



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA
INSTITUTO DE PSICOLOGIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA –
DOUTORADO**



BRUNA IMPROTA DE OLIVEIRA MENDONÇA

**YOGA, GESTALT-TERAPIA E FENOMENOLOGIA MUNDANA:
VIVÊNCIAS DE MULHERES QUE ESTÃO ENVELHECENDO**

SALVADOR

2022

BRUNA IMPROTA DE OLIVEIRA MENDONÇA

**YOGA, GESTALT-TERAPIA E FENOMENOLOGIA MUNDANA:
VIVÊNCIAS DE MULHERES QUE ESTÃO ENVELHECENDO**

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal da Bahia como requisito para obtenção do título de Doutora em Psicologia.

Área de concentração: Psicologia do Desenvolvimento
Linha: Transições desenvolvimentais e processos educacionais

Orientadora: Profa. Denise Maria Barreto Coutinho (UFBA - Brasil)

Coorientadora: Profa. Nandita Chaudhary (University of Delhi - Índia)

SALVADOR

2022

Ficha catalográfica elaborada pelo Sistema Universitário de Bibliotecas (SIBI/UFBA), com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

M539 Mendonça, Bruna Improta de Oliveira
Yoga, gestalt-terapia e fenomenologia mundana: vivências de mulheres que estão envelhecendo / Bruna Improta de Oliveira Mendonça. – 2022.
283 f.: il.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Denise Maria Barreto Coutinho
Coorientadora: Profa. Nandita Chaudhary

Tese (doutorado) - Universidade Federal da Bahia. Instituto de Psicologia, Salvador, 2022.

1. Gestalt-terapia. 2. Ioga. 3. Fenomenologia. 4. Envelhecimento – Aspectos psicológicos. 5. Velhice. I. Coutinho, Denise Maria Barreto. II. Chaudhary, Nandita. III. Universidade Federal da Bahia. Instituto de Psicologia. IV. Título.

CDD: 155



UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA - UFBA
Instituto de Psicologia - IPS
Programa de Pós-Graduação em Psicologia - PPGPSI
MESTRADO ACADÊMICO E DOUTORADO



TERMO DE APROVAÇÃO

**YOGA, GESTALT-TERAPIA E FENOMENOLOGIA MUNDANA: VIVÊNCIAS DE MULHERES
QUE ESTÃO ENVELHECENDO**
Bruna Improta de Oliveira Mendonça

BANCA EXAMINADORA:

Prof.^a Dr.^a Denise Maria Barreto Coutinho (Orientadora)
Universidade Federal da Bahia - UFBA

Prof. Dr. Daniel Fils Puig
Universidade Federal do Sul da Bahia - UFSB

Prof. Dr. Jorge Ponciano Ribeiro
Universidade de Brasília - UnB

Prof. Dr. Marco Aurélio Bilíbio Carvalho
Instituto Superior de Educação Ocidental - ISEO

Prof.^a Dr.^a Teresinha Mello da Silveira
Universidade Santa Úrsula - USU

Salvador, 06 de maio de 2022.

Dou fé.

Prof.^a Dr.^a Denise Maria Barreto Coutinho

Dedico este trabalho aos meus pequenos grandes mestres que
nasceram junto com ele: Benjamin e Diana.

Saí para escrever uma tese e esbarrei no milagre e no Amor.

AGRADECIMENTOS

Passaram-se quatro anos. Nesses quatro anos gestei dois filhos, os vi nascer, me transformei, troquei de pele, afundei e emergi. Amei, chorei, abracei, acreditei...

Não posso dizer que foram anos fáceis, mas a companhia desta tese me fez literal e incrivelmente respirar e ver sentido em cada desafio pessoal que atravessava. O Yoga, a GT, as pessoas e principalmente a Fé, me deram recursos para manter-me firme e sempre crente na grande magia dessa mestra que é a vida.

No meio do caminho havia uma tese. Uma tese-filho. Um motivo para respirar, acreditar. Um sentido. Hoje fecho essa gestalt, muito emocionada. Sabendo que, para ser possível esse fechamento, contei com muitas pessoas. Talvez alguns nem saibam, e é também para isso que servem essas linhas de agradecimento.

Ben e Di, meus amores, obrigada por aceitarem, mesmo sem nem saber direito, dividir a mamãe com estes escritos. Vocês surgiram junto com ele e isso sempre será parte da nossa história.

Ao meu Bi, que tão amorosa e respeitosamente embarcou comigo para a Índia, e para a maior das viagens juntos, a parentalidade, cedendo, no meio disso tudo, muito do “nosso tempo” para este trabalho. O meu muito obrigada!

Amma, grande mãe. Grata por aparecer nos meus sonhos, abençoar esta pesquisa, o meu ventre, e me fazer vivenciar o milagre em um abraço.

Obrigada minha Vovó Risó, por manter-se viva em mim todos os dias nos meus atos, no meu amor e nas linhas desta pesquisa.

À minha querida e amada amiga, mestra e orientadora Denise Coutinho, toda a minha gratidão por percorrer seis anos de estrada a meu lado, me ensinando com sua ética, seriedade e afetuosidade a ser não apenas uma pesquisadora e profissional, mas uma pessoa muito melhor. Você é meu maior exemplo na academia!

Nandita, minha coorientadora querida. Agradeço ter aceitado esse desafio conosco, trazendo seu sábio olhar oriental sobre o Yoga, a espiritualidade e a psicologia para nós. Você me deu a segurança necessária para mergulhar em um universo ainda tão pouco conhecido por mim.

Lika Queiroz, amiga e mestra. Obrigada por estar comigo por todo o meu caminho na psicologia. Suas orientações, seu olhar amoroso e supervisões gestálticas foram fundamentais para que esse trabalho pudesse ser finalizado. Todo o meu amor e gratidão por você.

Professor Jorge Ponciano, uma estrela-guia. Obrigada por todas as críticas e sugestões na qualificação, pelas palavras sempre acolhedoras e sábias e, principalmente, por ser uma das maiores (senão a maior) referências que tenho dentro do universo gestáltico. Seus escritos foram essenciais para a construção desta investigação.

Marco Aurélio, grande mestre que se tornou amigo. Meu coração, em eterna gratidão, bate vibrando e honrando todo o seu saber, suas sugestões a este trabalho e o tanto que a sua vida me inspira e me ilumina.

Teresinha Mello, grande referência, alma solar. Seu brilho e sua vivacidade me fazem confirmar a beleza da vida. Seus textos, suas falas e sua história são sementes potentes para meu fazer pessoal e profissional. Meu muito obrigada por toda contribuição nesta pesquisa.

Daniel Puig, sua vida é um presente. Agradeço profundamente por me incentivar, apoiar, pelas sugestões e por todas as belíssimas trocas, verdadeiramente espirituais, que pensava serem impossíveis no universo acadêmico. Aprendi uma imensidão contigo.

Mãe, muito obrigada por ser minha primeira casa. Por me incentivar desde sempre no universo da leitura, por ser colo, amiga e exemplo. Você que tantas vezes me carregou e me fez acreditar que era possível chegar até aqui.

Pai, meu amparo em dias difíceis, abraço amigo, força de amor. Obrigada por possibilitar, no tempo com meus filhos, que eu tivesse tempo para escrever. Você foi essencial para essa construção!

Agradeço às minhas irmãs, minhas melhores amigas, Bazinha, a quem confiei amadrinhar o meu filho, sua alma inquieta e sonhadora me inspira; Binha, a quem confiei amadrinhar a minha filha, sua alma doce e obstinada me inspira! Amo vocês!

Grupo CONES, rico em trocas de informações, conteúdo, arte, AFETO e SUPORTE! Falo com toda a certeza que esse é o melhor grupo de pesquisa que pode existir! Agradeço imensamente por tantas contribuições e estímulos que recebi.

Aos amigos queridos da UFBA, da escola, gangue, da vida, minha gratidão por estarem presentes e compreendendo muitas vezes a minha necessária ausência. São muitos para citar. Vocês sabem quem são!

Agradeço ao Programa de Pós-Graduação da UFBA, professoras e professores, colegas, funcionárias/os e toda a rede de aprendizados que foram construídos nesses quatro anos.

À FAPESB por ter acreditado e financiado este trabalho. Meu muito obrigada!

Por fim, agradeço às queridas mulheres brasileiras e indianas que disponibilizaram com tanto carinho uma parte de seu tempo para dividir suas histórias de vida comigo.

Sem vocês isso não seria possível!

Cada camada de ancestralidade remonta à velhice construída na rotina. Construto que não pertence ao passado – como os veem olhos cegos –, nem projeta longos futuros, mas faz-se aqui e agora, neste único espaço, em um único (e múltiplo) tempo.

Uma rede fina de voal conecta histórias e amadurece linhagem de vida: fruto e expressão de muitas caminhadas em apenas uma face completa.

Cada corpo conta as histórias que vive através das marcas que adquire. Veias finas percorrem meu rosto desenhado. Linhas, rugas, pelancas... traços costurados entre e sobre gerações.

A vida da bruma é incerta. A neblina embaça os olhos com gosto de saudade.

O véu do cotidiano encobre os rostos felizes em suas águas profundas. As peles desbotam junto aos sorrisos dados. Os braços se esticam, já sem plasticidade, formando brinquedo de criança, daqueles que servem para criar risos, mas também envolver e aninhar.

Braços amolecidos, carnes adormecidas, rostos marcados como rosas ressecadas. Secas afora, preservadas em essência, com cheiro de colo de vó.

Às velhas com quem que convivi, àquela que sou-sendo, à velha que serei e às muitas que serão inspiradas, nossas linhas marcam juntas trechos de acontecimentos.

Para onde iremos, afinal?

Aos velhos lenços de afetos costurados.

Velhos lenços de afetos costurados - Bruna Improta¹

¹ Este texto foi produzido como “texto de artista” que acompanhou a produção de um lenço para a exposição “Lenços delicados para tempos sombrios”, na Canizares Galeria de Arte, da Escola de Belas Artes da UFBA, com curadoria de Viga Gordilho, em 2018. O lenço produzido e exposto segue abaixo.



(Figura 1. Ancestralidade)

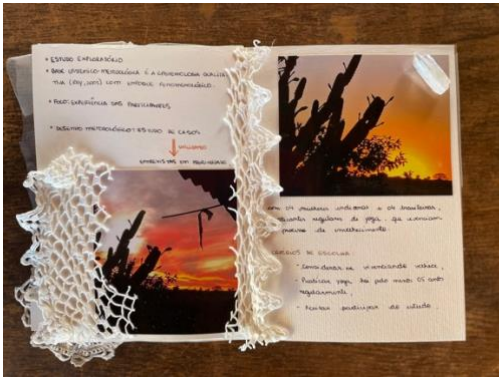
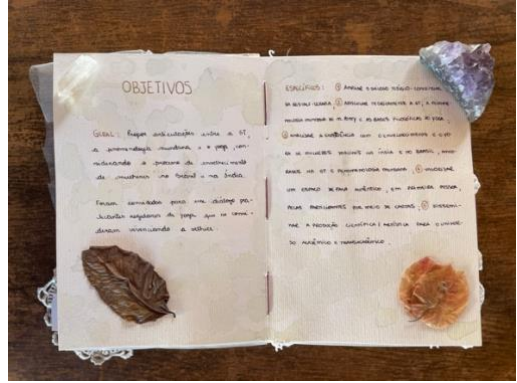
A defesa pública acrescentou a esta tese dois materiais artísticos apresentados a seguir:

Um livro de artista, produzido artesanalmente, percorrendo todo o percurso realizado até aqui, e um vídeo contendo trechos das cartas apresentadas no capítulo cinco, com as imagens feitas no período da produção de dados no *Ashram* da guru Amma, em Kerala-Índia, e na casa da minha avó materna, ao longo desses quatro anos.

O link para assistir ao vídeo é: https://www.youtube.com/watch?v=mDNKeQ_2nXc

O livro







IMPROTA, Bruna. *Yoga, Gestalt-terapia e fenomenologia mundana: vivências de mulheres que estão envelhecendo*. Orientadora: Denise Coutinho. Coorientadora: Nandita Chaudhary. 2022. 283 f. Tese (Doutorado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2022.

RESUMO

Esta investigação tem como objetivo propor articulações entre Gestalt-terapia, fenomenologia mundana e Yoga, com foco no processo de envelhecimento de mulheres no Brasil e na Índia. Os objetivos específicos são: ampliar o diálogo teórico-conceitual da Gestalt-terapia; articular teoricamente Gestalt-terapia, fenomenologia mundana de Merleau-Ponty e bases filosóficas do Yoga; analisar a experiência com o envelhecimento e a prática do Yoga de mulheres *yoguinís* na Índia e no Brasil; valorizar um espaço autêntico de fala, em primeira pessoa, por meio de cartas entre as participantes; disseminar a produção científica/artística para o universo acadêmico e transacadêmico. A base epistêmica deste estudo é a epistemologia qualitativa, com enfoque fenomenológico e a estratégia de pesquisa adotada é o estudo de casos, utilizando entrevistas em profundidade com quatro participantes indianas e quatro brasileiras, praticantes regulares de Yoga e que se consideram vivenciando a velhice. Como resultado das análises, destacamos cinco grandes categorias que perpassaram as narrativas: integração parte-todo; presença da dimensão do mistério, do sagrado e do espiritual; envelhecendo: impermanência e o humano como devir; *awareness* e aqui-agora: velhices e percursos de autoconhecimento; aspectos gerais da vivência com o envelhecimento e as velhices. Por fim, postula-se que o Yoga pode oferecer à Gestalt-terapia e à fenomenologia uma ampliação da compreensão para a práxis contemplativa somática, da mesma forma que a fenomenologia e a abordagem gestáltica podem ser uma importante base para articulação teórica com a filosofia do Yoga.

Palavras-chave: Gestalt-terapia; Yoga; Fenomenologia mundana; Psicologia do Envelhecimento; Corpo na velhice.

IMPROTA, Bruna. *Yoga, Gestalt therapy and mundane phenomenology: experiences of aging women*. Advisor: Denise Coutinho. Co-advisor: Nandita Chaudhary. 2022. 283 p. Thesis (Doctorate in Psychology)– Instituto de Psicologia, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2022.

ABSTRACT

This research aims to propose articulate gestalt-therapy, mundane phenomenology and yoga, with a focus on the women aging process in Brazil and India. The specific objectives are: to expand the theoretical-conceptual framework of gestalt-therapy; to articulate theoretically gestalt-therapy, Merleau-Ponty's mundane phenomenology and philosophical foundations of yoga; to analyze the experience with aging of yogini women in India and Brazil; to value an authentic space for first-person speech by the participants, through letters; to disseminate scientific/artistic production to the academic and transacademic universe. The epistemic basis of this study is qualitative epistemology, with a phenomenological approach, and the research strategy adopted is the case study, using in-depth interviews with four indian and four brazilian participants, regular practitioners of yoga and who consider themselves experiencing old age. As a result of the analyses, we highlight five major categories that cut across the narratives: part-whole integration; presence of the mystery, sacred and spiritual dimensions; aging: impermanence and the human as becoming; awareness and here-now: old age and trajectories of self-knowledge; general aspects of experiencing aging and old age. Finally, it is postulated that yoga can offer gestalt-therapy and phenomenology a broadening of understanding for somatic contemplative praxis, in the same way as phenomenology and gestalt-therapy approaches can be an important basis for theoretical articulation with the philosophy of yoga.

Keywords: Gestalt-therapy; Yoga; Mundane Phenomenology; Psychology of aging; Body in old age.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO: ENTRE ENCONTROS, LIVROS E RESPIRAÇÕES	19
ASPECTOS TEÓRICO-METODOLÓGICOS	26
ESTRUTURA DA TESE	31
CAPÍTULO 1. CONSTRUINDO O QUADRO CONCEITUAL	35
1.1 O CONCEITO DE SAÚDE INTEGRAL	35
1.2 VELHICES	39
1.2.1 Corpo e velhice	44
1.3 GESTALT-TERAPIA: HISTÓRIA E FUNDAMENTOS	48
1.3.1 Gestalt-terapia e Espiritualidade	51
1.4 A FENOMENOLOGIA MUNDANA DE MERLEAU-PONTY	55
1.4.1 Corpo e corporeidade: diálogos entre a Gestalt-terapia e a fenomenologia de Merleau-Ponty	59
1.5 A FILOSOFIA DO YOGA	65
CAPÍTULO 2. EFEITOS DO YOGA NA VELHICE EM PERSPECTIVA FENOMENOLÓGICA: UMA REVISÃO DA LITERATURA	73
2.1 ASPECTOS METODOLÓGICOS	75
2.2 RESULTADOS E DISCUSSÃO	78
2.2.1 Intervenções de Yoga em sujeitos vivenciando o envelhecimento	78
2.2.2 Entre a filosofia do Yoga e a abordagem fenomenológica	83
2.3 SÍNTESE DOS ACHADOS	85
CAPÍTULO 3. ENTRE GESTALT-TERAPIA, FENOMENOLOGIA MUNDANA E YOGA	89
3.1 BASES TEÓRICAS	91
3.1.1 Redução fenomenológica e o retorno às coisas mesmas: uma possibilidade?	92
3.1.2 Corporeidade: expressão da espiritualidade encarnada	96
3.1.3 Dar-se conta e <i>awareness</i>: um necessário percurso existencial	102
3.1.4 A temporalidade no aqui-agora: <i>Kronos</i> e <i>Kairós</i> integrados na expressão da totalidade	111
3.1.5 Figura e fundo dinâmicos e a teoria paradoxal da mudança: horizontes e espelhos da vida	115
3.1.6 A dimensão espiritual e kármica: liberdade e transcendência corporificada	118
3.2. JUNTANDO FIOS	123

CAPÍTULO 4. VIVÊNCIA DO YOGA POR MULHERES QUE ESTÃO ENVELHECENDO EM DOIS CONTEXTOS CULTURAIS	127
4.1 ANÁLISE DAS NARRATIVAS DAS <i>YOGUINÍS</i>	130
4.1.1 Holismo: integração Parte-Todo	143
4.1.2 A presença na dimensão do mistério: sagrado e espiritual	148
4.1.3 Envelhecendo: Impermanência e o humano como Devir	152
4.1.4 <i>Awareness</i> e aqui-agora: velhices e percursos de autoconhecimento	157
4.1.5 Vivência com o envelhecimento e velhices	163
4.2 UMA SÍNTESE	170
CAPÍTULO 5. CARTAS INTERCAMBIADAS: MEMÓRIAS, AFETO E REFLEXÕES	171
5.1 CORRESPONDENTES: LYDIA (BRASILEIRA) E RANJANA (INDIANA)	172
5.2 CORRESPONDENTES: DELY (BRASILEIRA) E ANITA (INDIANA)	174
5.3 CORRESPONDENTES: SANIAS (BRASILEIRA) E NATASHA (INDIANA)	175
5.4 A CARTA DE CONCEIÇÃO À ESPERA DE RESPOSTA	177
5.5 CARTA ABERTA A MINHAS VELHAS EM TEMPOS DE QUARENTENA	178
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	182
7. REFERÊNCIAS	188
8. GLOSSÁRIO	203
9. APÊNDICES	208

APRESENTAÇÃO: ENTRE ENCONTROS, LIVROS E RESPIRAÇÕES

Eles gabavam-se, diria ele mais tarde, de olhar para o mundo de frente: não saberão eles que ele, mundo, nos envolve e nos produz? O mais independente dos espíritos traz a sua marca e não se pode formular um único pensamento sem que ele seja profundamente condicionado desde a sua origem, pelo ser que ele pretende visar (Sartre, 1972).

Assumir a participação ativa na construção do objeto de investigação – característica da pesquisa fenomenológica –, implica compreender que a história e o contexto cultural são entendidos como elementos de grande significado, pois marcam uma singularidade que é a expressão da riqueza e plasticidade do fenômeno subjetivo (Andrade & Holanda, 2010). Neste sentido, considero importante delinear como o objeto de pesquisa deste trabalho, entre meditações, leituras, inspirações e expirações, vem sendo formulado.

O método fenomenológico, que embasa práticas e análises gestálticas, vem me ensinando que a compreensão de um fenômeno exige isso: junto às expirações, soltar o *a priori* e juízos de valor, e junto às inspirações, receber informações e indícios do campo na construção do objeto. Tal dinâmica inclui o exercício da postura invertida. Tenho tentado olhar para os elementos desta investigação de ponta-cabeça, com o olhar do coração integrado à mente. Essa postura tem me permitido ir um pouco além daquilo que as minhas experiências anteriores permitiram.

Neste eterno gerúndio que representa a existência, venho me construindo pelos passos e marcas de minhas trilhas, encontros com pessoas, livros, histórias e saberes ancestrais. O Yoga chegou em minha vida há mais ou menos doze anos e, desde lá, vem me proporcionando verdadeiros encontros dialógicos comigo mesma e com situações jamais antes pensadas por mim.

A prática constante e o despertar que me foi proporcionado nesse percurso me estimularam a estudar um pouco mais. Fiz uma formação profissional e tornei-me instrutora de Yoga, em atividades não-formais de ensino. Contudo, considerando-me iniciante nesse universo, sinto-me fascinada pela possibilidade de dar alguns passos a mais.

Na dissertação de mestrado, realizado no PPGPSI-UFBA (Improta, 2017), descrevo minha aproximação com a temática do envelhecimento, na Gestalt-terapia. Tive em minha avó

materna a primeira escola de humanidades, e continuo honrando sua existência, fazendo ecoar sua voz nestes estudos que, sem me dar conta, já havia iniciado com ela na infância.

Com este trabalho de doutorado, não poderia ser diferente. Aproximar-me do fenômeno do envelhecimento é refazer-me, mergulhar em minha própria história e identificar o amadurecimento como um processo que começo a sentir em mim, em meu próprio *corporar*. Como psicóloga, pesquisadora, Gestalt-terapeuta e instrutora de Yoga, a possibilidade de juntar esses três tópicos, Gestalt-terapia, Yoga e Envelhecimento, não é apenas uma aspiração pessoal, mas parte ativa do processo de vida/pesquisa numa práxis que envolve as três esferas. Como afirma Fukumitsu (2013), em fenomenologia, a pesquisa tem seu início antes mesmo da escolha do tema, pois tocar a própria ferida significa desvelar-se enquanto ser-de-possibilidades. Neste caso específico, não chamaria necessariamente de ferida, mas de um toque na própria história.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a Medicina Tradicional ou Complementar (MTC)² considera o tripé saúde, bem-estar e atenção à saúde como centrais na compreensão de que o conceito de saúde implica considerar saúde como “centrada nas pessoas” (OMS, 2013, p. 57) e, conseqüentemente, não em doenças. Ainda de acordo com o documento, a MTC tem qualidade, eficácia e comprovação estabelecidas no mundo. Por esses motivos, vem desenvolvendo, desde 2002, documentos periódicos intitulados “Estratégia da OMS sobre medicina tradicional”. A última publicação refere-se ao período 2014-2023 e tem como macro-objetivo elaborar e difundir uma política “integral da atenção à saúde” e, como objetivo operacional, “facilitar aos governos, profissionais e usuários dos serviços de saúde o acesso à MTC de maneira segura, respeitosa, acessível e efetiva” (OMS, 2013, p. 7).

Embora o documento se restrinja ao campo da medicina, reconhece práticas tradicionais realizadas por profissionais de saúde não-médicos: “Os profissionais de MTC podem ser praticantes de medicina tradicional ou de medicina complementar, médicos convencionais ou outros profissionais de saúde” (p. 29). Conforme o documento, a Índia, berço de práticas corporais integrativas, seria o país que conta com formação institucionalizada universitária nos seis sistemas tradicionais de medicina reconhecidos oficialmente: ayurveda, yoga, naturopatia, unani, siddha e homeopatia³ (p. 30).

² “En todo el mundo, la medicina tradicional es el pilar principal de la prestación de servicios de salud, o su complemento. En algunos países, la medicina tradicional o medicina no convencional suele denominarse medicina complementaria” (OMS, 2013).

³ “Las prácticas de MTC incluyen medicamentos terapéuticos y tratamientos de salud basados en procedimientos, por ejemplo a base de hierbas, naturopatía, acupuntura y terapias manuales tales como la quiropráctica, la

O marco do advento do Yoga no Ocidente é 1893, com a chegada de *Swami Vivekananda* em Chicago, Estados Unidos, proclamando os méritos do Yoga no mundo das religiões (Siegel & Barros, 2007). A partir daí, *swamis*⁴ começam a trazer ensinamentos e técnicas para as Américas, estimulando pessoas a migrar para o Oriente em busca de conhecimentos e ensinamentos espirituais. O Yoga utiliza um conjunto de práticas psicofísicas e seu uso passou a ser recomendado pelos sistemas nacionais de saúde em todos os países membros da OMS (Barros et al, 2014).

Especificamente no Brasil, começa a ser ensinado nos anos 1940, pelo oficial militar Caio Miranda, no Rio de Janeiro. Em 1960, ele publica o primeiro livro sobre o assunto, *Libertação pelo yoga*. No Brasil, é reconhecido e identificado, desde 2003, como Prática Complementar de Saúde (PCS) pelo Ministério da Saúde (Siegel & Barros, 2007) e o Yoga é instituído no Sistema Único de Saúde (SUS), juntamente com outras práticas corporais, pela Portaria 849, de 27 de março de 2017 (Brasil, 2017).

Siegel e Barros (2010) afirmam que a prática do Yoga tem sido aplicada em tratamentos de condições crônicas e agudas, visando gerar autonomia, autoconhecimento e autocuidado, superando o mito de ser uma prática complicada e desenhada para jovens e pessoas com preparo físico desenvolvido. No âmbito de cuidados integrais e promoção de saúde, Bernardi e colaboradores (2013) observam crescente interesse em sua integração na assistência à saúde, como prática abrangente, incluindo os níveis físico, mental, espiritual e social. Argumentam que a prática do Yoga promove o potencial humano, podendo atenuar problemas físicos e emocionais, proporcionar estados de autoconfiança, serenidade e autoconhecimento. Contudo, não se trata de uma fórmula que ocorrerá de modo igual em todos os indivíduos, mas uma prática com efeitos singulares, que vem sendo disseminada para diferentes perfis de praticantes, de crianças a idosos (Bernardi et al, 2013).

No que concerne a pessoas em processo de envelhecimento, essa vivência difere em sociedades tipicamente individualistas, como a norte-americana, e em sociedades como as latino-americanas em que, historicamente, laços de solidariedade e bases de apoio familiar ainda encontram espaço (Farias, Santos & Patiño, 2017).

osteopatía y otras técnicas afines, incluidos qi gong, tai chi, yoga, medicina termal y otras terapias físicas, mentales, espirituales y psicofísicas” (OMS, 2013, p. 31).

⁴ *Swami*, “mestre de si mesmo”, é o título que recebem pessoas do sexo masculino que renunciam à vida social para se dedicar unicamente às práticas monásticas e sagradas (Eliade, 2017).

Discrepâncias de concepções na relação com o envelhecimento podem ainda ser evidenciadas, comparando-se ideias oriundas de filosofias orientais e maneiras ocidentais de existir. Santos (2001) e Sobrinho e Osório (2021) apontam que merece destaque a condição privilegiada do velho na China e no Japão, devido principalmente a Lao-Tsé, fundador do Taoísmo, e Confúcio, filósofo “profundo conhecedor da alma humana, que externou conceitos de moral e sabedoria” (Santos, 2001, p. 91). Para Pessanha (2016), a China e o Japão da atualidade ainda relacionam a velhice como sinônimo de sabedoria e respeito. Nas sociedades do Oriente, de modo geral, há a disseminação da cultura do “cuidar bem, glorificar e reverenciar seus idosos, resultado de uma educação milenar de dignidade e respeito” (p. 4).

O imaginário social, contudo, principalmente no Ocidente, ainda costuma representar a velhice como tempo de descanso, poucas emoções e corpo em decadência, tornando essa fase ainda mais estranha aos próprios corpos de quem a vive (Vilhena, Novaes & Rosa, 2014). É esse olhar, alheio e cruel às transformações da idade, que cria padrões demarcadores do que supostamente é ou deixa de ser adequado a uma etapa do ciclo de vida. Vilhena, Novaes e Rosa (2014) afirmam que o tempo para a realização das atividades na velhice ganha nova conotação, distanciando-se das exigências aceleradas da contemporaneidade, ao compreender como valiosa a relação com o cotidiano. Em concordância, realizamos, em um estudo anterior (Improta, 2017), oficinas com sujeitos em processo de envelhecimento, em situação de vulnerabilidade social, encontrando empiricamente sinalizações de grandes benefícios.

