades compreendidas entre os 26 e os 45 anos, enquanto que 30,4% e $n = 320$ tinham entre 46 e 60 anos de idade, conforme a figura 5. As regiões de residência mais frequentes foram Lisboa e Vale do Tejo com $n = 449$ e 42,6%, seguido pelo Centro, com $n = 220$ e 20,9%, e a região Norte, com $n = 210$ e 19,9%, conforme figura 6. Quanto à

nacionalidade, 93,7% e $n = 988$ eram portugueses, como está ilustrado na figura 7. As habilitações académicas mais expressivas na amostra eram a licenciatura, com $n = 510$ e 48,4%, e a formação básica ou secundária, com $n = 310$ e 29,4%. Poucos respondentes detinham o grau de mestrado, 17,9% e $n = 188$, como é visível na figura 8. A maioria dos praticantes de yoga inquiridos, 56,1% e $n = 59$, era trabalhador dependente, sendo que 24,6% e $n = 259$ era profissional liberal, 10,2% e $n = 107$ estavam desempregados e 4,6% eram estudantes ou reformados, conforme exposto na figura 9. O rendimento mensal auferido era predominantemente inferior a 1.000€, 57,4% e $n = 605$. Por outro lado, 7,8% e $n = 82$ dos indivíduos possuía um rendimento mensal superior a 2.000€, como está ilustrado na figura 10.

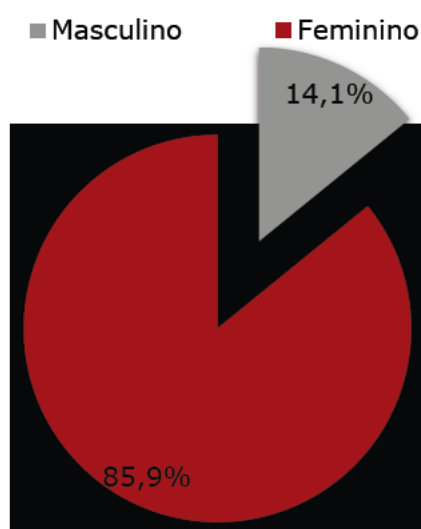


Figura 4 - Distribuição dos praticantes segundo o género. Fonte: inquérito online de Paulo Hayes de 21 maio 2018.

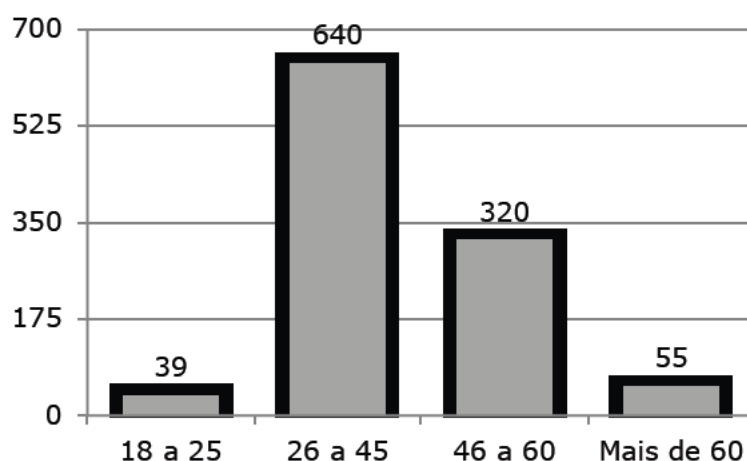


Figura 5 - Distribuição dos praticantes segundo a idade. Fonte: inquérito online de Paulo Hayes de 21 maio 2018.

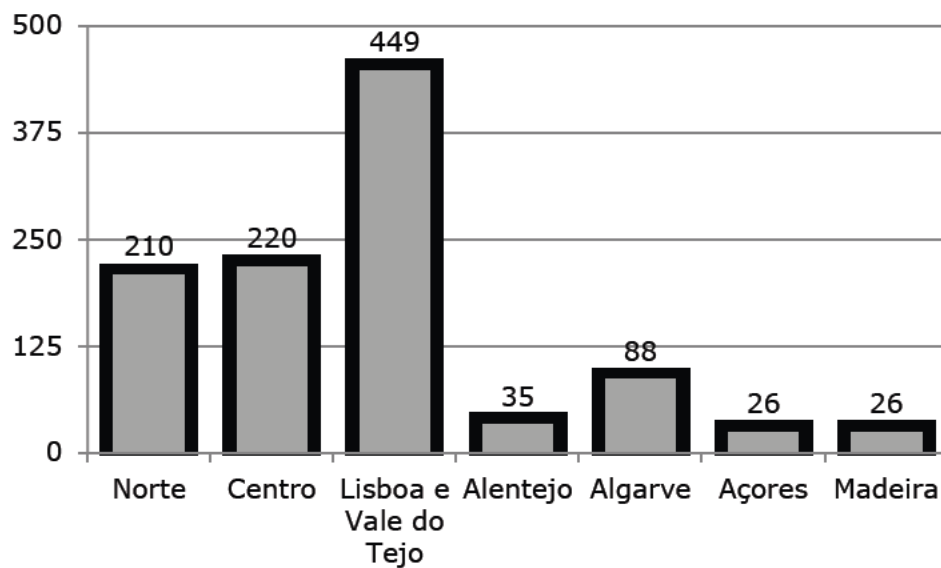


Figura 6 - Distribuição dos praticantes segundo a região. Fonte: inquérito online de Paulo Hayes de 21 maio 2018.

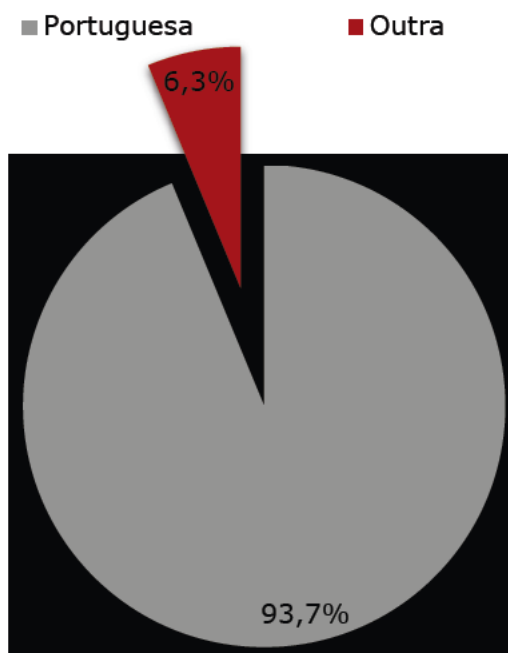


Figura 7 - Distribuição dos praticantes segundo a nacionalidade. Fonte: inquérito online de Paulo Hayes de 21 maio 2018.

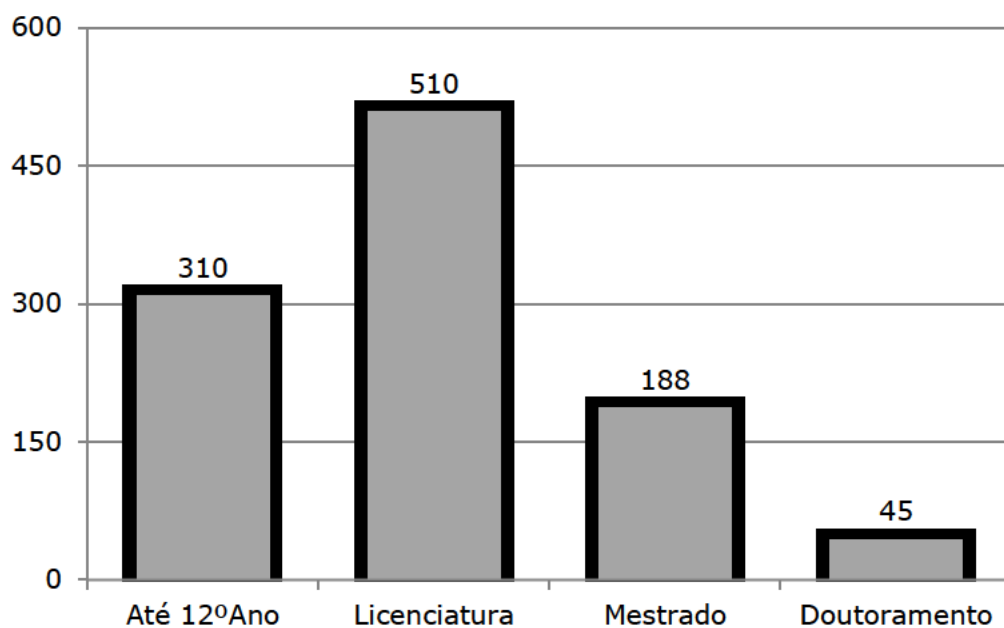


Figura 8 - Distribuição dos praticantes segundo as habilitações académicas. Fonte: inquérito online de Paulo Hayes de 21 maio 2018

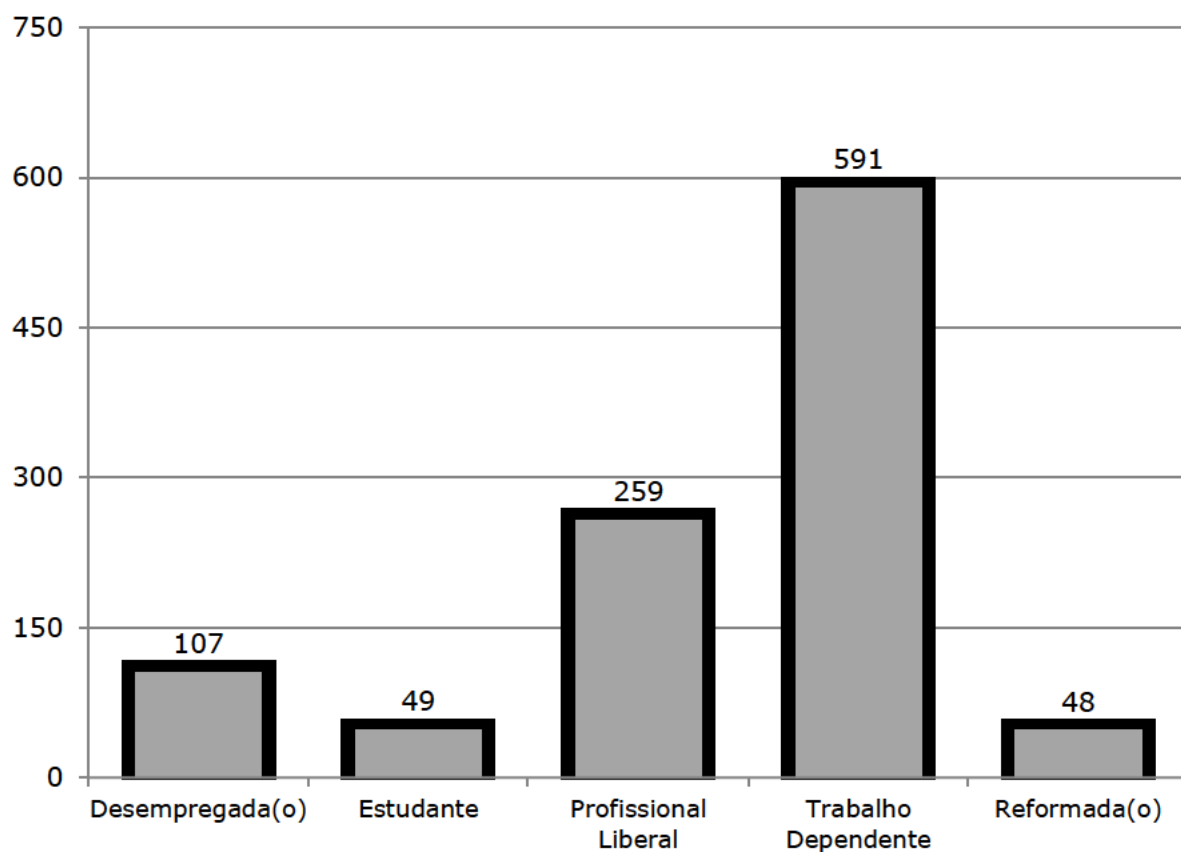


Figura 9- Distribuição dos praticantes segundo a situação profissional. Fonte: inquérito online de Paulo Hayes de 21 maio 2018.

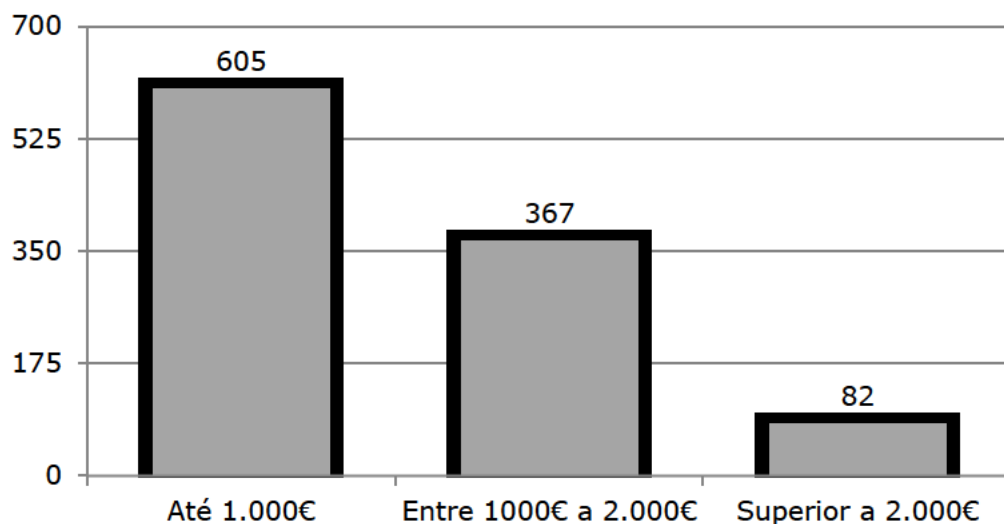


Figura 10 - Distribuição dos praticantes segundo o rendimento. Fonte: inquérito online de Paulo Hayes de 21 maio 2018.

5.2.2. A prática de yoga

Nesta secção, descrevemos as características dos inquiridos relacionadas com a prática de yoga. Quanto ao tempo de prática, 37,5% e $n = 395$ dos inquiridos realizavam-na há mais de 5 anos, enquanto que 32,8% e $n = 346$ há menos de dois anos, conforme se pode verificar na figura 11. A prática não regular foi mencionada por 18,9% e $n = 99$ dos inquiridos, enquanto que 46,0% e $n = 485$ praticavam 1 ou 2 vezes por semana. Por outro lado, 15,5% e $n = 163$ dos respondentes realizavam práticas 5 ou mais vezes por semana, conforme ilustrado graficamente na figura 12. Os locais de prática mencionados com maior frequência foram as escolas de yoga, 34,6% e $n = 365$, e os Ginásios ou *Health Clubs* com 18,8% e $n = 198$, conforme representado na figura 13. As finalidades da prática de yoga relatadas com maior frequência foram o relaxamento da mente, em 33,6% e $n = 354$ dos casos. A espiritualidade conta com 28,7% e $n = 302$ dos indivíduos e, para um menor número, a finalidade consiste apenas em exercitar o corpo, com 19,5% e $n = 206$, conforme a figura 14. A utilização simultânea de técnicas relacionadas com postura, meditação e respiração foram preferidas por 53,6% e $n = 565$ dos praticantes. As posturas são preferidas por 23,0% e $n = 242$ dos praticantes que responderam ao questionário online, em conformidade com o gráfico da figura 15. Mais de metade dos praticantes de yoga inquiridos, 52,4% e $n = 552$, sabe qual é a sua tradição de yoga, conforme graficamente representado na figura 16. Acresce que 65,3% e $n = 688$ dos respondentes encaram a prática de yoga como uma filosofia de vida. 13,9% e $n = 147$ dos respondentes consideram a prática como uma

terapia alternativa, e 9,8% e $n = 103$ como uma atividade subsumível na espiritualidade, conforme figura 17. Relativamente ao valor mensal despendido com as aulas práticas de yoga, 25,3% e $n = 267$ dos inquiridos tinham aulas grátis. Já 54,6% e $n = 576$ dos indivíduos pagavam entre 20€ e 45€ por mês, enquanto que 8,4% e $n = 89$ despendia mais de 45€ mensais, conforme representado na figura 18. Quanto à opinião quanto uma possível regulamentação sobre a certificação de profissionais de yoga, na figura 19, 82,0% e $n = 864$ concordam com uma futura regulamentação.

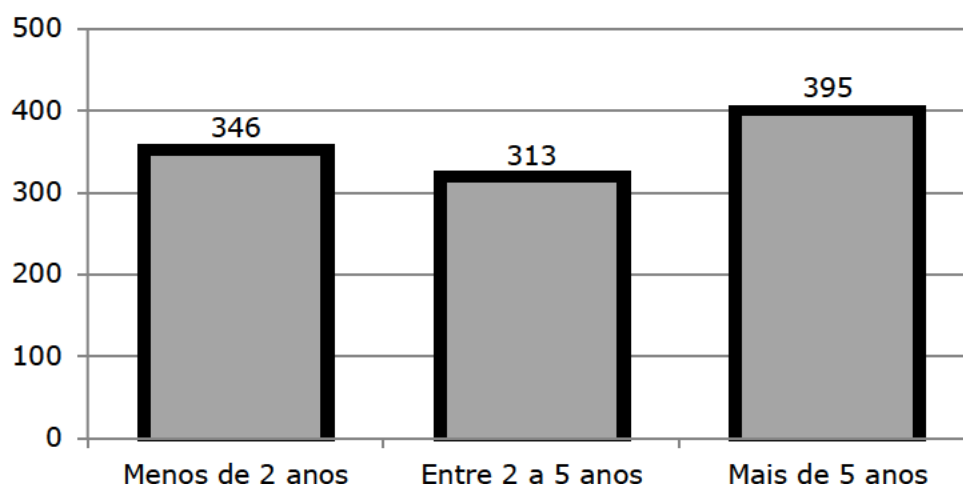


Figura 11 - Distribuição dos praticantes segundo o tempo de prática. Fonte: inquérito online de Paulo Hayes de 21 maio 2018.