Uma alternativa à cosmovisão tradicional e predominante nos cuidados de saúde no viés biomédico é o paradigma simultâneo campo-organismo-meio (Soderhamn, 2018). Nesse paradigma da simultaneidade, seres humanos são mais do que – e diferentes da – soma de suas partes. Somos seres abertos e livres para escolher intercâmbios mútuos com o ambiente. O tempo cronológico, referenciado como transitório, é crucial para a compreensão do processo de envelhecer, e o tempo vivencial, *kairós*, representando o vivido, não deve ser menosprezado.

O Yoga, como intervenção de cuidado e autocuidado no envelhecimento, pode ser considerado como alternativa para pessoas conscientes do seu estar-no-mundo. Trata-se de atos intencionais dirigidos para o corpo vivido, caracterizados por conectividade e transcendência, e pelo uso de recursos promotores de bem-estar. O heterossuporte, traduzido na figura de profissionais de saúde, cuidadores familiares e informais, amigos e rede de apoio, são importantes fontes de cuidado. O heterossuporte é fundamental no desenvolvimento do autossuporte em grupos de

velhos (Improta, 2017). A partir da consciência de ser cuidado, de cuidar-se e pertencer a um grupo, o sujeito torna-se mais seguro e engajado em seus direitos e potencialidades.

Ao estudar o processo desenvolvimental do envelhecimento (Improta, 2017), aponte a tendência geral de ignorar a própria dimensão corporal, tanto pelos próprios sujeitos quanto pelas pessoas que os cercam, demonstrando quão difícil é envelhecer em uma sociedade que renega corpos velhos, conforme afirmam Bosi (2004) e Motta (2002; 2012). Por meio de oficinas, pude notar progressiva ressignificação dessa dimensão, com ampliação da consciência corporal e desenvolvimento de *awareness*.

Assumindo a lacuna detectada, bem como o potencial em relação à dimensão da saúde integral (Almeida Filho, 2011) para a velhice, continuo a refletir sobre o que a literatura aponta sobre corpos velhos simbolicamente descorporificados e mudos (Motta, 2012). Associando esse aspecto à compreensão de que a prática do Yoga pode promover desenvolvimento do potencial humano integral em qualquer idade, este estudo é um desdobramento da investigação anterior (Improta, 2017), buscando inicialmente preencher aspectos não abordados e avançar na compreensão do envelhecimento a partir do referencial da saúde integral, na direção da promoção da saúde.

Embora este não seja um estudo diretamente e apenas sobre velhices e envelhecimento, a pesquisa sistemática que envolve o fenômeno encontra-se ainda em construção, principalmente no Brasil (Neri, 2006). Tal lacuna justifica ampliação dos estudos na área. Tourinho e Bastos (2010), ao analisar demandas dos grupos de pesquisa e programas de pós-graduação em Psicologia, indicam a necessidade de pesquisas voltadas a demandas sociais específicas da nossa realidade, como a atenção especial à população idosa. Embora existam estudos (poucos) que exploram o significado do envelhecimento e dão voz a esses sujeitos, a literatura sobre o tema precisa ser ampliada, se a compararmos a estudos em que pesquisadores detêm o monopólio da palavra e da intervenção (Pardo, Russo & Sánchez, 2018). O impacto que a experiência do envelhecimento pode ter sobre esses sujeitos justifica a investigação continuada na área (Pardo, Russo & Sánchez, 2018).

Segundo a antropóloga Guita Grin Debert (1999), aspectos presentes nos discursos de gerontólogos brasileiros apontam a velhice como questão política e justificam estudos que auxiliem a promoção de práticas para um envelhecimento vivido positivamente. São aspectos destacados:

- Aumento da população idosa, que constitui desafio para o Estado e atenção científica ao envelhecimento e à necessidade de aumento dos investimentos públicos.
- Crítica ao capitalismo que considera o velho improdutivo, tornando-o mais propenso à marginalização e à miséria.
- Crítica à valorização da juventude pela cultura brasileira, reduzindo e menosprezando o que é antigo e as tradições nacionais.
- Dificuldade do Estado em lidar com problemas básicos da maioria da população, relegando pessoas velhas à própria sorte.

De acordo com Debert (1999) e Silva (2008), tais aspectos fomentam a construção de um imaginário sobre o idoso brasileiro como vítima, discriminado e em situação precária. A representação da velhice como período da vida caracterizado por perdas e dependência, construída a partir da segunda metade do século XIX, associa essa etapa a declínio, e foi determinante para o desenho da velhice como predominantemente negativa. Contudo, também serviu para legitimar direitos sociais e torná-la categoria política (Debert, 1999; Silva, 2008).

A invisibilidade do tema pode ser reconhecida pelo reduzido número de trabalhos publicados nessa área em relação a outras categorias ou ciclos de vida. Além disso, há ainda menos pesquisas sobre trajetórias desviantes do padrão hegemônico de envelhecimento, bem como as que realmente assumem o pressuposto da heterogeneidade da velhice (Rabelo & Rocha, 2020).

Neste estudo, envelhecimento é tomado como processo desenvolvimental, que leva em conta aspectos culturais e psíquicos, gerais e singulares, sendo também um fenômeno biológico natural. Evidentemente, como apontamos acima, persistem contornos de estereótipo negativo em tudo o que concerne à velhice, principalmente em sociedades “novas” do ponto de vista demográfico. Conotações de dependência, exclusão e processos de estigmatização tornam difícil a aceitação das marcas da velhice expostas no corpo e, em consequência, se expressam sob a forma de perdas sociais (Bosi, 2004; Fatias, Santos & Patiño, 2017).

Faço um recorte específico em duas culturas muito diferentes entre si, mas o foco não é o de mostrar trajetórias desviantes nem de comparar culturas. Trata-se de um estudo com mulheres escolarizadas, com boa situação financeira e acesso a redes de apoio e informação. Apesar de fazer parte das PICs no SUS, no Brasil o Yoga ainda é acessado principalmente por uma parcela privilegiada da população em termos de classe social e escolaridade, o que ficou muito claro neste trabalho, pois não encontramos participantes provenientes de outras realidades. Na Índia,

esse cenário muda, mas ainda assim, tampouco tive acesso a pessoas em condições menos favorecidas.

É crucial, portanto, abrir espaço para debater e discutir essa temática social e acadêmica, de forma que políticas específicas e inclusivas possam ser elaboradas como possibilidade de intervenção em saúde, contribuindo para a formação profissional no campo. A universidade precisa visibilizar e debater criticamente, e de modo sistemático, na formação graduada e pós-graduada, o processo do envelhecer, em dimensão desenvolvimental, no contexto das discussões sobre contemporaneidade, particularmente no que diz respeito à abertura de novos espaços sociais, já que recai sobre sujeitos velhos o “destino” imposto do isolamento social.

Vilhena, Novaes e Rosa (2014, p. 259) pontuam que “da mesma maneira que uma imagem não se reduz a uma etapa, não podemos reduzir o envelhecimento à velhice”. Os autores lembram que envelhecimento é processo irreversível, inscrito no tempo, que começa no nascimento e progride até o final de cada vida humana, precisando ser pensado, sentido, ou apenas considerado, na medida do possível, antes que as marcas corporais se tornem mais acentuadas.

Optamos aqui, e em consonância com a proposta de Motta (1997) e Bosi (2004), pela utilização do termo “velho”, levando em consideração os demais termos consagrados cientificamente nos mais variados campos: “velhice” e “envelhecimento”. É possível sustentar a ideia de velhice como processo desenvolvimental inerente à vida humana e não como algo em si negativo ou ligado a inutilidade e doença, desassociando a palavra do preconceito que carrega.

Consideramos, além disso, fundamental aprofundar estudos sobre Yoga, meditação e outras PICs do SUS, não apenas pelo crescente interesse e busca dessas práticas por pessoas em todas as idades no Brasil e no mundo, mas por sua contribuição efetiva no aperfeiçoamento da qualidade de vida de quem pratica. Como afirma Almeida (2019, p. 80) “a religiosidade e espiritualidade são dimensões importantes para o bem-estar e enfrentamento do envelhecimento”, assim como o conhecimento das crenças religiosas e espirituais, já que podem incidir sobre a promoção da autorrealização e qualidade de vida da pessoa velha. Além disso, repercutem na prevenção, tratamento e recuperação de condições crônicas de saúde, frequentes nessa etapa da vida.

Acreditamos na relevância social e científica desta investigação, na medida em que seus resultados podem, além de ampliar o diálogo teórico entre a Gestalt-terapia, a filosofia mundana de Merleau-Ponty, o Yoga e a psicologia do envelhecimento, direcionar, fomentar e fortalecer reflexões críticas, políticas públicas específicas, bem como ações da sociedade civil voltadas à

promoção da saúde, incluindo esses sujeitos como ativos, competentes e necessários no processo de ressignificar o processo de envelhecimento e as tradições da cultura como potências da vida em todas as suas dimensões.

ASPECTOS TEÓRICO-METODOLÓGICOS

A Gestalt-terapia (GT), abordagem sobre a qual serão ancoradas as discussões deste estudo, é uma proposta terapêutica que visa proporcionar autonomia, auxiliando na conscientização sobre a dominação do consumo e das exigências impostas pelo social, por meio de ações voltadas para o vivido (Alvim, 2014). Essa metodologia voltada para o vivido tem como objetivo libertar o sensível, isto é, a sensibilidade inscrita no corpo, de amarras históricas do racionalismo e da disciplina como método de controle dos corpos, enraizados em nossa cultura.

O objetivo geral deste estudo é propor articulações entre a Gestalt-terapia, a filosofia mundana e o Yoga, considerando o processo de envelhecimento de mulheres no Brasil e na Índia. Foram convidadas para este diálogo praticantes regulares de Yoga (*yoguinís*) que se consideram vivenciando a velhice. Buscamos ainda ampliar o diálogo teórico-conceitual da Gestalt-terapia; articular teoricamente a Gestalt-terapia, a fenomenologia mundana de Merleau-Ponty e as bases filosóficas do Yoga; analisar a experiência com o envelhecimento e o Yoga de mulheres *yoguinís* na Índia e no Brasil, ancorados na Gestalt-terapia e fenomenologia mundana; valorizar um espaço de fala autêntico, em primeira pessoa, pelas participantes por meio de cartas; disseminar a produção científica/artística para o universo acadêmico e transacadêmico.

Buscamos ressaltar o significado da experiência vivida, tarefa fundamental da pesquisa fenomenológica, conforme aponta Moreira (2004), contando com um método que visa à compreensão de múltiplos significados da experiência vivida, com múltiplos contornos, incluindo a visão do ser humano em mútua constituição com a história e a cultura.

Inicialmente, esperávamos que a dimensão da velhice fosse aparecer de forma abundante nas falas das participantes, mas a relação com o Yoga acabou tornando-se figura, o que provocou delineamentos e caminhos específicos no seguimento deste estudo. Não se trata de um trabalho visando à verificação da eficácia do yoga, mas de construção e eventual constatação de efeitos, que se dá inevitavelmente em relação (consigo mesmo e com o outro).

Precisei ir no berço do Yoga, em uma viagem/imersão de um mês pela Índia, conversar, viver e sentir essa prática para, em processo de distanciamento-aproximação, poder elaborar esta investigação. As marcas produzidas em mim estão presentes nas linhas a seguir, compreendendo a impossibilidade de neutralizar as transformações experienciadas. Parte disso pode ser contrabalançado pelo próprio fazer fenomenológico, conforme aponta Fukumitsu (2013), ao afirmar que a maneira pela qual nos relacionamos com o objeto perpassa a intencionalidade, sendo o fenômeno explicitado pela lente subjetiva da pesquisadora.

Trata-se de um estudo exploratório, por ser uma temática praticamente inexplorada no campo das intervenções em psicologia, como veremos adiante, e cuja abordagem se situa em uma região lacunar mais especificamente da Gestalt-terapia. A base epistêmico-metodológica desta tese é a Epistemologia Qualitativa (Rey, 2005) com enfoque fenomenológico (Andrade & Holanda, 2010; Holanda, 2006). Andrade e Holanda (2010) afirmam que tal referencial constituiu um significativo avanço para as humanidades na medida em que ocupou espaços nos quais abordagens metodológicas quantitativas não alcançavam significados subjacentes ao dado objetivo, a reconstrução de ideias mais abrangentes do que é empírico, permitindo outros modos de conhecer para as ciências humanas e sociais.

Tradicionalmente os diversos modelos de pesquisas fenomenológicas divergem em alguns aspectos, contudo convergem em sua natureza epistêmica: a fenomenologia. A busca do significado da experiência será sempre o fim último da pesquisa fenomenológica. O que varia é o modo de compreensão desse significado, que poderá ser idealista, cuja descrição busca alcançar uma essência dentro de um modelo husserliano, mais tradicional, ou almejar uma compreensão mundana, na visão merleau-pontyana, eminentemente crítica (Moreira, 2004). Aqui, será abordada a fenomenologia existencial mundana de cunho antropológico. A pesquisa fenomenológica neste enfoque, seja qual for o instrumento utilizado, prioriza a experiência. O ponto de partida consiste no pressuposto metodológico de que o sujeito-colaborador sabe sobre a experiência, já que a vivenciou. O pesquisador se propõe a aprender com quem viveu ou vive a experiência sobre a qual ele quer aprimorar seus conhecimentos (Moreira, 2004).

O sentido que uma situação tem para a própria pessoa é uma experiência íntima que geralmente escapa à observação do psicólogo, já que o ser humano não é transparente. Para conhecer e, assim, analisar aspectos da experiência de alguém, o/a pesquisador/a precisa de informações, fornecidas pela pessoa. De acordo com Forghieri (2004), o método fenomenológico apresenta-

se à Psicologia como recurso apropriado para pesquisar vivências, em função de sua pretensão holística.

Outro aspecto a ser sublinhado é que enquanto a velhice é uma abstração, uma ontologia, o velho remete a uma fenomenologia. Utilizando o método merleau-pontyano, o foco aqui é a experiência das participantes, no dito por elas sobre o vivido. Trata-se de ressaltar experiências vividas elaboradas na fala. Portanto, não há aqui pretensão de realizar uma análise generalizada sobre envelhecimento e velhices. A dimensão das velhices apareceu nas falas de modo sutil, poucas vezes diretamente, embora estivesse sempre ali, nas entrelinhas, e apesar de termos feito cada convite com a intenção de que elas abordassem o processo de envelhecimento em relação à prática do Yoga. Buscamos ser o mais fiel possível ao que apareceu nas narrativas.

O método fenomenológico apresenta desafios e dificuldades. Andrade e Holanda (2010) apontam que tal método deve proporcionar descrição exaustiva do fenômeno, interrogando-o como se fosse a primeira vez. É fundamental que a pesquisadora coloque “entre parênteses” seus pré-conceitos e informações adquiridas antes do relato da vivência, para chegar à experiência vivida e lembrada, colocando todos os envolvidos como construtores do objeto a ser investigado (Andrade & Holanda, 2010). Como “o maior ensinamento da redução é a impossibilidade da redução completa” (Merleau-Ponty, 1971, p. 11), a redução fenomenológica consiste “numa profunda reflexão que revele os preconceitos em nós estabelecidos e nos leve a transformar este condicionamento sofrido em condicionamento consciente, sem jamais negar a sua existência” (Merleau-Ponty, 1973, p. 22). Ademais, necessita de direcionamento para não cair em caminhos conhecidos (Andrade & Holanda, 2010).

O ato de interrogar o fenômeno é transpor o que já está dado e, conforme aponta Fukumitsu (2013), valorizar a ação do outro. Trata-se de refletir e apreender o fenômeno da forma como ele se mostra, recriando uma possibilidade nova de existir e compreender o mundo do outro e das trocas estabelecidas nessa relação. A pesquisa fenomenológica, portanto, é a pesquisa do vivido, que pode não ter sido acessado antes, pois não necessariamente é compreendido de antemão. É nessa experiência de troca e relação pessoal que se pode dizê-lo, que ele é acessado. Como afirma Fukumitsu (2013), o vivido é surpreendido na relação, pela própria pessoa que o comunica, facilitada pela condução do pesquisador. É tornar o significado compreensível e visível, em uma natureza comprometida com a relação sujeito-mundo.

O desenho metodológico deste estudo é o estudo de casos, utilizando entrevistas em profundidade com quatro mulheres indianas, residentes em Nova Delhi, e quatro brasileiras,

residentes em Salvador, todas praticantes regulares de Yoga, que vivenciam o processo de envelhecimento. Os critérios para a escolha foram: considerar-se vivenciando a velhice, praticar Yoga há pelo menos cinco anos regularmente e aceitar participar da investigação.

Não é à toa que todas as participantes são mulheres. A feminização da velhice não deve ser ignorada. Como afirma Motta (2015), o envelhecimento no Brasil é uma questão particularmente feminina, e mulheres têm maior expectativa de vida em relação a homens. É preciso identificar no processo de envelhecer, assimetrias de poder associadas ao gênero, bem como idade, geração, raça, etnia, classe social, dentre outras variáveis (Motta, 2015).

As participantes indianas foram contatadas no período em que estive na Índia (dezembro/2018 e janeiro/2019), e foram indicadas pela professora Nandita Chaudhary, residente na Índia e coorientadora deste trabalho, e de uma instrutora de Yoga também indiana. As participantes brasileiras foram contatadas no período de fevereiro/2019 e março/2019 através da minha rede de contatos na área do Yoga em Salvador.

Das quatro indianas, duas tinham 57 e 58 anos no momento da entrevista. Contudo, elas próprias se consideravam na condição de vivenciar o envelhecimento. Inicialmente, fiquei surpresa, porque no Brasil, costuma-se pensar no intervalo de 60 a 65 anos como umbral da velhice, mas acolhi o posicionamento de ambas como suas realidades existenciais. Assumir a idade cronológica como critério universal de envelhecimento consiste em afirmar que pessoas de distintos espaços, contextos e épocas formam um grupo homogêneo (Camarano, 2004). Portanto, esse critério não se sustenta no posicionamento que adotamos. A terceira entrevistada tinha 61 anos e a última, 65 anos. Todas elas pertencentes a classes média e alta, com acesso a escolarização e rede de apoio formal. Das quatro brasileiras, uma tinha 63 anos, a segunda entrevistada 67 anos, a terceira 92 anos e a quarta, 70 anos. São brancas, com escolarização completa e pertencentes às classes média e alta.

Mesmo não tomando a etnografia como método, não perdemos a possibilidade de exercitá-la como postura de investigação, conforme aponta Boumard (1999). A postura etnográfica envolve a observação do campo com admiração, abertura e como a base em que se processa o discurso e seu sentido; a descrição da situação, através do contato com a realidade que privilegia o vivido; a interpretação das interações de forma que os próprios atores se definem, se fazem e se constroem; e a consideração do objeto como marcador da própria problemática, por eles legitimada (Boumard, 1999).

Um método que permite comparação, também chamado de estudo comparativo, permite analisar de modo sistemático e intencional semelhanças e diferenças de enunciados, explorando-as no contexto em que estão apresentadas, buscando estabelecer relações entre situações, enunciados e vivências oriundos de lugares ou culturas diversos. Para evitar ao máximo o viés e o lugar de fala da pesquisadora, tomo partido de uma construção conjunta, na qual privilegio a construção analítica *com* os sujeitos e não *sobre* eles.

O ponto de partida para produzir os dados, de acordo com o método fenomenológico, é o próprio mundo, são as próprias experiências e o conjunto de valores (Fukumitsu, 2013). A fenomenologia visa à captação do significado, investiga a estrutura da percepção humana e o desvelamento do fenômeno. Holanda (2001, p. 54) afirma que “toda pesquisa fenomenológica parte de um sujeito-vivencial e deve retornar ao mesmo. Parte de uma consciência intencional e retorna à mesma enquanto nova modalidade experiencial”. A grande diferença entre o modelo fenomenológico e os demais modelos de pesquisa está na intrínseca correlação entre os sujeitos e antes de coletar os dados é importante se fazer algumas perguntas (Fukumitsu, 2013): Estou preparada e aberta para ser afetada com o que acontece na relação com a pessoa? Quanto desejo saber sobre essa pessoa? Quanto me interessa por aquilo que a pessoa sente e pensa? O que posso aprender com essa relação?

Essas perguntas nortearam minha condução das entrevistas. Percebi-me aberta, desejosa e interessada na realidade existencial das pessoas com as quais me conectei. Busquei adotar uma postura etnográfica e dialógica, de modo que as participantes pudessem sentir-se à vontade e, à medida que o encontro se processava, cada um com suas nuances, pude encantar-me com as singularidades de cada uma e as reverberações desses processos em mim mesma.

Antes de começar, portanto, foi preciso reconhecer e tomar consciência das crenças que adotava como verdades, já que, como afirma Fukumitsu (2013), todo conhecimento é um conhecimento de sujeito. O sujeito é a saída de si para um mundo que tem uma significação para ele. A compreensão dessa relação sujeito-objeto é poder voltar-se às coisas e estarmos atentas à nossa intencionalidade, escolhas e ações (Fukumitsu, 2013).

As entrevistas foram realizadas em dois momentos, após aprovação do projeto no Comitê de Ética⁵. O primeiro, entre dezembro/2018 e janeiro/2019, como já brevemente mencionado, em que fui à Índia, compreendendo que não poderia discorrer sobre uma cultura sem minimamente

⁵ Aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) processo 3.684.486 (Apêndice 3).

vivenciá-la. Passei 13 dias em imersão espiritual, em um *ashram* guiado pela guru indiana *Mata Amritanandamayi*, conhecida como *Amma*. O *ashram* está localizado na cidade de Kerala, no sul da Índia e eu o escolhi porque havia me conectado através de sonhos e diversas sincronicidades com a guru, tempos antes de viajar, e passei a estudar seus ensinamentos, adotando-a como a minha mestra em vida. Lá me desconectei completamente da internet, do celular, das redes sociais e mesmo das atividades que me vinculavam ao Brasil. Participei de classes de Yoga, fiz cursos de meditação, frequentei rodas de estudos, *bhajans* (mantras sagrados cantados pela guru), meditações guiadas, recebi os *darshans* (bênçãos da guru), fui aceita como sua discípula em um lindo ritual através do qual recebi um mantra soprado em meus ouvidos pela própria *Amma*, para que sempre possa me conectar com ela, e conheci muitos indianos que tornaram-se grandes parceiros nesses dias de intenso aprofundamento em mim.

Depois desse mergulho, viajei para Nova Délhi, no norte da Índia, e contatei a coorientadora deste estudo, que me guiou nos encontros com as participantes da pesquisa. O segundo momento da coleta de dados deu-se no meu retorno ao Brasil. Levei algumas semanas processando as vivências que tive na Índia e então comecei a contatar a minha rede do Yoga para encontrar voluntárias.

Ao final de todas as entrevistas, perguntei se elas tinham interesse em trocar cartas entre si (brasileiras e indianas) para falar um pouco sobre o processo de envelhecer e a relação com a prática de Yoga, pois era uma forma de poderem expressar-se com suas próprias vozes. Todas acolheram a ideia. A proposta é compartilhar experiências, fazendo com que esse processo possa ser acessado e sentido por outras pessoas, por meio de reflexões das próprias mulheres, sem limitar o trabalho às reflexões oriundas do meu olhar. Como todas as brasileiras já haviam escrito suas cartas, e apenas uma indiana enviou a sua, buscamos, com a ajuda da coorientadora, contato com outras indianas que quisessem falar um pouco do seu processo, trocando cartas com essas brasileiras, mesmo não tendo sido entrevistadas. Consideramos, neste estudo, o sujeito-colaborador como um ser mundano, no sentido merleau-pontyano, constituído por aspectos múltiplos, que por sua vez o reconhecem como ser humano, neste mundo em que vive. Para tanto, é necessário conhecer o que for possível dessa mundaneidade inerente e intrínseca ao sujeito, jamais no sentido de controlar dados ou pessoas, mas, ao contrário, compreender realmente significados e sentidos (Moreira, 2004). É um ser humano, em determinada etapa de desenvolvimento com todas as implicações, que se constitui mutuamente em determinada cultura, com uma história que é simultaneamente singular e social, interior e exterior. Longe de tentar algum tipo de controle ou uma verdade fechada, descrever aspectos que variam não

implica rotular ou categorizar, mas simplesmente descrever, sabendo que essa descrição nunca será completa, da mesma forma que a redução fenomenológica nunca se completa, mas está sempre em movimento (Moreira, 2004).

Foram utilizados, no processo de produção de dados e informações, caderno para o diário de campo, computador (para os materiais enviados por e-mail), gravador de áudio, utilizados apenas após autorização verbal e por escrito das participantes.

Todas as etapas foram realizadas em conjunto com os sujeitos implicados na investigação, corresponsáveis pela pesquisa. Em todo o processo de intervenção e investigação, busquei garantir respeito e consideração pelas pessoas envolvidas. Essa postura incluiu informar às participantes minhas propostas, explicar em detalhes os objetivos de cada etapa, e construir os relatos de maneira colaborativa, *com* e não *sobre* os sujeitos, como já foi dito anteriormente. Tal condição obrigou-me a sujeitar-me crítica e voluntariamente às normas da ética da pesquisa com seres humanos e às normas éticas da prática psicológica (Szymanski & Cury, 2004). Exigiu ainda conhecimentos teórico-metodológicos da prática investigativa e da prática profissional, considerando as participantes como co-construtoras dos significados produzidos.

O início do trabalho exigiu que eu abandonasse uma atitude intelectualizada, abrindo-me ao fluir da vivência, dando espaço para a intuição, percepção, sentimentos e sensações que brotam numa totalidade, gerando uma compreensão global, intuitiva e pré-reflexiva dessa vivência, chamada de envolvimento existencial (Forghieri, 2004). Após o envolvimento existencial, busquei estabelecer certo distanciamento da vivência, para refletir sobre minha compreensão e tentar captar e enunciar, descritivamente, aquele sentido ou o significado daquela vivência em seu existir. O distanciamento não chega a ser completo, como já mencionado, mas deve sempre respeitar um elo de ligação com a vivência, para que a enunciação descritiva da situação seja a mais próxima possível da própria experiência (Forghieri, 2004).

Tratando-se da vivência de outra pessoa, parti dos enunciados da autora da vivência, buscando penetrar nela, para compreendê-la, relacioná-la, quando possível, à minha própria experiência e à de outras pessoas, refletindo sobre todo o processo e chegando a minhas próprias enunciações a respeito do assunto. O distanciamento reflexivo ocorre logo após o envolvimento existencial, quando há a necessidade do distanciar a fim de refletir sobre a vivência para analisá-la e enunciar descritivamente os significados, ou o sentido captado, intuitivamente, durante o envolvimento (Forghieri, 2004). Embora descritos separadamente, o envolvimento existencial e distanciamento reflexivo são paradoxalmente inter-relacionados e reversíveis, convertendo-

se o primeiro no segundo e vice-versa, até chegar a uma descrição satisfatória para o pesquisador e para o sujeito participante. Chegar a esse ponto não significa que a tarefa esteja encerrada, pois provavelmente será retomada novamente.

A análise dos dados e informações seguiu os passos propostos para análise em pesquisas fenomenológicas, formulados por Giorgi (1985: 1) leitura geral de todo o material, 2) definição de unidades de sentido, 3) expressão das unidades na perspectiva escolhida pelo pesquisador, 4) formulação de uma síntese das unidades. Esses passos são redefinidos por Gomes (2007) em uma tríade que consiste em descrição, redução e interpretação.

A primeira etapa de análise (descrição) envolveu leitura integral da transcrição das entrevistas e revisão das gravações na íntegra, mais de uma vez. A segunda etapa (redução) consistiu em revisar os depoimentos e re-escutar os áudios para demarcar as unidades de sentido, ou seja, identificar e nomear percepções, experiências, opiniões, conhecimentos e sentimentos expressos nas falas (Gomes, 2007). As unidades foram definidas inicialmente por termos cunhados pelos próprios participantes, isto é, seu próprio vocabulário, e a demarcação das unidades de sentido contou com indicações de frases-chave elucidativas, retiradas diretamente do texto transcrito, denominadas por Gomes (2007) de termos nativos. Os termos nativos foram então reduzidos para termos analíticos para gerar a aglutinação das unidades por convergência temática. A transformação de termos nativos em analíticos permite a proposição de temas ou categorias de análise. A terceira etapa (interpretação) compôs, por fim, não uma interpretação em si, como sugere o nome, mas uma síntese descritiva que traz a concretude intersubjetiva da pesquisa, consonante com a proposta da fenomenologia mundana.

A fim de garantir a participação integral e a transparência no estudo, mantendo uma postura fenomenológica em relação às participantes, as transcrições das entrevistas foram enviadas por e-mail, para que elas pudessem ler e retificar ou ratificar qualquer aspecto que gerasse desconforto ou discordância. Garantimos, dessa forma, que todo o material conta com o acordo das participantes, não violando seus limites e desejos. O arquivo que foi analisado, passou pelo crivo de cada uma, tendo sido liberado para a construção do material que se segue.

Na última etapa da análise, voltei a olhar para minhas suspeitas sobre os possíveis caminhos para a compreensão do objeto. Moreira (2004) propõe que nessa etapa, deixemos de praticar a redução fenomenológica e retornemos à própria hipótese, com desconfiança, assumindo-me integralmente como pesquisadora mundana, dialogando com os resultados da pesquisa e, principalmente, posicionando-me frente a esses resultados, evitando o suposto da neutralidade

científica (Moreira, 2004). Configura-se aqui todo o potencial crítico do método fenomenológico com base no pensamento de Merleau-Ponty, em especial nesse momento em que vários significados emergentes, bem como a atitude subjetiva da pesquisadora, terão múltiplos contornos, incluindo aspectos políticos e ideológicos (Moreira, 2004).

Uma preocupação especial com “dados” relativos ao fenômeno humano é necessária, por considerar que envolvem a dimensão da integralidade. Desde os primórdios da pesquisa social, foram-se destacando perspectivas alternativas, acreditando poder alcançar cada vez mais a totalidade do fenômeno (Holanda, 2006). Já que se trata de um fenômeno com características próprias, faz-se necessário o desenvolvimento de aspectos tais como intuição, imaginação, para obter um quadro bem elaborado da dinâmica holística que subjaz à experiência. O modelo fenomenológico pode vir a ser uma resposta a esta demanda, com todos os desafios que implica. Como afirma Fukumitsu (2013) o método fenomenológico é um convite para não enquadrarmos a singularidade em categorias já estudadas. Ao contrário, é uma proposta complexa que exige interesse para transformar e para lidar com o novo, sem teorização prévia, o que não quer dizer sem isenção de valores e de teorias, suspendendo, no encontro, o que já é conhecido.

ESTRUTURA DA TESE

Nesta tese, como já dissemos acima, propomos articulações entre a Gestalt-terapia, a filosofia mundana e o Yoga, perpassando o processo de envelhecimento de mulheres no Brasil e na Índia. Foram convidadas para este diálogo praticantes regulares de Yoga (*yoguinís*) que se consideram vivenciando a velhice. A opção aqui é apresentá-la sob a forma de capítulos interconectados, visando à construção de um raciocínio gradual.

No primeiro capítulo, buscamos construir o quadro conceitual, apresentando as bases teóricas da Gestalt-terapia, da fenomenologia mundana de Merleau-Ponty, da filosofia do Yoga, além de um panorama geral sobre a perspectiva das velhices nestas abordagens.

No segundo capítulo, fazemos uma revisão sistemática da literatura sobre efeitos do Yoga na saúde integral e expressão do sujeito vivenciando o envelhecimento, em seu processo, pela perspectiva fenomenológica, pois não foram encontrados estudos no âmbito da Gestalt-terapia. Assim, buscamos compreender o estado da arte, além de ampliar a reflexão sobre a temática, buscando reduzir com esse trabalho essa lacuna na Gestalt-terapia (GT).

O terceiro capítulo consiste em um diálogo teórico-conceitual entre as bases filosóficas da Gestalt-terapia, do Yoga e da fenomenologia mundana. Trata-se da preparação para a análise das entrevistas, pois objetivamos aqui a ampliação do arcabouço teórico da GT, propondo pontos de convergência entre prática e teoria. Não se trata de um olhar sobre o Yoga a partir de conceitos e teorias ocidentais, mas uma tentativa de articulação com essas abordagens.

O quarto capítulo trata da análise e descrição das entrevistas realizadas, à luz da Gestalt-terapia e da fenomenologia mundana. Buscamos inicialmente e com as questões disparadoras na entrevista compreender correlações entre o Yoga e o processo de envelhecer, a partir das vivências das participantes, mas o próprio tema da velhice acabou sendo diluído e o que se tornou figura foi a presença e as correlações da prática do Yoga com a própria vida de cada uma, para além desse momento. Assim, nosso olhar buscou possíveis semelhanças e diferenças nessa vivência por *yoguis* indianas e brasileiras.

O último capítulo apresenta na íntegra as cartas escritas pelas participantes brasileiras e indianas, contando sobre seus processos de vida em suas relações com o Yoga. Buscamos sustentar um espaço de fala autêntico e sem nenhum tipo de interferência, para respeitar a voz das participantes e garantir-lhes o direito à fala livre.

Por fim, temos uma síntese final, apontando resultados eventualmente positivos do estudo, bem como impasses, dificuldades e, sobretudo, linhas de fuga para novas investigações sobre o tema.

Era noite.

Mirei o espelho, um susto!

Me perdi?

Franzi a testa, cerrei os olhos. Contraindo todo o rosto eu vi

Minhas linhas da face acentuaram-se abruptamente

“Será a maternidade e suas noites mal dormidas?”

Meu rosto se transformava, tudo girava, derretia... frinchas, sulcos, marcas que apareciam transformando-o em um mapa

Meus olhos azulavam, meus cabelos clareavam, viravam algodão

Meus dentes caíam, minha imagem derretia...

Chamei por alguém. Pedi socorro!

Chamei por mim.

Encontrei comigo muitos anos lá na frente.

Me senti profunda, dona de algo muito valioso

Me senti aqui, sem querer estar lá

Encontrei comigo muitos anos lá na frente.

Fiquei temerosa.

Eu tinha em mim as rachaduras dos meus.

No mapa do meu rosto, caminhavam histórias, derrotas, vitórias, frustrações

No mapa do meu rosto, caminhavam aquelas que me abriram as portas, e as que vieram depois de mim.

Não importa se em gênero feminino ou masculino, todas estavam ali

Me percorrendo

Mirei no espelho, um susto!

Havia me encontrado no escuro.

Velhices, 27 de maio de 2020. Bruna Improta.

CAPÍTULO 1

CONSTRUINDO O QUADRO CONCEITUAL

O que chamam de rugas, chamo de raízes.
(Lauro Henrique Junior, 2010)

Este trabalho tem como bases a Gestalt-terapia, vertente da psicologia, a fenomenologia mundana de Merleau-Ponty e a filosofia do Yoga. Trata-se de uma tentativa de exercitar a transdisciplinaridade (Almeida Filho, 2005; Guattari, 1992; Japiassu, 1976), na medida em que temos um objeto complexo, o Yoga, num ciclo de vida que é processual e sem fronteiras, a velhice. Buscamos estabelecer um trânsito por algumas disciplinas – psicologia, filosofia e antropologia – tendo um objeto, a prática de Yoga no processo de envelhecer, na perspectiva da saúde integral. Trata-se de um diálogo interepistêmico entre sujeitos de duas diferentes culturas. Antes, porém, de apresentar os marcadores conceituais, vamos explicitar o que entendemos por “saúde integral” e “velhices”.

1.1 O CONCEITO DE SAÚDE INTEGRAL

O vocábulo Saúde [do latim *salus* e, antes, do grego *holos*] traz em sua história, como palavra, as ideias de sadio, de sagrado e de inteiro, íntegro, integral (Almeida Filho, 2011). Em 1946, segundo o autor, a OMS, buscando alívio para o espírito pós-guerra, propõe a conceituação de saúde como um impossível e utópico “completo estado de bem-estar físico, mental e social, não meramente como ausência de doença ou incapacidade”, introduzindo um novo movimento ideológico no âmbito sanitário que envolve não apenas *prevenção da saúde*, mas transcende para *promoção da saúde* (Almeida Filho, 2011), e inclui esse “todo” complexo que é a saúde.

De fato, uma versão ingênua do cartesianismo ainda atinge o campo da saúde, principalmente em áreas de aplicação mais individualizada como a clínica médica, que utiliza a metáfora do corpo como mecanismo, e dos seus órgãos como peças, perante os processos de saúde-doença-cuidado, nas chamadas ciências básicas de saúde (Almeida Filho, 2011). Distinta desse cartesianismo do corpo-máquina, a vertente fenomenológica valoriza a experiência vivida, ou seja, uma vivência da enfermidade em primeira pessoa, a experiência do corpo que se vive

como vulnerável, limitado e falível (Escribano, 2015). Graças a esse paradigma do corpo vivido, é possível humanizar práticas em saúde, sem precisar coisificar o corpo ou naturalizar o processo de adoecer.

Almeida Filho (2011) reflete sobre a perspectiva fenomenológica de saúde defendida por Hans-Georg Gadamer como individual, privada, singular e subjetiva, de forma que não seria redutível a objeto da ciência. Por outro lado, o autor identifica um avanço em direção a uma formulação alternativa do objeto científico da saúde, abrindo caminhos para a abordagem holística do conceito, ao conceber saúde como “inapelavelmente totalizante, porque o seu conceito indica diretamente integralidade ou totalidade” (p. 24), sendo algo que se realiza na história de vida do sujeito, na relação com seu meio. A visão de saúde filosófica, portanto, compreende o caráter individual e subjetivo, sem contradizer a saúde coletiva, enquanto objeto científico.

É importante salientar a dificuldade em conceituar saúde pelas várias dimensões e facetas do objeto. Almeida Filho (2011) propõe uma estruturação de algumas representações, baseado em distintas escolas de pensamento, que consistem em compreender *saúde como fenômeno*, fato, atributo, estado vital individual ou situação social; *como metáfora*, referindo-se a uma construção cultural, produção simbólica ou representação ideológica, estruturante na visão de mundo das sociedades concretas; *como medida*, envolvendo uma visada avaliativa, por indicadores demográficos e epidemiológicos; *como valor*, em forma de procedimentos e serviços indevidamente apropriados como mercadorias; e *como práxis*, representando um conjunto de atos sociais de cuidado e atenção a necessidades e carências de saúde e qualidade de vida, em campos de saberes e práticas regulados, que são operados em redes sociais e institucionais. De acordo com o autor (2011, p. 26), saúde é um objeto complexo porque:

referenciado por meio de conceitos (pela linguagem comum e pela filosofia do conhecimento), apreensível empiricamente (pelas ciências biológicas e, em particular pelas ciências clínicas), analisável (no plano lógico, matemático e probabilístico, pela epidemiologia) e perceptível por seus efeitos sobre as condições de vida dos sujeitos (pelas ciências sociais e humanas).

Contudo, trata-se também, do ponto de vista do autor, de considerar a seguinte complexidade no que diz respeito à saúde: “1. Nem todos os sujeitos sadios acham-se isentos de doença. 2. Nem todos os isentos de doença são sadios” (p. 54). Encarar o fenômeno sem negligenciar seus paradoxos é também a aposta desta tese. Não há interesse em determinar estados ou dimensões a serem atingidas *a priori* pelos sujeitos com os quais trabalharemos. A posição ética impõe

que escutemos o que as pessoas têm a nos dizer, em cada rodada de trabalho prático. Como dito anteriormente, o trabalho é *com* elas e não *sobre* elas. É um trabalho também conosco.

Concordamos com Almeida-Filho (2011), quando nos conduz a uma ideia que vem ao encontro da perspectiva aqui perseguida: “Os objetos da saúde são polissêmicos, plurais, multifacetados, simultaneamente modelos ontológicos e heurísticos capazes de transitar (e serem transitados) por instâncias e domínios referentes a distintos níveis de complexidade” (p. 148).

Assumimos aqui a atitude fenomenológica diante do fenômeno da saúde. Questionadoras, abertas ao novo e à singularidade de cada um, capazes de acessar novos sentidos. Cardoso (2016) confirma a necessidade de ampliar a consciência intencional sobre a pessoa, para além de suas limitações ou patologias. Cabe, dessa forma, o reconhecimento e legitimidade da subjetividade e alteridade, em todas as interações desenvolvidas.

Nos anos 1970-80, surge no Brasil o movimento da Saúde Coletiva, que, segundo Schraiber (2015), consiste em uma construção brasileira, por sua peculiaridade em entrelaçar o campo científico com a política pela redemocratização do Estado durante a ditadura militar, culminando na integração entre a Reforma Sanitária e a Reforma da Medicina, com base no princípio da integralidade em saúde, incorporado pela característica da utilização em sua construção de diversas disciplinas, mas em especial das Ciências Sociais e Humanas e da Filosofia. Tal aspecto é reiterado tanto em Osório e Schraiber (2015) quanto em Paim e Almeida Filho (1998, p. 310), quando apontam para a necessária “superação do biologismo dominante, da naturalização da vida social, da sua submissão à clínica e da sua dependência do modelo médico hegemônico”.

Tal visada fenomenológica é consonante com as Medicinas Tradicionais e Complementares (MTC), também denominadas Práticas Integrativas e Complementares (PICs), que constituem um amplo conjunto de práticas de atenção à saúde que abarca tradições de cuidado de diferentes culturas, bem como práticas que não fazem parte dessas tradições e tampouco estão totalmente incorporadas aos sistemas de saúde (Galvanese, Barros & D’Oliveira, 2017). Essas práticas incorporadas aos sistemas nacionais de saúde são hoje uma estratégia da OMS, e correspondem, no Brasil, à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) (Brasil, 2013). Essa última é produto de um longo caminho construído pelos movimentos populares de saúde, profissionais, gestores e pesquisadores do campo.

Um dos fundamentos da PNPIC é a coexistência de distintos modelos de racionalidade, envolvendo a orientação tipicamente ocidental, pautada basicamente no paradigma da

normalidade/patologia, priorizando medicalização e cirurgias, e a orientação das medicinas de cunho holístico, referidas pelo paradigma da vitalidade, comportando múltiplas práticas de cuidado e autocuidado (Galvanese, Barros & D'Oliveira, 2017). Atualmente, a PNPIC abrange três sistemas médicos complexos e duas terapêuticas, respectivamente: Medicina Tradicional Chinesa; Homeopatia; Medicina Antroposófica; Plantas Medicinais e Fitoterapia; e Termalismo Social. Contudo, as modalidades mais disseminadas na atenção básica são as práticas corporais e meditativas, dentre elas o Yoga, compostas por recursos terapêuticos da Medicina Tradicional Chinesa e um elenco diversificado de práticas complementares (Brasil, 2013) pouco discutidas e exploradas (Galvanese, Barros & D'Oliveira, 2017).

Essas “práticas corporais” referem-se a um conceito em construção, que abarca o cuidado ampliado, encarando o corpo em suas dimensões culturais, sociais, lúdicas, de autoconhecimento e de crítica a modos de vida contemporâneos. As PICs investem na integração corpo-mente e partem da relação entre políticas e práticas de saúde, contribuindo com olhares diferenciados para as necessidades de saúde e para as tensões entre as duas instâncias (Galvanese, Barros & D'Oliveira, 2017). Ampliam as abordagens de cuidado e possibilidades terapêuticas para os usuários, o que garante maior atenção à saúde, culminando em maior integralidade. O indivíduo é considerado em sua dimensão global, sem perder de vista a singularidade em seus processos de adoecimento e saúde (Brasil, 2013).

Para além da perspectiva da saúde integral, existem referenciais que abarcam a noção de saúde planetária, que inclui o meio ambiente como parte dessa totalidade, em uma visão ecológica de mundo. Essa noção é bastante próxima das bases filosóficas que compõem este estudo, tanto do ponto de vista gestáltico, quanto da filosofia do Yoga. Trata-se de uma compreensão de saúde ampliada, entendida em um plano ecológico, a partir da totalidade humana, conforme apontam Terra e Calais (2019, p. 486): “nossa saúde influi diretamente na saúde ambiental, e para além disso, a saúde ambiental também influencia na saúde humana”. Mais que isso, a saúde se dá através das condições possíveis de cada existência, “na íntima relação com os processos ecológicos e sistêmicos que abrangem a experiência humana” (p. 486).

Dessa forma, a saúde vai depender da integralidade humana que inclui a saúde ecológica. Conforme aponta Ribeiro (2009), a saúde da psique depende da saúde do ambiente, e não pode ocorrer isoladamente, já que são juntos “uma totalidade guardião do sentido das coisas” (p. 22).

1.2 VELHICES

Também detesto isso de chamar velho de “idoso”. Idoso, para mim, é coisa de fila de banco e supermercado, uma categoria para as instituições. Já *velho* é uma categoria poética (Rubem Alves & Carlos Brandão, 2006).

Segundo a OMS e o Estatuto do Idoso (Título I, art. 1º), são consideradas idosas pessoas com idade igual ou superior a 60 anos nos países ditos em desenvolvimento (Camarano, 2013). Baseando-se em estimativas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), Oliveira e colaboradores (2014) apontam que em 2014 havia 20,6 milhões de idosos no Brasil, ou seja, 10,8% da população. Essa realidade tornou necessária a criação de políticas públicas voltadas para esse contingente populacional, abrangendo aspectos como qualidade de vida, assegurando possibilidade de envelhecimento ativo, como considerado pela Organização das Nações Unidas (ONU) (Pedro, 2013). De acordo com a ONU, o termo ativo se refere à participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, não apenas como capacidade de estar fisicamente ativo ou representar força de trabalho (Pedro, 2013).

Oliveira e colaboradores (2014) afirmam que foi a partir de 1984, em Viena, na Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento, que o Brasil começou a sistematizar políticas para atender a essa parte cada vez mais crescente da população. No Plano Internacional de Ação sobre o Envelhecimento, criado nessa Assembleia, já podiam ser observadas preocupações sobre intersectorialidade nas políticas de envelhecimento, com recomendações às áreas da saúde e nutrição, proteção ao consumidor, moradia e meio-ambiente, família, bem-estar social, previdência social, trabalho e educação.

Em 1988, a Constituição Federal amplia o movimento anterior e inclui o Estado como corresponsável pela vida dos sujeitos em processo de envelhecimento, com políticas e programas nacionais de saúde e direito dos velhos, além de observância a políticas e programas internacionais (Oliveira, Ramos, Panhoca & Alves, 2014).

A longevidade, portanto, precisa ser analisada como fenômeno atual, que impõe ao sujeito e ao Estado o reconhecimento de necessidades de adaptação às perdas que ocorrem ao longo da vida. Trata-se de reconhecer que o sujeito velho busca manutenção e atualização de sua existência (Bentes & Pimentel, 2016). Afinal, mudanças durante o processo afetam a experiência e impõem reposicionamentos subjetivos.

Os inúmeros vocábulos que buscam substituir o termo velho, como idoso, maduro, terceira idade e melhor idade, também não escapam à nossa percepção. Como apontam Vilhena, Novaes e Rosa (2014), na sociedade ocidental capitalista, velho é uma palavra que carrega sentidos de incapacidade física e intelectual, dependência, decadência física e psíquica, de forma que poucos são os que chegam a essa fase da vida de modo positivo. Novos conceitos tentam classificar indivíduos, escancarando que a velhice tem um tempo, um status, várias facetas e muito preconceito associado a tudo que a ela se relaciona (Vilhena, Novaes & Rosa, 2014). As autoras apontam que quanto mais se vive biologicamente nesse modelo societário, menor é o reconhecimento simbólico. Com isso, ampliam-se investimentos na eterna busca pela aparência jovem, nas roupas e no estilo de vida, como se uma pessoa velha só pudesse existir socialmente através de uma juvenilidade mercadológica (Vilhena, Novaes & Rosa, 2014).

Simone de Beauvoir, em seu clássico *A velhice* (1987 [1970]), faz um apanhado histórico da construção da velhice no mundo ocidental, e demonstra que um dos estereótipos mais vinculados à velhice é a ideia de “inverno da vida”. Isso nos faz pensar que, apesar de o inverno não ser igual em todos os continentes, o que prevalece é a ideia do inverno glacial: frio, rígido, desconfortável, em que predomina a ausência do calor vital.

Schneider e Irigaray (2008) afirmam que especialistas do envelhecimento se referem a três grupos, quando classificam a velhice: *idosos jovens*, *idosos velhos* e *idosos mais velhos*. A expressão *idosos jovens* refere-se a pessoas de 65 a 74 anos, que costumam estar ativas e vigorosas. Os *idosos velhos*, de 75 a 84 anos, e *idosos mais velhos*, de 85 anos ou mais, são os que apresentam tendência para a fraqueza e enfermidade, tendo dificuldade de desempenhar atividades cotidianas. Revelam, contudo, que apesar de ser uma categoria usual, algumas pesquisas têm revelado que o envelhecimento é um processo experienciado de forma heterogênea e individual. Concordando com essa posição, não utilizamos tal categorização, na medida em que, na abordagem gestáltica, envelhecimento não é apreendido como condição apenas cronológica. Além disso, essa categorização dá brechas para a ampliação do preconceito em relação ao já comentado vocábulo “velho” e distancia ainda mais essa etapa das nossas vidas, em um movimento de afastamento da finitude e dos estereótipos que a velhice carrega. Ser velho, reafirmo, não precisa estar atrelado a decrepitude e fraqueza (Improta, 2017).

Não se pode encarar velhice e envelhecimento como estáticos, mas como término e prolongamento de um processo, uma transformação (Beauvoir, 1987). Esse enquadramento que generaliza as vivências de pessoas velhas pelo marcador cronológico diz respeito a

constrangimentos de ordem social e histórica, muito mais do que à vivência dos sujeitos (Debert, 1999). Trata-se de um processo que pode ser muito longo, requerendo construções, ajustamentos e reconstruções constantes, em toda esfera da vida, como uma etapa contínua, pois vai desde o nascimento até o dia da morte.

Embora haja reconhecimento da heterogeneidade da velhice, e por isso o uso do termo velhices, compartilhado no campo dos estudos sobre envelhecimento, ainda há na Psicologia predomínio dessa visão linear, da velhice como coletividade homogênea, em linearidade geracional, negligenciando frequentemente seu aspecto relacional e dinâmico. A heterogeneidade vai muito além da diversidade de particularidades individuais de pessoas velhas, mas de como condições sociais estruturam diferentes possibilidades de envelhecimento e velhices (Rabelo, 2020).

Nesse sentido, mesmo vivenciado de maneira singular, ainda percebemos silenciamento, socialmente imposto e estimulado. Sem direito à própria voz, dificilmente esses sujeitos conceberão sua própria imagem positivamente, pois conforme Simone de Beauvoir (1987), nossa imagem é composta de aspectos percebidos pelo outro. Trata-se da crença em si mesmo contaminada por outras crenças eventualmente introjetadas a respeito do envelhecimento. Como afirma Fritz Perls (1977, p. 50) “vivemos em meio a clichês. (...) De acordo com um comportamento padronizado. Desenhamos os mesmos papéis repetidamente”. Assim vamos nos ajustando às regras sociais e familiares, deixando de viver de forma plena e autêntica.

Para a OMS (2002), por exemplo, em países considerados em desenvolvimento, a velhice começa aos 60 anos, diferentemente dos países considerados desenvolvidos, nos quais essa etapa se inicia aos 65 anos. Do nosso ponto de vista, o processo de envelhecimento não pode levar em conta uma demarcação dessa fase apenas por características cronológicas, já que inclui representações singulares e culturais sobre o fenômeno. Como afirma a OMS (2002), existem muitas formas de categorizar a velhice – sociais, culturais, etárias e psicológicas –, e nenhuma é capaz de descrever fielmente a experiência. A forma mais comum é baseada no limite etário, mas nem esses limites são bem definidos, gerando controvérsias e diferenças a depender do contexto cultural. Como afirma Silveira (2002, p. 09) “falar em envelhecimento e velhice implica em entrar num mundo de ambiguidades, paradoxos e contradições”.

O modelo de envelhecimento predominante na atualidade traz desafios aos profissionais de saúde, já que muitas questões de atenção à saúde nos setores primário, secundário e terciário podem tomar modelos estéticos tidos como recomendáveis, chegando a diagnósticos de patologias que exigem intervenções: clínicas, cirúrgicas, odontológicas, psicológicas etc.

Imagens partilhadas nas nossas sociedades ocidentais capitalistas, principalmente ligadas aquelas imagens referentes às mulheres, glorificam a jovialidade e a magreza (Fin, Portella & Scortegagna, 2017), de forma que o sujeito velho passa a ocupar um lugar de mudez, faltando-lhe autoridade (Vilhena, Novaes & Rosa, 2014).

A velhice, representada apenas por perdas cognitivas e executivas, cede espaço às entusiasmadas conquistas da medicina e dos direitos dos velhos. Dissolvem-se fronteiras entre as fases da vida, e envelhecer como sinônimo de decadência vem deixando de ser uma profecia consagrada (Vilhena, Novaes & Rosa, 2014), sobretudo para classes sociais mais favorecidas.

É preciso lembrar, no entanto, que diferentes sociedades apresentam formas distintas de compreender o envelhecimento, que são partilhadas socialmente e oscilam entre paradoxos como respeito, medo, vergonha, reverência, descaso e/ou violência (Farias, Santos & Patiño, 2017). Um caminho de ajuda e cuidado, de atenção ao cotidiano e prevenção de agravos vem sendo trilhado pela Psicologia do Desenvolvimento e, segundo Farias, Santos e Patiño (2017), duas gerações de importantes psicólogos foram responsáveis por contribuições em certa medida divergentes, lideradas por Erik Erikson (1902-1994) e Paul Baltes (1939-2006).

Erikson (1998) buscou compreender fenômenos da crise identitária através de sua teoria psicossocial do desenvolvimento e da perspectiva desenvolvimental dos ciclos de vida, que descreve crises que o sujeito atravessa ao longo da vida, podendo fragilizá-lo ou fortalecê-lo, a depender da forma como vivencia e entende conflitos provenientes dessas fases. Erikson (1998) classifica a crise da “integridade *versus* desespero” como a que ocorre na fase mais avançada da vida, tratando-se do momento de reflexão sobre realizações e conquistas, marcada contudo, pelo temor da morte que se aproxima. Segundo o autor, essa etapa pode ser experienciada de diversas formas, com estresse e angústia em função dos percalços da velhice, luto pela perda de amigos e familiares próximos, ausência de um papel social que o valorize, ou pela própria proximidade da morte, como já mencionado (Erikson, 1998). Por outro lado, pode vivenciar esse momento com a sensação de desempenhar um papel importante na família, entre amigos ou no entorno social, contando com uma rede de apoio social ampliada, de forma que as condições de dependência, adoecimento ou qualquer incapacidade proveniente da velhice não implicam, necessariamente, condições de fragilidade ou vulnerabilidade (Erikson, 1998).

Baltes (1990), em sua teoria *life span*, lidera uma corrente influente no campo da Psicologia, a partir da qual se pode mapear condições de um envelhecimento bem-sucedido, acentuando as capacidades plásticas do indivíduo ao longo da vida, com mudanças e adaptações que podem

compensar perdas funcionais, cognitivas e sociais provocadas pela idade avançada. As noções centrais que guiam a pesquisa caminham entre as referências da análise de fatores e variáveis, e na teoria das organizações, através de seu modelo *SOC* (seleção, otimização e comportamentos compensatórios), e conceitos como *antecedentes multivariados* e *plasticidade cognitiva*, que traduzem o meio social e cultural como influências na globalidade das funções realizadas pelo sujeito vivenciando o envelhecimento. Contudo, a ênfase está na terapêutica individualizada, na busca de funções prazerosas e compensatórias (Baltes, 1990).

Elias (2001), em uma terceira vertente, fenomenológica, aponta que não há uma pessoa tipicamente velha, já que trajetórias de envelhecimento podem atingir níveis de capacidade física e mental comparáveis a jovens, o que não impede a existência daqueles “tipicamente velhos”, num processo particular. Cada velhice traz particularidades e singularidades que decorrem de histórias, cicatrizes, acontecimentos felizes, itinerários terapêuticos, recursos e configurações contingentes, de forma que não se pode, como em perspectiva gestáltica, falar em velhice, mas em *velhices* (Botelho, 2016).

No Brasil, como dissemos acima, a pessoa é considerada velha quando chega aos 60 anos, independentemente de seu estado biológico, psíquico ou emocional. A noção de “idade”, em nosso ponto de vista e concordando com Elias (2001), pode ser vista, contudo, como multidimensional, considerando que o processo de envelhecimento tem significados que extrapolam a dimensão cronológica, como experiência singular. Cada pessoa vive uma diversidade de experiências individuais, que deve ser valorizada. Em perspectiva holística, portanto, podemos compreender o envelhecimento como um fenômeno biopsicossocial, o que inclui não apenas a dimensão individual, mas aspectos históricos, culturais, sociais e singulares que interferem na vida daqueles e daquelas que estão envelhecendo (Botelho, 2016). Fenômeno marcado pela heterogeneidade, não apenas do ponto de vista das singularidades e do histórico de vida, mas atravessada por marcadores sociais, de forma que não podemos perder de vista as múltiplas possibilidades de envelhecimento em cada contexto.