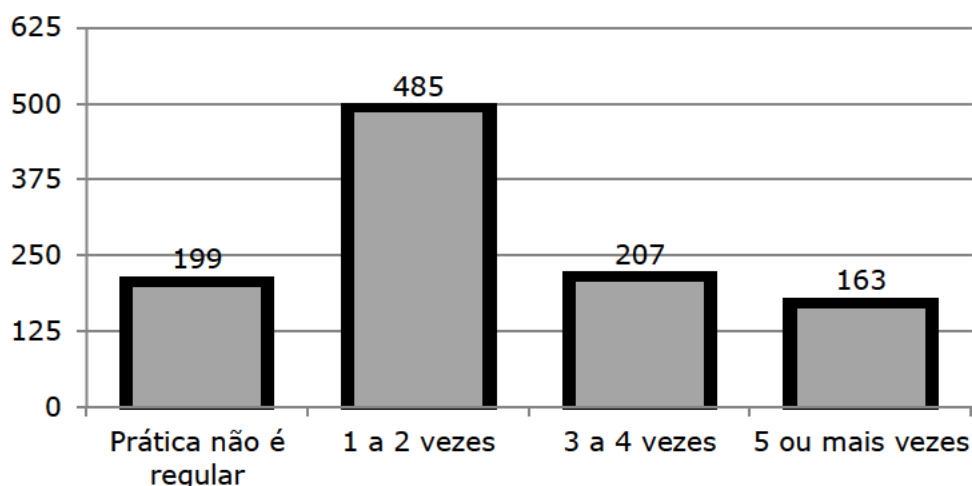


Figura 12 - Distribuição dos praticantes segundo a frequência de prática semanal. Fonte: inquérito online de Paulo Hayes de 21 maio 2018.

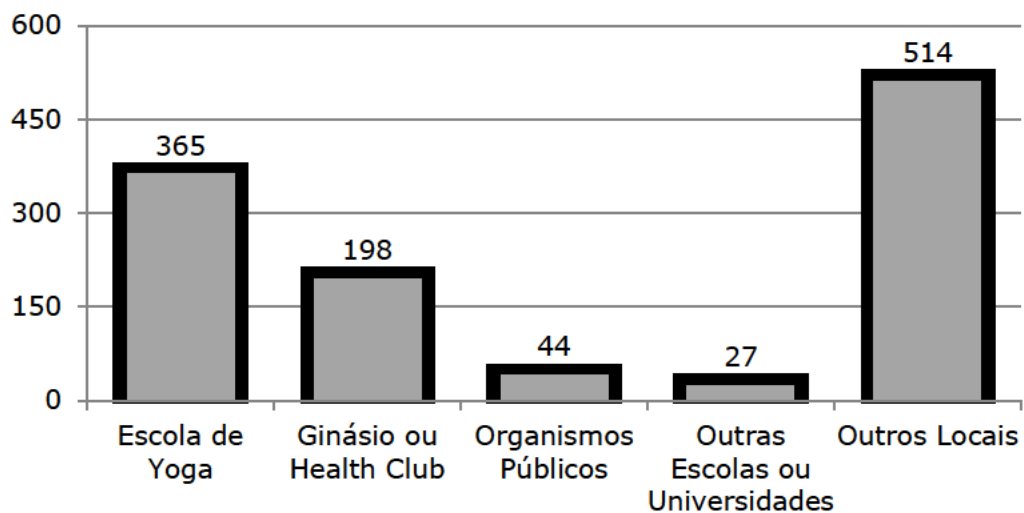


Figura 13 - Distribuição dos praticantes segundo o local de prática. Fonte: inquérito online de Paulo Hayes de 21 maio 2018.

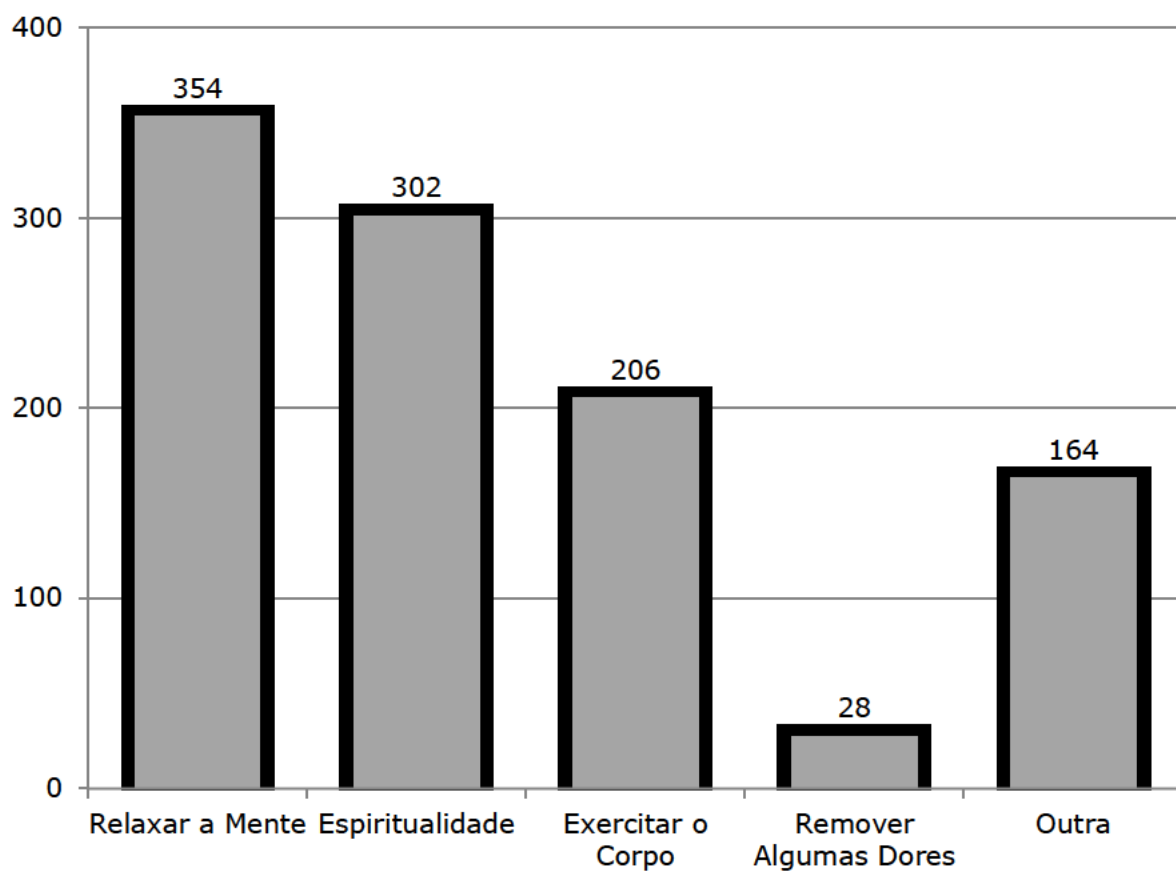


Figura 14 - Distribuição dos praticantes segundo a finalidade. Fonte: inquérito online de Paulo Hayes de 21 maio 2018.

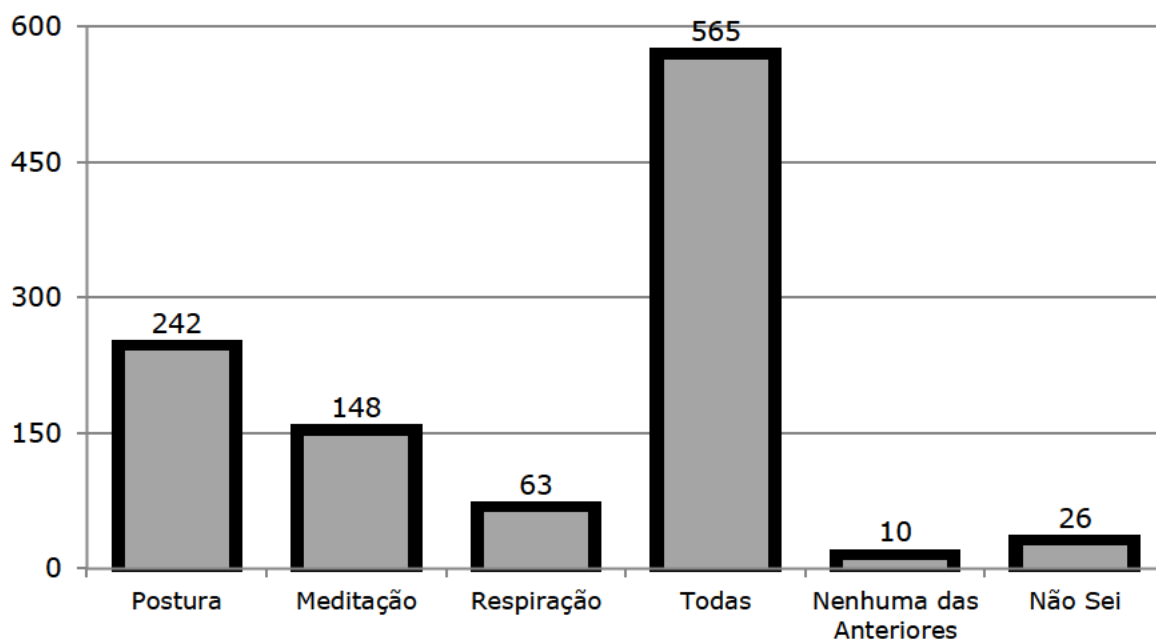


Figura 15 - Distribuição dos praticantes segundo a técnica favorita. Fonte: inquérito online de Paulo Hayes de 21 maio 2018.

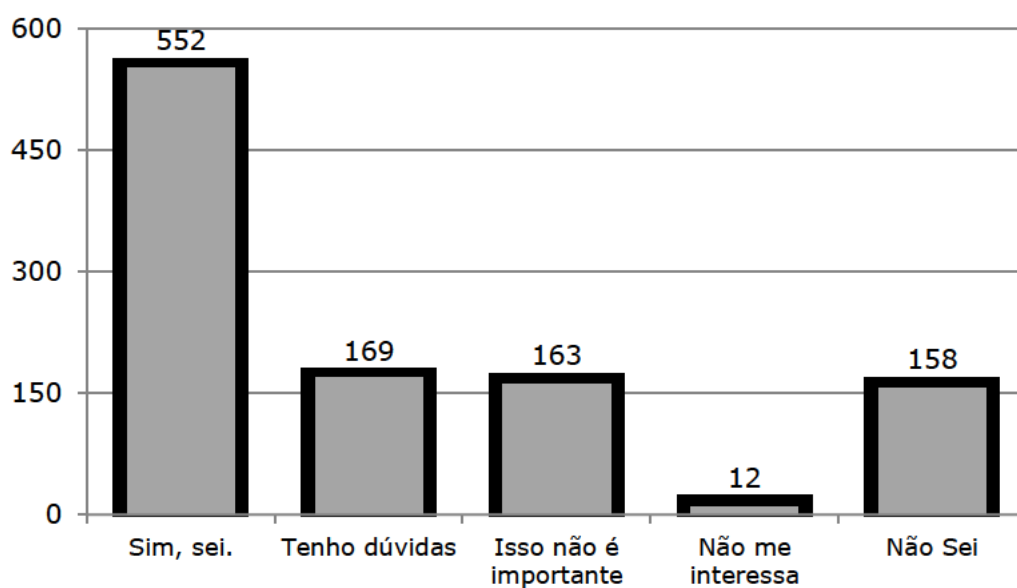


Figura 16 - Distribuição dos praticantes segundo o conhecimento da tradição. Fonte: inquérito online de Paulo Hayes de 21 maio 2018.

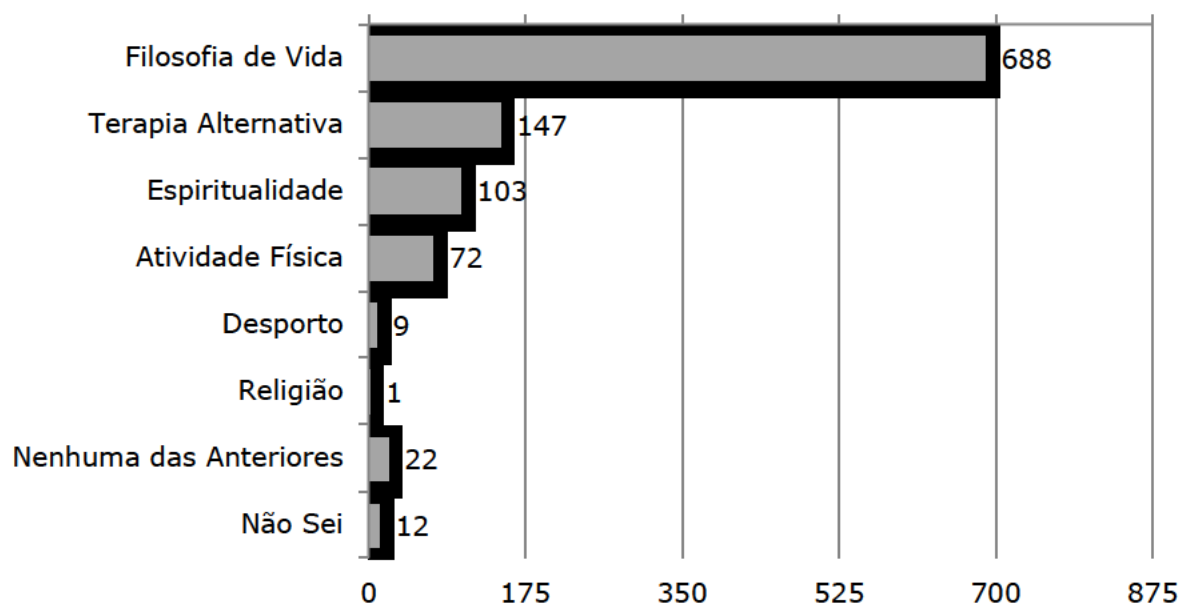


Figura 17 - Distribuição dos praticantes segundo o entendimento da atividade. Fonte: inquérito online de Paulo Hayes de 21 maio 2018.

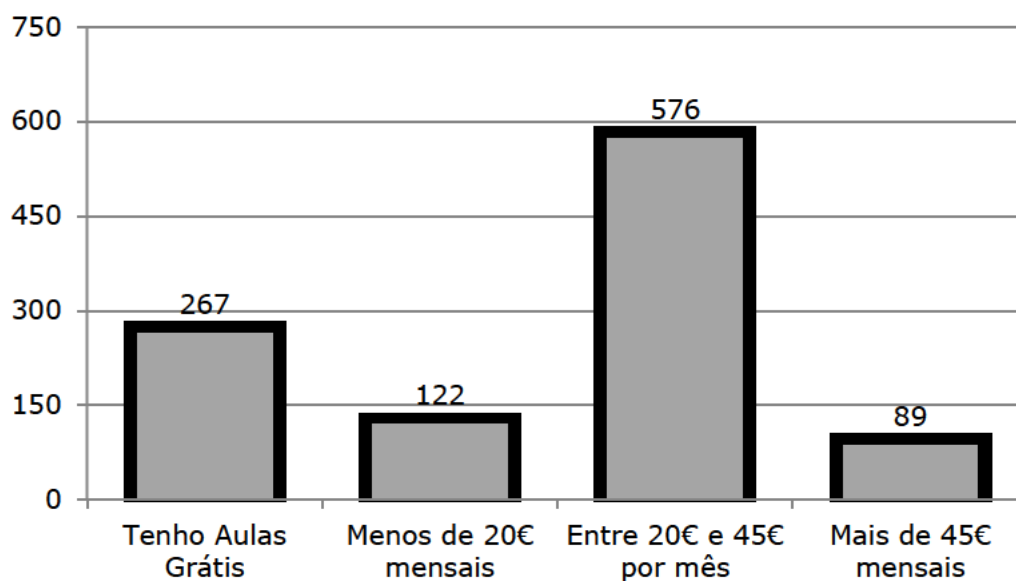


Figura 18 - Distribuição dos praticantes segundo o custo mensal das aulas. Fonte: inquérito online de Paulo Hayes de 21 maio 2018.

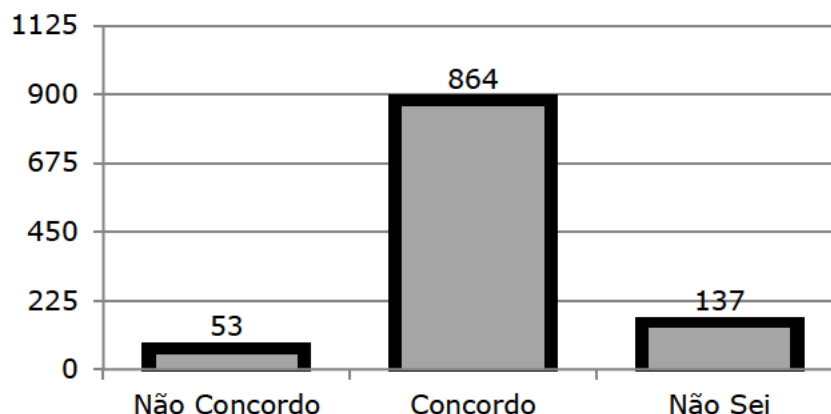


Figura 19 - Distribuição dos praticantes segundo a concordância com uma possível regulamentação sobre a certificação de profissionais. Fonte: inquérito online de Paulo Hayes de 21 maio 2018.