Levamos em conta que os discursos unitaristas e universalizantes estão pautados por uma racionalidade que pretende tutelar e massificar a população velha, criando um sentido positivo ao processo de envelhecer, mas que, ao mesmo tempo, é desinvestido de potência política, docilizado e infantilizado (Santos & Lago, 2016). Não há preocupação em se experienciar plenamente cada velhice, mas as polaridades das possibilidades de envelhecer, na pobreza, abandono, solidão, doença e dependência, ou pela ideia do “êxito”, voltado a um mercado de

consumo para a “melhor idade” (Rabelo & Rocha, 2020). Como afirma Silveira (2002), não existem apenas velhos abandonados, miseráveis e doentes (apesar de também existirem), mas velhos que também são “tão vivos ainda precisam estar inseridos socialmente junto a pessoas de outras gerações, numa troca mais igualitária em favor da sociedade em geral” (p. 12).

É importante que possamos perceber limites e potências necessárias à nossa forma de existir no mundo, incluindo e valorizando os ajustamentos criativos, sem nos distanciarmos de nós mesmos e do mundo. Conforme aponta Schillings (2017, p. 96)

precisamos encontrar o outro pela necessidade de estar junto, e não pelas aparências e pela exposição; não pela atração e pela rejeição, mas pelo encantamento do coexistir. E, por meio da assimilação daquilo que nos é saudável, poderemos compor um mosaico de formas que contemplem a nossa singularidade na generalidade do mundo.

1.2.1 Corpo e velhices

Considerar o processo de envelhecer como fenômeno desenvolvimental e complexo, ao mesmo tempo biológico e cultural, implica dizer que, por mais que tente ser retardado, é inevitável, caso a pessoa se mantenha viva. Contudo, como já mencionamos, ainda é fortemente atrelado a estereótipos negativos, principalmente em lugares demograficamente jovens, ganhando conotações de exclusão e estigmatização, tornando difícil a aceitação de marcas corporais e perdas sociais associadas (Bosi, 2004; Fatias, Santos & Patiño, 2017).

Le Breton (2007) aponta como crise o momento em que o sujeito percebe sua imagem corporal envelhecida e o corpo se mostra contundentemente na experiência. O corpo é elemento essencial na experiência de envelhecimento e do tornar-se velho, já que é através dele que o fenômeno se expressa. As dimensões sociais, culturais e históricas do contexto, impressas no corpo, podem tornar-se importantes informantes da experiência de envelhecer (Kahlin et al, 2013). O corpo adoecido e desvitalizado é criado e vivenciado imaginariamente pelo sujeito, muitas vezes, antes mesmo de experimentá-lo fisicamente (Vilhena, Novaes & Rosa, 2014).

É notório o valor dado à aparência física, fundamentalmente a “boa” aparência corporal, como um capital social nas sociedades globalizadas (Bizerril, 2010). Uma das formas hegemônicas da corporeidade na sociedade de consumo é representada pelo discurso *fitness*, ancorado no uso de cosméticos e tecnologias que buscam ocultar marcas do tempo e padronizar a enorme diversidade humana. Essa normatividade e esse conformismo podem ser traduzidos pela busca da perfeição corporal e da saúde transformadas em uma finalidade em si mesma, através de um

sistema que articula o corpo-máquina, com aparência jovial e forte, e a correção das formas e superfícies do corpo pelas clínicas de estética (Bizerril, 2010).

Dietas, complementos alimentares, esteroides e procedimentos cirúrgicos estéticos podem trazer uma série de riscos à saúde, e são majoritariamente vivenciados como o preço a pagar pela jovialidade almejada. Esse modelo que toma o corpo como organismo biológico é parcial e fragmentário, pois deixa de lado como esse corpo é experimentado singularmente e, mais concretamente, como esse corpo é experimentado como sendo a pessoa (Escribano, 2015). Reverte-se, então, em falta de reconhecimento e identificação com o próprio corpo, experienciando-o como estranho, alienado, e “esquecendo” que corporalmente estamos e nos fazemos presentes na vida social e histórica, nos relacionamos e vivemos (Escribano, 2015). Conforme aponta Escribano (2015), nossa vida corporal projeta nossa existência pessoal, inclinando-nos frente a rotas específicas e escolhas, sem determinar ou fixar esse caminho.

A corporeidade vivenciada em práticas orientais tais como o Yoga, pode ser considerada como contradiscurso (Bizerril, 2010). Ainda que outras possibilidades de cuidado de si, como as práticas orientais taoistas e a filosofia do Yoga, tenham um ponto de contato com a preocupação globalizada com a saúde e a longevidade na contemporaneidade, características dos processos de exteriorização do sujeito, ao mesmo tempo, há contrastes marcantes (Bizerril, 2010). O corpo biomédico/biotecnológico/objeto de consumo surge como uma dentre muitas possibilidades de expressão da corporeidade. Esse corpo-máquina, como descrito por Bizerril (2010), dialoga com outras possibilidades de corpo-pessoa, constituídas de forma holística, como observado em muitas religiosidades de matriz indígena, africana e asiática.

Conforme Sawaia (2006), a contemporaneidade tem demandado discursos mais amplos relacionados ao envelhecimento, em uma preocupação não exclusivamente físico-biológica do processo saúde-doença. O campo social orienta representações, valores e crenças que regem as condutas, de forma que envelhecer de modo saudável envolve uma série de fatores, incluindo um olhar mais amável sobre si. A saúde passa a ocupar uma dimensão ética, na concepção da autora, na medida em que a própria experiência estética do olhar sobre si na velhice pode revelar dualidades entre imagens de apreciação e depreciação, expressa em formas de compreender e sentir essa etapa da vida (Sawaia, 2006).

O corpo é o limite e a extensão do contato e da relação com o mundo. Assim, a beleza pode compor essa relação, na capacidade de autoafirmar-se, transcendendo os ditames imagéticos de um determinado padrão e fazendo frente à disseminação de preconceitos. O ser humano não é

um quebra-cabeça de sintomas e órgãos, mas um ser aberto e potencialmente livre para escolher intercâmbios com o ambiente, aqui incluindo o próprio corpo, os outros, espaços e lugares.

Tomando o corpo como centro de orientação, movimento, ação e expressão, Escribano (2015) aponta para uma possível bifurcação: vivência positiva das possibilidades pessoais, crescimento singular e identificação com o corpo; e uma vivência de negação, a partir das primeiras limitações advindas do avanço da idade, e das perdas maiores, em que o corpo é sentido como obstáculo, impedimento e barreira para a ação, com o qual não é possível identificar-se e que se aproxima da ideia de cadáver e de não-eu. Como a morte é tabu nas nossas sociedades capitalistas ocidentais, as avançadas tecnologias buscam controle técnico e afastamento dessa finitude, tornando ainda mais complexo lidar com a velhice e a aproximação da morte (Bosi, 2004; Vilhena, Novaes & Rosa, 2014). Tal aproximação representa a única possibilidade de ressignificar a experiência de ser velho no mundo, enquanto corporeidade significativa, cidadã.

Ainda assim, reconhecer uma tradição hegemônica sobre os modos de corporalidade nas grandes cidades globalizadas é necessário para compreender as críticas culturais possíveis aos modos distintos de experienciar esse corpo (Bizerril, 2010). Em um paradigma humanista e holístico em saúde, o tempo transitório cronológico (*Cronos*) é considerado tão importante na compreensão do processo de envelhecer quanto o tempo subjetivo e vivencial (*Kairós*). Essa dimensão temporal passa a ganhar novos contornos na velhice (Improta, 2017; Vilhena, Novaes e Rosa, 2014). O ritmo lentificado, longe de tomar uma forma pejorativa e preconceituosa, torna essa relação entre o sujeito e seu cotidiano muito mais valiosa (Vilhena, Novaes e Rosa, 2014).

Concordando com esse ponto de vista, encontramos (Improta, 2017) aspectos de forte beneficiamento em relação a essa alteração na vivência da temporalidade, distanciando-a das visões negativas partilhadas socialmente que, conforme apontam Vilhena, Novaes e Rosa (2014), vinculam o envelhecer ao descanso exagerado, poucas emoções e decadência. Essas últimas imagens induzem o sujeito em processo de envelhecimento a uma pouca aceitação dessa fase da vida. Esse olhar de descrédito produz padrões que delimitam o que é bom, ruim, adequado ou não, para cada etapa do ciclo de vida.

Corpo físico e corpo vivido não devem ser interpretados como realidades separadas, já que se trata de aspectos distintos de uma mesma experiência de vida descrita em termos fenomenológicos (Escribano, 2015). Seguindo a premissa apresentada acima, a experiência da corporalidade pode seguir diferentes direções, no sentido ascendente, que implica desenvolvimento de possibilidades de movimento, ação e expressão do corpo em sua plenitude,

e no sentido descendente, estreitamente relacionada com experiências de dor, limitação da resistência corporal, experimentada como oposição à própria vontade (Escribano, 2015). Trata-se do corpo vulnerável. Aqui aparece um dualismo: o corpo poético, da expressão, frente ao corpo vulnerável, da enfermidade e da dor. Escribano (2015) questiona a ideia de que o corpo poético da expressão artística e o corpo vulnerável da incapacidade ou da enfermidade, atrelado à velhice, pertençam a esferas separadas. Com esse propósito, coloca em destaque múltiplos pontos de interseção entre ambas as visadas (Escribano, 2015).

A potencialidade, seguindo essa lógica, é a capacidade de passar de um estado a outro. Soderhamn (2018) aponta que quando um ser humano passa por uma transição, como o processo de envelhecimento, atividades de autocuidado podem facilitar esse processo. Profissionais de saúde lidam com pessoas que estão antecipando, experimentando ou completando transições, que são eventos desenvolvimentais, situacionais ou de saúde/doença.

A consciência é uma consciência de si e do mundo, e o corpo é o centro da consciência. Para Soderhamn (2018), nós nos deparamos com corpos como objetos ou como sujeitos, e mais que isso, o corpo pode ser um corpo-para-mim e um corpo-para-outro. Podemos encontrar corpos como ser-em-si, nossos ou de outras pessoas, como objetos físicos e fisiológicos; corpos anatômicos. Também podemos encontrar corpos de outros como objetos significativos em situações especiais. Nosso próprio corpo é o corpo vivido, o corpo em si mesmo. Esse sujeito do corpo é meu centro de percepção e campo de ação. Dessa forma, o corpo pode ser um sujeito ou um objeto e há forte conexão entre a incorporação e o ser-no-mundo.

O corpo biológico, tomado tradicionalmente como objeto pelas ciências médicas, tem localização no tempo e no espaço. É olhado de forma destacada, distante e em terceira pessoa. A doença está ligada ao corpo objetivado no modelo biomédico, mas na perspectiva fenomenológica, doença é experiência vivida de uma disfunção, relacionada a aspectos subjetivos, modo particular de estar no mundo (Soderhamn, 2018).

O autocuidado tem fundamental importância para quem experiencia idades avançadas de forma consciente, já que se trata de um modo de estar no mundo e que pode ser vivido integralmente. O corpo vivido, diz Soderhamn (2018), é o centro pessoal da percepção e do campo de ação, bem como o centro do autocuidado, pois a potencialidade ou capacidade para a atividade do autocuidado são estruturadas graças à percepção, parte integrante do corpo vivido. A capacidade de autocuidado é efetivada por importantes forças motrizes como a comunicação, um estilo de vida saudável e pela construção de significado e socialização. O autocuidado

envolve contato com o sistema de saúde, estar consciente de um estilo de vida saudável, estar ativo, engajado, ter contatos sociais com família e outros, e ser capaz de olhar à frente.

Apresentamos a seguir os marcos teóricos desta tese.

1.3 GESTALT-TERAPIA: HISTÓRIA E FUNDAMENTOS

A Gestalt-terapia (GT) surge nos anos 1950 como parte do Movimento para o Desenvolvimento Humano (*Human Growth Movement*), buscando antes tratar das questões relacionadas ao crescimento e desenvolvimento total da pessoa, e não definir especificamente saúde e doença (Frazão, 2007). Recuperando a formalização do conceito por Almeida-Filho (2011), saúde é aqui tomada como processo complexo, integral, multifacetado, englobando aspectos físicos, psíquicos e espirituais, como um todo organizado, ou como propõe Almeida-Filho (2000), nas dimensões emocional, social, intelectual, física e espiritual.

Dentre seus precursores, temos o neuropsiquiatra Friedrich (Fritz) Salomon Perls (1893-1970) que a expôs, pela primeira vez, no livro *Gestalt Therapy* publicado em 1951 em colaboração com Ralph Hefferline e Paul Goodman, (Frazão, 2013; Gomes, Holanda & Gauer, 2004). Laura Posner Perls (1905-1990) é reconhecida como co-fundadora do movimento (Gomes, Holanda & Gauer, 2004). O contato de Fritz Perls com psicólogos da Gestalt, com o trabalho de Kurt Lewin, com a teoria organísmica de Goldstein e com a teoria holística de Smuts foi um divisor de águas para definir as propostas daquilo que viria a ser a Gestalt-terapia (Alvim, 2014b).

Segundo Ribeiro (2009, p. 133) “a abordagem gestáltica tem na Teoria Holística e na Teoria de Campo sua principal base teórica”. Essas duas teorias permitem um pressuposto que possibilita uma visão de mundo em que a relação Pessoa/meio-ambiente surge como indicador a apontar um caminho. Diante da impossibilidade de pensar o ser humano dissecado em suas partes, toda e qualquer manifestação psíquica é sempre concebida com seu correlato físico (Kiyon, 2009). Partindo do paradigma organísmico, essa abordagem considera que a existência humana se dá sempre em um campo-organismo-meio, e sua experiência em um dado momento é uma estrutura configurada a partir da situação relacional com o mundo. A experiência existencial é um processo eminentemente criativo de um corpo-sujeito-do-mundo (Alvim, 2014b). Corpo e mente se integram em totalidade organísmica e não pode ser pensado separadamente, nem se sobrepor um ao outro (Alvim, 2016).

Na GT, a capacidade de interagir com o meio é potente e, através do *ajustamento criativo*, o sujeito pode obter satisfação de suas necessidades ou seus desejos, realizando ações para promover a melhor decisão em direção ao fechamento da demanda organísmica que se torna figura naquele momento (Kiyon, 2006). Perls (1973) afirma que a vida é caracterizada por um processo contínuo de estabilidade e desequilíbrio no organismo, de forma que, caso se mantenha por muito tempo nesse último estado, torna-se incapaz de satisfazer necessidades, de se autorregular, e pode ser considerada doente.

A autorregulação depende dos contatos que estabelece no campo, os quais promovem assimilação de novidades e crescimento, pois, segundo Perls, Hefferline e Goodman (1997), todo contato é potencialmente criativo e transformador. Na medida em que esse fluxo de contato é interrompido, cristalizado ou inibido, as figuras ficam impedidas de se completar e geram comportamentos e ajustamentos disfuncionais (Frazão, 2015), que podem ser considerados desequilibrados e, portanto, não saudáveis. Saúde, segundo Perls (1977), não é algo que possuímos, é uma manifestação em nossa totalidade existencial, concebida como processo que favorece ou dificulta o desenvolvimento, eterna transformação ao longo da vida. Saúde, portanto, é não interromper esse fluxo do vivido e poder fechar suas *gestalten*.

A GT, com sua faceta fenomenológico-existencial, concebe o ser humano como ser no mundo, pleno de potencialidades, dotado de liberdade e responsabilidade por suas escolhas (Cardoso, 2016). Uma concepção de corpo, portanto, pautada nessa visão, conduz a uma revisão dos conceitos tradicionais de enfermidade e tratamento. Na medida em que o corpo é uma realidade caracterizada pelo entrelaçamento de intencionalidade e materialidade, de sujeito e objeto, pode-se falar de uma “medicina do entrelaçamento”, conforme sugere Escribano (2015), de aspectos biológicos e existenciais.

Nessa abordagem, noções de saúde e doença são intimamente ligadas ao equilíbrio em relação com o ambiente. Quando forças vitais operam de forma harmoniosa, há saúde; caso contrário, surge o adoecimento como desequilíbrio. Medidas terapêuticas de filosofia semelhante, como o Yoga, buscam restaurar o fluxo natural de energia do corpo e recuperar o equilíbrio com o meio. Trata-se de estabelecer um contato fluido consigo e o entorno, reconhecer escolhas de modo responsável, em constante *vir a ser*, visando à autorregulação funcional (Cardoso, 2016).

A GT busca integrar o corpo vivido em paralelo à valorização da compreensão do paciente, reumanizando a clínica. A oposição entre corpo vivido e corpo cientificamente objetivado parece destinada a estabelecer esferas que não se tocam: o olhar do sujeito sobre o próprio

adoecer, e o do médico ou sistema de saúde sobre esse sujeito adoecido (Escribano, 2015). Essa oposição parece motivar um desencontro, fomentando um dualismo ou pelo menos uma dicotomia pobre, no âmbito da saúde. Nossa experiência como seres humanos saudáveis, enfermos ou vulneráveis é muito mais ambígua e complexa do que análises abstratas desses itens isoladamente. O “adoecimento” não é algo que acomete o indivíduo, uma instância pontual, isolada e externa, mas um processo vivido (Cardoso, 2016).

A expressividade ou, como nomeia Escribano (2015), o caráter poético do corpo humano, não se encontra necessariamente dissociada das experiências de dor e vulnerabilidade. Ao contrário, o caráter poético e lírico do organismo e sua característica – vulnerabilidade ou fragilidade – estão entrelaçados, transcendendo as manifestações dicotômicas de saúde como plenitude do corpo, e doença como decadência. É nessa ideia de entrelaçamento que trabalha a Gestalt-terapia. Os elementos histórico-concretos permitem a análise de novos paradigmas no campo da saúde, já que são ocupados por sujeitos históricos, vinculados a um contexto sociopolítico, só existindo a partir de sua relação com esse contexto, e concretizando noções, conceitos e modelos, diante da experiência concreta e cotidiana (Almeida Filho, 2011).

Uma premissa básica da abordagem é a ampliação do potencial humano através do processo de integração, fomentando interesses, desejos e necessidades genuínas do indivíduo que, muitas vezes, se opõem à sociedade (Perls, 1977). É fundamental compreender a importância da cultura sobre o sujeito, projetando necessidades que este muitas vezes assimila sem consciência ou crítica. A GT não se preocupa necessariamente com “cura”, mas com o desenvolvimento do ser humano e com seu crescimento, incluídas as suas potencialidades (Frazão, 2013).

Segundo Pinto (2009), a atitude fenomenológico-existencial é o ponto para o qual convergem as diversas fontes da GT. Essa atitude tem como valor relevante o fato de que o ser humano é um ser de relação, que não pode sequer ser concebido senão em relação consigo, com o outro e com o ambiente. O ponto de partida é, portanto, o fato de que a troca ocorre entre indivíduo e ambiente, em todas as áreas da vida, vinculando pessoa e mundo de forma inextricável, já que “nem o entendimento pleno das funções orgânicas, nem o melhor conhecimento do ambiente (sociedade etc.) abrange a situação total” (Perls, Hefferline & Goodman, 1977, p. 36).

A GT preconiza consonância entre palavras, gestos corporais e ação (Alvim, 2007). A formação de Fritz e Laura Perls e o contato que tiveram com a arte, além do envolvimento com Paul Goodman e toda sua experiência artística, contribuíram salutarmente para que desenvolvessem uma visão de mundo em linguagem sensível, distanciada do racionalismo e alinhada com o

pensamento complexo. O contato com teorias e pensadores com viés organísmico e holístico soma-se ao contato com as artes, produzindo um estilo psicoterapêutico em que há “movimento dialético de busca da significação das formas, que se configuram e reconfiguram, exigindo – para acessá-las – uma atenção ao movimento e à ação” (Alvim, 2007, p. 18).

Essa abordagem conta com conceitos e noções primariamente concebidos por outras teorias, doutrinas e abordagens. Perls (2011) compreende que a novidade é o modo pelo qual são organizados e utilizados, o que imprime à GT um sentido específico e particular. Ginger e Ginger (1995) consideram que o diferencial de Fritz Perls e seus colaboradores foi elaborar uma síntese coerente de diversas correntes filosóficas, metodológicas e terapêuticas europeias, americanas e orientais, construindo uma nova *Gestalt*, um Todo particular e novo. Nesse sentido, como aponta Ribeiro (2009, p. 81) para falar de uma teoria gestáltica

terá de incluir necessariamente elementos de psicanálise, de psicodrama, de comportamental, de centrada, entre outras. Gestalt pura é um mito. É antifenomenológica, pois não permite mais de um olhar sobre o objeto percebido, e é antiepistemológica, porque se torna sua própria crítica, não se distanciando do observador.

A teoria gestáltica, entretanto, busca “transcender outras teorias, ir além delas, e é nesse ‘ir além’ que ela se torna original, é nisso que reside sua riqueza” (Ribeiro, 2009, p. 81), incorporando elementos das anteriores, ligada a um campo teórico constitutivo. Sua prática é uma teoria vivida e sua teoria é uma vivência experimentada, tendo no processo de escolha, no exercício espontâneo da liberdade de ser, seu maior instrumento de trabalho e de compreensão da Pessoa Humana (Ribeiro, 2009).

Trata-se de uma práxis, cujo campo teórico inclui raros estudos ligados à temática do envelhecimento humano, e menos ainda ao Yoga. Para além de uma proposta que considera a dimensão da promoção da saúde, utilizar a GT como referencial teórico de análise acrescenta importância a este trabalho e pode contribuir para fortalecer olhar e prática integrais e holísticos sobre o fenômeno de envelhecer, tal como percebido pelo próprio sujeito que envelhece, no âmbito dos estudos em Ciências Humanas e em Saúde.

1.3.1 Gestalt-terapia e Espiritualidade

Cardella (2015) afirma que compreender um autor e sua abordagem implica reconhecer a antropologia e a cosmovisão subjacentes à obra. Complementa que nos tempos em que a subjetividade ou a racionalidade humana tentam dominar, cada uma em seu plano isoladamente,

“a perspectiva antropológica de reverência ao mistério e sacralidade da existência tem sido um horizonte para transcender a crise civilizacional que atravessamos” (p. 58).

Na contemporaneidade, há muitas definições sobre o que é espiritualidade, com divergências e convergências entre elas. Na GT, o sujeito é um ser bio-psico-social-espiritual, sendo o espiritual uma dimensão natural. Trata-se de “um momento, um processo, um estado que transcende a materialidade das coisas, penetra no mundo da imaterialidade das qualidades das coisas, as relê e, ao relê-las, religa-as ao mundo dos novos significados que se ocultam no sentido das coisas” (Ribeiro, 2009, p. 69). É um processo de aproximação do sentido último das coisas, como experiência subjetiva de contemplação, encantamento, meditação profunda, uma consciência plena pela qual a pessoa se encontra com o outro.

Perls (1979) caminhou em busca de um “lar espiritual”, como ele mesmo dizia, viajando pelo mundo para conhecer caminhos e práticas espirituais, de forma que a abordagem gestáltica foi muito influenciada pela tradição judaica, pelo pensamento oriental⁶, especialmente o zen-budismo e o taoísmo. Em alguns momentos de sua vida, dentre os muitos questionamentos que vivenciou, declarou-se ateu. Já no final da vida, se declarava zen-judeu, construindo um modo particular de vivenciar sua teologia e espiritualidade (Perls, 1979). Em sua crença pessoal concebia o “absoluto impessoal” e orientava-se através de princípios éticos, chamados de “sentidos últimos” que revelavam seu modo de ser e sua espiritualidade, a saber, consciência, autenticidade, criatividade, responsabilidade, comunidade, entre outros (Cardella, 2015).

Perls (1979) considera o ser humano como transcendência e, em diálogo com as tradições espirituais, almeja uma práxis integrativa, holística, levar uma vida consonante com esses princípios. Propõe abertura para dentro, para fora e para além de si mesmo, como ser de fronteiras, em constante crescimento, transformação e confronto com a alteridade, inclusive o que Cardella (2015, p. 58) nomeia como *Alteridade Radical*, “quando a pessoa se vê diante de algo irrepresentável, que aparece como *visita* do bem, do amor, da verdade, da beleza etc”. Perls (1979) comunica em sua biografia distintas passagens de encontro com a *Alteridade Radical*.

Cardella (2015) afirma que a dessacralização da vida e da condição humana tem sido um dos fenômenos da contemporaneidade. Manifesta-se em descuidos comuns, como devastação do

⁶ Em alguns momentos ao longo desta tese faremos uso das terminologias pensamento “oriental/ocidental”. Ao fazê-lo não queremos aderir a uma posição dualista, binária, ou com juízo de valor (um sendo melhor que o outro), já que sabemos que com o advento da globalização, Oriente e Ocidente se mesclam e interinfluenciam. Ao contrário, trata-se de referência a modelos de pensamento filosóficos e espirituais tradicionais no Oriente e ao eurocentrismo/influência norte-americana, que predominam no Ocidente.

meio ambiente, coisificação do corpo, superficialidade das relações, fundamentalismo, tecnologização excessiva, entre outros, transformando sujeitos em “cadáveres vivos” e “robôs de plástico”, termos cunhados pelo próprio Fritz Perls (1979).

Cardella (2015) defende que a religiosidade se distingue da espiritualidade na forma de construir sentido. “Enquanto na espiritualidade o sentido é construído sem ligação com um ser superior, denomina-se de religiosidade o movimento de construção do sentido por meio de uma concepção do divino” (p. 61). Essa última é uma experiência individualizada de relação com um ser transcendente, diferente, ainda, da religião. A religiosidade, portanto, não implica escolhas, decisões ou valores; antes, é parte da singularidade da pessoa, uma relação com o que construiu como sagrado ou divino, pelos encontros e experiências de vida.

Religião, por sua vez, “refere-se a um sistema de concepções sobre o divino compartilhadas, transmissíveis, institucionalizadas; refere-se a crenças, símbolos, dogmas, conceitos, condutas que se constituem num campo de experiência indagando pelo sentido último” (Cardella, 2015, p. 70). O fenômeno do fundamentalismo religioso revela que a religião pode ocultar o sagrado, tornando-se uma busca para preencher a abertura inerente ao humano, impedindo a própria transcendência, já que essa última implica esvaziamento.

Quando fazemos referência ao sagrado, adentramos, conforme aponta Cardella (2015), o *não representacional*, campo do que não pode ser representado por imagens, símbolos ou palavras, mas acontece como experiência, como um “atravessamento da subjetividade que promove uma transformação profunda” (p. 64). A autora reflete que embora seja comum buscar representações para esses encontros com o sagrado, tais experiências caracterizam-se por *indizíveis*, pois rompem com o racional. Em outras palavras, apesar dessas experiências ocorrerem no cotidiano, e com isso darem-se no tempo cronológico (*Cronos*), rompem com o cotidiano e ocorrem no tempo sentido (*Kairós*), ou não-tempo.

A espiritualidade é a possibilidade de o ser humano integrar o transcendente e viver o próprio mistério, transcendendo a si mesmo, buscando o sentido pessoal e o movimento de ir em direção ao *mais além*, ao porvir (Cardella, 2015). A espiritualidade, contudo, “não se opõe às dimensões material, mundana e corpórea, mas as assume e integra” (p. 69), como única possibilidade de manifestação (Cardella, 2015).

Quando mais aproximamos nossa percepção da totalidade, mais a espiritualidade é revelada em nós. Trata-se da espiritualidade encarnada, expressão do vivido humano, impermanente, própria da natureza humana. A espiritualidade caminha junto e através da transcendência do cotidiano.

Quando se pode deixar de lado a aparência como um simples fenômeno, passando para um sentido e significado plenos, há contato. Segundo Ribeiro (2009, p. 66)

Lidar com a realidade sem procurar o que nela nos interessa, mas descobrindo o que ela tem a nos apresentar. (...) Transcender é chamar o fenômeno em causa, é esgotá-lo com base nele, é deixar que ele revele à nossa consciência todas as suas possibilidades, por meio das quais ressignificamos a realidade, como uma recriação ontológica da realidade.

Transcender é esgotar o fenômeno a partir dele mesmo, e a partir das possibilidades reveladas, podemos ressignificar a realidade, sem interpretá-la, mas descrevendo suas livres manifestações, abrindo-nos para acolher novos significados.

Em GT, busca-se restaurar ou inaugurar o diálogo, valorizar a singularidade, pela relação com o outro, sendo que essa relação é o campo onde a transformação, que muitos chamam de cura, pode acontecer. A abertura amorosa é o que Cardella (2015) considera a própria transcendência, e a capacidade de manter-se aberto faz do terapeuta, ou facilitador, seu próprio instrumento. Com base nessa dimensão podemos definir a GT como terapia fenomenológico-existencial do contato, pois apenas quando intuimos a totalidade existencial dos elementos do mundo entramos em contato com ele. O contato está na apreensão da totalidade do outro. *Aí a Gestalt se torna plena, relacional e cheia, no aqui-e-agora* (Ribeiro, 2009).