5.2.3. Prática religiosa dos praticantes de yoga

No que respeita à prática religiosa, tema ilustrado nas figuras 20 e 21, 39,9% e $n = 421$ dos respondentes definiram-se como cristãos, enquanto que 41,8% e $n = 441$ responderam que não tinham qualquer religião. Acresce que 25,0% e $n = 264$ realizavam uma prática religiosa ocasional, com 14,4% e $n = 152$ a fazê-lo várias vezes por mês.

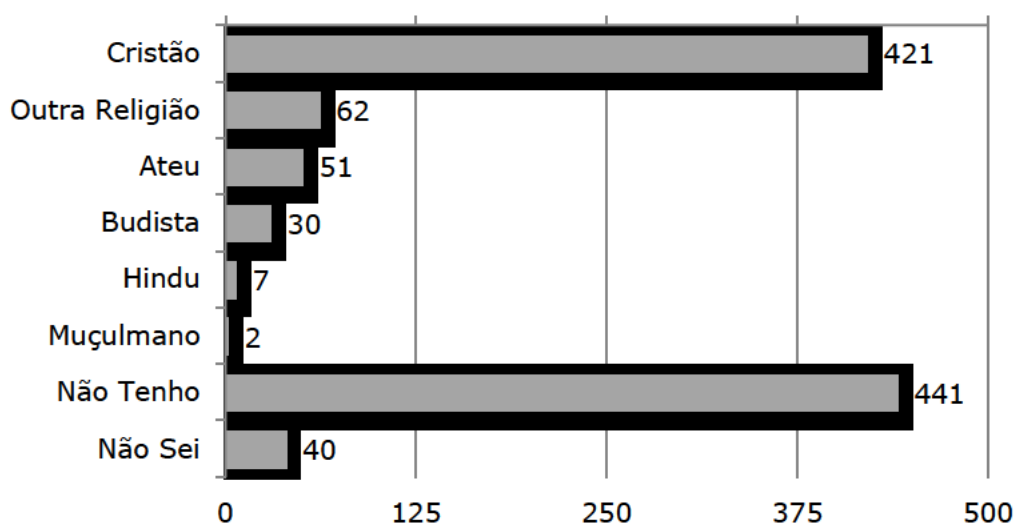


Figura 20 - Distribuição dos praticantes segundo a religião. Fonte: inquérito online de Paulo Hayes de 21 maio 2018.

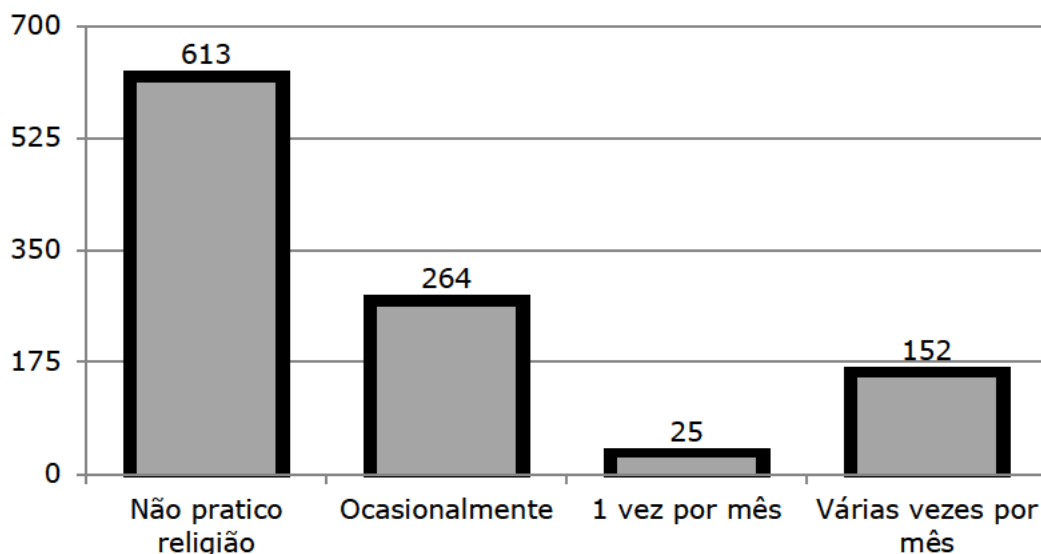


Figura 21 - Distribuição dos praticantes segundo a frequência de prática religiosa. Fonte: inquérito online de Paulo Hayes de 21 maio 2018.

5.2.4. Opções políticas dos praticantes de yoga

A distribuição da afinidade política dos praticantes inquiridos é apresentada na figura 22. Uma parte considerável dos inquiridos, 65,7% e $n = 692$, respondeu não ter qualquer afinidade política. Os partidos com maior frequência de afinidade são o PAN, com 9,3% e $n = 98$, o BE com 5,8% e $n = 61$, o PS com 5,7% e $n = 60$, e o PSD com 4,7% e $n = 50$. No que respeita aos hábitos de voto, conforme se vê na figura 23, 71,9% e $n = 758$ responderam que têm por hábito votar enquanto que 18,8% e $n = 198$ fazem-no apenas ocasionalmente. Por último, 8,0% e $n = 84$ dos indivíduos afirmaram nunca votar.

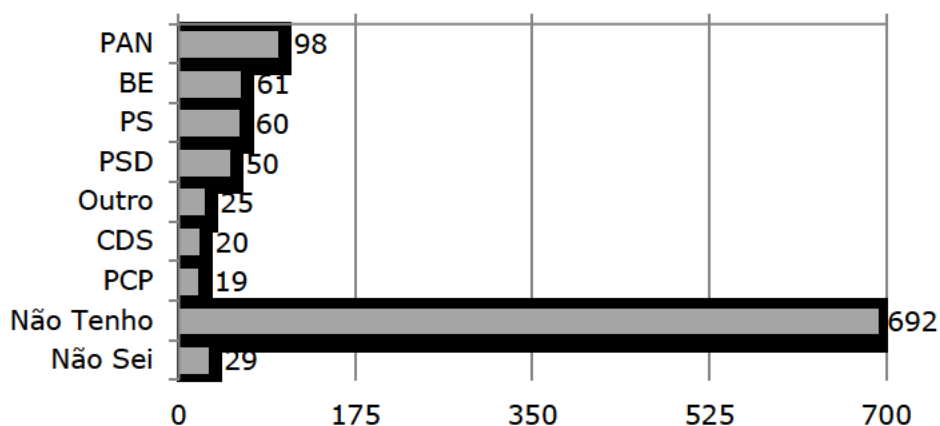


Figura 22 - Distribuição dos praticantes segundo a afinidade política. Fonte: inquérito online de Paulo Hayes de 21 maio 2018.

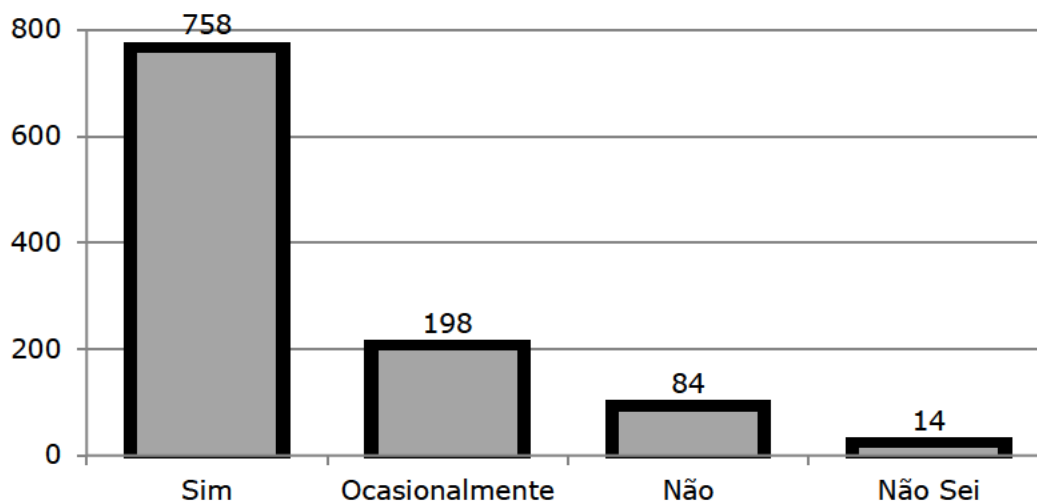


Figura 23 - Distribuição dos praticantes segundo os hábitos de voto. Fonte: inquérito online de Paulo Hayes de 21 maio 2018.

5.3. Análise inferencial

Na tabela 1 apresentamos os resultados relativos à distribuição da religião. Apenas foram incluídos os praticantes que responderam ser cristãos ou não terem religião. Consta-se que existia uma associação estaticamente significativa, com p inferior a 0.05, da religião com o género, a região de residência, a situação profissional e os rendimentos mensais. Os praticantes do género masculino apresentam um maior número de não crentes em qualquer religião, com 61,8%, comparativamente aos 49,6% do sexo feminino. 80,0% dos inquiridos da região da Madeira e 68,4% dos Açores apresentavam uma frequência significativamente maior de cristãos em contraste com o Algarve, com 38,0%, e Lisboa e Vale do Tejo, com 41,6%, regiões que apresentavam o menor número de cristãos entre os praticantes. Os inquiridos reformados, 41,0%, e os trabalhadores dependentes, 46,4%, apresentavam significativamente um menor número de praticantes sem religião, observando-se nos profissionais liberais a maior quantidade de praticantes de yoga sem religião, 63,1%. Os praticantes com rendimentos mensais até 1.000€, 44,4%, apresentavam significativamente um menor número de cristãos do que aqueles que possuíam rendimentos entre 1000€ e 2.000€, 54,4%, ou daqueles cujo rendimento era superior a 2.000€, 55,1%.

		Religião				p
		Cristão		Não Tenho		
		N	%	N	%	
Sexo	Feminino	379	50,4%	373	49,6%	0,017 *
	Masculino	42	38,2%	68	61,8%	
Idade	18 a 25	9	32,1%	19	67,9%	0,115
	26 a 45	244	47,2%	273	52,8%	
	46 a 60	145	52,7%	130	47,3%	
	Mais de 60	23	54,8%	19	45,2%	
Região de residência	Norte	97	57,7%	71	42,3%	0,000 *
	Centro	100	54,3%	84	45,7%	
	Lisboa e Vale do Tejo	155	41,6%	218	58,4%	
	Alentejo	13	48,1%	14	51,9%	
	Algarve	27	38,0%	44	62,0%	
	Açores	13	68,4%	6	31,6%	
	Madeira	16	80,0%	4	20,0%	
Nacionalidade	Portuguesa	404	49,6%	411	50,4%	0,074
	Outra	17	36,2%	30	63,8%	
Habilitações académicas	Até 12ºAno	116	46,2%	135	53,8%	0,622
	Licenciatura	215	50,2%	213	49,8%	
	Mestrado	76	50,7%	74	49,3%	
	Doutoramento	14	42,4%	19	57,6%	
Situação profissional	Desempregada(o)	45	49,5%	46	50,5%	0,001 *
	Estudante	16	41,0%	23	59,0%	
	Profissional Liberal	76	36,9%	130	63,1%	

	Trabalho Dependente	261	53,6%	226	46,4%	
	Reformada(o)	23	59,0%	16	41,0%	
Rendimentos mensais	Até 1.000€	216	44,4%	270	55,6%	0,013 *
	Entre 1000€ a 2.000€	167	54,4%	140	45,6%	
	Superior a 2.000€	38	55,1%	31	44,9%	

* p < 0,05

Tabela 1 – Distribuição da religião dos praticantes segundo as características sociodemográficas. Fonte: inquérito online de Paulo Hayes de 21 maio 2018.

Na tabela 2 apresentam-se os resultados da associação da frequência da prática religiosa dos praticantes de yoga com as características sociodemográficas. Constata-se existir uma associação com importância estatística da frequência da prática religiosa com a nacionalidade, com um maior número de inquiridos que não praticava religião, 58,7%, ou praticava ocasionalmente, 25,7%, entre os portugueses, comparativamente aos inquiridos de outras nacionalidades em que essas proporções eram de 50,0% e 15,2%, respetivamente.

		Frequência da Prática Religiosa								p
		Não pratico religião		Ocasionalmente		1 vez por mês		Várias vezes por mês		
		N	%	N	%	N	%	N	%	
Sexo	Feminino	515	56,9%	236	26,1%	24	2,7%	130	14,4	0,087
	Masculino	98	65,8%	28	18,8%	1	0,7%	22	14,8	
Idade	18 a 25	26	66,7%	6	15,4%	2	5,1%	5	12,8	0,687
	26 a 45	379	59,2%	152	23,8%	15	2,3%	94	14,7	
	46 a 60	175	54,7%	92	28,8%	7	2,2%	46	14,4	
	Mais de 60	33	60,0%	14	25,5%	1	1,8%	7	12,7	
Região de residência	Norte	110	52,4%	57	27,1%	3	1,4%	40	19,0	0,164
	Centro	116	52,7%	64	29,1%	9	4,1%	31	14,1	
	Lisboa e Vale do	276	61,5%	104	23,2%	11	2,4%	58	12,9	
	Alentejo	23	65,7%	7	20,0%	1	2,9%	4	11,4	
	Algarve	61	69,3%	15	17,0%	1	1,1%	11	12,5	
	Açores	16	61,5%	7	26,9%	0	0,0%	3	11,5	
	Madeira	11	42,3%	10	38,5%	0	0,0%	5	19,2	

Nacionalidade	Portuguesa	580	58,7%	254	25,7%	22	2,2%	132	13,4	0,001
	Outra	33	50,0%	10	15,2%	3	4,5%	20	30,3	
Habilitações académicas	Até 12ºAno	186	60,0%	73	23,5%	8	2,6%	43	13,9	0,608
	Licenciatura	294	57,6%	136	26,7%	10	2,0%	70	13,7	
	Mestrado	105	55,9%	48	25,5%	6	3,2%	29	15,4	
	Doutoramento	28	62,2%	7	15,6%	0	0,0%	10	22,2	
Situação profissional	Desempregada(o)	57	53,3%	32	29,9%	1	0,9%	17	15,9	0,089
	Estudante	32	65,3%	6	12,2%	0	0,0%	11	22,4	
	Profissional Liberal	161	62,2%	49	18,9%	8	3,1%	41	15,8	
	Trabalho Dependente	337	57,0%	161	27,2%	15	2,5%	78	13,2	
	Reformada(o)	26	54,2%	16	33,3%	1	2,1%	5	10,4	
Rendimentos mensais	Até 1.000€	357	59,0%	149	24,6%	12	2,0%	87	14,4	0,825
	Entre 1000€ a 2.000€	207	56,4%	96	26,2%	12	3,3%	52	14,2	
	Superior a 2.000€	49	59,8%	19	23,2%	1	1,2%	13	15,9	

* p < 0,05

Tabela 2 – Distribuição da frequência da prática religiosa dos praticantes segundo as características sociodemográficas. Fonte: inquérito online de Paulo Hayes de 21 maio 2018.

Relativamente à associação das características sociodemográficas com a afinidade política dos inquiridos, apenas se incluíram os praticantes que revelaram alguma afinidade política. Existe uma associação estatisticamente significativa, com p inferior a 0.05, da idade e da situação profissional com a afinidade política. As principais diferenças a assinalar são que os inquiridos entre os 18 e os 25 anos votam significativamente mais no PAN, 50,0%, e no PCP, 15,0%, e menos no PS, 10,0%, do que aqueles que possuem idades entre os 46 e os 60, cujas preferências se distribuem pelo PAN: 25,7%; PCP: 1,0%; e PS: 20,8%, e daqueles que têm mais de 60 anos, que afirmaram ter afinidade ao PAN: 9,1%; PCP: 0,0%; e PS: 27,3%.