Ribeiro (2009) considera que estamos no Universo de muitas maneiras e cada uma delas provoca distintas necessidades de administração. Somos mente, ambiente, espírito e vivemos simultaneamente uma metafísica inter-relação com o mundo (que não se configura como uma abstração, algo distinto e fora de nós). “Na verdade, somos, metafísica e essencialmente, matéria/espírito/meio ambiente, porque não sabemos onde termina um desses existenciais e começa outro” (p. 79).

A abordagem gestáltica é naturalmente holística, ecológica e um caminho aberto para a espiritualidade. Já que tudo é contato, tudo é interligado, tudo muda tudo e tudo é um Todo. Consiste em uma proposta de integração corpo/mente/mundo, resultando, por natureza, na recuperação do conceito de Totalidade, de presentificação, de experiência imediata, de contato, de encontro, o Holismo, abrindo caminho para uma experiência e vivência real de espiritualidade, como reflete Ribeiro (2009).

A espiritualidade, neste trabalho, é compreendida na perspectiva gestáltica, ancorada no corpo, como um campo uno e integrado, um campo-organismo-meio. Essa ideia será fundamental para a correlação com a espiritualidade, como compreendida no Yoga.

1.4 A FENOMENOLOGIA MUNDANA DE MERLEAU-PONTY

A fenomenologia pretende oferecer um novo paradigma à filosofia e às ciências, e apresentar uma via para contrapor o pensamento dicotômico e dualista (Alvim, 2014b). Neste tópico, abordaremos aspectos centrais da fenomenologia desenvolvida por Merleau-Ponty no diálogo com a GT, nos seus aspectos mais significativos.

Maurice Merleau-Ponty é um filósofo que se propõe a analisar a “presença sensível e carnal no mundo” (Merleau-Ponty, 1966, p. 309). Matthews (2011) afirma que Merleau-Ponty é muito menos conhecido, especialmente em países de língua inglesa, que seu contemporâneo Jean-Paul Sartre. Ele não escreveu peças e romances como muitos intelectuais franceses, mas participou ativamente da vida cultural de seu país. Matthews (2011) o considera um filósofo de difícil, porém estimulante, abordagem. Uma das características da filosofia de Merleau-Ponty é sua curiosidade sobre achados de outros campos disciplinares, e a disposição para pensar filosoficamente sobre eles, reescrevendo-os sob o ponto de vista da fenomenologia, abrindo trilhas para reflexões históricas, sociológicas, antropológicas e psicológicas (Rabelo, 2008).

Importante lembrar que o quadro teórico e a análise na filosofia de Merleau-Ponty diferem no início da sua carreira em relação ao meio/final (Cardim, 2008). O conceito de liberdade é bastante frisado no início, e pode-se perceber, apesar das intensas divergências e críticas, a influência de Sartre até os escritos finais (Cardim, 2008). Em relação a essas influências, a principal percebida na produção do seu primeiro livro publicado em 1941, fruto da sua tese de doutorado, chamado *The Structure of Behavior*, foi a escola “Gestalt” de psicologia (Psicologia da Gestalt). Além dessa, recebeu outras influências ao longo de sua trajetória, como Hegel e sua fenomenologia do espírito, Alexandre Kojève e sua leitura de Hegel, e o “marxismo ocidental” fundado nos primeiros escritos de Marx, sendo considerada uma das mais significativas o movimento fenomenológico iniciado por Husserl (Matthews, 2011).

Em 1945, ele publicou o que muitos consideram seu livro mais importante, *Fenomenologia da Percepção* (Matthews, 2011). Merleau-Ponty lecionou filosofia em liceus (escolas secundaristas), formou grupos de resistência na luta contra a ocupação nazista com Sartre, fundou também com esse filósofo, o periódico político-literário *Les Temps Modernes*, um partido político socialista, o *Rassemblement Démocratique Révolutionnaire* (RDR), passando depois a lecionar filosofia e, posteriormente, psicologia e pedagogia, no ensino superior. Em

1952 obteve uma cátedra de filosofia no *Collège de France*, que ocupou pelo resto da vida, enquanto escrevia e falava sobre filosofia e suas articulações com outros temas como política, arte, literatura e cinema (Matthews, 2011).

No fim de sua vida, Merleau-Ponty deixou dois livros incompletos, publicados postumamente, com uma mudança interessante em seu pensamento: *The Prose of The World* [A Prosa do Mundo] e *The Visible and The Invisible* [O Visível e o Invisível] (Matthews, 2011). Sua morte prematura aos 53 anos, vítima de um ataque cardíaco, privou-o de terminar algumas tarefas, de forma que outros autores assumiram o trabalho de retomá-lo e prosseguir com seu pensamento (Corrêa, 2008; Matthews, 2011). Tarefa que só foi possível sem opor reflexão e corporeidade, mas através do corpo concebido como corpo-próprio, corpo-sujeito, vínculo entre o eu e as coisas (Merleau-Ponty, 2011).

Alvim (2014b) considera Merleau-Ponty um importante interlocutor para o desenvolvimento teórico da GT, por combater o pequeno racionalismo do início do século XX, implícito no pensamento associacionista, e enxergar a Psicologia da Gestalt como uma possibilidade de superar uma ontologia científica objetivista e dicotômica, trazendo alternativa de psicologia descritiva, sem deixar de criticar outros aspectos relativos a essa abordagem.

Merleau-Ponty parte do pensamento husserliano para promover um direcionamento radical ao mundo concreto, mundanizando a filosofia, definindo-a como um domínio próprio, que não se define como propunha Husserl, em uma transcendentalidade extramundana, mas concebida como aquela que resgata a ligação com o mundo, que fala das dimensões do mundo, dos homens e do espírito (Alvim, 2014b). Propõe que a essência seja reposta na existência. Alvim (2014b) afirma que esse autor, embora opte por uma aproximação entre filosofia e psicologia no campo da eidética, âmbito das significações universais, compreende o *eidós* como parte da experiência, superando a polaridade entre fatos e essências, universalidade e integralidade.

Em seu horizonte, Merleau-Ponty (2011) busca fazer uma filosofia que resgata para o mundano e sensível aquilo que era colocado no âmbito da tradição cartesiana como transcendência pura. No livro *Fenomenologia da Percepção*, Merleau-Ponty (2011) expõe essa nova leitura da fenomenologia de Husserl, ultrapassando a essência idealista para a existência factual na fenomenologia.

A fenomenologia é também uma filosofia que recoloca a essência na existência, e não pensa que se possa compreender o homem e o mundo de outra forma, que não seja a partir de sua facticidade. É uma filosofia transcendental, que põe em suspenso, para compreendê-las, as

afirmações da atitude natural, mas é também uma filosofia para a qual o mundo já está sempre lá, antes da reflexão, como uma presença inalienável (p. 1).

Merleau-Ponty (2011) afirma que não há indivíduo puramente interior, nega o dualismo que divide em interior e exterior, e, também, o idealismo transcendental, colocando a percepção como o fundo sobre o qual os atos se liberam, ao tempo em que é pressuposta por estes. A percepção não é um ato psíquico, para Merleau-Ponty (2011), mas é o campo da revelação do mundo; campo da experiência, onde se fundem sujeito e objeto. Contrário à visão dualista sujeito *versus* objeto, e partidário das relações como sendo bilaterais, Merleau-Ponty (2011) afirma que o mundo é reconstruído pelo sujeito. Reflete que o homem é mundo e o mundo é homem, assim como o homem é parte do mundo, e o mundo parte do homem, compondo um enraizamento desse homem no mundo. Este enraizamento justifica, portanto, a necessidade da utilização da redução fenomenológica como um recurso lógico do pesquisador para alcançar a realidade, sem esquecer que esta nunca se dá por completo, mas consiste em eterna tentativa, exatamente pela mundaneidade intrínseca do homem.

Merleau-Ponty (2011) critica mais uma ideia de Husserl ligada à possibilidade de captar o mundo através do rompimento completo da familiaridade com ele. Essa familiaridade não pode ser rompida em totalidade, e por isso a redução nunca pode ser completa. Moreira (1987) aponta que, para o pesquisador fenomenólogo, a redução é um artifício para revelar o mundo, duvidando dele, para dar-se conta dele. Complementa que a fenomenologia tem um destino existencial, tendo contato com os paradoxos da facticidade, sendo impossível ver a essência de um objeto, essência essa que não pode ser vista ou pensada desvinculada do mundo (Moreira, 1987). A fenomenologia, dessa forma, recoloca a essência na existência (Merleau-Ponty, 2011).

Esse autor critica também o conceito de intencionalidade, porque é preciso renunciar à bifurcação entre a “consciência de um objeto” e “objeto de uma consciência”, admitindo que o corpo reúne a própria consciência, tangível pelas mãos, olhos etc. (Merleau-Ponty, 2000). O objeto não pode ser constituído pela consciência, pois um conceito dilui o outro, consciência e objeto são diluídos um pelo outro (Merleau-Ponty, 2000). A ideia da consciência cravada na carne é característica basilar dessa filosofia, que propõe uma retomada do corpo como fonte legítima e originária do conhecimento (Alvim, 2014b).

A carne não é matéria, não é espírito, não é substância. Seria preciso, para designá-la, o velho termo ‘elemento’, no sentido em que era empregado para falar-se da água, do ar, da terra e do fogo, isto é, no sentido de uma *coisa geral*, meio caminho entre o indivíduo espaço-temporal e a ideia, espécie de princípio encarnado que importa um estilo de ser em

todos os lugares onde se encontra uma parcela sua. Nesse sentido, a carne é um ‘elemento’ do Ser (Merleau-Ponty, 2000, p. 135).

A carne, desse modo, é uma espécie de princípio que constitui as coisas e o mundo. Ela está em tudo, mas não se reduz a um determinado ente em particular. Para Merleau-Ponty (2000, p. 143), é preciso compreender a carne “não a partir das substâncias, corpo e espírito, pois seria então a união dos contraditórios, mas dizíamos, como elemento, emblema concreto de uma maneira de ser geral”.

Ao aprofundar sua fenomenologia existencial, Merleau-Ponty (2000) reafirma a busca das essências na existência. Acredita que, se existe transcendência, um originário, isto está posto no próprio mundo, em dimensão pré-pessoal, um *a priori* onde estão correlacionados sujeito e objeto, antes da cisão reflexiva (Alvim, 2014). Tal filosofia trata da descrição do ser no mundo, desviada da ontologia científicista, das determinações causais e objetivantes do ser.

De acordo com Alvim (2014b), Merleau-Ponty abordou a capacidade instituinte do humano em sua inspiração pela arte, denominando de “espírito selvagem” a dimensão humana que transgride tudo o que está dado como certo, transformando o mundo e a cultura. Refere-se ao artista como aquele que não tem compromisso com o cenário instituído pela cultura, da ciência reflexiva e dicotômica, podendo aproximar-se da experiência em estado bruto. Para sustentar esse papel como espírito selvagem, consequentemente transformador, ele aborda o corpo como expressão e fala. Através desse corpo o sujeito situa-se no mundo, se relaciona, percebe o outro e se percebe. O que o sujeito vive, como corpo, transforma-se em significação que é essencialmente ato comunicativo: na arte, no discurso falado ou escrito.

Merleau-Ponty (1973) se aproxima da psicologia para compreender as relações entre consciência e natureza, em seus aspectos orgânico, psicológico e social. Destaca a Psicologia da Gestalt como uma possibilidade de direcionar ao fenômeno uma fonte privilegiada e legítima de conhecimento, como uma ciência descritiva. Vê também na Psicologia da Gestalt uma noção de ordem e de significação que não são produzidas pela aplicação da atividade do espírito a materiais exteriores a ela, mas por uma noção de organização espontânea, como uma configuração visível da experiência (Merleau-Ponty, 1973). Com base nessa noção central da Psicologia da Gestalt, Merleau-Ponty conduz sua filosofia como organização espontânea do campo, que forma um todo, configuração ativa e passiva, envolvendo sujeito-corpo e o mundo na produção de sentidos (Alvim, 2014b). Essa visão permite um diálogo interdisciplinar, como proposto por Mônica Botelho Alvim (2014b) entre os saberes da arte, filosofia e psicologia.

1.4.1 Corpo e corporeidade: diálogos entre a Gestalt-terapia e a fenomenologia de Merleau-Ponty

Segundo Rabelo (2008), é através da reflexão sobre o corpo que a filosofia de Merleau-Ponty impacta primeiramente as ciências sociais. A partir de suas contribuições, o termo *embodiment*, traduzido por corporeidade e adotado neste estudo, foi estabelecido para demarcar a dimensão encarnada, corporificada, da cultura e das práticas sociais.

As influências do pensamento de Merleau-Ponty na abordagem gestáltica aparecem no Brasil principalmente por meio do trabalho de Mônica Botelho Alvim. A autora afirma que a ênfase dada à situação singular e às concepções de existência e sentido são afins nos dois campos de pensamento (Alvim, 2014b). Afirma que há afinidades de origens, um espírito de época, tempo-espaço, filosofia, teorias, história, sociedade, política, um fundo, uma mesma carne, como, por exemplo, influências fenomenológicas, a Psicologia da Gestalt e a teoria organísmica de Goldstein (Alvim, 2011; 2014b). As noções de campo/organismo/meio, fronteira de contato e ajustamento criativo, conforme propostos pela GT, são indícios da origem fenomenológica da abordagem, propostas pelo viés da Psicologia da Gestalt e da teoria organísmica.

A experiência humana, na abordagem gestáltica, é vista como processo espontâneo de ajustamento criativo, temporal, em determinado campo-organismo-ambiente, que resulta em uma integração da experiência, em uma *Gestalt*, ou todo significativo (Alvim, 2014b; Perls, Hefferline & Goodman, 1997). A integração trata da unidade organísmica, a partir do contato com uma novidade no campo, significa essa experiência e se rompe. O organismo é totalidade mente-corpo em interação com o meio (Perls, Hefferline & Goodman, 1997) e o contato é a realidade basilar.

Ao definir a experiência como foco teórico, tanto Merleau-Ponty quanto a GT defrontam-se com a centralidade da problemática do corpo (Alvim, 2014b). Merleau-Ponty (2000) aponta um desejo de retornar à *fé perceptiva*, noção que envolve o sensível, uma inerência ao mundo, da qual o pensamento racionalista tenta se desvencilhar. O corpo assume o lugar de encontro entre mundo e pessoa e é através desse corpo que nasce a percepção (Merleau-Ponty, 2011). O corpo “é definido como um campo perceptivo-prático, temporal, que dota a existência de um sentido de possibilidade” (Alvim, 2014b, p. 281). Assumindo o corpo como *Leib*, corpo vivo que gesticula, compreende que esse corpo tem alcance de futuro, como campo perceptivo-prático e a existência como temporalidade (Alvim, 2014b; Merleau-Ponty, 2000).

É evidente a importância que o corpo assume nessa abordagem. O corpo é a manifestação viva do que está acontecendo agora e há nele importantes mensagens que, uma vez captadas e decifradas, podem ser trampolins para uma ampliação da *awareness* (Kiyari, 2009). Toda experiência em vida gera movimentos e gestos corporais que expressam o sentido em formação no campo (Alvim, 2016). A concepção gestáltica de corpo não se limita à dimensão física ou material de um corpo biológico, mas considera a vitalidade, sua condição de organismo vivo, com uma natureza que tende à autorregulação e que se relaciona com outros organismos. Essa noção, que se liga à noção de corporeidade de Merleau-Ponty, considera tanto a dimensão fisiológica do corpo físico (*Korper*) quanto a dimensão vivida do corpo (*Leib*), bem como o mundo, de forma que “a corporeidade é a experiência vivida do corpo no mundo” (Alvim, 2016, p. 28). Aqui se compreende uma corporeidade intencional, ou seja, a ênfase não é o sujeito *ter um corpo*, mas *ser corpo*, comprometido e dirigido para a situação presente.

Para desenvolver suporte, é necessário ampliar a percepção de si enquanto corporeidade, corpo vivido no mundo com o outro, que é afetado e afeta, com potência para agir e transformar situações. Trabalhar *awareness* implica trabalhar corporeidade (Alvim, 2016). A pessoa torna-se mais cônica de si mesma, do seu corpo, dos seus limites, das suas reações e emoções.

Em relação à corporeidade, Merleau-Ponty parte dos estudos de Husserl e os aprofunda. Em *A fenomenologia da percepção*, comenta que é tão essencial ter um corpo quanto é ser “porvir” de um tempo presente, de maneira que o pensamento objetivo e a cientifização não conseguem encontrar uma função que seja corporal e independente de qualquer outra estrutura da existência, bem como é impossível encontrar um ato “espiritual” que não seja ancorado em uma estrutura corporal (Merleau-Ponty, 2011). O autor critica a ideia de união entre alma e corpo como um processo entre dois termos exteriores, um objeto e outro sujeito. Acredita, ao contrário, que essa união se completa em cada instante, pelo próprio movimento da existência. O corpo é um modo do espaço objetivo direcionar-se ao mundo (Merleau-Ponty, 2011). Não é possível compreender a função do corpo vivo, a não ser em nós mesmos, na medida em que nos movemos em direção ao mundo.

Em *O visível e o invisível*, o autor complementa que o corpo é o que torna possível a junção direta entre nós e às coisas pela sua “ontogênese, soldando um a outro os dois esboços de que é feito, seus lábios: a massa sensível que ele é e a massa de onde nasce por segregação, e à qual, como vidente, permanece aberto” (Merleau-Ponty, 2000, p. 132).

Merleau-Ponty (2011) considera imanência e transcendência como elementos estruturais de qualquer ato perceptivo, defende que não estamos diante de nosso corpo, mas que estamos em nosso corpo e, antes disso, *somos* nosso corpo. A relação entre a sensorialidade e as funções psíquicas superiores, dessa forma, ficam ilustradas de forma que os sentidos e o corpo próprio em geral, apresentam o mistério de um conjunto que, apesar de singular, fornece uma série de pensamentos e experiências. Imprimimos em nossa carne uma marca, um estilo, que é depositado onde passamos. O mundo de cada um, dessa forma, se amplia na proporção da história coletiva que as existências privadas retomam e assumem (Merleau-Ponty, 2000).

A significação produzida por um sujeito não é conceitual, está no corpo, expressa nos gestos, representa uma síntese entre o que está aqui e agora, é construída a partir e com os objetos provenientes do campo, em uma espacialidade específica dessa situação (Merleau-Ponty, 2011). O corpo vivido é um campo de experiência que produz significados e formula conhecimentos. Alvim (2014b) reflete sobre a filosofia merleau-pontyana e afirma que esse conhecimento, produzido pelo corpo, pode ser transposto de forma motora para outras situações, renovado, e configurar um hábito, uma compreensão corporal, juntamente com o meio que produz a significação motora. A transição surge da articulação do hábito com a experiência atual, feita pelo corpo no mundo, junto ao que é vislumbrado como possibilidade futura, formando um campo de presença (Alvim, 2014b).

Dessa maneira, o corpo possibilita aquele que o habita e “o sente de sentir tudo o que de fora se assemelha” (Merleau-Ponty, 2000, p. 132). Esse corpo está enredado em todas as coisas que, por si mesmas, o atraem integralmente, incorporando-o, e por esse mesmo movimento se comunica com “as coisas sobre as quais se fecha, essa identidade sem superposição, essa diferença sem contradição, essa distância do interior e do exterior, que constituem seu segredo natal” (Merleau-Ponty, 2000, p. 132).

Merleau-Ponty (2000) afirma que a estrutura temporal e espacial do corpo está “aqui” e só existe no “agora”, abarca também o instante precedente, acoplado no presente, como posição iminente, de maneira que cada momento do movimento abarca a extensão como um todo, inaugurando uma ligação entre um aqui e um ali, um agora e um futuro. Não estamos num espaço e tempo, não pensamos o espaço e tempo; somos o próprio espaço e tempo, já que o nosso corpo se aplica a eles e os abarca (Merleau-Ponty, 2000).

Em *Fenomenologia da percepção* (Merleau-Ponty, 2011), o espaço tem um lugar de destaque, de maneira que corpo e espaço formam um sistema integrado. O corpo participa da constituição

da espacialidade, sendo esse espaço palco da práxis. Os lugares despontam contextos que nos conectam uns aos outros e permitem que os ocupemos, da mesma forma que o corpo representa um horizonte, subentendido na dinâmica figura-fundo, já que “toda figura se perfila sobre o duplo horizonte do espaço exterior e do espaço corporal” (Merleau-Ponty, 2011, p. 147). O corpo e o lugar assumem estreita conexão, e um está mobilizado pelos apelos do outro.

Alvim (2014b) afirma que Merleau-Ponty, ao desenvolver a temática do corpo na produção de sentidos, descreve duas dimensões: corpo objetivo e corpo fenomenal, ambas dimensões de uma totalidade, entrelaçados. O corpo objetivo habita o mundo em uma presença, junto com as coisas, e é visível, tangível, bem como pode ser sentido, assim como os objetos. O corpo fenomenal, por sua vez, é vidente, se move e é sentiente (Alvim, 2014b). Não são opostos, compõem um todo, permitindo a existência do “eu corpo” e “meu corpo”.

O corpo da atualidade é instalado no presente e voltado para o mundo, mas traz com ele o corpo habitual, sedimentado, como passado e presente, articulados e orientados para uma intenção (Moutinho, 2006). Esse corpo habitual, sedimentado, não é uma constituição sem movimento, que está morta e paralisada no fundo da nossa consciência, mas se alimenta do presente, formando uma totalidade com este e trazendo a marca da singularidade e das experiências anteriores (Merleau-Ponty, 2011). Trata-se de uma zona quase impessoal que incorpora e está sedimentada na cultura, ainda que mantenha estilo próprio. A consciência perceptiva pode ser entendida, portanto, como corpo atual e habitual, direcionado para o futuro e engajado no mundo (Merleau-Ponty, 2011).

Merleau-Ponty inicia seu percurso sobre o corpo em *Fenomenologia da percepção* (2011), mas se debruça sobre o conceito de “carne” posteriormente em *O Visível e o Invisível* (2000) através da sua ontologia da carne. Refere-se a carne não como matéria, espírito ou substância, mas relacionada ao termo “elemento”, como algo mais geral entre o indivíduo espaço-temporal e a ideia. Um princípio encarnado, que traz um modo de ser, em todos os lugares que houver algo de si (Merleau-Ponty, 2000).

No capítulo *O entrelaçamento – o quiasma*, em *O visível e o invisível* (2000), é possível perceber mais detalhadamente o papel que a noção de carne assume no seu projeto ontológico. Merleau-Ponty (2000) parte da reversibilidade entre senciente-sensível e radicaliza a experiência de nosso contato com o mundo, pela *fé perceptiva*, já mencionada mais acima. Ele aponta, em relação à visão, por exemplo, a necessidade de superar a ideia de quem vê ser dotado

de uma natureza divergente daquilo que é visto, ou seja, do visível, o que implica que “o vidente se tornasse um estranho ao mundo que olha” (p. 131).

Assim, é apenas pelo corpo que podemos chegar ao âmago das coisas, nos fazendo mundo, e fazendo o mundo, carne (Merleau-Ponty, 2000). Somos um corpo, inteiro, um todo que só pode ser experienciado na vivência concreta, no mundo. O corpo é o nosso ponto de vista para o mundo, e um dos objetos desse mundo (Merleau-Ponty, 2000). De uma potência que nasce em conjunto com um campo e é sincronizado com ele, em uma rede de intencionalidades. O corpo é no espaço e no tempo; portanto, ocupa lugar no mundo e existe em determinado contexto histórico, social e cultural, fazendo eco a essas interlocuções (Merleau-Ponty, 2000).

Não se trata de considerar corpo e carne como sendo sinônimos, mas como relacionando-se e referindo-se a uma continuidade homem-mundo, entre o corpo sentido e o que sente, a uma consciência, intencionalidade, percepção da pessoa sobre si mesmo e sobre o mundo que ela vê e toca, um *corpo vivido* (Merleau-Ponty, 2009). O sentido é dado na situação, quando o corpo que se situa no meio das coisas articula, a partir de sua motricidade, hábito e situação.

O corpo é visível e invisível, sensível, ativo e passivo, compartilha uma espessura com o mundo, que é a carne. É desse nó entre as duas instâncias que surge a comunicação (Alvim, 2014b). É nessa comunicação aderente que existe possibilidade de intercorporeidade, ou seja,

Sentir com o outro, entrecruzar paisagens, a partir do exercício da fé perceptiva, da experiência sensível que nos permite, espontaneamente, gesticular em direção ao mesmo ponto e nos encontrar um ao outro nesse gesto (...) que nos dá um saber feito a partir da cumplicidade proporcionada pela aderência carnal ao mundo-outro (Alvim, 2014b, p. 282).

A comunicação pode ser expressa por meio de movimentos e gestos corporais, já que o corpo sempre está em conexão com a realidade. A comunicação pode ser sincronizada quando palavra e corpo experimentam a mesma mensagem, e torna-se dissonante quando gesto, postura e palavra comunicam algo falso. Para a autenticidade da comunicação é preciso conscientizar o sujeito através de contato consigo e com o mundo (Alvim et al, 2012). Por meio dos gestos expressivos, o corpo aponta um significado e, nesse caminho, não se pode mais pensar uma consciência como entidade separada, mas como fenômeno corpóreo, já que expressa um sentido pré-reflexivo. O corpo não é mais pensado como um conjunto de experiências sensoriais, mas, ao contrário, ao entrar em contato com o mundo, o sujeito atualiza o seu passado e instaura nova possibilidade futura, que é o próprio movimento (Alvim et al, 2012).

Toda ação, em GT, é um ato criativo realizado pela totalidade do campo (Alvim, 2014b). E assume a melhor forma possível naquele campo, compondo uma experiência estética, instauradora de sentidos, compreensiva. Para Alvim (2014b), em consonância com as ideias de Merleau-Ponty, e da qual partilhamos, a experimentação na GT é a vivência da corporeidade e pretende proporcionar um tipo de situação que permita a expressão, um meio para que a ação espontânea e criativa emergja, instaurando um movimento de produção de sentidos. É com essa situação de engajamento corporal no mundo que se pode falar de transgressão.

A corporeidade é entendida como uma vivência intencional que surge da relação sujeito-mundo, na sua experiência. O fenômeno da transgressão é compreendido como uma força com poder de transformar o mundo, capacidade criadora do ser humano, que o permite ultrapassar ditames impostos pela cultura (Alvim, 2014b). O corpo é, portanto, uma ação espontânea no campo, corpo-presença, suporte de um processo de significação e que oferece à experiência um sentido nascente. Merleau-Ponty compreende, assim, a experiência como expressão, um trabalho do corpo que se move no mundo e produz sentido, o que denominou *praktognosia* (Alvim, 2016).

Merleau-Ponty aprofundou-se no estudo do movimento a partir da espacialidade, da temporalidade e da motricidade. Para ele, o esquema corporal, uma espécie de consciência integral do corpo, não pode existir fora do ambiente. O corpo integra suas partes a si de forma ativa, de acordo com o valor de cada parte para os objetivos daquele organismo, naquele dado momento, relacionado às formações de figuras (Alvim, 2016). A espacialidade do corpo não é de posição, mas de situação, de maneira que o corpo está sempre se ancorando no mundo, agindo em função do que é emergente naquele espaço e tempo (Merleau-Ponty, 2011).

A GT toma o corpo como ponto de partida do contato, o fundo que permite o surgimento da excitação, unidade pré-reflexiva e pré-objetiva. Parte do objetivo amplo de reintegrar a inteireza e transpor a dicotomia mente/corpo, eu/mundo, recuperando a fé perceptiva, abertura para o novo, a fluidez da *awareness*, espontaneidade da ação, possibilidade de agir com a agressão e criação para, sendo um corpo-presença e agindo através da experiência, recuperar a totalidade e a fé na capacidade de lidar com o imprevisto, o desconhecido, o invisível (Alvim, 2014b).

Trata-se de um convite para a presença sensível, que permita ao sujeito perceber conscientemente como se sente, no tempo presente da situação, e conectar-se com o corpo-sensível através do corpo-sensível do outro, terapeuta ou facilitador. Não orientado apenas pela via racional, mas por uma experiência estética e sensível, dirigida para algumas figuras do campo, através de um fundo de experiências teóricas, profissionais, pessoais, de vida, no fundo

comum compartilhado com o outro, sendo um corpo biopsicossocial-espiritual, que emerge no campo de um mesmo tempo socio-histórico (Alvim, 2016).