		Afinidade Política												p		
		BE		CDS		PAN		PCP		PS		PSD			Outro	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		N	%
Sexo	Feminino	54	18,6%	16	5,5%	87	30,0%	16	5,5%	54	18,6%	4	13,8%	23	7,9%	0,594
	Masculino	7	16,3%	4	9,3%	1	25,6%	3	7,0%	6	14,0%	1	23,3%	2	4,7%	

Idade	18 a 25	3	15,0 %	1	5,0%	1	50,0 %	3	15,0 %	2	10,0 %	1	5,0%	0	0,0%	0,006*
	26 a 45	35	18,4 %	5	2,6%	6	31,6 %	1	7,9%	3	16,3 %	3	16,8 %	1	6,3%	
	46 a 60	19	18,8 %	1	10,9 %	2	25,7 %	1	1,0%	2	20,8 %	1	13,9 %	9	8,9%	
	Mais de 60	4	18,2 %	3	13,6 %	2	9,1%	0	0,0%	6	27,3 %	3	13,6 %	4	18,2%	
Região de residência	Norte	8	11,6 %	6	8,7%	2	33,3 %	2	2,9%	1	21,7 %	9	13,0 %	6	8,7%	0,098
	Centro	8	11,4 %	6	8,6%	1	27,1 %	3	4,3%	1	22,9 %	1	18,6 %	5	7,1%	
	Lisboa e Vale do Tejo	32	21,1 %	5	3,3%	4	30,9 %	1	7,2%	2	15,8 %	2	13,8 %	1	7,9%	
	Alentejo	3	33,3 %	0	0,0%	1	11,1 %	2	22,2 %	2	22,2 %	0	0,0%	1	11,1%	
	Algarve	9	40,9 %	1	4,5%	6	27,3 %	0	0,0%	0	0,0%	5	22,7 %	1	4,5%	
	Açores	1	20,0 %	0	0,0%	1	20,0 %	1	20,0 %	1	20,0 %	1	20,0 %	0	0,0%	
	Madeira	0	0,0%	2	33,3 %	1	16,7 %	0	0,0%	2	33,3 %	1	16,7 %	0	0,0%	
Nacionalidade	Portuguesa	60	18,6 %	1	5,9%	9	29,7 %	1	5,9%	5	18,0 %	4	15,2 %	2	6,8%	0,191
	Outra	1	10,0 %	1	10,0 %	2	20,0 %	0	0,0%	2	20,0 %	1	10,0 %	3	30,0%	
Habilitações académicas	Até 12 Ano	12	13,2 %	6	6,6%	3	34,1 %	7	7,7%	1	15,4 %	1	16,5 %	6	6,6%	0,087
	Licenciatura	31	19,3 %	8	5,0%	4	24,8 %	7	4,3%	3	22,4 %	2	18,0 %	1	6,2%	
	Mestrado	15	24,6 %	6	9,8%	2	34,4 %	4	6,6%	7	11,5 %	4	6,6%	4	6,6%	
	Doutoramento	3	15,8 %	0	0,0%	5	26,3 %	1	5,3%	3	15,8 %	2	10,5 %	5	26,3%	
Situação profissional	Desempregada(o)	5	14,7 %	2	5,9%	1	32,4 %	0	0,0%	9	26,5 %	2	5,9%	5	14,7%	0,001*
	Estudante	5	21,7 %	0	0,0%	9	39,1 %	3	13,0 %	3	13,0 %	0	0,0%	3	13,0%	

	Profissional Liberal	17	21,3 %	7	8,8%	2	35,0 %	3	3,8%	8	10,0 %	1	12,5 %	7	8,8%	
	Trabalho Dependente	31	17,3 %	8	4,5%	4	27,4 %	1	7,3%	3	17,9 %	3	21,2 %	8	4,5%	
	Reformada(o)	3	17,6 %	3	17,6 %	1	5,9%	0	0,0%	8	47,1 %	0	0,0%	2	11,8%	
	Até 1.000€	33	18,1 %	1	6,0%	6	35,2 %	1	5,5%	3	17,0 %	1	9,3%	1	8,8%	0,171
Rendimentos mensais	Entre 1000€ a 2.000€	23	19,7 %	7	6,0%	2	22,2 %	8	6,8%	2	19,7 %	2	20,5 %	6	5,1%	
	Superior a 2.000€	5	14,7 %	2	5,9%	8	23,5 %	1	2,9%	6	17,6 %	9	26,5 %	3	8,8%	

* $p < 0,05$

Tabela 3 – Distribuição da afinidade política dos praticantes segundo as características sociodemográficas. Fonte: inquérito online de Paulo Hayes de 21 maio 2018.

Na tabela 4 apresentam-se os resultados relativos à distribuição dos hábitos de voto nas eleições, segundo as características sociodemográficas. Verifica-se uma relação com significância estatística, com p inferior a 0.05, dos hábitos de voto nas eleições com o género, nacionalidade e habilitações académicas. As praticantes do género feminino, 74,0%, apresentam uma maior proporção de inquiridos que por norma votam nas eleições que os praticantes do género masculino, 66,0%. Os inquiridos estrangeiros praticantes de yoga em Portugal, 20,3%, apresentam uma maior proporção de elementos que não votam, 7,3%, em comparação aos que possuem nacionalidade portuguesa. Com o incremento do nível de habilitações existe um aumento do número de praticantes que normalmente vota.

		Hábitos de votos nas eleições						p
		Sim		Ocasionalmente		Não		
		N	%	N	%	N	%	
Sexo	Feminino	661	74,0%	168	18,8%	64	7,2%	0,021*
	Masculino	97	66,0%	30	20,4%	20	13,6%	
Idade	18 a 25	27	71,1%	6	15,8%	5	13,2%	0,070
	26 a 45	446	70,8%	125	19,8%	59	9,4%	

	46 a 60	240	75,7%	62	19,6%	15	4,7%	
	Mais de 60	45	81,8%	5	9,1%	5	9,1%	
Região de residência	Norte	153	73,6%	41	19,7%	14	6,7%	0,099
	Centro	160	73,7%	44	20,3%	13	6,0%	
	Lisboa e Vale do Tejo	326	73,6%	83	18,7%	34	7,7%	
	Alentejo	21	60,0%	7	20,0%	7	20,0%	
	Algarve	58	68,2%	13	15,3%	14	16,5%	
	Açores	20	76,9%	5	19,2%	1	3,8%	
	Madeira	20	76,9%	5	19,2%	1	3,8%	
	Nacionalidade	Portuguesa	718	73,2%	191	19,5%	72	7,3%
Outra		40	67,8%	7	11,9%	12	20,3%	
Habilitações académicas	Até 12º Ano	196	63,4%	85	27,5%	28	9,1%	0,000*
	Licenciatura	379	75,8%	77	15,4%	44	8,8%	
	Mestrado	147	78,6%	31	16,6%	9	4,8%	
	Doutoramento	36	81,8%	5	11,4%	3	6,8%	
Situação profissional	Desempregada(o)	74	69,8%	26	24,5%	6	5,7%	0,084
	Estudante	33	70,2%	7	14,9%	7	14,9%	
	Profissional Liberal	176	69,3%	50	19,7%	28	11,0%	
	Trabalho Dependente	439	75,0%	109	18,6%	37	6,3%	
	Reformada(o)	36	75,0%	6	12,5%	6	12,5%	
Rendimentos mensais	Até 1.000€	415	70,0%	122	20,6%	56	9,4%	0,142
	Entre 1000€ a 2.000€	278	76,2%	63	17,3%	24	6,6%	
	Superior a 2.000€	65	79,3%	13	15,9%	4	4,9%	

* $p < 0,05$

Tabela 4 – Distribuição dos hábitos de voto nas eleições dos praticantes segundo as características sociodemográficas. Fonte: inquérito online de Paulo Hayes de 21 maio 2018.

No que respeita à associação das características sociodemográficas com o custo mensal das aulas dos praticantes de yoga, exposta na tabela 5, observou-se a existência de uma relação

com importância estatística, com p menor que 0.05, do custo mensal das aulas com o género, região de residência, nacionalidade, habilitações académicas, situação profissional e rendimentos mensais. Em termos gerais, os praticantes que têm uma menor despesa com aulas práticas de yoga são do sexo masculino, residem na região Centro ou na Madeira, não possuem nacionalidade portuguesa, têm como habilitações académicas o ensino básico ou secundário, são estudantes ou estão desempregados e possuem rendimentos mensais inferiores a 1.000€.

		Custo mensal com as aulas de Yoga								P
		Tenho Aulas Grátis		Menos de 20€ mensais		Entre 20€ e 45€ por mês		Mais de 45€ mensais		
		N	%	N	%	N	%	N	%	
Sexo	Feminino	217	24,0%	99	10,9%	521	57,6%	68	7,5%	0,000*
	Masculino	50	33,6%	23	15,4%	55	36,9%	21	14,1%	
Idade	18 a 25	11	28,2%	9	23,1%	15	38,5%	4	10,3%	0,218
	26 a 45	169	26,4%	67	10,5%	349	54,5%	55	8,6%	
	46 a 60	70	21,9%	42	13,1%	183	57,2%	25	7,8%	
	Mais de 60	17	30,9%	4	7,3%	29	52,7%	5	9,1%	
Região de residência	Norte	58	27,6%	18	8,6%	116	55,2%	18	8,6%	0,001*
	Centro	50	22,7%	45	20,5%	112	50,9%	13	5,9%	
	Lisboa e Vale do Tejo	113	25,2%	46	10,2%	238	53,0%	52	11,6%	
	Alentejo	7	20,0%	2	5,7%	24	68,6%	2	5,7%	

	Algarve	25	28,4 %	5	5,7%	57	64,8 %	1	1,1%	
	Açores	6	23,1 %	1	3,8%	17	65,4 %	2	7,7%	
	Madeira	8	30,8 %	5	19,2 %	12	46,2 %	1	3,8%	
Nacionalidade	Portuguesa	241	24,4 %	111	11,2 %	550	55,7 %	86	8,7%	0,010 *
	Outra	26	39,4 %	11	16,7 %	26	39,4 %	3	4,5%	
Habilitações académicas	Até 12ºAno	100	32,3 %	42	13,5 %	154	49,7 %	14	4,5%	0,001 *
	Licenciatura	115	22,5 %	50	9,8%	298	58,4 %	47	9,2%	
	Mestrado	38	20,2 %	28	14,9 %	102	54,3 %	20	10,6 %	
	Doutoramento	14	31,1 %	2	4,4%	22	48,9 %	7	15,6 %	
Situação pro- fissional	Desempregada(o)	35	32,7 %	11	10,3 %	52	48,6 %	9	8,4%	0,000 *
	Estudante	22	44,9 %	6	12,2 %	18	36,7 %	3	6,1%	
	Profissional Liberal	85	32,8 %	30	11,6 %	117	45,2 %	27	10,4 %	
	Trabalho Dependente	110	18,6 %	70	11,8 %	366	61,9 %	45	7,6%	
	Reformada(o)	15	31,3 %	5	10,4 %	23	47,9 %	5	10,4 %	
Rendimentos mensais	Até 1.000€	173	28,6 %	80	13,2 %	313	51,7 %	39	6,4%	0,005 *
	Entre 1000€ a 2.000€	76	20,7 %	36	9,8%	215	58,6 %	40	10,9 %	

Superior a 2.000€	18	22,0 %	6	7,3%	48	58,5 %	10	12,2 %
-------------------	----	-----------	---	------	----	-----------	----	-----------

* $p < 0,05$

Tabela 5 – Distribuição do custo mensal com as aulas segundo as características sociodemográficas. Fonte: inquérito online de Paulo Hayes de 21 maio 2018.

Desafiando os modelos convencionais

O inquérito online a praticantes portugueses de yoga revelou existirem 421 cristãos num universo de 1054 inquiridos, conforme ilustrado pela figura 20. No entanto, 111 dos respondentes cristãos afirmaram não praticar a religião. Acresce que, dentro do subgrupo dos 111, 30 indivíduos entendem o yoga como uma forma de espiritualidade. Assim, a nossa amostra revela que existem indivíduos que se afirmam como cristãos não praticantes e que procuram no yoga uma forma de espiritualidade, o que não deixa de ser contraditório à luz dos modelos convencionais.

O yoga moderno postural reflete uma cultura de metamorfoses e sincretismos que desafia os modelos convencionais através dos quais percecionamos o que é espiritual, o que é religioso e o que é secular. Pode suceder que estas categorias, ditas universais, possam coexistir sem que seja necessário excluïrem-se mutuamente.

A pesquisa desenvolvida por Kimberley Pingatore, na sua dissertação de mestrado em estudos religiosos, incluiu diversas entrevistas a instrutores de yoga norte-americanos. O estudo revela precisamente que, quando questionados sobre os seus entendimentos do que consideram religioso, espiritual, ou secular, estas categorias não são mutuamente exclusivas. Pelo contrário, o estudo conclui que estas categorias estão conectadas, misturadas, especialmente quando utilizadas para descrever aquilo em que consiste o yoga moderno (Pingatore, 2015). De facto, muitos instrutores e praticantes, de yoga moderno utilizam expressões como ‘filosofia de vida’, ‘espiritualidade’ ou mesmo ‘terapia alternativa’, porquanto esses são precisamente conceitos criados em paralelo aos processos de secularização e de modernidade, mas originados na categoria da religião (Hanegraaf, 1998).

No próximo capítulo pretendemos oferecer alguns contributos e considerações para uma futura regulamentação da profissão de instrutor de yoga em Portugal.

CAPÍTULO 6

SUBSÍDIOS PARA A REGULAMENTAÇÃO DOS PROFISSIONAIS DO YOGA

Capítulo 6

Subsídios para a regulamentação dos profissionais do yoga

Expomos, de seguida, as opções tomadas por alguns países quanto ao enquadramento legal das atividades relacionadas com o ensino do yoga. Espanha enquadrou a profissão de instrutor na categoria da educação física. No Brasil, existiram diversas tentativas de regulamentação que não resultaram e que foram arquivadas; no entanto, o yoga foi incluído no sistema de saúde brasileiro SUS. No estado norte-americano do Texas, as tentativas de regulamentação não avançaram. A Índia optou por criar um esquema governamental e voluntário de quatro níveis para a certificação de profissionais. No caso indiano, o yoga foi englobado no ministério indiano AYUSH, que comporta as medicinas indígenas e as ditas complementares. Vimos também que, em Portugal, já foi efetuada a primeira experiência e estudo científico de práticas de yoga em contexto de centros de saúde, em Ponta Delgada.

Existe uma separação estrutural entre o yoga soteriológico, ortodoxo, do tipo meditativo ou do tipo devocional, que designaremos neste capítulo como tradicional, e o yoga moderno postural. O último é praticado pelo mundo inteiro e está sujeito a relações económicas de oferta e procura, entre profissionais, locais e praticantes. As atividades do moderno yoga postural desenvolvem-se na forma de aulas regulares, retiros de yoga, cursos profissionais e no comércio e uso de acessórios para as aulas.

Desenvolveu-se, ao longo das últimas décadas, um costume relativo às práticas do yoga moderno postural. O costume é fonte primária de direito. Este tipo de yoga é praticado em ginásios e *health clubs*, em associações diversas, e em instituições educativas públicas e privadas. O yoga moderno postural é, em muitos casos, um negócio liderado por instrutores de yoga. Na maioria das situações, os profissionais do yoga moderno postural não têm qualquer vínculo afetivo ou profissional às instituições nas quais aprenderam yoga. A aprendizagem do yoga é feita em variados locais, e não implica seguir um guru ou mestre espiritual, provavelmente porque tal não se enquadra nas suas cosmovisões. O yoga moderno postural apresenta finalidades estéticas e terapêuticas, de empoderamento e desenvolvimento pessoal.

Já o yoga tradicional, ensinado em contexto público, normalmente em *ashram* ou centros de yoga, está imbuído da autoridade empreendedora dos gurus contemporâneos e preconiza algum grau de afastamento da sociedade materialista. No yoga meditativo ou no yoga devoci-

onal, dito tradicional, existe, na maior parte das situações, uma ligação afetiva à figura do mestre espiritual. São exemplos disto o *rāja* yoga e a *bhakti* yoga. No moderno yoga postural, paga-se uma mensalidade para aceder às práticas. Em algumas escolas onde se ensina o yoga devocional, como por exemplo os *Hare Kṛṣṇa*, a *Brahma Kumaris* ou a instituição *Ananda Marga*, o acesso às sessões práticas ou *satsang* é normalmente livre ou conseguido através de donativos diversos de carácter voluntário. No yoga moderno postural, as aulas têm uma duração fixa de 60 ou 90 minutos. No yoga tradicional, as reuniões de adeptos ou devotos não têm, normalmente, um limite temporal. Existem, portanto, critérios diferentes nos vários tipos de yoga.

A utilização das categorias instrutor e professor levantam problemas de enquadramento normativo e são maioritariamente utilizadas no yoga não tradicional. Por exemplo, a figura do instrutor pode remeter para contextos educativos: aquele que instrui ou ensina. A palavra instrutor pode, ao mesmo tempo, remeter para o contexto dos instrutores de *fitness*. Já no que diz respeito às instruções de adaptação e modificação das posturas do yoga, de acordo com as condições físicas dos alunos, as recomendações relativas aos benefícios das práticas dadas pelo instrutor em contexto de aula podem subsumir-se numa categoria próxima à dos cuidados terapêuticos. Por outro lado, podemos associar a palavra professor à carreira profissional de docente.

De acordo com o inquérito aos praticantes de yoga em Portugal, a maioria afirma concordar com a regulamentação da atividade profissional do instrutor de yoga. De qualquer forma, os objetivos procurados com as práticas de yoga são maioritariamente de natureza psicológica e espiritual.

No mundo ocidental, a especialização profissional corresponde a categorias e competências próprias, na maioria das vezes bem delimitadas. O ensino do yoga moderno postural decorre há algumas décadas no nosso país. Constata-se que esta é uma área profissional emergente, lucrativa e não regulamentada.

A disciplinas osteopatia e naturopatia, por exemplo, encontram-se regulamentadas quanto à duração do ciclo de estudos, às competências profissionais e ao regime do IVA. O processo de regulamentação das medicinas não convencionais em Portugal foi longo e atribulado. A bem da transparência e da proteção dos praticantes de yoga, é necessária uma regulamentação da atividade profissional de instrutores de yoga.

6.1. Atividades dos profissionais do yoga moderno postural.

Tendo em conta as diferentes finalidades das práticas e a multivalência do profissional de yoga postural, e considerando os locais diferenciados onde as práticas ocorrem, assim como os vários objetivos dos praticantes e dos profissionais, julgamos prudente um enquadramento dos profissionais do yoga moderno postural no quadro de referências das terapias alternativas ou complementares.