1.5 A FILOSOFIA DO YOGA

Mircea Eliade, historiador, filósofo, romancista romeno, considerado um dos mais importantes historiadores das religiões, defendeu em 1933 a primeira tese de doutorado sobre Yoga no Ocidente, com o título *Yoga, Imortalidade e Liberdade* (Siegel & Barros, 2013). Tendo morado na Índia vários anos para realizar seus estudos de doutorado, recolheu farta documentação sobre o tema. Destacou-se como professor universitário na Europa e nos Estados Unidos, onde morreu em 1986, ensinando na Universidade de Chicago. Seu trabalho é relevante nesta tese, sobretudo pelo caráter antropológico com que examina os fundamentos do Yoga.

Eliade (2017) diz que é natural que o diálogo filosófico sobre o Yoga, a partir de pesquisadores ocidentais, caminhe com decepções, já que para o Ocidente, as análises indianas podem ser consideradas simplistas e ineficazes. De fato, toda linguagem que é técnica e pertence a uma tradição espiritual pode tornar-se jargão, visto como antiquado e difícil de ser utilizado.

É importante a influência de Patãnjali⁷ sobre Eliade, e assim o Yoga se tornou fonte para a interpretação sobre a estrutura geral dos mitos e simbolismos “religiosos” (Tassis, 2018). Mantivemos, aqui, a convicção das raízes míticas do Yoga de Patãnjali e sua caracterização como doutrina ascética de contornos iniciáticos, que visa modificar e transmutar a existência humana de volta ao seu estado original. Trata-se de uma via de mão dupla, em que o Yoga de Patãnjali, sendo também reflexo da teoria elidiana, ao mesmo tempo que é refletido por ela.

O termo Yoga deriva etimologicamente da raiz *yuj*, que significa ligar, manter unido, atrelar. Originou o termo latino *jungere*, *jugum* e o inglês *yoke*. Esse vocábulo serve, em geral, para designar “toda técnica de *ascese* e todo *método de meditação*” (Eliade, 2017, p. 20), e foi valorizado de maneiras distintas pelas múltiplas correntes de pensamento e movimentos místicos indianos. Neste trabalho, seguimos o Yoga “clássico” sistematizado por Patãnjali (2015), em seu tratado *Yoga-sutras*, de tradução realizada por Carlos Eduardo G. Barbosa, que

⁷ Patãnjali foi o responsável por compilar os *Yoga Sutras*, parte da literatura sagrada indiana, em uma categorização do Yoga, que ficou conhecido como a formulação “clássica” do Yoga: Os Yoga Sutras de Patãnjali (YS). Os YS constituem um antigo texto canônico indiano, um tratado yóguico, ao mesmo tempo metafísico e prático (Tassis, 2018), que será explicitado ao longo da tese.

foi também designado por Eliade (2017) como fundamental para compreender a posição do Yoga na história do pensamento indiano. Paralelamente ao “clássico”, há formas populares, assistemáticas e também os Yogas não-bramânicos, dos budistas e dos jainas⁸, que não serão explorados nesta investigação.

De acordo com Eduardo Barbosa (2015), na introdução da tradução dos *Yoga Sutras* de Patãjali utilizada neste estudo, desde o final do século XVIII, momento em que Sir William Jones traduziu um grande número de manuscritos da língua sânscrita para o inglês, “um poderoso movimento formou-se, arrastando as produções do intelecto humano para todas as partes do mundo” (p. 18). O pensamento e a espiritualidade indianas passaram a ser difundidos para quase todos os países do Ocidente, apresentando, contudo, algumas inadequações que, segundo o autor, podem ser ainda solucionadas pela difusão dos *Yoga Sutras* de Patãjali, que desenvolvem o caráter filosófico ao estudo do Yoga.

Dessa corrente migratória, que já tem dois séculos, faz parte a popularização da prática e do estudo do Yoga. No entanto, essa disciplina indiana chegou ao Ocidente de maneira um tanto inadequada, descrita pelo ponto de vista de alguns instrutores modernos que se atêm excessivamente às práticas corporais, deixando omissos os elementos filosóficos do Sistema (Barbosa, 2015, p. 18).

Os *sutras* consistem em um estilo de escrita próprio da Índia Antiga, significando literalmente “fio condutor”, caracterizados por textos sintéticos, através de afirmações curtas, os *sutras* propriamente ditos. Os alunos-discípulos decoravam e recitavam esses textos, servindo como motivo de meditação, os quais eram, um por um, ensinados e comentados pelos Mestres. Uma característica dos *sutras* é começar com uma afirmação básica e sintética, que vai sendo explicitada no desenrolar do texto, invertendo o hábito ocidental de introduzir e desenvolver um tema até sua conclusão. Henriques (2001) aponta que dos seis sistemas ortodoxos da filosofia hindu, cinco possuem *sutras* como textos clássicos, cabendo a Patãjali a utilização mais reconhecida de tal estilo literário.

Segundo Barbosa (2015) a palavra sânscrita *Sutra* vem da raiz *siv* que significa “costurar”. “Os textos chamados Sutras apresentam, de fato, a característica da linearidade em que cada frase é uma decorrência lógica da frase anterior e leva ao fio do raciocínio a um encadeamento necessário com a frase que se segue” (p. 22). Os Sutras eram escritos para que houvesse

⁸ “O Yoga é considerado um dos seis Sistemas Filosóficos que compõem a ortodoxia filosófica da Índia. Cabe dizer, porém, que dentre os demais Sistemas, chamados *heterodoxos*, encontramos publicações cuja profundidade filosófica e alcance histórico igualaram ou mesmo superaram a ortodoxia, como é o caso do Jainismo e do Budismo” (Barbosa, 2015, p. 20).

aprendizado de temas complexos e deviam ser memorizados integralmente pelos estudantes. “A finalidade da sua estrutura linear era facilitar o esforço de memorização” (Barbosa, 2015, p. 22). Por essa mesma razão, os Sutas não assumem um formato muito extenso.

A originalidade de Patãnjali está na formulação literária de uma tradição eminentemente prática, sem tornar-se um manual prático dessa filosofia. Nos *Yoga Sutas* (YS) a crença é substituída pela dúvida, o questionar filosófico, a postura científica que remete à verificação e à experiência. Não há na obra de Patãnjali permissão ao estético ou à tradição religiosa, sendo, ao contrário, estritamente fiel a uma postura objetiva e técnica, como afirma Henriques (2001). Os Sutas do Yoga formam, portanto, “a obra fundamental do sistema filosófico do Yoga” (Barbosa, 2015, p. 19) e resumem o que se convencionou chamar de Ashtangayoga, que Swami Vivekananda popularizou como “Raja Yoga”.

Há um caráter sintético específico dos YS, característica marcante do pensamento indiano como um todo, que compreende sínteses, assimilações e homologações de ideias que podem ser consideradas opostas. Do ponto de vista da totalidade, uma característica da mentalidade bramânica é sua incrível capacidade de síntese (Eliade, 2012). Divergências observadas se tornam supérfluas, pois a busca da unidade é marcante nesse sistema de pensamento, principalmente nas vertentes mais ortodoxas.

O yoga se divide em um número bastante grande de correntes, o que se costuma chamar de “vias do Yoga”, que se fundamentam nos Yoga Sutas. Patãnjali (2015) sistematizou o Yoga clássico, aquela visão que unificou todos os pontos de vista, sem fundamentar-se ele próprio em nenhuma particular interpretação, mas baseando-se em experiências e experimentos de muitos yogues anteriores (Eliade, 2000). Os YS seriam o resultado “de alguns séculos de debates entre filósofos e praticantes do Yoga” (Barbosa, 2015, p.19).

Patãnjali (2015) no século II a.C. sistematizou o yoga em oito *angas* (partes): 1) *Yama*, normas de convivência (não violência, veracidade, honestidade, não perversão do sexo, desapego); 2) *Niyama*, normas de aperfeiçoamento pessoal (pureza, harmonia, serenidade, alegria, estudo); 3) *Ásanas*, assentamento; 4) *Pránáyáma*, controle ou suspensão do movimento; 5) *Pratyahara*, recolhimento dos sentidos; 6) *Dharana*, construção do foco; 7) *Dhyana*, concentração em um objeto; e 8) *Samadhi*, estado em que a percepção não sofre interferências externas ou internas. Atualmente predomina o *hatha yoga*, associado aos *ásanas* (posturas corporais), que data do período que abrange os séculos VII a XII e se apresenta com uma infinidade de nuances e estilos. Muitas vezes, a prática é utilizada apenas como opção terapêutica para determinados

sintomas ou patologias, não sendo explorado seu potencial de produção de autoconhecimento e sua contribuição para o estímulo a hábitos saudáveis (Barros et al, 2014).

A prática do sistema do Yoga, contudo, segundo Barbosa (2015), começa com cinco preceitos de ordem ética, que são: “praticar a não violência (ahimsa), firmar compromisso com a verdade (satya), não roubar (asteya), viver uma vida devotada ao estudo e à espiritualidade (brahmacarya), e livrar-se da cobiça (aparigraha)” (p. 21).

Os *angas* (etapas do Yoga) são reconhecidos como válidos por todas as correntes que compõem o Yoga. São o elemento unificador, a metodologia básica, a coluna vertebral. Não são apenas ideias-chave, mas representam o que o Yoga possui de eminentemente experimental e técnico. O oitavo *anga* é o objetivo último do Yoga: o *samádhi*. O sexto e sétimo constituem a essência das técnicas de meditação e controle da mente. O terceiro, quarto e quinto dizem respeito às técnicas de controle do corpo. E os dois primeiros (*yama* e *niyama*) são a base moral/ética do Yoga. Lembrando que “moral yóguica” deve ser colocada entre aspas, pois o Yoga é amoral, processo que supõe a dimensão ética em função das técnicas de controle do ente e da iluminação. A ação moral assume conotação de meio para o *samádhi* e não um fim em si. A não obediência de *yama* e *niyama* não torna ninguém pecador, assim como a obediência restrita não transforma ninguém em santo (Henriques, 2001).

Patañjali (2015) não é o criador da filosofia do Yoga, nem inventou as técnicas yóguicas, mas compilou e corrigiu as tradições doutrinárias e técnicas dessa filosofia (Eliade, 2000; 2013; 2017). Graças a Patañjali, o Yoga passou de tradição “mística” para “sistema de filosofia (Eliade, 2017), e é um dos seis “sistemas de filosofia” indianos ortodoxos, tolerados pelo bramanismo. Yoga não deve ser confundido com religião, nem com magia, não havendo em suas práticas “invocação” de forças exteriores ao próprio indivíduo, como espíritos ou anjos, por exemplo. Ao contrário, o *yoguin* atua consigo, debruçado sobre seu ser, e o domínio que adquire sobre a fisiologia do seu corpo nada tem de sobrenatural e mágico (Henriques, 2001).

Seis das escolas filosóficas hindus reconhecem a tradição védica (baseadas nos *Vedas*, escrituras sagradas hindus) e o sistema de castas, e formam essas correntes ortodoxas, que são chamadas de *dárshanas*. Outras escolas se desenvolveram em oposição aos *Vedas* e não reconheceram o sistema de castas. As escolas ortodoxas são: *Nyaya*, *Mimansa*, *Vaisheshisa*, *Vedanta*, *Samkhya* e *Yoga*. As escolas heterodoxas são, principalmente, *Budismo* e *Jainismo*, e de certa forma também o *Tantra* e as escolas materialistas (Henriques, 2001).

As escolas ortodoxas, como já mencionado, reconhecem a tradição védica e têm as bases de suas visões nos *Brahmanas* e nos *Upanishads*. É nos *Upanishads* que aparece pela primeira vez as ideias de *karman* e reencarnação, assim como a exposição clara da ideia de *maya*. O termo *upanishad* significa “sentar em círculo”, a partir do qual surge a comunidade iniciática, o *ashram* e a relação mestre/discípulo (Henriques, 2001).

O *Vedanta* é considerada a mais importante escola filosófica ortodoxa, fundamentado nos *Upanishads*, o livro mais filosófico, ao final dos *Vedas*. Muitos *yogues* contemporâneos são solidamente formados na vertente vedântica, o que torna difícil discernir, na literatura atual sobre Yoga, o que é próprio de uma formação unicamente yóguica. Intelectuais ocidentais que estudam o Yoga tendem a “vedantizá-lo”, pela forte ênfase no conhecimento metafísico em detrimento da experiência prática, junto a uma tentativa de “cristianizar” Patânjali, aproximando-o do monismo vedântico, mais próximo das teologias cristãs (Henriques, 2001), o que não será o nosso caso.

O *Samkhya* é considerado o mais antigo de todos os sistemas filosóficos da Índia, tendo Kapila como seu fundador, por volta do século VI A.C. Está no *Rig-Veda*, no *Mahabhárata*, nos *Upanishads* e em outros textos um fundo comum que originou os três principais sistemas ortodoxos: O *Samkhya*, o *Yoga* e o *Vedanta*. Sem negar a imensa influência do *Samkhya* sobre o *Yoga* e outras escolas filosóficas hindus e gregas, devemos reconhecer que, enquanto o *Samkhya* se baseia na tradição escrita, o *Yoga* se funda na tradição oral e na experiência direta (Eliade, 2000). No *Samkhya* e no *Vedanta* a percepção da verdade é um discernimento (*viveka*), enquanto no *Yoga* a verdade é a experiência do êxtase (*samádhi*). Por isso, o *Yoga* possui uma ontologia mais sintética e prática, faz uso de uma terminologia menos metafísica e mais voltada à aplicabilidade existencial (Henriques, 2001).

Segundo Iyengar (2001), presumindo que o termo *Yoga* significa união, essa união vem de corpo e mente, fazendo com que se cultivem atitudes equilibradas da vida diária e habilidades para a execução das ações. Trata-se de uma completa filosofia integral da saúde, na medida em que suas técnicas favorecem o corpo, suas funções e os *chakras* (centros de energia). Eliade (2000; 2017) diz que o *Yoga* não é uma prática, mas uma estrutura iniciática, que não se aprende sozinho, mas deve ser orientada por um mestre (*guru*), que transmite oralmente as iniciações de pessoa para pessoa, cujo modelo é seguido na Índia milenarmente.

O sistema constitui uma “dimensão específica do espírito indiano” (Eliade, 2017, p. 295). Assim, em qualquer lugar que a cultura ou religião indianas tenham penetrado, pode-se

encontrar uma forma quase pura de Yoga. Na Índia, diz o autor, o Yoga foi integrado e valorizado por todos os movimentos religiosos, dos hinduístas aos “heréticos”. Por representar uma reação contra o ritualismo e as especulações escolásticas, o Yoga se opõe à herança religiosa indo-europeia e participa de uma tradição aborígine (Eliade, 2017). Complementa que não se conhece um único movimento espiritual indiano que não dependa de uma das inúmeras formas do Yoga (Eliade, 2000; 2013).

Seus métodos milenares são de grande eficácia preventiva, terapêutica e recuperativa e incluem, entre outras, técnicas de relaxamento e posturas corporais que permitem benéficos alongamentos e profundas automassagens, podendo ser realizados por qualquer pessoa e, como não afetam diretamente o sistema cardiovascular, representam uma prática idônea para velhos (Cabrera, 2011). Iyengar (2001) afirma que o corpo envelhece e, se não houver movimentação, não haverá adequada irrigação sanguínea. Os *ásanas* (posturas), segundo Iyengar, permitem melhor circulação sanguínea nas extremidades e regiões profundas do corpo, possibilitando às células se manterem saudáveis. Dão firme estabilidade ao corpo e reduzem o esforço físico ao mínimo, regulando processos fisiológicos e permitindo que a atenção se ocupe fluidamente da consciência (Eliade, 2017). No início, afirma Eliade (2017), as posturas tendem a ser incômodas, mas o treino acompanhado, torna o esforço em manter-se na posição natural, permitindo a concentração na postura, uma das técnicas de *ascese* indianas.

O ponto de partida da meditação yóguica é a concentração em um único objeto, que pode ser um aspecto físico, um pensamento, ou Deus (*Ísvara*), de forma contínua, integrando o fluxo descontínuo e difuso psicomental (*sasvárthatá*) (Eliade, 2017). Essa concentração firme e contínua é *ekágratá* (em um único ponto) e tem como resultado imediato a censura pronta e consciente de distrações e automatismos mentais da consciência “comum” (Eliade, 2017). O corpo é fundamental para se obter *ekágratá*, e é imprescindível atentar à postura e manter a respiração ritmada e organizada.

A disciplina da respiração (*pránáyama*) consiste em ritmização, o mais lentamente possível. Eliade (2017) afirma que todas as funções dos órgãos são precedidas pela respiração, e que a relação que liga seu ritmo aos estados da consciência permite a “unificação” da consciência. Com o exercício, busca-se suprimir o esforço respiratório, e adquire-se a “consciência contínua”, que torna possível a meditação yóguica. Harmonizam-se três momentos: inspiração (*púraka*), expiração (*recaka*) e retenção de ar (*kumbhaka*), prolongando-as ao máximo.

Para compreender mistérios e sensações que envolvem a prática do Yoga, Eliade (2017) afirma que é necessário lançar-se para outro modo de existir, precisando “morrer” para a vida pertencente a uma temporalidade, criada pela história, “sacrificando” uma personalidade que consiste em uma memória dessa própria história. O ideal do Yoga é viver em estado de *jívanmukta*, eterno presente e fora do Tempo, de modo paradoxal, transcendente e irreduzível às nossas possibilidades de categorias simbólicas (Eliade, 2000; 2017).

Reconheço a força de uma árvore pela força da sua raiz.
Quem são as minhas raízes?
Se não as reconheço, se não as consigo honrar, como sustentar-me na
minha própria história?
Meu corpo é o meu tronco,
Meus pés estão fincados nos ombros das minhas avós.
Se eu peso demais, elas sentem a dor, eu sinto ainda mais
O meu sustento, a minha água, a minha nutrição são mantidos por elas
A minha vida, o meu florescer partem do chão terroso
Para alcançar o céu, preciso voltar-me à terra.
Com o pés nas suas mãos, eu posso voar
Elas me empurram,
Enxergo o sol brilhar
Sinto o vento nos cabelos
Embalado no azul intenso
Só consigo experimentar as asas do lugar que elas me levantaram
Pelas mãos das minhas velhas, eu brinco de passarinhar.

Eu árvore, 8 de abril de 2021. Bruna Improta.

CAPÍTULO 2

EFEITOS DO YOGA NA VELHICE EM PERSPECTIVA FENOMENOLÓGICA: UMA REVISÃO DA LITERATURA⁹

Andar à toa é coisa de ave. Meu avô andava à toa.
 (...) Mas sabia o nome dos ventos
 E todos os assobios para chamar passarinhos.
 (...) Falava coisas pouco sisudas: que fora escolhido
 para ser uma árvore.
 Lírios o meditavam.
 Meu avô era tomado por leso porque de manhã dava
 Bom-dia aos sapos, ao sol, às águas.
 Só tinha receio de amanhecer normal.
 Penso que ele era provedor de poesia como as aves
 E os lírios do campo (Manoel de Barros, 2010).

O Yoga é uma tradição indiana que utiliza um conjunto de práticas psicofísicas (Massierer, Justo & Toigo, 2017), conhecido há, pelo menos, cinco mil anos, onde hoje se localizam a Índia e o Paquistão. A tradição conta com várias técnicas utilizadas para fins específicos, dentre as quais destacam-se: *ásanas* (técnicas ou posturas corporais), *pránáyámas* (técnicas respiratórias), *mantras* (técnicas de vocalizações sonoras), *mudrás* (técnicas de postura de mãos e dedos), *yoganídra* (técnica de descontração), *samyama* (técnica de concentração) e *samádhi* (técnica de meditação).

Largamente apontado e praticado com finalidade terapêutica, essa prática milenar é e pode ser utilizada no amplo sentido de manutenção ou restabelecimento da saúde integral. É clara, portanto, a relação da filosofia do Yoga com a promoção da saúde, sendo sua grande contribuição a oferta de formas de cuidado para condições crônicas relacionadas a fatores físicos e psíquicos, para as quais os recursos do modelo de cuidado biomédico têm alcançado tímidos resultados (Barros et al, 2014).

O envelhecimento, fenômeno natural dos seres vivos, ocorre progressivamente por toda a vida, trazendo alterações morfológicas, fisiológicas e psíquicas que incidem sobre o corpo, muitas vezes apontadas como negativas, por meio de ideias e exemplos de degenerações, atrofias, limitações, dores, paralelamente à perda de qualidade da vida cotidiana. Esse imaginário

⁹ Este capítulo, com algumas modificações, foi publicado no livro de Rabinovich, E., Moreira, L., Brito, E., Ferreira, M. (Orgs.) (2019). *Envelhecimento e intergeracionalidade: olhares interdisciplinares*. Curitiba: CRV.

somado às restrições reais favorecem o afastamento do velho¹⁰ da vida em sociedade (Massierer, Justo & Toigo, 2017).

Através do corpo, podem ser acessadas dimensões sociais, culturais, históricas e singulares da experiência de envelhecer (Kahlin et al, 2013). Além disso, não se pode perder de vista que “envelhecimento saudável” é uma categorização cultural e não um modelo único compartilhado por todas as sociedades. O capitalismo oferece e vende juvenilização dos velhos (Motta, 2012). Conforme apontam Macia, Duboz e Chevé (2015), apesar das sociedades capitalistas ocidentais nos saturarem com imagens que associam beleza com juventude, a idade pode paradoxalmente trazer efeitos benéficos, principalmente para sujeitos que se consideravam menos atraentes na juventude, o que os autores chamam de “paradoxo da beleza impossível”.

Por se tratar de uma atividade que enfoca simultaneamente aspectos físicos, mentais e espirituais, o yoga tem sido popularmente relacionado com a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar geral. Segundo Coelho e colaboradores (2011), muitos autores se propuseram a avaliar efeitos da prática regular de yoga sobre a qualidade de vida, contudo a maior parte investiga efetividade em indivíduos com patologias como epilepsia, câncer, artrite reumatoide, lombalgia, entre outros. Poucos estudos avaliam efeitos da prática em indivíduos saudáveis e menos ainda na população brasileira (Coelho et al, 2011). Por fim, e em quantidade bastante inferior, estudos com indivíduos vivenciando a velhice em perspectiva integral, sem necessariamente voltar-se para patologias específicas relativas a essa etapa do ciclo da vida.

A Gestalt-terapia enfatiza aspectos que são fundamentais na prática do Yoga, como a presentificação e o foco no aqui-e-agora, a responsabilização, busca pela ampliação da consciência e *Awareness*, a visão holística e integral do indivíduo, em consonância com filosofias e práticas orientais, especificamente o Zen-budismo e o Taoísmo, como referenciais da construção teórico-prática desta abordagem (Reis & Bervique, 2011).

Partindo desses pressupostos, este capítulo apresenta o estado da arte nessa temática visando compreender o que já se estabeleceu (ou não) na literatura, e nortear nossa investigação. Identificamos e analisamos em três bancos online de periódicos científicos dos últimos cinco anos efeitos da prática do yoga na velhice em perspectiva fenomenológica, pois, numa primeira busca, não foram encontrados artigos sobre a prática do Yoga tomando como ferramenta de

¹⁰ Como dissemos anteriormente, o termo “velho” é aqui propositadamente empregado como uma posição política. Em consonância com autores como Ecléa Bosi (2004), dizemos que se trata de um vocábulo da mesma família linguística que velhice e envelhecimento, podendo ser desvinculado da conotação pejorativa e negativa que costuma adquirir em nossa sociedade.

análise a GT. Esse fato chamou a nossa atenção e reforçou a importância do tema central dessa tese, na ampliação teórica dessa abordagem específica. Especificamente, foram compilados os resultados de estudos referentes à prática do Yoga visando à saúde integral de sujeitos velhos, com foco na saúde mental, nos últimos cinco anos. Reflexivamente os resultados foram analisados em perspectiva fenomenológica.

É crescente o interesse no uso de recursos complementares e abordagens integrativas de saúde nos tratamentos da saúde mental. Kamradt (2017) aponta o Yoga como uma das modalidades mais comumente utilizadas, indicando a necessidade, por parte de psicólogos que atuam na área, de compreender o estado da arte nesse contexto, bem como refletir sobre implicações éticas dessa filosofia e práxis.

2.1 ASPECTOS METODOLÓGICOS

Foram realizadas buscas sistemáticas nos seguintes bancos de periódicos: SciELO, Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e Portal de Periódicos da CAPES, durante o mês de setembro de 2018, sem restrição de idioma, em busca de artigos sobre prática de Yoga com foco na velhice e na saúde mental. Inicialmente, a busca teve como objetivo capturar artigos em GT, porém, como veremos à frente, só foram encontrados dois artigos em todas as buscas em GT, sendo um deles datado de mais de 40 anos (Balogh, 1976) e o outro, além de também ser muito antigo, inclui a GT, mas não se restringe a ela (Machovec, 1984). Por isso, as buscas foram ampliadas de modo a incorporar a ótica fenomenológica, base filosófica da qual parte a GT.

As palavras-chave utilizadas para esta busca foram Gestalt-terapia AND envelhecimento; Fenomenologia AND Envelhecimento; Gestalt-terapia AND Envelhecimento AND Yoga; Fenomenologia AND Envelhecimento AND Yoga; Envelhecimento AND Yoga; Gestalt-terapia AND Yoga; e os termos correspondentes em inglês (Gestalt-therapy, Elderly, Phenomenology, Yoga) e em espanhol (Gestalt-terapia, Vejez, Fenomenología, Yoga).

Os artigos selecionados passaram por um processo inicial de triagem que envolveu a leitura dos títulos, exclusão dos trabalhos sem relação com a temática, posterior leitura dos resumos, exclusão daqueles que não se adequavam à proposta deste trabalho, leitura do artigo completo e seleção final daqueles que compuseram esta revisão.

Os critérios de exclusão foram: (a) temáticas exclusivamente voltadas para avaliações médicas; (b) comparações ou foco em atividades físicas de modo geral e amplo; (c) efeitos específicos do Yoga com foco apenas em aspectos fisiológicos e biológicos; (d) situações específicas de saúde como diabetes, dor lombar, risco de quedas e outros eventos sobre o corpo. Além disso, (e) artigos com orientação para professores de educação física e dança; (f) trabalhos com objetivos e enfoques religiosos; (g) textos referentes às etapas de infância e adolescência, ou (h) tendo como sujeitos da investigação cuidadores e médicos geriatras. Todos esses materiais foram excluídos de nosso banco de resultados.

Foram selecionados artigos originais, publicados em português, inglês ou espanhol, vinculando Yoga e saúde integral, tendo como referência a saúde mental no processo de envelhecimento e, de modo mais amplo, aqueles que abordam o Yoga do ponto de vista fenomenológico.

Em relação ao SciELO, a busca teve início com filtro para os últimos cinco anos (2014-2018). Como não houve achados, o filtro temporal foi retirado na tentativa de ampliar os resultados. A primeira busca com as palavras-chave Gestalt-therapy AND Elderly, ou Gestalt-terapia AND Envelhecimento; ou Idoso e Gestalt-terapia AND Vejez, abarcando todos os anos, não resultou em nenhum trabalho. Com as palavras-chave Elderly AND Phenomenology, apareceram dez artigos e nenhum foi selecionado para esta revisão, seguindo os critérios de exclusão mencionados acima. Ao utilizar Envelhecimento AND Fenomenologia, apareceram cinco artigos, os mesmos que haviam surgido na primeira busca. Vejez AND Fenomenologia, por sua vez, não resultou em nenhum trabalho. O mesmo aconteceu ao utilizar Elderly AND Yoga AND Gestalt, ou Envelhecimento ou Idoso AND Yoga AND Gestalt; Vejez AND Yoga AND Gestalt; Elderly AND Yoga AND Phenomenology; Envelhecimento ou Idosos AND Yoga AND Fenomenologia; Vejez AND Yoga AND Fenomenologia; e Yoga AND Gestalt-therapy, Yoga AND Gestalt-terapia, Yoga AND Gestalt.

Dois artigos foram encontrados com as palavras-chave Elderly AND Yoga, dos quais apenas um foi triado para este trabalho, com base nos critérios de exclusão já mencionados. Com Yoga AND Idoso ou Envelhecimento, apareceram dois trabalhos e nenhum foi elegível. Do total, foi selecionado apenas um artigo disponível no SciELO.

Na BVS, a primeira busca com as palavras-chave Gestalt-therapy AND Elderly, com filtro para os últimos cinco anos e apenas para artigos, resultou em 59 produções, das quais, após leitura dos resumos e títulos, nenhum foi elegível. Ao utilizar Gestalt-terapia AND Envelhecimento ou Idoso, surgiram quatro artigos, que, mais uma vez, foram excluídos após leitura dos títulos

e resumos. Com Gestalt-terapia AND Vejez, surgiram dois trabalhos que, mais uma vez, apesar de aparecerem no filtro, estavam fora da temática conforme os critérios apontados.

Em relação às palavras-chave Elderly AND Phenomenology, apareceram 453 artigos e, após leitura dos títulos, foram selecionados 83 que pareciam se aproximar da temática. Entretanto, após leitura dos resumos nenhum foi selecionado para esta revisão. Ao utilizar Envelhecimento ou Idoso AND Fenomenologia, apareceram cinco artigos, dos quais nenhum foi elegível. Vejez AND Fenomenologia, por sua vez, não resultou em nenhum trabalho. O mesmo aconteceu com Elderly AND Yoga AND Gestalt; Envelhecimento ou Idoso AND Yoga AND Gestalt; Vejez AND Yoga AND Gestalt e com Elderly AND Yoga AND Phenomenology; Envelhecimento ou Idoso AND Yoga AND Fenomenologia; Vejez AND Yoga AND Fenomenologia. Com as palavras-chave Yoga AND Gestalt-therapy, apareceram quatro artigos, dos quais dois foram selecionados, após leitura dos títulos e resumos. A conjugação Yoga AND Gestalt-terapia resultou em três artigos que foram eliminados, pois eram os mesmos que haviam aparecido na busca em inglês. Apareceram 252 artigos com Elderly AND Yoga, dos quais apenas cinco foram triados para este trabalho. Com Yoga AND Idoso ou Envelhecimento, 151 trabalhos, dos quais apenas um era elegível, mas como havia sido encontrado em busca anterior, não foi contabilizado. No total, foram selecionados sete artigos provenientes da BVS.

No Portal de Periódicos da CAPES (Figura 3), a busca com as palavras-chave Gestalt-therapy AND Elderly, com filtro para os últimos cinco anos e apenas para artigos, resultou em 11 produções, das quais, após leitura dos resumos e títulos, nenhuma foi elegível. Ao utilizar Gestalt-terapia AND Envelhecimento ou Idoso, apareceram cinco artigos, e todos foram excluídos após leitura dos títulos e resumos. Com Gestalt-terapia AND Vejez, surgiram três trabalhos que, mais uma vez, surpreendentemente estavam fora da temática.

Em relação a Elderly AND Phenomenology, apareceram 310 artigos e, após leitura dos títulos, foram selecionados 21. Após leitura dos resumos, contudo, não foram elegíveis. Ao utilizar Envelhecimento/ Idosos AND Fenomenologia, apareceram 17 artigos, dos quais nenhum foi elegível. Vejez AND Fenomenologia, por sua vez, resultou em onze trabalhos; porém, após leitura dos títulos e resumos, nenhum foi selecionado. Utilizando Elderly AND Yoga AND Gestalt, surgiram oito artigos que igualmente estavam fora da temática e foram excluídos. Com as palavras-chave Envelhecimento ou Idoso AND Yoga AND Gestalt; Vejez AND Yoga AND Gestalt, não surgiram produções. O mesmo ocorreu com as palavras-chave Envelhecimento ou Idoso AND Yoga AND Fenomenologia; Vejez AND Yoga AND Fenomenologia.

Por sua vez, utilizando Elderly AND Yoga AND Phenomenology surgiram 29 artigos, dos quais apenas um estava elegível considerando o foco deste estudo. Com as palavras-chave Yoga AND Gestalt-therapy, apareceram 48 artigos, dos quais três foram selecionados, após leitura dos títulos e resumos. Yoga AND Gestalt-terapia não trouxe resultados. Apareceram 233 artigos com as palavras-chave Elderly AND Yoga, dos quais apenas quatro foram triados para este trabalho. Com Yoga AND Idoso ou Envelhecimento, apareceram 61 trabalhos, dos quais apenas um foi recolhido. Do Portal de periódicos da Capes, portanto, foram selecionados nove artigos. Após leitura dos textos completos, nos surpreendeu a quantidade, como já mencionamos, mas eram trabalhos que estavam fora do foco deste estudo. A imensa maioria eram artigos sobre tratamento/análise de efeitos do Yoga sobre alguma disfunção ou adoecimento físico específico. Ao final, 17 artigos foram capturados para compor a revisão, a partir dos quais duas categorias de análise são apresentadas a seguir com a discussão dos resultados.

2.2 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como não houve artigos que unificassem os três tópicos centrais, a saber, Yoga e envelhecimento em uma perspectiva da GT ou fenomenologia, duas categorias amplas foram criadas para analisar os achados aqui recolhidos que podem nos dar uma noção mais ampla sobre a temática geral investigada nesta tese. Trata-se de uma região ainda recheada de lacunas na literatura. As categorias consistem em 1) intervenções de Yoga em sujeitos vivenciando o envelhecimento, e 2) articulações entre a filosofia do Yoga e a abordagem fenomenológica.

2.2.1 Intervenções de Yoga em sujeitos vivenciando o envelhecimento

A prática regular de Yoga em participantes vivenciando o processo de envelhecimento revela fortes potenciais de melhoria em sintomas de depressão, ansiedade e estresse, conforme verificado em diversas dessas investigações (Bonura & Tenenbaum, 2014; Cabrera, 2011; Galvanesse, Barros & D'Oliveira, 2017; Lindahl, Tilton, Eickholt & Ferguson-Stegall, 2016; Ramanathan, Bhavanani & Trakroo, 2017; Sharma, 2014), além de apaziguamento mental e das emoções, melhoria na qualidade do sono (Galvanesse, Barros & D'Oliveira, 2017), ampliação do controle da raiva (Bonura & Tenenbaum, 2014), fortalecendo a capacidade de resistência da pessoa, sua autoestima e melhoria do estado psíquico geral (Bonura &

Tenenbaum, 2014; Cabrera, 2011; Ramanathan, Bhavanani & Trakroo, 2017). Ramanathan, Bhavanani e Trakroo (2017) sugerem que essas melhorias psíquicas podem ser atribuídas a positivas alterações nos neurotransmissores centrais, como ácido gama-aminobutírico, juntamente com aumento do tônus parassimpático e diminuição da atividade simpático-adrenal.

Ellis, Ben-Mosche e Teshuva (2017) evidenciam melhorias de práticas de um tipo específico de Yoga chamado *Yoga do Riso* na manifestação da felicidade e do humor positivo, decrescendo o índice do humor negativo em pessoas que vivem em lares residenciais para idosos.

Justel e cols. (2015), Kamradt (2017), Lindahl e cols. (2016), Massierer, Justo e Toigo (2017) investigaram a melhoria da qualidade de vida e sensação de bem-estar de modo mais amplo, identificando a prática de Yoga como potencial terapêutico, auxiliando no alívio de sintomas psicopatológicos e na promoção de uma vivência mais positiva da vida. Justel e colaboradores (2015) afirmam que, dentre as inúmeras atividades físicas que podem intervir na qualidade de vida de velhos, destaca-se a prática de Hatha Yoga, por dirigir-se ao desenvolvimento do que eles chamam “harmonia espiritual”, que consiste no controle mente e corpo, de forma integrada.

Manasatchakun e colaboradores (2016) acreditam que, para cuidar e promover saúde de velhos, é preciso compreender como o envelhecimento saudável é visto por esses sujeitos. Eles encontraram achados importantes sobre essa percepção, que envolvem ter independência, mesmo com algum nível de dependência, estar em paz e se sentir útil e valioso para membros da família, amigos, profissionais de saúde ou religião.

Wertman, Wister e Mitchell (2017) encontram associação entre a busca por práticas do Yoga e a crença de que terão benefícios a curto e médio prazo, principalmente ligados a aspectos fisiológicos, como, por exemplo, para tratar doenças crônicas como osteoporose, artrite etc.

A melhoria dos níveis de ansiedade e depressão são relatados nos estudos de Danucalov e colaboradores (2013), Halappa e colaboradores (2018), Kuvacic e colaboradores (2018), Prathikanti e colaboradores (2017), Reddy, Vijay (2016), Toschi-Dias e colaboradores (2017). Nessas investigações a prática do Yoga foi associada à possibilidade de tratamento alternativo ou complementar ao medicamentoso, como ferramenta não farmacológica de intervenção, visando aliviar sintomas de ansiedade e depressão. Barton (2011) encontra evidências de redução de estresse, habilidades de enfrentamento e comportamento pró-social em pessoas com adoecimento mental grave e que utilizaram terapia com dança ou movimentos e técnicas baseados no Yoga.

Humberstone e Stuart (2016) examinam em mulheres vivenciando o envelhecimento percepções sobre suas próprias aulas de ginástica e experiências de Yoga, destacando-se nos relatos experiências agradáveis e características dessas práticas que contribuem para o prazer. Os autores também desafiam tabus como a medicalização dessas mulheres, e reconhecem o envelhecimento de forma mais complexa, na medida em que extraem dos relatos a exploração de sensações de prazer nas experiências vividas, sentidas e verbalizadas pelos próprios sujeitos. Basearam-se em três tipologias de prazer para enquadrar a discussão: prazeres habituais, sensuais e prazer através de imersão. Na análise dos resultados, mostram que os sentidos são cruciais na promoção de experiências subjetivas de atividade física prazerosas para as mulheres velhas. Além disso, o contexto e as maneiras pelas quais a atividade física é disponibilizada é extremamente importante para que a experiência seja prazerosa e possa, portanto, promover hábitos corporais prazerosos e manter padrões de envolvimento de atividade (Humberstone & Stuart, 2016). Por outro lado, tratam e se referem ao Yoga como uma atividade física como qualquer outra, sem fazer nenhuma diferenciação acerca da filosofia e dos preceitos intrínsecos a esse sistema de pensamentos/práticas.

Alguns estudos (Galvanesse, Barros & D'Oliveira, 2017; Massierer, Justo & Toigo, 2017; Wertman, Wister & Mitchell, 2017) apontam a prática do Yoga com participantes em processo de envelhecimento com potencial de contribuição social, na medida em que se podem construir novas sociabilidades com o grupo, além de experimentar a cultura da não-violência, auxiliando relações positivas. Evidenciam ainda a possibilidade de redução de hábitos que impactam na saúde de modo geral, como vícios legais (medicação, alimentos, álcool, tabaco etc.) e ilegais.

Massierer, Justo e Toigo (2017) apontam diferenças significativas nos aspectos ligados à participação social dos praticantes, bem como da sensação de pertencimento e desenvolvimento de relações mais íntimas. A dimensão social conforma um eixo em torno do qual amizades se constroem, contribuindo para criar e fortalecer sensação de comunidade e significado na vida dos grupos (Wertman, Wister & Mitchell, 2017).

Ellis, Ben-Moshe e Teshuva (2017) afirmam que, ao incorporar práticas de *Yoga do Riso* em asilos, perceberam maior senso de diversão, interação e criação de oportunidades de novas relações entre os participantes. O acesso a bens culturais e espaços de cidadania, através do Yoga, favorecem a união entre promoção e cuidado terapêutico nas abordagens diversas dos serviços de saúde, ampliando possibilidades de escapar do predomínio de culturas setoriais da saúde (Galvanesse, Barros & D'Oliveira, 2017). Os autores referem, dentre os benefícios, a

ampliação das redes de convivência e diminuição da necessidade de uso de fármacos nos participantes, bem como reconhecimento e tomada de posição frente a situações relacionadas pelos participantes à gênese de suas enfermidades (Galvanesse, Barros & D'Oliveira, 2017).

Kraemer e Marquez (2009) encontraram resultados que demonstram que participantes de práticas de Yoga apresentam níveis significativamente maiores de depressão, com dificuldades e resistências em realizar exercícios, além de menor qualidade de vida em comparação com participantes, também vivenciando a velhice, mas que praticavam apenas caminhadas. Os autores indicam a possibilidade de que esses praticantes busquem o exercício conscientemente para lidar com maiores níveis de depressão e menores níveis de qualidade de vida e, por isso, os níveis podem ter aparecido mais elevados nessa investigação (Kraemer & Marquez, 2009).

Apesar de terem sido excluídos artigos que traziam contribuições em nível exclusivamente corporal das práticas de Yoga, grande parte dos estudos desta revisão e, que, portanto, enfatizam principalmente a saúde mental dos praticantes de Yoga em processo de envelhecimento, apontaram, complementarmente, significativas melhorias no âmbito fisiológico.

Um dos aspectos observados refere-se à diminuição da pressão arterial máxima (Cabrera, 2011; Ellis, Ben-Mosche & Teshuva, 2017), além da diminuição da temperatura corporal (Cabrera, 2011) e aumento da funcionalidade desses corpos. Segundo Cabrera (2011), os resultados da técnica de Yoga, principalmente dos *pránáyámas* estabilizadores e purificadores (respiração consciente) e do *savásana* (*ásana* de relaxamento), evidenciaram maior eficácia do que exercícios físicos convencionais, em relação à diminuição da pressão arterial máxima e temperatura corporal, pois inibem atividades do sistema nervoso simpático.

Apesar de algumas técnicas de controle da respiração no Yoga conduzirem a aumento da temperatura da pele e boca, incrementando a resposta cardíaca, decrescem os fluxos sanguíneos renal e hepático, bem como do cérebro e dos vasos periféricos, de forma que a temperatura corporal axilar mostrou diferenças significativas no grupo que praticou Yoga (decrécimo), enquanto elevou-se na maioria dos participantes do grupo controle, praticantes de exercícios comuns, o que pode dever-se aos efeitos dos *pránáyámas* efetuados (Cabrera, 2011).

Justel e colaboradores (2015) salientam que técnicas do Yoga, em especial do Hatha Yoga, podem auxiliar pessoas com dores musculares, fibromialgia, com problemas ósteo-articulares, bronquite crônica, problemas cardíacos e vasculares, ansiedade, hiperatividade, entre outras condições. Contudo, sublinham a necessidade de mais investigações para evidenciar os efeitos nessas e em outras condições.

Foram encontrados resultados que refletem grandes ganhos em relação a habilidades sensoriais (Massierer, Justo & Toigo, 2017), bem como melhorias significativas em níveis de fadiga nos participantes praticantes de Yoga, principalmente em comparação com caminhantes (Kraemer & Marquez, 2009).

Kertapati, Sahar e Nursasi (2018) encontraram em seus estudos uma relação entre a prática de uma modalidade de Yoga chamada *chair yoga* como função preventiva usual contra o declínio funcional em pessoas velhas. Essa intervenção trouxe melhoria para as atividades físicas. Os autores consideram que a *chair yoga* pode ser considerada uma terapêutica complementar nas práticas de enfermagem com sujeitos velhos, nas comunidades.

Um trabalho engloba as diferentes práticas integrativas e complementares de saúde ligadas ao âmbito corporal e meditativo, dentre elas o Yoga, referindo benefícios no que diz respeito a dores articulares, mobilidade, equilíbrio, memória, bem como maior facilidade em lidar com condições crônicas, em geral, mas sobretudo em pessoas velhas (Galvanesse, Barros & D'Oliveira, 2017). Thomas e Wardle (2014), concordam com os achados acima e complementam que a psicologia teoriza sobre o envelhecimento do corpo em termos de perdas corporais e recomendam transcender o foco do corpo para considerar um envelhecimento global considerado satisfatório. No estudo, os autores exploram concepções de sujeitos velhos sobre o corpo que envelhece, para identificar a relevância dessa percepção em seu bem-estar, nos contextos pessoal e interpessoal. Aqueles que tendem a negligenciar seus corpos, preocupando-se com questões de saúde mental e interpessoais, perceberam que suas experiências diárias (emoções e interações interpessoais) dependiam da aptidão física e que a saúde física era afetada pelas escolhas de estilo de vida, ao lado de influências socioculturais.

Essa visão sobre a natureza biopsicossocial do ser humano capacitou os participantes a se adaptarem mais positivamente ao envelhecimento. As limitações passaram a motivá-los a assumir comportamentos de saúde, a lutar por si mesmos, empatizar com outros considerados como significativos, melhorando o bem-estar percebido. Percepções sobre o corpo incidiram ainda sobre a gestão da saúde e o relacionamento (Thomas & Wardle, 2014). Kahlin e colaboradores (2013) também concluem que a percepção sobre o corpo seria um elemento essencial na experiência de envelhecimento e no tornar-se velho, na medida em que esse fenômeno se expressa corporalmente.

Kamradt (2017) traz importante reflexão acerca do crescente interesse no uso de recursos complementares e abordagens integrativas de saúde para o tratamento em saúde mental. Alega

que se tornou cada vez mais relevante para serviços provedores de saúde mental obter uma melhor compreensão de como esses recursos complementares podem afetar positivamente seus clientes. O Yoga emergiu como uma das modalidades de recursos complementares mais comumente usadas, e psicólogos interessados em integrar a modalidade devem ter uma compreensão do estado da arte, bem como sobre implicações éticas envolvidas nessa prática integrativa. Segundo o estudo, direcionamentos futuros podem incluir o estabelecimento de um protocolo padronizado para treinamento de psicoterapeutas, no sentido de integrar o Yoga na vida de seus clientes, atentos para a criação de uma prática eticamente embasada e que incluam sugestões para tomada de decisão ética, quando se trata dos conflitos mais comuns que poderiam surgir, como por exemplo, aqueles referentes a contato físico entre participantes.

2.2.2 Entre a filosofia do Yoga e a abordagem fenomenológica

Dentre os raros trabalhos que tomam por objeto o Yoga em vertente fenomenológica e sob o ponto de vista da GT, destacamos cinco artigos.

Galvanesse, Barros e D'Oliveira (2017) avaliou práticas corporais e meditativas, dentre elas o Yoga, em sujeitos velhos, usuários dos programas de atenção básica na rede de saúde pública no município de São Paulo. A análise foi inspirada na fenomenologia existencial, denominada Analítica do Sentido, que envolve a compreensão da realidade como fenômeno, reconhecendo limitações do pesquisador – parte do fenômeno que deseja conhecer –, e a relatividade e transitoriedade das respostas às questões de pesquisa. Os sujeitos respondentes foram 36 usuários praticantes e 29 profissionais de saúde. No que se refere às 31 práticas abordadas, o Yoga foi subdividido em três categorias: Yoga, Hatha Yoga e Yoga com meditação.

As autoras apontam como resultados os seguintes benefícios: serenidade da comunicação ao se dispor corporalmente no espaço, cuidado com a respiração e com os ritmos do corpo, convite à percepção corporal na pausa ou no movimento, uso do tempo, do silêncio ou da música, e sinergia de movimento com os participantes. Os sujeitos relataram manejar mais facilmente suas dificuldades e limitações a partir das práticas de Yoga e sugeriram também que referências ali adquiridas se tornaram recurso para lidar mais confortavelmente com a variabilidade das suas situações de saúde. Indicam também a integridade corpo-mente como capaz de possibilitar um olhar mais distanciado de problemas cotidianos (Galvanesse, Barros & D'Oliveira, 2017).

Balogh (1976) refletiu sobre possíveis articulações entre o Yoga e a GT, consistindo no **único** material encontrado nessa abordagem e, como se pode perceber, data de mais de 40 anos.

Balogh (1976) acredita que o Yoga e a Gestalt-terapia aproximam-se, sendo, ambos, relativamente pouco conhecidos ou aprofundados no universo da psicologia. Aponta que a psicologia humanista começa a ancorar-se de modo a tornar possível fazer com que ambos os sistemas (Yoga e GT) possam ser conhecidos e praticados.

Tanto o Yoga quanto a GT são fundamentados na tradição oriental, mais monista que dualista, nascem de um senso de unidade no universo, promovem uma visão de ser humano como parte desse universo maior, e não como algo fora dele, separado (Balogh, 1976). Em ambas, o sujeito e seu entorno se interrelacionam biológica, psíquica, social e espiritualmente. A autora se vale de princípios básicos da GT para os relacionar com a filosofia do Yoga, fazendo ressalvas sobre diferenciações. Dentre os princípios gestálticos, encontram-se relação dialógica, princípio do aqui-e-agora, compreensão holística do indivíduo, teoria paradoxal da mudança e o conceito de *awareness* (Balogh, 1976). As articulações não são aprofundadas, mas apenas pontuadas de maneira breve e superficial, deixando pontes para futuros trabalhos.

Morley (2001; 2008) se ocupa de complexas e profundas interlocuções teóricas entre a prática e filosofia do Yoga e a fenomenologia existencial de Merleau-Ponty. No primeiro estudo, Morley (2001) oferece uma interpretação da prática de Yoga do *pránáyamá* (controle da respiração), influenciada pela fenomenologia existencial. Aponta que o objetivo da prática, a consciência pura ou o *samadhi*, pode ser abordado teoricamente pela fenomenologia transcendental de Husserl, através da convergência teórica entre o conceito de *samâdhi* e de subjetividade transcendental de Husserl. Contudo, ao considerar as práticas concretas de Yoga necessárias para a obtenção do *samâdhi*, a prática-chave, *pránáyáma*, enfatiza o corpo de uma forma não suficientemente reconhecida no transcendentalismo de Husserl, o que até então fora a única base para a comparação do Yoga e da fenomenologia (Morley, 2001).

Sem rejeitar Husserl, Morley (2001) se volta produtivamente para o desenvolvimento teórico de Merleau-Ponty, com seu conceito-chave do *corpo vivido*, manifestando maior concordância com a prática de Yoga que leva em conta o papel central do corpo na realização. Essa autora revela que o significado ou valor da comparação entre o pensamento de Merleau-Ponty com o Yoga não é uma tentativa de imposição de uma estrutura filosófica ocidental para uma tradição não-ocidental estabelecida, já que tal tentativa faria menos que justiça à integridade da tradição do Yoga. Ao contrário, a autora busca estabelecer que o Yoga é um recurso importante para os fenomenólogos empreenderem pesquisas futuras no projeto prescrito por Merleau-Ponty, que

consiste em trazer o pensamento ocidental “para a terra”, concentrando-se no corpo humano vivido como terreno filosófico e psicológico (Morley, 2001).

A mesma autora, em outro estudo, busca refletir como a dimensão tântrica do Yoga e a fenomenologia expressa por Merleau-Ponty compartilham entendimentos comuns e podem ser mutuamente iluminadas (Morley, 2008). Ao mesmo tempo, revela a relutância aparente dos praticantes do Yoga tradicional (especialmente o Tântrico) para desenvolver um sistema acadêmico com discurso autônomo, resultando, muitas vezes, portanto, como um apêndice para sistemas religiosos maiores (Morley, 2008). A autora afirma que sugerir a fenomenologia como o sistema conceitual mais adequado para compreender o Yoga corre o risco de transformar essa filosofia e prática em um tipo de apêndice ou, pior, em mais um orientalismo que interpreta o pensamento indiano apenas em termos de construções europeias. Apesar desse risco, busca demonstrar possibilidades de tal mutualidade de forma que considera verdadeira. Sua conclusão indica que, assim como a fenomenologia se beneficiaria de uma metodologia somática que possa ir além da linguagem acadêmica, o Yoga se beneficiaria de uma linguagem que não faça violência ao somático vivido na experiência da prática contemplativa (Morley, 2008).

Machovec (1984) não enfoca exclusivamente o Yoga, mas explora ideias de fontes antigas taoístas, confucionistas, budistas e zen, dentre elas o Yoga, em relação à psicoterapia contemporânea. Alega que essa articulação não é feita no sentido de desacreditar teorias e práticas daquele momento, mas para enriquecê-las e ajudar a conhecer fontes importantes e toda a evolução para sínteses e generalizações válidas, combinando filosofias antigas e o processo clínico. Esse autor lembra que o Zen, um método antigo de aprendizado que começou na Índia nos anos 1500 e depois avançou para a China e o Japão, aproxima-se tanto da teoria humanista rogeriana, quanto da gestáltica, nas quais o indivíduo é quem mais sabe sobre si mesmo, bastando abrir-se para esse autoconhecimento (Machovec, 1984). Afirma também que os “oito membros” do Yoga fornecem um processo sequencial terapêutico que visa a um estado ampliado de consciência e integração, almejado pela psicoterapia de abordagem gestáltica.

2.3 SÍNTESE DOS ACHADOS

Investigações próximas ao objeto desta tese são mais frequentes em outros países do que no Brasil, representando a maioria dos materiais selecionados. Assim, pela baixa quantidade de artigos selecionados (17 no total), não houve recorte temporal nas buscas.

Um aspecto notável foi a omissão ou pouca explicitação do referencial teórico, principalmente os que utilizam análise de dados quantitativos, de forma que grande parte das análises não se apoia em uma teoria, mas baseia-se em dados estatísticos e resultados de testes psicológicos.

Os artigos que envolvem yoga e GT vêm sendo realizados há mais de trinta anos (Balogh, 1976; Machovec, 1984). Contudo, nos chama atenção a ausência de estudos contemporâneos em periódicos da Psicologia ou em áreas interdisciplinares. Aqueles vinculados à fenomenologia são mais recentes (Morley, 2001; 2008), sendo apenas um deles mais recente (Galvanesse, Barros & D'Oliveira, 2017). A carência de materiais que analisem intervenções de Yoga é muito evidente. Apesar de estudos que enfatizam possibilidades de articulação, e que reconhecem a necessidade de ampliar investigações sobre Yoga em psicologia, como recurso alternativo terapêutico (Hallapa et al, 2018; Kamradt, 2017; Kertapati, Sahar & Nursasi, 2018; Kuvacic et al, 2018; Prathikanti et al, 2017), são escassos os trabalhos, principalmente tomando como lente teórica a abordagem gestáltica ou fenomenológica.

Chamou a atenção a significativa quantidade de artigos em algumas buscas. Contudo, ao ler títulos e resumos que anunciavam Yoga e velhice, nota-se que, em sua grande maioria, dirigem-se a aspectos físicos ligados a algum benefício voltado para a fisiologia, ou fazem análise de efeitos em algum sintoma físico como doenças crônicas, risco de quedas, dores nas costas etc.

Outra particularidade foi a dificuldade de delimitar, a partir dos estudos, o que diferenciaria práticas de Yoga de outras atividades. Não fica elucidado em que essa prática se diferencia de outras, e quais benefícios dela advêm (Cabrera, 2011; Ellis, Ben-Mosche & Teshuva, 2017; Galvanesse, Barros & D'Oliveira, 2017; Justel et al, 2015; Kertapati, Sahar & Nursasi, 2018; Lindahl, Tilton, Eickholt & Ferguson-Stegall, 2016; Massierer, Justo & Toigo, 2017; Ramanathan, Bhavanani & Trakroo, 2017; Sharma, 2014; Wertman, Wister & Mitchell, 2017).

Nos artigos que trazem reflexão sobre o Yoga em análise fenomenológica, há maior aprofundamento filosófico, clarificando essa diferenciação, o que pode dever-se ao fato de serem artigos teóricos e reflexivos (Balogh, 1976; Machovec, 1984; Morley, 2001; 2008).

Por fim, destaca-se a predominância, nos poucos trabalhos selecionados, de artigos em inglês e publicações estrangeiras. Seis foram realizados nos Estados Unidos, dois na Inglaterra, três no Brasil, dois na Índia, um na Austrália, um na Indonésia, um no Canadá e um em Cuba.

O objetivo deste capítulo foi rastrear e apresentar os estudos encontrados sobre efeitos da prática do yoga na velhice em uma perspectiva gestáltica e, mais amplamente pela falta deles, pelo viés fenomenológico, por meio das publicações científicas – artigos publicados em

português, inglês e espanhol, com o objetivo de situar o estado da arte e propor reflexões que contribuam para o avanço teórico-prático do tema central desta tese. Como não foram encontrados achados com a fundamentação da GT, foi ampliado para a fenomenologia.

Há notoriamente pouco material abordando a temática. A grande maioria dos trabalhos relativos a velhice e Yoga priorizam ou somente analisam efeitos ou aspectos fisiológicos e sintomas corporais específicos, beneficiados pela prática. Quando as buscas incluem o enfoque gestáltico ou fenomenológico, quase não há resultados. Apesar dos poucos achados, encontramos nos estudos selecionados convergências em relação aos benefícios da prática regular do Yoga para a saúde mental ou para a saúde considerada em sua integralidade.

Com esses estudos, vê-se que o Yoga oferece possibilidade de promover saúde na velhice, com potencial para melhorar a qualidade de vida e o estado geral da pessoa. Trata-se, segundo os artigos, de alternativa saudável e positiva em contraposição a tratamentos com fármacos, por exemplo. Do ponto de vista dos sujeitos em processo de envelhecimento, parece evidente que o Yoga fomenta possibilidades de vivenciar a velhice de forma integrada, reconhecendo que corpo e mente não precisam ser tomados em perspectiva dualista, nem abordados isoladamente, facilitando a expressão do sujeito em sua inteireza. Do ponto de vista dos profissionais do campo da saúde, os estudos apontam para políticas que fortaleçam as práticas integrativas em saúde, dentre elas a prática do Yoga, com especial atenção para o envelhecimento.