Semelhante ao que foi feito na Índia, no caso português deveria ser criada, sob a supervisão do Ministério da Saúde, a categoria do profissional de yoga postural, adotando-se as designações de ‘técnico de yoga postural’ ou ‘instrutor de yoga moderno postural’. Devem ser criadas condições para a profissionalização, de preferência um ciclo de estudos universitário e critérios para a formação contínua. A incidência formativa deve incidir sobre pelo menos três eixos estruturantes: a teoria do yoga, nas vertentes histórica, ética e filosófica; as ciências biomédicas, como a anatomia, fisiologia e primeiros socorros; e o eixo das práticas de yoga, seja na vertente do praticante profissional seja como ensinar aulas para grupos, incluindo grupos constituídos por populações especiais. Devem ser incluídas, na formação dos futuros profissionais, competências para os contextos educativos de escolas públicas e privadas, para o contexto empresarial e para a exploração do yoga para desenvolvimento pessoal.

Contudo, há que distinguir o ensino público ou privado do yoga da utilização terapêutica das práticas. A profissionalização de yogaterapeutas pressupõe um maior conhecimento de fisiologia e patologia, de casos práticos e de outras dinâmicas de yogaterapia, assim como o aprofundamento dos textos referidos no grau de instrutor. A medicina indiana *ayurveda* e o sânscrito são mais valias na formação destes profissionais e, na maioria dos cursos modernos, a carga letiva ultrapassa as mil horas de formação durante um período de três anos.

6.2. Atividades não profissionais do yoga tradicional

No que respeita ao yoga tradicional, abundam atividades de pendor ortodoxo e em linha com variantes modernas de cosmovisões hinduístas e budistas, portanto próximas das categorias da espiritualidade e da religião. Neste caso, propomos que se aplique o regime previsto na lei da liberdade religiosa e que se salvguarde a possibilidade da livre organização associativa destas escolas. Na maior parte destas tradições não são ensinadas posturas de yoga, não se cobra pelas sessões ou reuniões práticas nem tampouco se confere formação profissional. Situações híbridas devem ser contextualizadas em sede de regulamentação própria.

Conclusão

Ocorreram transformações e surgiram sincretismos modernos que modificaram as práticas e o entendimento sobre estas. Verificámos que as finalidades do yoga dependem dos sistemas de crença dos adeptos: religiosa ou espiritual, filosófica e ética, de saúde e bem-estar físico ou mental, enfim, o *fitness* e os alongamentos corporais.

O yoga pode servir interesses capitalistas ocidentais, e nomeadamente operar como fonte de lucro económico. Estudámos as diferentes formas como o yoga se relaciona com o exercício físico, com a terapia e com a religião. Yoga é uma palavra polissémica e as suas práticas contribuem para uma sociedade multicultural.

A nossa investigação, reforçada pelos resultados do questionário online que lançámos aos praticantes portugueses, constitui um contributo para o entendimento das questões religiosa, política e hábitos de prática e da sua relação com diversos dados sociodemográficos. O trabalho citou estudos académicos realizados em universidades portuguesas, em diversas áreas do conhecimento, onde se incluem referências a teorias e práticas de yoga. Examinámos diferentes publicações escritas em língua portuguesa e a sua evolução temporal até à contemporaneidade. Os estudos que desenvolvemos abordam tópicos da história dos portugueses na Índia que estão correlacionados com o yoga e descrevem vários movimentos associativos que se estabeleceram na queda do regime fascista português. Após este período, emergiram mais de uma centena de associações e sociedades com o objetivo de promover o ensinamento das tradições yoguicas.

No entanto, faltam no nosso país monografias científicas e outros estudos críticos sobre o yoga. Com o nosso humilde contributo, julgamos poder abrir novas janelas de entendimento sobre a razão por que as práticas são cada vez mais procuradas pelos portugueses. Concluímos, com a nossa pesquisa, que foram os portugueses o primeiro povo do mundo ocidental a descrever detalhadamente os hábitos de vida dos jogues. O trabalho apresentado respondeu às questões iniciais, suscitou o surgimento de novas pistas e abriu caminho para investigação futura, com respeito à extensa documentação dos viajantes e missionários portugueses na Índia.

Acresce que os atuais estudos académicos sobre o yoga parecem rumar a montante das dimensões histórica, religiosa, filológica e antropológica. Na nossa opinião, e à luz da evolução do conhecimento humano, são fundamentais as novas perspetivas sobre género, neurociência contemplativa, sociologia, e neuro fenomenologia, entre outras.

Referências

- Abhedananda, S. (2002). *Yoga Psychology*. Kolkata: Ramakrishna Vedanta Math.
- Adiswarananda, S. (2006). *The Four Yogas: A Guide to the Spiritual Paths of Action, Devotion, Meditation and Knowledge*. Woodstock: SkyLight Paths Publishing.
- Albert Rodrigo, M. (2015). Yoga en España: Proceso de regulación profesional. *Revista de Dialectología y Tradiciones Populares*, Vol. LXX, nº2, 355–377.
- Alter, J. S. (2004). *Yoga in modern India: the body between science and philosophy*. New Jersey: Princeton University Press.
- ARY Associação Raja Yoga. (1975). Tempo Novo. *BNP, cota P.P. 3779 A. em Fundo Geral de Revistas*.
- Associação SUP Portugal. (2018). Formação - Cursos. Obtido 26 de Maio de 2018, de <http://asupp2015.wixsite.com/asupp-1/cursos>
- Barbosa, D. (1944). *Livro de Duarte Barbosa em que dá relação do que viu e ouviu no Oriente*. Lisboa: Agência Geral das Colónias.
- Berger, P. (2017). *Os Múltiplos Altares da Modernidade. Rumo a Um Paradigma da Religião Numa Época Pluralista*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Bhargava, R. (2011). Rehabilitating Secularism. Em C. Calhoun, M. Juergensmeyer, & J. VanAntwerpen (Eds.), *Rethinking Secularism* (pp. 92–113). New York: Oxford University Press.
- Biswas, M. (2007). *Samkhya-Yoga Epistemology*. New Delhi: D.K. Printworld Ltd.
- Bloch, M. (2010). *Introdução à história*. Mem Martins: Publicações Europa-América.
- Bobineau, O., & Tank-Storper, S. (2008). *Sociologia das Religiões*. Mem Martins: Publicações Europa-América.
- Burley, M. (2000). *Haṭha Yoga: It's Context, Theory and Practice*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Castanheda, F. L. de. (1833). *História do Descobrimento e Conquista da Índia pelos Portugueses, Livro I*. Lisboa: Typographia Rollandiana.
- Catroga, F. (2010). *Entre Deuses e Césares: Secularização, Laicidade e Religião Civil (2ª)*. Coimbra: Almedina, Edições SA.
- Cecomori, S. (2001). *Cent ans de Yoga en France*. Paris: Edidit.
- Chapple, C. K. (2003). Yoga and the luminous. Em I. Whicher & D. Carpenter (Eds.), *Yoga: The Indian Tradition*. New York; Abingdon: Routledge.

- Comissão da Fundação Gulbenkian. (1996). *Para Abrir as Ciências Sociais*. Lisboa: Publicações Europa-América.
- Connolly, P. (2014). *A student's guide to the history and philosophy of yoga* (2.^a ed.). Sheffield: Equinox Publishing.
- Dalgado, S. (1919). *Glossário luso-asiático*. Coimbra: Imprensa da Universidade.
- Dasgupta, S. (1924). *Yoga as philosophy and religion*. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers PVT, LTD.
- De Michelis, E. (2004). *A History of Modern Yoga: Patañjali and Western Esotericism*. London: Continuum.
- Delumeau, J. (2002). *As grandes religiões do mundo*. (3^a Ed.). Queluz de Baixo: Editorial Presença.
- DeRose. (2009). *Tudo o que você nunca quis saber sobre Yôga*. São Paulo: DeRose Editora.
- DeRose. (2016). O que é o DeROSE Method? Obtido 10 de Maio de 2018, de bit.ly/DeRose1
- Devi, N. J. (2000). *The Healing Path of Yoga: time-honored wisdom and scientifically proven methods that alleviate stress, open your heart, and enrich your life*. New York: Three Rivers Press.
- Elgelid, S. (2015). Yoga, Is It Learning or Therapy? Comparing Medical and Educational Models. Em *Yoga therapy: Theory and practice* (pp. 110–120). New York: Routledge.
- Eliade, M. (2004). *Yoga: imortalidade e liberdade*. São Paulo: Palas Athena.
- Farias, M., & Wikholm, C. (2015). *Como a Meditação Pode (ou Não) Mudar a Sua Vida*. Alfragide: Lua de Papel.
- Federação Portuguesa de Yoga. (sem data). Ramos do Yoga. Obtido 2 de Maio de 2018, de <http://federacaoportuguesayoga.pt/ramos-do-yoga/>
- Federação Portuguesa de Yoga. (2012). Estimativa do valor do mercado do yoga em Portugal. Obtido 20 de Abril de 2018, de <http://bit.ly/yogAR>
- Federação Portuguesa de Yoga. (2018). Curso de Professores de Yoga. Obtido 20 de Maio de 2018, de <https://federacaoportuguesayoga.pt/curso-de-professores-de-yoga/>
- Feuerstein, G. (1989). *The Yoga-sūtra of Patañjali: a new translation and commentary*. Vermont: Inner Traditions.
- Feuerstein, G. (1996a). *The Philosophy of Classical Yoga*. Vermont: Inner Traditions.
- Feuerstein, G. (1996b). *The Shambhala Guide to Yoga*. Boston: Shambhala Publications, Inc.
- Feuerstein, G. (2001). *A tradição do yoga: história, literatura, filosofia e prática*. São Paulo: Editora Pensamento Cultrix.

- Fields, G. (2001). *Religious Therapeutics: Body and Health in Yoga, Ayurveda, and Tantra*. Albany: State University of New York Press.
- Fuchs, C. (2001). *Yoga in Deutschland. Rezeption. Organisation. Typologie*. Broschur: Kohlhammer.
- Gharote, M. L. (2007). *Técnicas de Yoga* (2.^a ed.). São Paulo: Phorte Editora.
- Goldberg, E. (2016). *The path of modern yoga : the history of an embodied spiritual practice*. New York: Inner Traditions.
- Gore, M. M. (2012). *Anatomy and Physiology of Yogic Practices* (5.^a ed.). Delhi: New Age Books.
- Grémio Literário. (2018). História do Grémio Literário. Obtido 15 de Abril de 2018, de <http://www.gremioliterario.pt/historia.php>
- Habermas, J. (2006). *Dialética de la Secularización: Sobre la razón y la religión*. Madrid: Ediciones Encuentro, S.A.
- 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.
- Horovitz, E. G., & Elgelid, S. (Eds.). (2015). *Yoga Therapy: Theory and Practice*. New York: Routledge.
- Instituto Português do Desporto e da Juventude. (2012). Título Profissional de Técnico de Exercício Físico. Obtido 20 de Maio de 2018, de <http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=124&idMenu=9>
- Iyengar, B. (2008). *A Luz da Ioga: edição concisa do clássico Light on Yoga* (10.^a ed.). São Paulo: Editora Pensamento Cultrix.
- Jacobsen, K. (2018). *Yoga in Modern Hinduism: Hariharananda Aranya And Samkhyayoga*. New York; Abingdon: Routledge.
- Jacquemart, P., & Elkéfi, S. (1988). *Yoga Terapêutica*. n.d.: Andrei Editora Ltda.
- Jain, A. (2015). *Selling Yoga: From Counterculture to Pop Culture*. New York: Oxford University Press.
- Jain, A. (2018). Modern Yoga. Em *Oxford Research Encyclopedia of Religion*. Interactive Factory. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780199340378.013.163>
- Jensen, J. S. (2014). *What is Religion?* New York; Abingdon: Routledge.
- Kent, H. (1973). *Yoga: Diário para a Saúde*. Lisboa: Editores Associados.
- King, R. (1999). *Orientalism and religion: postcolonial theory, India and "the mystic East"*. New York; London: Routledge.

- King, R. (2010). Colonialism, Hinduism and the Discourse of Religion. Em E. Block, M. Keppens, & R. Hedge (Eds.), *Rethinking Religion in India: The colonial construction of Hinduism* (pp. 95–113). New York: Routledge South Asian Religion Series.
- Klostermaier, K. K. (2007). *A Survey of Hinduism* (3.^a ed.). Albany: State University of New York Press.
- Koch, A. (2013). Yoga as a Production Site of Social and Human Capital: Transcultural Flows from a Cultural Economic Perspective. Em B. Hauser (Ed.), *Yoga Traveling: Bodily Practice in Transcultural Perspective*. New York; London; Heidelberg: Springer International Publishing.
- Krumina-Konkova, S. (2012). Learning a Foreign Experience: the Beginning of Yoga Movement in Latvia, in *Religious Experience & Tradition*. Kaunas: International interdisciplinary scientific conference.
- Kumar, D. (2011). *Clinical Yoga & Ayurveda*. Delhi: Chaukhamba Sanskrit Pratishthan.
- Kumar, K. (2008). *Super Science of Yoga*. New Delhi: Standard Publishers India.
- Kumar, P. (2008). A Survey of the New Approaches to the Study of Religion in India. Em P. Antes, A. Geertz, & R. Warne (Eds.), *New Approaches to the Study of Religion, Vol. I: Regional, Critical, and Historical Approaches*. Berlin: Walter de Gruyter GmbH.
- Kung, H. (2012). *O Cristianismo: Essência e História*. Lisboa: Temas e Debates - Círculo de Leitores.
- Larson, G. J. (2011). *Classical Samkhya* (2.^a ed.). Delhi: Motilal Banarsidass.
- Lorenzen, D. N. (2011). Hindus and Others. Em E. Bloch, M. Keppens, & R. Hedge (Eds.), *Rethinking Religion in India: The Colonial Construction of Hinduism*. New York; Abingdon: Routledge.
- Mallinson, J., & Singleton, M. (2017). *Roots of yoga*. London: Penguin Classics.
- Marbaniang, D. (2011). *Secularism in India: A Historical Analysis*. Amazon Digital Services LLC.
- Marialva, O. (1938). Yoga: A Ciência da Unidade. Em *BNP, cota S.A.5160//6 A*. Funchal: Tipografia Económica.
- Marmelada, P. M. de A. (2015). *As Dinâmicas Culturais em Adeodato Barreto*. Universidade Nova de Lisboa.
- McCall, T. B. (2007). *Yoga as medicine : the yogic prescription for health and healing : a yoga journal book*. New York: Bantam Dell.
- Meirim, J. M. (2017). *Direito do desporto*. Lisboa: Universidade Católica Editora.

- Melton, J. G. (2003). *Encyclopedia of American Religions* (Vol. 1). Farmington Hills: Gale Cengage Learning.
- Mestre, A. (2014). *O Desporto na Lei - Guia Prático*. Porto: Vida Económica - Editorial, SA.
- Ministério da Saúde do Brasil. (2018). Ministério da Saúde inclui 10 novas práticas integrativas no SUS. Obtido 26 de Maio de 2018, de <http://portalms.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/42737-ministerio-da-saude-inclui-10-novas-praticas-integrativas-no-sus>
- Ministry of Ayurveda Yoga and Naturopathy Unani Siddha and Homoeopathy AYUSH. (2016). *Certification of Yoga Professionals Official Guidebook: for level 1 (Instructor) and level 2 (teacher)*. New Delhi: Excel Books Private Limited.
- Ministry of AYUSH. (sem data). List of QCI Certified Yoga Professional. Obtido 26 de Maio de 2018, de <http://www.ayush.gov.in/event/list-qci-certified-yoga-professional>
- Moliner. (1982). *Yoga secreto: chelá yoga*. Lisboa, Porto: Centro do Livro Brasileiro.
- Moreira, M. (2015). Dúvidas Recorrentes Relativas à Aplicação da Lei que Regula a Atividade dos Técnicos de Fitness. *Gym Factory*, nº8, 16–17.
- Mota, P. (2016). A Caminho do Oriente: apontamentos de Pessoa sobre Teosofia e espiritualidades da Índia. *Pessoa Plural — A Journal of Fernando Pessoa's Studies*, (9).
- Müller, F. M. (2013). *The six systems of Indian philosophy*. Delhi: Bharatiya Kala Prakashan.
- Net Empregos. (2014). Instrutor de Yoga e Pilates - Holmes Place de Aveiro - Ref.2272479. Obtido 26 de Maio de 2018, de <http://www.net-empregos.com/2272479/instrutor-de-yoga-e-pilates-holmes-place-de-aveiro/#.WwkzqVMvygR>
- Neto, M. S. (2016). *Problemática do Saber Histórico* (2ª Edição). Coimbra: Palimage.
- 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. (2008). *A Social History of Yoga and Ayurveda in Britain, 1950-1995*, PhD. University of Cambridge.
- Newcombe, S. (2017). The Revival of Yoga in Contemporary India. Em *Research Encyclopedia of Religion*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780199340378.013.253>
- Organização das Nações Unidas. (2014). Resolution adopted by the General Assembly on 11 December 2014. 69/131. International Day of Yoga. Obtido 15 de Maio de 2018, de bit.ly/OnuYoga
- Panikkar, R. (2007). *O Diálogo Indispensável - Paz Entre as Religiões*. Corroios: Zéfiro -

- Edições e Actividades Culturais, Unip.,Lda.
- Pardal, P. (2016). *Hetero-Regulação Vs. Auto-Regulação: As Entidades Reguladoras Independentes e as Associações Públicas Profissionais - em especial a Ordem dos Advogados*. Universidade Católica Portuguesa.
- Parlamento Português. (2012). Audiência Parlamentar Nº 43-CECC-XII. Obtido 25 de Maio de 2018, de <http://bit.ly/FpYoga>
- Pingatore, K. (2015). *Bodies Bending Boundaries: Religious, Spiritual, and Secular Identities of Modern Postural Yoga in the Ozarks*. Missouri State University.
- Raju, P. (1992). *Introduction to Comparative Philosophy*. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers PVT, LTD.
- Raju, P. (2009). *The Philosophical Traditions of India*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Ramaciara, Y. (1924). *Ata Yoga ou arte de viver com saúde* (2.^a ed.). Lisboa: Livraria Clássica Editora de A.M. Teixeira & C^a (filhos).
- Rego, A. da S. (1952). *Documentação para a História das Missões do Padroado Português do Oriente*. Lisboa: Agência Geral do Ultramar.
- Roberts, R. H. (2009). Body. Em R. A. Segal (Ed.), *The Blackwell Companion to the Study of Religion*. Oxford: Blackwell Publishing Ltd.
- Santos, A., Kumar, R., Gomes, P. D., Carvalheira, R., Domingos, N., Rosas, A., & Ferreira, V. S. (2011). *Uma História do Desporto em Portugal: Volume III - Classes, Associativismo e Estado*. Vila do Conde: Quidnovi Qn - Edição e Conteúdos, S.A.
- Santos, P. (2016). *A segunda separação : a política religiosa do Estado Novo (1933-1974)*. Coimbra: Edições Almedina.
- Sarbacker, S. (2005). *Samādhi : the numinous and cessative in Indo-Tibetan yoga*. Albany: State University of New York Press.
- Sarbacker, S. (2014). Reclaiming the Spirit through the Body: The Nascent Spirituality of Modern Postural Yoga. *Interdisciplinary Journal for the Study of Religious Contact and Transfer*, 1, 95–114.
- Singh, R. H. (2013). *The Foundations of Contemporary Yoga & Yoga Therapy*. Delhi: Chaukhamba Sanskrit Pratishthan.
- Singleton, M. (2010). *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice*. New York: Oxford University Press.
- Souto, A. (2009). *A Essência do Hatha Yoga: Hatha Pradipika, Gheranda Samhita, Goraksa Shataka*. São Paulo: Phorte Editora.

- Stiles, M. (2009). *Ayurvedic Yoga Therapy*. Delhi: New Age Books.
- Sundaram, Y. (2004). *Yogic Therapy*. Coimbatore: Yoga Publishing House.
- Syman, S. (2010). *The subtle body : the story of yoga in America*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
- Taylor, C. (2007). *A Era Secular*. Lisboa: Instituto Piaget.
- The Prem Rawat Review. (2018). Prem Rawat's History Revealed: The Naked Truth. Obtido 26 de Maio de 2018, de <http://www.prem-rawat-reviewed.org/history.html>
- Tiwari, K. N. (2012). *Comparative Religion* (2^a). Delhi: Motilal Banarsidass Publishers PVT, LTD.
- TSF. (2018). Estudo de médica portuguesa comprova que o ioga melhora a saúde. Obtido 25 de Maio de 2018, de <https://www.tsf.pt/sociedade/saude/interior/estudo-de-medica-portuguesa-comprova-que-ioga-melhora-saude-e-qualidade-de-vida-9346638.html>
- Usharbudh, A. (1998). *Philosophy of Hatha Yoga* (2.^a ed.). Honesdale: Himalayan Institute Press.
- Van der Veer, P. (2011). Smash temples, burn books: comparing secularist projects in India and China. Em C. Calhoun & M. Juergensmeyer (Eds.), *Rethinking Secularism* (pp. 270–281). Oxford: Oxford University Press.
- Vivekananda, S. (1922). *Bhakti Yoga: The Yoga of Love and Devotion* (5.^a ed.). Kolkata: Swami Bodhasarananda Advaita Ashrama.
- Vivekananda, S. (2007). *Karma Yoga* (22.^a ed.). São Paulo: Editora Pensamento Cultrix.
- Weber, M. (2015). *A Ética Protestante e o Espírito do Capitalismo* (8.^a ed.). Lisboa: Editorial Presença.
- White, D. G. (2014). *The Yoga Sutra of Patanjali: a biography*. New York: Princeton University Press.
- Wicki, J. (1956). *Documenta Indica, volume 4*. Roma: Monumenta Historica Societatis Iesu.
- Wicki, J. (1973). *Tratado do Padre Gonçalo Fernandes Trancoso sobre o Hinduísmo: Maduré 1616*. Lisboa: Centro de Estudos Históricos Ultramarinos.
- Zimmer, H. (2011). *Philosophies of India*. (J. Campbell, Ed.). Delhi: Motilal Banarsidass.

Anexos

Anexo 1

Email da *AGAP* relativo aos dados de praticantes nos ginásios portugueses.

Anexo 2

Petição de Renata Sena à Assembleia da República relativa ao dia mundial do yoga.

Anexo 3

Instituições portuguesas com a palavra yoga na sua designação social.

Anexo 4

Publicações sobre yoga em Portugal.

Anexo 5

Correspondência relativa a Maria Helena Freitas Branco.

Anexo 6

Correspondência trocada com escolas de yoga e relativas a questionário e entrevista.

Anexo 7

Estudo científico de yoga no centro de saúde de Ponta Delgada.

Anexo 8

Questionário a praticantes de yoga.

Anexo 9

Correspondência com a investigadora Rita Domingues.

Anexo 1

Fábio Lopes <fabi

16/04

para mim ▾

Boa tarde novamente caro Paulo Hayes,

Conforme falado, remeto-lhe em baixo um quadro com os vários tipos de atividades praticados segundo o barómetro AGAP relativo ao ano de 2017.

Atividades de Fitness oferecidas pelo número de instalações

Atividades disponíveis por número de instalações	
Máquinas de força	87,3%
Máquinas de cardio	87,8%
Aulas de grupo	87,5%
Treino funcional	81,2%
Piscina	29,4%
Desportos de raquete	5,3%
Desportos com bola	3,4%
Sauna	32,9%
Spa/wellness	28,6%
Nenhum dos anteriores	3,2%

A amostra incluiu 377 clubes.

Cumprimentos Activos e Saudáveis,

Fábio Lopes

DIREÇÃO DE COMUNICAÇÃO E MARKETING



Vila da Beloura, Edifício Alpha Mall, Loja 13
2710-693 Sintra - Portugal

Anexo 2

Boa tarde - Carlos da Costa

Asssembleia da República Gabinete do Presidente	04.05.19
N.º de Entrada	4152 ✓
Classificação	18.01. / /
Data	04.05.19

PETIÇÃO Nº 186/X/2º
À 7.ª Comissão,
para apreciação,
pela consagração do dia 18 de Fevereiro como
Dia Nacional do Yôga em Fevereiro
legis.
M. Amory
27/5/04

PETIÇÃO

Sua Excelência
Senhor Presidente da Assembleia da República Portuguesa
e Grupos Parlamentares

Renata Maria Sena Jerónimo, residente em Lisboa, na Rua Coelho da Rocha, nº112 r/c Dt., com documento de identificação n.º5197576 de 11/12/1998, Lisboa, exercendo o direito de petição consagrado no Artigo 52º da Constituição e regulado na Lei n.º 43/90 de 10 de Agosto, com as alterações introduzidas pelas Leis n.º 6/93 e 15/2003, Professora de Yôga desde 1987, vem submeter o pedido colectivo de instituição do dia 18 de Fevereiro como Dia Nacional do Yôga, expondo a requerente o seguinte:

No Ocidente a palavra Yôga aparece, pela primeira vez, através da Língua Portuguesa nas narrações do ano de 1510 do vice-rei das Índias, Afonso de Albuquerque (1453/1515). Em 1551 Fernão Lopes da Castanheda descreveu os Yôgis na sua obra "História do descobrimento e conquista da Índia pelos Portugueses".

Yôga é uma metodologia prática milenar que conta com um número cada vez maior de adeptos em Portugal, abrangendo uma faixa etária jovem e saudável. A consagração de um dia Nacional de Yôga irá de certo dar a conhecer cada vez mais esta prática à sociedade portuguesa, bem como consagrar o trabalho feito pelos instrutores de Yôga do nosso país.

Desde 1980 tem sido desenvolvido em Portugal um excepcional trabalho de divulgação e implementação do Yôga em Portugal, paralelamente a um trabalho de formação de novos instrutores.

Pretende-se a instituição do dia 18 de Fevereiro como Dia Nacional do Yôga, por neste dia existirem um grande número de comemorações nas várias escolas do país e da Europa, e também, por ser já o Dia do Yôga em vários Estados do Brasil.

Nestes termos pede deferimento.

Por determinação de Sua Excelência
o Presidente da A.R., a 7.ª
Comissão
04.05.28
Lisboa, 19 de Maio de 2004

Renata M. Sena Jerónimo
18.05.2004

Universidade de Yôga
Uni-Yoga
Mestre em Yôga
A melhor formação profissional

Renata Sena
Professora de Swásthya Yôga
Tel: [redacted]
[redacted]@u

Anexo 3

3ª ESSÊNCIA - ASSOCIAÇÃO CULTURAL E ARTÍSTICA DE DANÇA ORIENTAL,
YOGA & TERAPIAS NATURAIS

A ESFINGE - CENTRO DE YOGA, LDA

A. P. P. Y. - ASSOCIAÇÃO DE PROFESSORES E PRATICANTES DE YÔGA

A.C.Y.A.F. - ASSOCIAÇÃO ÁSHRAMA DE ALMADA E DO FEIJÓ- CENTRO DO YOGA

A.Y.D.T.A. - ASSOCIAÇÃO YOGA DANÇAS E TERAPIAS ALTERNATIVAS

ABAY - ÁSHRAMA BOMBARRAL - ASSOCIAÇÃO DO YOGA

ABHAYA - ASSOCIAÇÃO DE YÔGA

ACADALYO – ASSOCIAÇÃO FILOSÓFICA E CULTURAL CASA DA LUZ, DO YOGA
SÁMKHYA, ÁSHRAMA VILA DO CONDE

ACADEMIA INTERNACIONAL DE YOGA

ACADEMIA SIDDHA YOGA DE PORTUGAL – ASSOCIAÇÃO

ACY - ASSOCIAÇÃO O CAMINHO DO YOGA

ADY - ASSOCIAÇÃO DE YÔGA DO ESTORIL

ADYÁS - ASSOCIAÇÃO DO YOGA - ÁSHRAMA DE SESIMBRA

AEYOGA - ASSOCIAÇÃO DE ESTUDOS DE YOGA

ALCYOGA - ÁSHRAMA LOULÉ - CENTRO DO YOGA ASSOCIAÇÃO

APAY - ÁSHRAMA PENICHE - ASSOCIAÇÃO DO YOGA

APBY - ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL DE YOGA E BABY YOGA

APYMI – ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA E MEDITAÇÃO INFANTIL

ART OF YOGA - ESCOLA DE YOGA DO PORTO, LDA

ÁS.ÉVORA-ASSOCIAÇÃO FILOSÓFICA E CULTURAL ÁSHRAMA ÉVORA DHYÁNA
- CENTRO DO YOGA

ÁS.PÓVOA - ASSOCIAÇÃO FILOSÓFICA E CULTURAL ÁSHRAMA PÓVOA DE
VARZIM - CENTRO DO YOGA

ÁS.VILAFRANCA - ÁSHRAMA VILA FRANCA - ASSOCIAÇÃO DO YOGA SÁMKHYA

ASCBR - ÁSHRAMA YOGA SÁMKHYA COIMBRA - ASSOCIAÇÃO

ÁSHRAMA ÁGUEDA-CENTRO DO YOGA-ASSOCIAÇÃO

ÁSHRAMA DE GUIMARÃES, CENTRO DO YOGA - ASSOCIAÇÃO

ÁSHRAMA GAYA - CENTRO DO YOGA ASSOCIAÇÃO

ÁSHRAMA LAGOS - CENTRO DO YOGA - ASSOCIAÇÃO DO YOGA - ALAY

ÁSHRAMA SANTA MARIA DA FEIRA, CENTRO DO YOGA – ASSOCIAÇÃO

ÁSHRAMA SÚRYA SETÚBAL - ASSOCIAÇÃO DO YOGA

ÁSHRAMA TAVIRA - ASSOCIAÇÃO DO YOGA

ASSOCIAÇÃO - YOGA AZUL BELÉM

ASSOCIAÇÃO ÁSHRAMA PORTO/BHÁRATA, CENTRO DO YOGA

ASSOCIAÇÃO DE ESTUDOS DE YOGA

ASSOCIAÇÃO DE INSTRUTORES DE YÔGA

ASSOCIAÇÃO DE MAHA YOGA E DE CIÊNCIAS HIPERFÍSICAS

ASSOCIAÇÃO DE MEDITAÇÃO ZEN E YOGA

ASSOCIAÇÃO DE PROFESSORES/TREINADORES DE YOGA DE PORTUGAL - APTYP

ASSOCIAÇÃO DE RAJA YOGA

ASSOCIAÇÃO DE YOGA DE COIMBRA (AYCO)

ASSOCIAÇÃO DE YOGA DE GAIA - AYG

ASSOCIAÇÃO DE YOGA DE PORTUGAL - AYP

ASSOCIAÇÃO DE YOGA DO PORTO

ASSOCIAÇÃO DE YOGA E DISCIPLINAS ASSOCIADAS DO NORTE

ASSOCIAÇÃO DE YOGA INTEGRAL DE PORTUGAL

ASSOCIAÇÃO DE YOGA SIVANANDA

ASSOCIAÇÃO DE YOGA VEDANTA - GORAKSHA NATH

ASSOCIAÇÃO DO YOGA CHINTÁMANI/CENTRO DO YOGA DE SETÚBAL

ASSOCIAÇÃO DOS PROFESSORES E PRATICANTES DE YOGA DO INSTITUTO JORGE STOBBAERTS

ASSOCIAÇÃO DOS PROFISSIONAIS DE YOGA DAS ANTAS

ASSOCIAÇÃO EUROPEIA DE PROFISSIONAIS DE YOGA YOGATERAPIA E AYURVEDA

ASSOCIAÇÃO FELIZMENTE YOGA & FORMAÇÕES

ASSOCIAÇÃO LUSA DO YOGA/YOGA SÁMKHYA, INSTITUTO (ALYO-YSI)

ASSOCIAÇÃO MCKS-PRANIC HEALING & ARHATIC YOGA PORTUGAL

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE YOGA TRADICIONAL E TAOISTA

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE PROFESSORES DE YOGA

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE VINIYOGA

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA, DANÇAS E ARTES MARCIAIS - APYDAM

ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL DE YOGA

ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL DOS INSTRUTORES DE YÔGA DA FOZ

ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL DOS PROFESSORES E INSTRUTORES DE YOGA DE LISBOA

ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL DOS PROFESSORES E INSTRUTORES DE YOGA DO PORTO

ASSOCIAÇÃO R.Y.E. PORTUGAL (RECHERCHE SUR LE YOGA DANS L'EDUCATION)

ASSOCIAÇÃO REGIONAL DE YOGA DA GRANDE LISBOA E SUPRA CONTINENTAL

ASSOCIAÇÃO REGIONAL DE YOGA DO ALGARVE

ASSOCIAÇÃO REGIONAL DE YOGA DO CENTRO

ASSOCIAÇÃO REGIONAL DE YOGA DO SUL

ASSOCIAÇÃO REGIONAL DE YOGA GALAICO-DOURIENSE E GRANDE PORTO

ASSOCIAÇÃO RIBATEJANA DE YOGA (ARYOGA)

ASSOCIAÇÃO SAHAJA YOGA DE PORTUGAL

ASYAM - ÁSHRAMA YOGA AMADORA, ASSOCIAÇÃO

AYA - ASSOCIAÇÃO DE YOGA DO ALENTEJO

AYDL - ASSOCIAÇÃO DE YOGA DO DISTRITO DE LEIRIA

AYDP ACADEMIA YOGA DARSHAN DE PORTUGAL, UNIPessoal LDA

AYE CENTRO DO YOGA ÁSHRAMA ESTORIL ASSOCIAÇÃO

AYF - ÁSHRAMA DE FÁTIMA - CENTRO DO YOGA - ASSOCIAÇÃO

AYSP - ASSOCIAÇÃO DE YOGA SOBRE O PORTO

AYTAS - ASSOCIAÇÃO DE YOGA E TERAPIAS ALMA SANA

BADDHA YOGA LDA

C P Y - CENTRO PORTUGUÊS DE YOGA

CARLOS RUI - PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE YOGA, UNIPessoal, LDA

CARPA KOI - ASSOCIAÇÃO PARA A DIVULGAÇÃO E PRÁTICA DO YOGA

CENTRO DE RAJA YOGA BRAHMA KUMARIS DE LISBOA

CENTRO DE YOGA DE BRAGA - ASSOCIAÇÃO PARA O ESTUDO E A PRÁTICA DO YOGA

CENTRO DE YOGA DE SINTRA - CHAKRA

CENTRO DE YOGA VISHNU, UNIPessoal LDA

CENTRO DO YOGA – QUINTA DO ANJO – ASSOCIAÇÃO

CEY - CENTRO DE ESTUDOS DE YOGA ASSOCIAÇÃO

CONFEDERAÇÃO EUROPEIA DO YOGA / EUROPEAN YOGA CONFEDERATION / EU-YOC

CONHECIMENTO ANCESTRAL - ASSOCIAÇÃO MÉTODO DEROSE E YÔGA

CYR - CENTRO DO YOGA DO RATO ASSOCIAÇÃO

CYSA - CENTRO DO YOGA SÁMKHYA, ASSOCIAÇÃO - ÁSHRAMA DE CALDAS DA RAINHA

CYTA - CENTRO YOGA E TERAPIAS ALTERNATIVAS, LDA

ESCOLA DA FELICIDADE, ASSOCIAÇÃO DE YOGA, YOGATERAPIA E TERAPIAS COMPLEMENTARES

ESCOLA DA VIDA - ASSOCIAÇÃO PARA A PRÁTICA DO YOGA E DE UMA VIDA SÁDIA

ESPAÇO NAMASTÉ YOGA, UNIPessoal LDA

ESPAÇO ORIENTAL, ASSOCIAÇÃO DE DANÇA, YOGA E DISCIPLINAS AFINS

ETI - ASSOCIAÇÃO DE YÔGA DAS LARANJEIRAS

FEDERAÇÃO DE YOGA DO NORTE DE PORTUGAL

FEDERAÇÃO DE YÔGA DO SUL E ILHAS DE PORTUGAL

FEDERAÇÃO EUROPEIA DE YOGA, YOGATERAPIA E AYURVEDA

FEDERAÇÃO LUSA DE YOGA

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA (FPY)

FEDERAÇÃO REGIONAL DO YOGA DO ALÉM TEJO E ALGARVE

FEDERAÇÃO REGIONAL DO YOGA DO NORTE, CENTRO E GRANDE LISBOA

GAYATRI VEDANTA YOGA DE PORTUGAL (UNIÃO PARA O CONHECIMENTO E PRÁTICA ESPIRITUAL)

INSTITUT INTERNATIONAL DE YOGA ET YOGATHÉRAPIE BABACAR KANE, UNIPES-
SOAL LDA

INSTITUTO DE YOGA MARLENE ASHWORTH, LDA

KYP-AP - KUNDALINI YOGA PORTUGAL-ASSOCIAÇÃO DE PROFESSORES

MOINHOS VELHOS - UMA ASSOCIAÇÃO PARA A SAÚDE HOLÍSTICA E YOGA

NEOALMA, SOLIDARIEDADE SOCIAL E PROGRESSO INTEGRAL - CENTRO DE
YOGA E MEDITAÇÃO DE SINTRA, CRL

NEW HORIZON YOGA & SURF, LDA

NYA – NÚCLEO DE YOGA DE ALMADA

O LUGAR DA MENTE - CENTRO DE YOGA, LDA

OM SHANTII - CENTRO DE YOGA, LDA

PERFECT INTUITION - ASSOCIAÇÃO DE YOGA

PORTYOGA - CENTRO DE YOGA, LDA

PRÁTICAS D' ALEGRIA YOGA UNIPES-
SOAL LDA

PRAXISCIDADELA - ASSOCIAÇÃO DE YOGA

S. H. Y. PORTUGAL - ASSOCIAÇÃO YOGA DA ENERGIA UNIVERSAL E HUMANA

SATSANGA - CENTRO DE YOGA, LDA

SENDAS DA SABEDORIA - ASSOCIAÇÃO FILOSÓFICA DE YOGA

SLOW YOGA LDA

SURF YOGA PORTUGAL - MONTEIRO & PIRES, LDA

TRIKA MARGA - INTERNATIONAL SCHOOL OF YOGA, AYURVEDA AND TANTRA,
UNIPESSOAL LDA

TRISHÚLA - ASSOCIAÇÃO SWÁSTHYA YÔGA MAIA

TRUEBLISS YOGA, UNIPESSOAL LDA

UNIDADE ANTAS - ASSOCIAÇÃO DOS PROFISSIONAIS DE YÔGA DAS ANTAS

UNIDADE CASCAIS - ASSOCIAÇÃO DE PROFISSIONAIS DE YÔGA

UNIDADE CINCO DE OUTUBRO - ASSOCIAÇÃO DE INSTRUTORES DE YÔGA

UNIDADE FARO - ASSOCIAÇÃO DE INSTRUTORES DE YÔGA

UNIVERSIDADE INTERNACIONAL DE YÔGA

UNIYOGA - UNIÃO NACIONAL YOGA DE PORTUGAL

VIVER YOGA - ASSOCIAÇÃO PARA O ESTUDO E ENSINO DO YOGA

WORLD YOGA KONFEDERATION - WYK

YOGA - SAMKHYA, INSTITUTO / ASSOCIAÇÃO LUSA DE YOGA

YOGA ESPAÇO 8 - GINÁSIO E VENDA DE PRODUTOS BIOLÓGICOS, LDA

YOGA HOUSE - ACTIVIDADES FÍSICAS E ARTÍSTICAS, LDA

YOGA HOUSE - CENTRO DE ARTES ORIENTAIS, LDA

YOGA SPIRIT, SOCIEDADE UNIPESSOAL LDA

YOGA SPOT ASSOCIAÇÃO

Anexo 4

- Aivanhov, O. (1983). *O yoga da alimentação*. Lisboa: Prosveta.
- Amber, L. (2003). *Yoga na gravidez*. Lisboa: Estampa.
- Andrade, S. (2015). *Brincar ao yoga com Luzinha e Gabriel*. Águeda: Imagens & Letras. *ral de Revistas*.
- ARY Associação de Raja Yoga (1975). *Tempo Novo*. BNP, cota P.P. 3779 A. em *Fundo Ge*
- Belling, N., (2002). *Manual completo de Yoga*. Lisboa: Estampa.
- Belling, N. (2003). *Yoga*. Lisboa: Estampa.
- Besant, A. (1922). *Introdução ao Yoga: Quatro conferências realizadas por ocasião do trigésimo segundo aniversário da Sociedade Teosófica celebrado em Benares, nos dias 27, 28, 29 e 30 de dezembro de 1907*. Lisboa: A. M. Teixeira.
- Brathen, R. (2015). *Yoga girl: como o yoga pode mudar a sua vida*. Amadora: Nascente.
- Castro, J. (2000). *Chakra Sutra: os 7 chakras principais no Yoga = the 7 main chakras in Yoga*. Lisboa: Rei dos Livros.
- Chöpel, G. (2001). *Tratado da paixão: arte tibetana do amor e yoga tântrico*. Lisboa: Prefácio.
- Confederação Portuguesa do Yoga. (2009). *Om yess: revista internacional do Yoga*. Lisboa: [s.n.].
- Confederação Portuguesa de Yoga. (2015). *Yoga IDY : International Day of Yoga = Dia Internacional do Yoga*. Lisboa: Shiva.
- Costa, I. (2017). *Yoga fit*. Cruz Quebrada: Motor Press.
- Dederer, C. (2011). *A minha vida em vinte e três posturas de yoga*. Alfragide: Estrela Polar.
- DeRose. (1983). *Prontuário de Yoga antigo (syásthya yoga)*. Lisboa: Dinalivro.
- DeRose. (2002). *Yôga : mitos e verdades*. Porto: Afrontamento.
- DeRose. (2003). *Tudo o que você nunca quis saber sobre yôga: e jamais teve a intenção de perguntar*. Porto: Afrontamento.
- DeRose. (2003). *Faça yôga antes que você precise*. Porto: Afrontamento.
- DeRose. (2005). *As origens do yôga antigo: uma luz sobre os eventos históricos que influenciaram as metamorfoses do yôga, abordando Ásana Yôga, Raja Yôga, Bhakti Yôga, Karma Yôga, Jñána, Laya Yôga, Mantra Yôga, Tantra Yôga, Kundalini Yôga, Ashtanga Yôga e outros*. Porto: Afrontamento.
- DeRose. (2006). *Encontro com o mestre: a história de um jovem em busca de um mestre de yôga*. Porto: Afrontamento.

- DeRose (2011). *Karma e Dharma: transforme a sua vida: ensinamentos revolucionários sobre como comandar o seu destino, saúde, relações afetivas, felicidade e finanças*. Santa Maria da Feira: Rainho & Neves.
- Dillman, Erika. (2000). *O pequeno livro do ioga*. Lisboa: Presença.
- Dyer, G. (2013). *Yoga para pessoas que não estão para fazer yoga*. Lisboa: Quetzal.
- Eliade, M. (2000). *Patañjali e o yoga*. Lisboa: Relógio d'Água.
- Esteban, A. (2016). *Yoga para todos os dias: cuide do corpo e da mente*. Lisboa: Arena.
- Evans, M. (1998). *Alongamentos para alívio do stress: energia e relaxamento com técnicas fáceis de alongamentos de yoga*. Lisboa: Estampa.
- Ferreira, C. (2007). *O yoga na nossa vida*. Cascais: Arteplural.
- Hermógenes, J. (1976). *Yoga para nervosos*. Lisboa: Centro do Livro Brasileiro.
- Hermógenes, J. (2010). *Autoperfeição com hatha yoga*. S. Pedro Estoril: Vogais & Companhia.
- Imparato, L. (2016). *Retox: yoga, alimentação, atitude : soluções saudáveis para a vida real*. Lisboa: Arena.
- Inácio, E. (2015). *Yoga para crianças e a história da Yoguini Dharma*. S. Pedro do Estoril: O Castor de Papel.
- Johnson, J., Julian, P., (1993). *O caminho dos mestres: (resumido): o yoga da corrente sonora da vida*. Lisboa: Associação Radha Soami Satsang Beas.
- Kaur, S. (2015). *Yoga, kundalini & eu: um manual de yoga para o despertar do ser*. Quinta do Conde: Ariana.
- Kent, H. (1973). *Yoga: diário para a saúde*. Lisboa: Editores Associados.
- Kent, H. (1988). *Ioga: curso fácil: um programa pessoal de ioga que transformará a sua vida quotidiana*. Lisboa: Editores Associados.
- Leeming, J. (1993). *Yoga e a bíblia: o yoga da palavra divina*. Lisboa: Radha Soami Satsang Beas.
- Lima, L. (2003). *Introdução ao Hatha Yoga*. Coimbra: Quarteto.
- Lysebeth, A. (1979). *Aperfeiçoando o meu yoga*. Lisboa: Centro do Livro Brasileiro.
- Maria. (1997). *Tratado de meditação baseado nos Yoga Sutras de Patañjali*. Lisboa: Minerva.
- Marialva, O. (1938). *Yoga: ciência da unidade. Conferência realizada ao microfone do posto emissor Rádio Eddystone C. F. 3 A. Q. Funchal*: Tip. Económica.

- Martins, J., Laranja, M., Martins, P. (2012). *Yoga: 121 Ásanas e seus efeitos*. Carcavelos: Associação do Yoga Chintámani.
- Matos, M. (2000). *Yoga terapia mentalização*. [s.l.]: Gráfica Feirense.
- McGilvery, C., Reed, J., Mehta, M. (1998). *Manual completo de massagem, aromaterapia e yoga*. Lisboa: Estampa.
- Menuhin, Y. (1992). *A lição do mestre: pensamentos, exercícios e reflexões de um violinista itinerante*. Lisboa: Círculo de Leitores.
- Moliner, Y. (1982). *Raja yoga secreto*. Lisboa: Centro do Livro Brasileiro.
- Moliner, Y. (1982). *Aulas secretas de um guru: técnicas de iniciação Oriente-Occidente no método chelá-yoga*. Lisboa: Centro do Livro Brasileiro.
- Mulji, A. (2010). *Pranayama: a respiração sagrada do yoga*. Quinta do Conde: Ariana.
- Oliveira, J. (2017). *Slow living yoga*. Lisboa: Arena.
- Piuzé, S., Gendron, L. (1973). *O ioga no amor conjugal, na vida*. Mem Martins: Europa-América.
- Piuzé, S. (1982). *Hatha-yoga*. Mem Martins: Europa-América.
- Plazas, J. (2006). *O livro de vyayam yoga: a ginástica energética e curativa mais antiga do mundo*. Cascais: Pergaminho, 2006.
- Praça, C. (2014). *O leão que perdeu a Juba: Yoga entre histórias*. Lisboa: [s.n.].
- Praça, C. (2015). *A lagartinha que tinha um sonho: Yoga entre histórias*. Mem Martins: Printer Portuguesa.
- Praça, C. (2016). *O crocodilo que afinal era um jacaré: Yoga entre histórias*. Lisboa: [s.n.].
- Praça, C. (2017). *A tartaruga muito apressada: Yoga entre histórias*. Lisboa, Printer Portuguesa.
- Ramaciaraca, Y. (1915). *Ata-Yoga ou arte de viver com saúde: com variados e numerosos exercícios*. Lisboa: A.M. Teixeira.
- Ramacháraca, Y. (1997). *Raja Yoga: desenvolvimento mental e espiritual pelas forças do pensamento*. Porto: Brasília.
- Reis, B. (2013). *Um chá, torradas e yôga: exercícios de yôga para iniciantes, para fazer ao acordar, no banho, no escritório e ao deitar*. Lisboa: A Esfera dos Livros.
- Rissman, R. (2017). *Yoga para ti*. Amadora: Nascente.
- Roumanes, J. (1980). *O ioga e tudo o que é preciso saber sobre os ióguis*. Mem Martins: Europa-América.

- Rosales, G., Vranjes, G. (2015). *O meu guia de yoga: teoria e prática passo a passo*. Barcelona: Marcador.
- Salema, E. (2009). *O yoga como caminho*. S. Pedro Estoril: Vogais & Companhia.
- Sanches, L. (2014). *Mindfulness yoga: atenção plena para lidar com os desafios: aprenda a gerir o stress através da meditação*. Lisboa: Mahatma.
- Sivananda Yoga Vedanta Centre. (2007). *Ioga*. Porto: Civilizações.
- Stobbaerts, G. (1974). *Iniciação ao Hatha-Yoga*. Lisboa: Centro do Livro Brasileiro.
- Stobbaerts, G. (2008). *Reflexão sobre yoga: comentário aos yoga-sûtra de Patanjali - Samâdhi Pâda*. Estoril: João Tinoco.
- Tondriau, J., Devondel, J. (1972). *Guia do yoga*. Lisboa: Morais Editores.
- Tondriau, J., Real, P. (1981). *O ioga*. Lisboa: Notícias.
- Veiga, F. (2016). *Yoga-me: a arte de abrir o coração*. Amadora: Nascente.
- Vivekânanda, S. (1925). *Râja Yoga ou conquista da natureza interna: conferências*. Lisboa: A. M. Teixeira e Filhos.
- Vivekânanda, S. (1992). *Kundalini yoga (a força da serpente)*. Porto: Brasília Editora.
- Zen Elly Publishing (2012). *Yoga & saúde integral*. Lisboa: Zen Elly Publishing.

Anexo 5

Paulo Hayes <paulo.hayes@gmail.com>

4/02



para sofiadesadaban. ▾

Bom dia cara Sofia,

Conforme a nossa conversa, via facebook, junto envio o questionário para a sua avó. Se fosse possível uma gravação áudio ou vídeo, seria um excelente testemunho que ficaria para sempre. Poderei disponibilizar todo o material e terei todo o gosto em encontrar-me convosco e tirar-mos 2 ou 3 fotos para um futuro livro. Não sendo possível, o testemunho escrito também é bom...

Estou a efetuar o doutoramento na faculdade de letras e o meu tema é a história do yoga em Portugal. Além disso, sou investigador de yoga na Universidade Lusófona de Lisboa e colaboro com o Centro de Estudos Indianos da Universidade de Lisboa.

A vossa ajuda é muito importante para se efetuar, acho que pela primeira vez, uma narrativa histórica e oficial do nascimento do yoga em Portugal.

Já contactei outras entidades: Ginásio Club Português, Sociedade Teosófica, entre outras, para complementar o estudo nas diversas perspetivas sociais. Na década de 1930, por exemplo, Fernando Pessoa já refere as palavras "yoga" e "meditação", em alguns dos seus versos.

Posto isto, vamos ao que é importante: o questionário !


1 - O seu percurso profissional: data e local de nascimento, formação académica, profissão, onde e com quem aprendeu yoga, cursos relevantes que tenha feito. Havia Indianos a ensinar em Portugal? foi à Índia alguma vez ?

2 - A primeira vez: Como surgiu a ideia de dar aulas de yoga no Ginásio Club Português ? Tem registo ou memória da conversa com o Vice-Presidente em 1973, Manuel Rodrigues em que implementa a atividade no club ? Que tipo de yoga ensinou ? Ensinou em outros locais, onde e quando ?

3 - O yoga durante durante o Estado Novo: tem conhecimento de outros professoras que ensinassem? seriam Portugueses ou estrangeiros ? existiam grupos de meditação que se reuniam secretamente ? Qual o panorama social e a atitude dos Portugueses face ao yoga, nas décadas de 1960/70 ?

Yoga e género: Nas suas aulas haviam mais mulheres ou homens ? e quais as faixas etárias, os estudos e classe social da maioria dos praticantes ? formou alunos ou tem discípulos ? A quem e onde ministrou cursos ou workshops de yoga ?

O que é o yoga: o que é para si o yoga ? qual o livro de yoga que mais gostou de ler e porquê ? e aquele outro, porque que não gostou nada ? qual a sua técnica favorita de yoga ?

 **Sofia**
para mim ▾

20/05 (há 2 dias) ☆  

Caro Paulo,
Embora tenha falado com a minha avó e lhe tenha mostrado as suas perguntas, tem sido difícil conseguir que me responda. Sei que, entretanto, a entrevistaram para a revista Sábado e que a entrevista sai já na próxima semana. Entretanto, vou continuar a insistir com ela para que me responda às suas perguntas. Junto envio-lhe uma entrevista que lhe fiz há cerca de 10 anos e que talvez o ajude para o seu trabalho. Aqui vai:

No dia 20/05/2018, às 10:38, Paulo Hayes <paulo.hayes@gmail.com> escreveu:

Bom dia cara Sofia,

Embora trocamos alguns email, até à data não recebemos nenhuma resposta aos quesitos propostos para a Professora Maria Branco.

O trabalho que tenho em mãos será entregue **dentro de um mês** à Universidade.

Em anexo ao trabalho académico, constará a informação de que existiram tentativas de contacto com Maria Helena Freitas Branco mas que não houve interesse em prestar informações que contribuíssem para a escrita da história do yoga em Portugal.

Se for possível enviar as respostas, até 30 de Maio, poderei ainda ir a tempo de integrar no trabalho académico. Não sendo possível, agradeço na mesma a resposta aos meus emails.

Cordiais Cumprimentos,
Paulo Hayes

Email enviado pela neta de Maria Freitas Branco, Sofia Sá da Bandeira, a Paulo Hayes em 20 de Maio de 2018

Maria Helena de Freitas Branco

Cada segundo contém a Eternidade

Nascida em 26 de Abril de 1920, Maria Helena de Freitas Branco, estudou dança na Suíça, no Instituto Jacques Dalcroze, e piano no Conservatório de Genève. Ao longo da vida, foi pianista, pedagoga e a primeira professora de Yoga em Portugal. Encontrámo-nos com ela, num fim de tarde, junto ao Tejo, e conversámos sobre dança, música, e a importância de se viver no Momento presente.

A sua mãe era Suíça-Alemã, o seu pai Português, a sua infância e adolescência foram vividas entre um país e outro. Era uma família ligada às artes?

A minha mãe era formada em física, era Luterana, muito rigorosa, mas também muito viva, muito interessada em tudo, o meu pai era formado em Direito. Ambos adoravam música, em casa todos tocávamos um instrumento. A música fazia parte integrante da nossa educação. Assim como a dança, a pintura, o desenho. A minha mãe adorava pintar.

Como surgiu o Yoga na sua vida?

A meditação, o silêncio, sempre me atraíram. Na Suíça, tinha uma tia, que era minha madrinha, de quem gostava muito. Era uma grande amiga de Herman Hesse. Passeavam muitas vezes pelos Alpes a trocar ideias, em longas conversas. Interessava-se por tudo. Tinha uma colecção de arte, uma casa fabulosa em Zurique, acolhia os artistas, apoiava-os. Um dia, soube que se tornara budista. Decide largar tudo, não levou nada com ela, nem um único objecto, e foi viver para as montanhas onde acabou por morrer sozinha. Foi um acontecimento que me marcou profundamente. Eu lia muito sobre Yoga, sobre Zen. Anos mais tarde, voltei para a Suíça, para estudar com o Mestre japonês Deshmaruh.

Sentiu-se atraída pelo silêncio, o silêncio continua a ser importante para si?

Absolutamente. Quando aprendemos a estar em silêncio, sem pensamento, podemos contactar verdadeiramente com o que somos, com o Eterno em nós, com a própria Vida no seu sentido mais lato.

Foi a primeira professora de Yoga em Portugal. Foi bem aceite no princípio?

Muito bem. Dei aulas por todo o país. Comecei com um pequeno grupo. As pessoas eram, de um modo geral, muito interessadas. Ensinei durante muitos anos no Ginásio Clube Português, depois, quando senti que chegara o momento, passei as aulas a uma aluna minha, a Clotilde Ferreira.

Deveria existir, nas escolas, uma disciplina que nos ensinasse a meditar?

Absolutamente. Bastariam cinco minutos por dia. Olhe que é difícil tentar estar quieto, não pensar em nada, mesmo em nada, durante cinco minutos. É difícilimo.

Qual é o maior benefício que nos traz esse estar presente no momento, esse esvaziar da mente?

Paz interior. Uma segurança muito grande. Tudo muda. Quando estamos separados do momento, estamos cheios de ruído, presos aos pensamentos confusos, reactivos, perdidos dentro de nós mesmos. Quando estamos no Aqui e Agora, o ruído, a confusão, a agitação, cessam dentro de nós. O que é insignificante desaparece.

Se partisse em viagem, agora, para onde iria?

Para a Índia. Gostava de lá voltar. Ficar mais tempo. Lá sinto o Yoga. Ou, para uma montanha, como a minha tia, a criar qualquer coisa. Seja o que for. Pode até ser um trabalho manual. Mas a fazer, a inventar, a criar. E a contemplar, que é também uma forma de criação.

Anexo 6

Questionário Nacional sobre Yoga


Exmos. Srs.,

No âmbito de um trabalho académico, pretende-se estudar os universos educativo, religioso e político dos praticantes de yoga em Portugal. O questionário é anónimo e confidencial. Solicitamos a vossa colaboração no sentido da divulgação do questionário junto dos praticantes e das vossas escolas de yoga.


<http://bit.ly/YogaPT2018>

Em paralelo, solicitamos uma entrevista com a direção da vossa instituição, com o intuito de integrar as vossas opiniões na narrativa histórica do yoga em Portugal.

Lisboa, 21 de Maio de 2018
Com os melhores cumprimentos,
Paulo Hayes



Correspondências
Correio Registado
Talão de Aceitação



RH 0753 3505 6 PT

Antes de preencher leia com atenção
Veja as instruções no verso

A forma mais segura de enviar documentos e objetos valiosos porque tem:

- Tratamento Especial
- Código de Barras com número de identificação único
- Controlo Individual
- Cobertura por um seguro

Destinatário

Nome: Confederação Portuguesa de Yoga

Morada: Av. 5 de Outubro, 70

Código Postal: 1050-059 Lisboa

Remetente

Nome: Paulo Hayes - Universidade Lusófona - Ciências das Religiões

Morada: Campo Grande, 376

Código Postal: 1249-024 Lisboa

Nacional Internacional Correio Registado Simples Correio Registado

Pré-Pagos Livro Citação Via Postal Notificação Via Postal

Saco Multipostal Citação Via Postal 2ª Tentativa Notificação Via Postal Simples

Serviços Especiais

Aviso de Receção (AR) Contra Reembolso (COB) Valor Declarado (VD) Peso _____

Entrega ao Próprio € _____ Valor Declarado (VD) DTS _____

Entrega ao Domicílio Saco

Aviso Eletrónico



SMS E-mail

Nº de Telemóvel: _____ Endereço Eletrónico: _____

Importante
Conserve este talão, será necessário em caso de pedido de informação ou reclamação.
As reclamações deverão ser apresentadas no prazo de 1 (um) ano, para o serviço nacional, e de 6 (seis) meses para o serviço Internacional.
Pela internet ou pelo telefone é possível saber onde se encontra o seu Correio Registado em determinado momento.
Este talão não serve de recibo de pagamento.

ctt.pt
Linha CTT
70726 2626
Dias úteis e sábados das 8h às 22h

A preencher pelos CTT 2,80€

Versão abr. 2016 - 11632 - 4500420624 - abr. 2017 213503

Anexo 7

Resumo do estudo científico: "Yoga nos Cuidados de Saúde Primários: efeitos na qualidade vida e no stress psicológico dos utentes do Centro de Saúde de Ponta Delgada – estudo quasi-experimental" x

sara ponte
para mim

25/05 (há 1 dia) ☆ ↶ ↷

Autores: Sara B. Ponte, MD¹, Carolina Lino², Bruno Tavares, MD¹, Beatriz Amaral, MD¹, Ana Luísa Bettencourt, MD¹, Tatiana Nunes, MD¹, Catarina Silva, MSc³, and Luísa Mota-Vieira, PhD^{4,5,6}

Afiliação: ¹Unidade de Saúde da Ilha de São Miguel, Azores, Portugal; ²Independent Researcher; ³Eurotrials - Scientific Consultants and CISP – Escola Nacional de Saúde Pública; ⁴Molecular Genetics and Pathology Unit, Hospital of Divino Espírito Santo of Ponta Delgada, EPER, São Miguel Island, Azores, Portugal; ⁵BioISI – Biosystems & Integrative Sciences Institute, Faculty of Sciences, University of Lisboa, Portugal; ⁶Instituto Gulbenkian de Ciência, Oeiras, Portugal

Resumo

Autores do estudo: Sara B. Ponte, MD, Carolina Lino, Bruno Tavares, MD, Beatriz Amaral, MD, Ana Luísa Bettencourt, MD, Tatiana Nunes, MD, Catarina Silva, MSc, and Luísa Mota-Vieira, PhD

Resumo

Introdução e objetivos: A elevada prevalência dos transtornos mentais e seu impacto na qualidade de vida dos indivíduos e famílias, suporta a necessidade de se investigar novas estratégias a serem inseridas nos Cuidados de Saúde Primários (CSP). Este estudo pretendeu determinar os efeitos do yoga na qualidade de vida e o sofrimento psicológico dos utentes e avaliar a exequibilidade da introdução do yoga no Centro de Saúde de Ponta Delgada (CSPD).

Metodologia: Estudo prospetivo, longitudinal e quasi-experimental, com um grupo experimental de yoga ($n = 49$) e controlo não intervencionado ($n = 37$). Foram incluídos utentes do CSPD, com mais de 18 anos e sem experiência prévia de prática de yoga nos últimos 3 meses. Durante 24 semanas, o grupo experimental praticou aulas semanais de yoga de 60 minutos. As diferenças entre a qualidade de vida e sofrimento psicológico dos participantes foram avaliadas antes e 24 semanas após a intervenção, bem como, os níveis de satisfação e taxa de adesão do grupo de yoga na 24^a semana.

Resultados: O grupo de yoga apresentou uma taxa de adesão média de 79,5% e níveis de satisfação de 89,6%. Estes participantes reportaram uma melhoria significativa em todos os domínios da qualidade de vida - geral ($p = 0.003$), psicológica ($p \leq 0.001$), física ($p \leq 0.001$), social ($p = 0.002$) e ambiental ($p \leq 0.001$), bem como, uma redução dos parâmetros de sofrimento psicológico: depressão ($p \leq 0.001$), ansiedade ($p = 0.010$) e *stress* ($p = 0.004$). A análise de regressão linear demonstrou que o yoga melhora significativamente o domínio psicológico ($p = 0.046$) e ambiental ($p = 0.023$).

Discussão: Do nosso conhecimento, este trata-se do primeiro estudo prospetivo a avaliar os efeitos do yoga, como terapêutica complementar a ser inserida nos CSP em Portugal. Concluímos que a introdução do yoga é exequível, segura e apresenta uma adesão satisfatória por parte dos utentes do CSPD. Demonstrou-se que a prática de 24 semanas de yoga melhora significativamente a qualidade de vida psicológica dos utentes, comparativamente a um grupo controlo não intervencionado.

Palavras-Chave: Terapêuticas não convencionais; Yoga; Cuidados de Saúde Primários; Qualidade de Vida; *Stress*; Ansiedade e Depressão.

Anexo 8

26/05/2018

Yoga e Sociedade - Formulários do Google

Yoga e Sociedade



PERGUNTAS

RESPOSTAS 1 019

Yoga, Religião e Política, em Portugal

Participe neste questionário nacional que é ANÔNIMO e CONFIDENCIAL. No âmbito de um trabalho científico, tem o objetivo de caracterizar o universo religioso e político dos praticantes de yoga no nosso país. Caso tenha alguma dúvida, contacte o autor para paulo.hayes@gmail.com - Obrigado pela sua participação !

Sexo *

Masculino

Feminino

Qual a sua Idade ? *

18 a 25



<https://docs.google.com/forms/d/1F050Gav9bealyWWEzqcW1DNEV2w7dT8Cai0jVPeFzc/edit>

1/10

26/05/2018

Yoga e Sociedade - Formulários do Google

46 a 60

Mais de 60

Onde Reside ? *

Norte

Centro

Lisboa e Vale do Tejo

Alentejo

Algarve

Açores

Madeira

Qual a Sua Nacionalidade ? *

Outra

Portuguesa

<https://docs.google.com/forms/d/1F050Gav9bealyWWEzqcW1DNEV2w7dT8Cai0jVPeFzc/edit>

2/10

26/05/2018

Yoga e Sociedade - Formulários do Google

Quais os Rendimentos Mensais do(a) Praticante ? *

- Até 1.000€
- Entre 1000€ a 2.000€
- Superior a 2.000€

Qual a Sua Situação Profissional ? *

- Desempregada(o)
- Profissional Liberal
- Trabalho Dependente
- Reformada(o)
- Estudante

Quais as Suas Habilitações Académicas ? *

- Até 12ºAno

<https://docs.google.com/forms/d/1F050Gav9bealyWWEzqcW1DNEV2w7dF8Cai0jVPeFzc/edit>

3/10

26/05/2018

Yoga e Sociedade - Formulários do Google

- Mestrado
- Doutoramento

Há quanto tempo pratica Yoga ? *

- Menos de 2 anos
- Entre 2 a 5 anos
- Mais de 5 anos

Quantas Vezes Pratica Yoga Por Semana ? *

- 1 a 2 vezes
- 3 a 4 vezes
- 5 ou mais vezes
- A minha prática não é regular

Quanto Paga pelas Suas Aulas de Yoga ? *

<https://docs.google.com/forms/d/1F050Gav9bealyWWEzqcW1DNEV2w7dF8Cai0jVPeFzc/edit>

4/10

26/05/2018

Yoga e Sociedade - Formulários do Google

- Entre 20€ e 45€ por mês
- Mais de 45€ mensais
- Tenho Aulas Grátis

Onde Pratica Yoga ? *

- Ginásio ou Health Club
- Escola de Yoga
- Outras Escolas ou Universidades
- Organismos Públicos
- Outros Locais

Qual a Sua Técnica de Yoga Favorita ? *

- Respiração
- Meditação
- Postura

<https://docs.google.com/forms/d/1F050Gav9bealyWWEzqcW1DNEV2w7dT8Caif0jVPeFzc/edit>

5/10

26/05/2018

Yoga e Sociedade - Formulários do Google

Não Sei

- Todas
- Nenhuma das Anteriores

Qual a sua tradição de yoga ? *

- Tenho dúvidas
- Sim, sei.
- Não me interessa
- Não Sei
- Isso não é importante

Qual a Finalidade da Sua Prática ? *

- Espiritualidade
- Exercitar o Corpo
- Remover Algumas Dores

<https://docs.google.com/forms/d/1F050Gav9bealyWWEzqcW1DNEV2w7dT8Caif0jVPeFzc/edit>

6/10

26/05/2018 Yoga e Sociedade - Formulários do Google

Outra

Concorda Com Uma Possível Regulamentação Sobre a Certificação de Profissionais de Yoga ? *

Sim, Concordo

Não Sei

Não Concordo

O que é o Yoga Para Si ? *

Desporto

Atividade Física

Terapia Alternativa

Espiritualidade

Religião

Filosofia de Vida

<https://docs.google.com/forms/d/1F050Gav9bealyWWEzgcWIDNEV2w7dT8Caiif0jVPeFzc/edit> 7/10

26/05/2018 Yoga e Sociedade - Formulários do Google

Não Sei

Qual a Sua Religião ? *

Budista

Hindu

Cristão

Ateu

Muçulmano

Não Sei

Não Tenho

Outra Religião

Qual a Frequência da Sua Prática Religiosa ? *

1 vez por mês

<https://docs.google.com/forms/d/1F050Gav9bealyWWEzgcWIDNEV2w7dT8Caiif0jVPeFzc/edit> 8/10

26/05/2018 Yoga e Sociedade - Formulários do Google

Ocasionalmente

Não pratico religião

Qual a Sua Afinidade Política ? *

BE

PCP

PAN

PS

PSD

CDS

Outro

Não Tenho

Não Sei

Costuma Votar nas Eleições ? *

<https://docs.google.com/forms/d/1F050Gav9bealyWWEzqcW1DNEV2w7dT8Cai0jVPeFzc/edit> 9/10

26/05/2018 Yoga e Sociedade - Formulários do Google

Sim

Ocasionalmente

Não Quero

Obrigado pela sua participação neste estudo!

Ajude e divulgue este inquérito com outros praticantes e na sua escola de yoga. Namasté

<https://docs.google.com/forms/d/1F050Gav9bealyWWEzqcW1DNEV2w7dT8Cai0jVPeFzc/edit> 10/10

Anexo 9

Perfil Psicológico dos praticantes de Yoga

Caixa de entrada x



Paulo Hayes <paulo.hayes@gmail.com>

26/05 (há 2 dias)



para Rita

Olá Rita, como estás ?

Gostava de citar a tua investigação sobre o perfil psicológico dos praticantes de yoga. Dá para me enviáres só a conclusão ou uma página de resumo? qualquer coisa ajuda... O trabalho é para a Universidade Lusófona.

Um abraço e bom fds :-)



Rita Domingues

16:52 (há 2 horas)



para mim

Olá Paulo,

Não tenho ainda nada escrito sobre esse trabalho, porque ainda não analisei os dados... só vou fazer isso lá para junho/julho... Querias citar o quê exatamente? Tipo, o que é que foi avaliado?
Se for isso, podes dizer que foram os traços de personalidade, o tipo de motivação, os motivos e os ganhos que as pessoas tiveram com a prática, e as atitudes ambientais dos praticantes. Como referência, podes pôr só "Domingues, comunicação pessoal", visto que não está nada publicado...

bjs
rita



Clique aqui para [Responder](#) ou [Encaminhar](#)