Esta revisão nos impulsiona a traçar novos horizontes de articulações neste trabalho, em uma busca de atualização inter e transdisciplinar, ampliando o leque de possibilidades de articulação teórica entre saberes, filosofias distintas, culturas e de promoção da saúde na velhice, da prevenção de agravos, além de contribuir para compreender o processo de envelhecimento com suas positivities, sendo a própria filosofia do Yoga e sua práxis um potencial referente de ativação e manutenção da saúde. Intervenções como o Yoga podem ser consideradas verdadeiras Práticas Integrativas em saúde, na medida em que os termos “promoção”, “prevenção” e “cuidado” (ou tratamento) reúnem-se em uma única abordagem, constituindo uma proposta holística e integral de saúde.

Sinos tilintando

Uma canção coloridamente disforme embaça minha existência

Sinos que viram estrelas, que despencam em luzes, e brilham vagalumes

Os brilhos me envolvem como abraço de avó

Braços me envolvem

Fortes, gordos, amarelo-amorenados

Seios fartos e caídos

Penas, urucum, rostos vermelhos pintados

Uma porção de braços novamente me envolvem

Um corredor de avós me tomam no colo

Ah, braços... A-tantos-braços... Abraços...

Percorro pequenina o corredor de afetos.

Um feto, uma menina, uma mulher, uma velha.

Percorro afetos, abraços, tantos e muitos braços.

Atravesso um corredor musical, tons musicais que se tornam luz rosa

Bundas de insetos que se tornam luz dourada

Um cone rodeia, enquanto navego

No centro do redemoinho: velhas e colos

Velhas e colos

e eu e o tudo

e o tudo e o nada.

Mães-Avós-Terra, 3 de dezembro de 2021. Bruna Improta.

CAPÍTULO 3

ENTRE GESTALT-TERAPIA, FENOMENOLOGIA MUNDANA E YOGA

Alguém deve rever, escrever e assinar os autos do Passado antes que o Tempo passe tudo a raso.

É o que procuro fazer, para a geração nova, sempre atenta e enlevada nas estórias, lendas, tradições, sociologia e folclore de nossa terra (Cora Coralina, 2014).

Os místicos compreendem as raízes do Tao mas não os seus ramos; os cientistas compreendem os seus ramos mas não suas raízes. A ciência não necessita do misticismo e este não necessita daquela; o homem, contudo, necessita de ambos (Roberto Crema, 2015).

O discurso acadêmico tradicional, centrado na visada teórica, permanece refratário tratando-se dos conceitos e da filosofia do Yoga (Morley, 2001). O *Yoga Sutras* de Pantanjali (2015) é em si um manual da prática. Neste sentido, assim como sugerido por Morley (2001), abordamos o Yoga como um exemplo de fenômeno ou experiência e não apenas no contexto de debates filosóficos. É possível realizar comparações e articulações do pensamento de Edmund Husserl em consonância com aspectos do transcendentalismo e do Yoga clássico. Contudo, concentro-me aqui na proposta fenomenológica, menos transcendental e idealista, e mais existencial, ou de orientação concreta, seguindo Merleau-Ponty em articulação com a Gestalt-terapia. Acreditamos que o Yoga pode oferecer à fenomenologia e à GT uma ampliação da práxis contemplativa somática, da mesma forma que a fenomenologia e a abordagem gestáltica podem oferecer base para uma potente articulação teórica com essa filosofia.

O Yoga é uma prática integral em saúde, pois suas técnicas favorecem o corpo, suas funções e os *chakras* (centros de energia). Seus métodos milenares são de grande eficácia para a manutenção da saúde em sua mais ampla dimensão, além das dimensões preventiva, terapêutica e recuperativa. Inclui técnicas de relaxamento e posturas corporais que permitem força mental, concentração, resiliência muscular, benéficos alongamentos e profundas automassagens. Sua prática favorece a mente e o aparato emocional, além do desenvolvimento e estimulação muscular, influenciando, inclusive, os músculos involuntários do organismo (Cabrera, 2011).

As práticas musculares, por meio de movimentos rápidos e intensos, tendem a produzir grande tensão no coração. No Yoga, em contrapartida, os movimentos são deliberadamente lentos e

graduais, acompanhados da respiração coordenada e apropriada, assim como um perspicaz foco da consciência nas áreas corporais que estão sendo mais solicitadas em cada movimento, o que proporciona uma prática menos lesiva e indicada para qualquer idade (Cabrera, 2011).

Patanjali (2015), no século II a.C. sistematizou o Yoga em oito passos: 1) *Yama*, as normas de convivência (não violência, veracidade, honestidade, não perversão do sexo, desapego); 2) *Niyama*, normas de aperfeiçoamento pessoal (pureza, harmonia, serenidade, alegria, estudo); 3) *Ásanas*, assentamento; 4) *Pránáyáma*, controle ou suspensão do movimento; 5) *Pratyahára*, recolhimento dos sentidos; 6) *Dharana*, construção do foco; 7) *Dhyana*, concentração em um objeto; e 8) *Samadhi*, estado em que a percepção não sofre interferências externas ou internas.

Ainda predomina no Ocidente o *Hatha Yoga*, mais associado a uma dimensão da prática yóguica, os *ásanas* (posturas corporais), que data do período que abrange os séculos VII a XII e se apresenta com uma infinidade de nuances e estilos nos dias atuais. Muitas vezes, a prática é utilizada apenas como opção terapêutica para determinados sintomas ou patologias, não sendo explorado seu potencial de produção de autoconhecimento e sua contribuição para estímulo a hábitos saudáveis (Barros et al, 2014).

De acordo com Iyengar (2001), se não houver movimentação, não haverá adequada irrigação sanguínea. Os *ásanas* (posturas) permitem melhor circulação sanguínea nas extremidades e nas regiões mais profundas do corpo, além de partes desse corpo que provavelmente não seriam utilizadas conscientemente no dia-dia. Para um corpo que está envelhecendo, o foco nos músculos menos utilizados é visto como benefício de extrema importância dos *ásanas*, possibilitando que as células se mantenham saudáveis. Partindo da premissa de que o Yoga significa *união*, essa união vem da visão integrada entre corpo e mente, do indivíduo como um todo, maior que a soma isolada de suas partes, permitindo que a prática favoreça atitudes equilibradas da vida diária e forneça habilidades para a execução das ações, independentemente da idade em que se inicia. O Yoga é considerado, portanto, uma filosofia prática que lida com a evolução da humanidade, incidindo sobre aspectos emocionais, espirituais, da saúde física e da autorrealização (Iyengar, 2001), favorecendo o equilíbrio saudável, ao longo da vida.

A terminologia “atividades físicas”, ainda historicamente associada ao paradigma biologizante, encontra-se nos próprios parâmetros do SUS através das PICs, podendo ser substituída por “práticas corporais”, uma noção ainda em construção, mas que abraça a ideia do cuidado ampliado ao integrar o corpo às dimensões culturais, sociais, lúdicas, de autoconhecimento e

de crítica aos modos de vida contemporâneos ocidentais. Essas práticas, que incluem o Yoga, acrescentam integralidade e unicidade corpo-mente (Galvanese, Barros & D'Oliveira, 2017).

Como toda a construção desta tese segue uma trilha para chegar ao nosso objetivo central, neste capítulo propomos um diálogo teórico-conceitual entre as bases filosóficas da GT e da fenomenologia mundana com o Yoga. Buscamos ampliar o arcabouço teórico dessa abordagem, propondo uma compreensão dos pontos de convergência e também alguns distanciamentos importantes entre prática e teoria. Este capítulo faz uma ponte teórica para a posterior análise das entrevistas. Nesse sentido, não incluiremos especificamente a dimensão das velhices, pois reservamos o próximo capítulo para a compreensão dessa relação a partir da vivência das mulheres velhas.

3.1 BASES TEÓRICAS

O valor da relação entre o pensamento de Merleau-Ponty, da Gestalt-terapia e do Yoga não consiste em uma tentativa de impor uma estrutura filosófica ocidental para uma tradição oriental. Tal tentativa seria pouco justa à integridade da tradição do Yoga. Ao contrário, buscamos estabelecer o Yoga como um recurso importante para gestaltistas e fenomenólogos empreenderem pesquisas no projeto incitado por Merleau-Ponty, que é trazer para o pensamento ocidental a ideia do corpo humano vivido, como terreno filosófico e psicológico.

É importante destacar, além disso, que o principal precursor da GT, o psicoterapeuta e neuropsiquiatra Frederick Salomon Perls, peregrinou bastante em sua busca pela compreensão do ser humano. Dentre as diversas teorias que estudou, está a filosofia oriental, a partir da qual experimentou movimentos terapêuticos e pessoais. Alguns conceitos da GT foram marcados pela inspiração no pensamento oriental (Veras, 2013). Na GT, essas influências do pensamento oriental são marcadas principalmente pelo zen-budismo e taoísmo. No entanto, apesar de essas duas vertentes serem parte do paradigma oriental, não se pode incluir tudo em apenas um pacote, como se não houvesse importantes nuances em cada prática e filosofia. É por isso que aqui destaco convergências e aspectos que dialogam com a filosofia do Yoga. É possível notar, inclusive, a influência de algumas ideias budistas sobre o Yoga Sutas de Patanjali (YS), o contorno budista em alguns Sutas como afirmam Maas (2017), Tassis (2018) e Wujastyk (2017), assim como a discussão de teorias budistas da escola Sarvastivada sobre temporalidade

e momentaneidade dos fenômenos, mesmo que na compilação dos YS, perceba uma ânsia em refutá-las para construir uma nova teoria (Tassis, 2018).

Perls (1979), em sua passagem por essas vertentes filosóficas, desenvolveu um método terapêutico que possibilita abertura à autotranscendência, tal como ele experimentou na filosofia oriental, pois o pensamento oriental não aparta filosofia e religião (Veras, 2013).

Ribeiro (2012) reflete que “o sentido de abertura, de abandono a si próprio, de fuga no domínio do pensamento, da fuga dos rituais, da volta ao corpo e às emoções, da não-espera programada, do deixar acontecer” (p. 124) são influências claras do pensamento oriental na GT que, “embora religiões, se comunicaram à Gestalt-terapia como um modo de estar na realidade e de a ela reagir” (p. 124). Aponta que essas influências permitiram à GT tornar-se além de uma abordagem e teoria, uma filosofia de vida. Ambos os sistemas acreditam na transformação do ser humano para permitir o desabrochar de nossa verdadeira natureza.

Busco correlacionar logo abaixo as bases gerais da filosofia yóguica e os temas gerais da GT em articulação com Merleau-Ponty, separando-os em subtópicos apenas visando a uma melhor sistematização. Para analisar as entrevistas no próximo capítulo, como já mencionamos, acreditamos que essas articulações são um caminho necessário.

3.1.1 Redução fenomenológica e o retorno às coisas mesmas: uma possibilidade?

De modo geral, a fenomenologia e a GT buscam a compreensão do mundo percebido ou vivido antes das teorizações, significações ou categorizações metafísicas. Isso é possível graças ao método da redução fenomenológica que, através da prática da *Epoché*, realiza a suspensão de crenças, pressupostos, dúvidas ou qualquer tipo de suposição sobre a existência do mundo e seus objetos, e permite aproximação ao fenômeno, para que ele se revele (Forghieri, 2004). Certos aspectos do Yoga mostram consonância com essa prática, evidentes no *Yoga Sutras* de Patanjali (2015), da qual o termo sânscrito *Nirodha*, por exemplo, se aproxima.

No sumário clássico de Patanjali (2015), o segundo tópico referente ao *Samadhi* (iluminação) está escrito "O yoga é o recolhimento (*nirodha*) das atividades (*vrttis*) da mente (*citta*)" (p. 63). O *nirodha* é uma técnica de meditação rigorosa cujo objetivo é uma percepção purificada (*purusa*) não contaminada pela condição mental, ou hábitos como paixões atuais, desejos

futuros ou impressões passadas (*karman*¹¹). Trata-se da cessação da atividade mental, o que constitui essa atividade mental, quando e porque deve cessar (Eliade, 2012). *Nirodha* é o caminho para alcançar uma consciência pura e iluminação (*samadhi*), está além da mente psicológica (*citta*) e envolve a divisão entre o percebedor e o percebido (Morley, 2001). Como um conhecimento puro e experiencial, o *samadhi* só pode ser vivenciado pelo praticante, mas nunca interpretado, pois fazer isso seria transformar a experiência em objeto e, portanto, distorcer seu significado (Morley, 2001). A forma de saber sobre essa experiência é vivendo, sentindo e, semelhante ao processo que se dá em GT, apenas o próprio indivíduo é capaz de discorrer e mesmo compreender o que vivenciou. Aquele que não participou da experiência só a alcança a partir da mediação do praticante.

A redução fenomenológica é a busca do retorno à coisa mesma, a realidade em si, como primeira (Forghieri, 2004). Na filosofia do Yoga, o *Átman*, traduzido como “Eu”, é a essência última do indivíduo, um “Eu” que ainda não é determinado pelos entes, que é diferente do ego, da personalidade. Tal *Átman*, segundo Henriques (2001) é *Purusa*, como consciência pura incondicionada, como essência primeira do humano, que é chamada de “Eu-mesmo” ou “Si”.

De acordo com a fenomenologia, deve-se voltar à pedra basal, à experiência humana direta, colocando de lado qualquer ideia pré-concebida ou teorias científicas (Matthews, 2011). Um recuo face a preconceitos teóricos, chamado por Husserl de *epoché*, ou redução fenomenológica (Matthews, 2011). A concepção de *Átman* se aproxima da perspectiva da “coisa mesma”, a essência que se vislumbra com a redução fenomenológica como proposta por Husserl. O não-eu (an-átman), ao qual Patanjali (2015) se refere no YS II.5, consiste de corpo, mente e elementos acessórios da realidade externa como amigos, filhos, cônjuges, comida, instrumentos diversos, etc., de forma que o indivíduo que acredita que seu corpo, mente e bens materiais constituem seu verdadeiro eu, está imerso na essência da ignorância (Tassis, 2018).

Merleau-Ponty (2000; 2011) difere da concepção yóguica ao aceitar a de redução fenomenológica com algumas ressalvas. Afirma que não deve ser compreendida como retirada total de todo envolvimento no mundo para uma subjetividade absoluta, considerando-a impossível e inconsistente. Sua proposta é que o “eu” só faz sentido se contrastado com “você” (Merleau-Ponty, 2000), pois cada sujeito tem experiências diferentes, singulares, mas ainda assim não temos consciência de nós mesmos como sujeito sem ter consciência de outros

¹¹ *Karman* segundo Eliade (2017, p. 26) significa “obra, ação, destino (consequência iniludível de atos da existência anterior), produto, efeito etc.”.

sujeitos. Aceitar a existência do outro e de si é aceitar a existência de um mundo que fornece um palco comum para essas experiências e que não pode ser retirado da nossa própria subjetividade (Merleau-Ponty, 2002). Aquilo que é considerado no Yoga o cerne da ignorância caso o sujeito se identifique, o *an-átman*, e tudo o mais vinculado à vida na matéria, para a GT é também um aspecto de nós que, ao invés de ser superado, precisa ser conhecido e conscientemente integrado.

Seguindo esse raciocínio, refletiremos sobre o termo *pratyaksha*, que significa literalmente “diante dos olhos”, e pode ser traduzido como percepção direta. Henriques (2001) aponta a percepção direta como aquela que não tem intermediários, nem mesmo os sentidos, sendo possível apenas ao yogue. Essa percepção direta pode ser comparada à percepção da coisa em si, a essência mesma do objeto, realidade primeira, na abordagem fenomenológica. Diferentemente da filosofia e prática yóguica, na GT e na fenomenologia merleau-pontyana, essa realidade primeira não é acessível por completo, de forma que se busca uma atitude de neutralidade diante dos objetos pela redução fenomenológica, considerando que há sempre um limite nessa redução. Para Merleau-Ponty (2011), redução fenomenológica é uma atitude de surpresa diante do mundo, com admiração e curiosidade. Não há uma total retirada do mundo, redução completa, mas é possível, como afirma Matthews (2011, p. 28), “afrouxar os laços que nos prendem às coisas em nossa lida prática com elas, de modo que a pura estranheza do mundo se torna mais aparente”. O Yoga vai num sentido que extrapola a GT, buscando superar limites da nossa condição humana. O objetivo último do Yoga inclui a superação do mundo profano (Eliade, 2012), e não uma integração dele.

Para Tassis (2018), a consciência do yoguin liberto desses aspectos da existência é direcionada para dentro, para o ponto que une a pura consciência de si ao mundo das formas, buscando superá-lo e transcendê-lo. A integração espiritual vai na direção de superar o estado humano (Tassis, 2018), o que configura uma visada diferente da prática gestáltica.

No Sutra I.7, Patãnjali (2015) afirma que “as evidências [*pramana*] são a percepção direta (física), a inferência (mental) e o testemunho” (p. 63). Esse conhecimento, atravessado pela percepção direta, não é uma mera apreensão sensorial de múltiplas sensações, mas consiste na relação direta e imediata entre sujeito e objeto. Como afirma Henriques (2001), ao perceber uma pedra, por exemplo, não se trata da imagem da pedra em si. Há uma construção intencional dessa pedra pela consciência. Nessa relação da consciência com a coisa em si, a “consciência

perceptiva” percebe a pedra como imagem e não como coisa, o que produz inferências e tentativas de compreensão (Henriques, 2001).

Tal relação assemelha-se ao conceito de intencionalidade, na vertente fenomenológica mundana e na GT. Não se pode negar a relação entre consciência e objeto, já que essa relação intencional é condição da vida diária e não deve ser negligenciada, na perspectiva gestáltica. Contudo, a insistência de Merleau-Ponty (2011) na incorporação da subjetividade implica importante reflexão relacionada à intencionalidade. Segundo Matthews (2011), Brentano, Husserl e outros filósofos associaram a intencionalidade exclusivamente à consciência, refletida no direcionamento consciente para o que está fora de nós mesmos. Contudo, Merleau-Ponty (2011) considera a subjetividade, assim como a posição de Patãnjali (2015), essencialmente incorporada, de forma que o direcionamento intencional não é explicitamente consciente, ou passível de linguagem. Resulta de uma característica biológica, de tudo o que é vivo, e não do fato de sermos capazes de pensamentos conscientes.

Merleau-Ponty (2011) indica um modo de explicar o comportamento humano através de características internas, muitas vezes direcionadas para objetos que têm significado para esse ser. Às vezes, no caso de humanos, que usam linguagem para formular pensamentos, esse significado pode ser explicitamente consciente e o sujeito poderá falar sobre ele. Contudo, mesmo em seres humanos, o significado não é necessariamente explicitado dessa maneira.

Desse mesmo modo, o Yoga não nega a realidade objetiva da matéria, mas a validade e veracidade da relação construída entre mundo e consciência, desde que essa última possa compreender o mundo e objeto em si como uma verdade essencial. Em outras palavras, Henriques (2001) reflete que o intelecto não pode conhecer a realidade em sua essência, que em fenomenologia pode ser comparada à coisa mesma e realidade primeira, sem transcender a si mesmo. Segundo esse autor, assim como a mente constrói uma visão de mundo, ela própria é construída por essa visão.

Em GT, e por meio da prática clínica, trabalha-se com a condição de intencionalidade e com o paradigma holístico, em que não se separa mente e corpo, pois não há condição e nem intenção de suprimir a primeira, mas integrá-la. A experiência mesma é anterior a qualquer teoria científica que tente explicá-la, de forma que o modo como pensamos o mundo é ancorado na forma como interagimos com ele antes de pensar. Nossos pensamentos intelectuais não devem ser usados, portanto, para explicar e descartar a experiência pré-reflexiva (Matthews, 2011).

Ao contrário, a linguagem reduz o significado da nossa experiência no mundo, do envolvimento, de forma que é preciso relembrar o contato com o mundo de modo pré-reflexivo ou inconsciente, antes de começar a falar explicitamente sobre ele (Merleau-Ponty, 2011). Entender significados não implica compreensão de palavras, mas do que as coisas significam no que Merleau-Ponty (2011) chama de vida antepredicativa da consciência. Alvim (2014c) afirma que, por meio da experiência estética, corporal e pré-reflexiva, há possibilidade de conexão com o outro, tecendo o sentido da vida.

As práticas orientais e a GT preconizam postura semelhante em relação à compreensão das experiências do autoconhecimento. Ambas trazem uma atitude principiante, em analogia ao olhar fenomenológico, buscando a retirada dos *a priori* e preconceitos, possibilitando aprendizagem e abertura para a vida. A meditação traz um estado de abertura necessária à apreensão das sutilezas da vida, propõe expansão da consciência, senso de presença e inteireza na vivência de cada situação. O *continuum de awareness* se estrutura pelo aqui-agora e, pelo contato, visa à expansão da consciência, gerando maior senso de presença e inteireza, centralidade no presente e melhor apropriação da condição existencial (Veras, 2013).

Apesar de haver um caminho semelhante entre as correntes filosóficas, a prática e a filosofia em gestalt-terapia não propõem o alcance de uma redução fenomenológica total. A GT não visa à superação da vida na matéria e mesmo das “ilusões” às quais estamos muitas vezes acorrentados. Não superamos a vida como ela chega até nós, intencionalmente, e mesmo antes disso, pré-reflexivamente, mas buscamos integrar essa relação conscientemente e desde o ponto em que sensorialmente nos unificamos a essa dimensão.

Na filosofia e na prática do Yoga, busca-se uma redução completa, o alcance do *Samadhi*, a desidentificação com tudo o que está à nossa volta, o *an-Àtman*, através de uma prática disciplinada e rigorosa que permite enxergar a essência última, perpassando todas essas etapas de identificação e desidentificação, superando por fim a dimensão material, as construções sociais e ilusórias da existência.

3.1.2 Corporeidade: expressão da espiritualidade encarnada

Há momentos na prática do Yoga, principalmente em nossa sociedade capitalista e acelerada, em que o/a praticante está sobrecarregado de ansiedade e esforço físico ou preocupado com outros pensamentos. Os esforços e exigências também são próprios da prática e, muitas vezes, desafiam e perturbam a mente serena e a respiração controlada que praticantes almejam ou

buscam manter. Há momentos em que as distrações cessam e o *yoguin* volta a atenção para o corpo, o movimento ou o *ásana* (postura), com aprofundamento da atenção para músculos e respiração. Baranay (2004) afirma que são momentos em que se está realmente fazendo Yoga.

As teorias fenomenológica mundana e gestáltica criticam o metafisicismo físico, implícito na ideia de “pura subjetividade”, tanto quanto a “materialidade pura”. Rejeitando a posição binarista, não existe subjetividade apartada do mundo, já que a relação entre sujeito e mundo é anterior à sua divisão categórica (Morley, 2001). O conceito de *Dasein* proposto por Heidegger, que significa “ser-aí”, reflete uma existência situada historicamente, consciente de si mesma, em um horizonte temporal finito e limitado pela morte. A existência humana, para a abordagem fenomenológico-existencial, é aderida ao mundo, como abertura temporal (Morley, 2001).

Merleau-Ponty (2000; 2011) contribuiu para manejar o conceito de *Dasein* através da fenomenologia existencial, pela reabilitação do corpo humano. Baseado na ideia heideggeriana de subjetividade como uma relação eu-mundo, e não como uma consciência isolada e separada do mundo, Merleau-Ponty (2011) enfoca um “ponto zero” dessa relação: o corpo vivido é a própria relação; o terreno pré-categórico que atravessa subjetividade e objetividade. “Meu corpo tem seu mundo ou compreende seu mundo sem precisar passar por representações, sem subordinar-se a uma função simbólica ou objetivante” (Merleau-Ponty, 2011, p. 195). Assim, a experiência sensorial humana é vista como sujeito e objeto, interioridade e exterioridade, e, mais que isso, o próprio todo que se dá na relação entre essas partes.

Merleau-Ponty (2011) contraria teorias que igualam o sujeito da experiência à consciência, e que apontam o corpo como uma simples condição a seu serviço. Ao contrário, é central na crítica merleau-pontyana a noção de corpo-vivido, pois antes de constituir um objeto para reflexão como corpo imagético, que vemos no espelho e avaliamos, o corpo é também o fundamento de nossa experiência no mundo, a dimensão do nosso ser. Nos inserimos no mundo através do corpo e é a partir daí que nos orientamos no espaço à nossa volta, manipulando objetos e compreendendo nossas necessidades emergentes. Corpo e ser se confundem.

O corpo vivido, contrastado com o corpo biomédico ou físico cindido, fundamenta a vida pessoal, bem como a dimensão da natureza da qual é participante. O corpo humano é também aquele que percebe a natureza que habita. Trata-se da consciência incorporada, um elo entre o agente ativo da percepção e o objeto passivo da percepção pelos outros, elo esse que não pode ser separado entre sujeito e objeto ou ego e mundo, mas é um irreduzível (Merleau-Ponty, 2011).

Apesar de utilizar o termo “corpo vivido” em todo o percurso desta investigação, no trabalho final de Merleau-Ponty (2000), *O Visível e o Invisível*, ele adota o termo “carne” para expressar a continuidade entre a superfície e a profundidade do mundo e do corpo. O “corpo vivido” dos escritos anteriores é reformulado como “carne”, visando capturar o seu primordial ou elementar personagem, que contém a interação ambígua entre sujeito e objeto, interno e externo. Para o autor, carne é uma maneira de descrever não apenas corpo, mas a substância básica do mundo. Ele transforma a convenção que enxerga o mundo externo em termos da corporeidade elementar. Assim, corpo sugere sistema complexo e carne expressa melhor a dimensão elementar, ponto de cruzamento entre sujeito e objeto, corpo e mundo.

Visível e imóvel, meu corpo conta-se entre as coisas, é uma delas, está preso no tecido do mundo, e sua coesão é a de uma coisa. Mas, dado que vê e se move, ele mantém as coisas em círculo a seu redor, elas são um anexo ou um prolongamento dele mesmo, estão incrustadas em sua carne, fazem parte de sua definição plena, e o mundo é feito do estofado mesmo do corpo (Merleau-Ponty, 1992, p. 20).

Essa concepção de corpo vivido, que recusa distinções entre sujeito-objeto é especialmente relevante para a experiência do Yoga. Nesta filosofia, não apenas se afirma a existência do mundo externo, mas emprega-se uma relação perceptiva entre o eu e o mundo, este último como os meios da prática da meditação (Morley, 2001). O controle do corpo é igualado ao domínio da natureza externa, alcançado através da focalização dos sentidos. O foco na experiência sensorial garante primazia ao corpo, entendido como partícula do universo externo, ou, como afirma Eliade (2000), o objetivo do Yoga é alcançar uma analogia entre corpo e mundo, e o controle da respiração é a metáfora mestra desse objetivo. Esse lugar central do corpo na teoria e prática do Yoga, portanto, sugere uma comparação com a visão merleau-pontyana sobre a primazia do corpo e pode servir como um ponto de esclarecimento mútuo.

Apesar de o Yoga poder conduzir a um dualismo, no qual existe *Prakriti* (a matéria primordial), que, ao emanar, se divide, e *Purusa* (consciência pura)¹², que é múltiplo, ou seja, *Prakriti* e *Purusas*, devido à simultaneidade e às relações que irão se estabelecer entre eles, pode-se dizer que há, sob o dualismo explícito, também uma visão implícita integrada. Isso acontece pois é *Purusa* que dá sentido à *Prakriti*, e no êxtase (*samadhi*) o dualismo desaparece, pois só a realidade de *Purusa* é percebida, ou melhor, é autopercebida (Henriques, 2001).

¹² Purusa em Hindi significa “Pessoa”, há traduções que mencionam espírito, mas o relaciono com o termo “consciência”, de acordo com a sugestão da coorientadora deste estudo.

A condição de *Purusa* é o eterno e contempla o ser, sendo o próprio conhecedor e testemunha. Diferentemente dos estados de consciência próprios do mundo mental/ intelectual, trata-se de consciência pura, isolada dos sentidos e suas relações com a matéria (Henriques, 2001). *Prakriti*, que pode ser chamado de substância primordial, é a origem de todo o universo fenomênico, compondo o mundo objetivo e subjetivo. O pensamento é parte e “reflexo” da matéria, como fenômeno concreto, de forma que *buddhi* (inteligência/intelecto) é um resultado refinado de *Prakriti*. Contudo, há harmonia preestabelecida chamada *yogyata* entre a consciência pura e o intelecto (*purusa e buddhi*), que pode ser dita como sentido, habilidade, capacidade. Mas, segundo Henriques (2001) é de difícil compreensão, pois é dela que vem o existir das coisas, a criação do mundo e o surgimento da ilusão (*maya*), da ignorância (*avidyá*) e da inconsciência, que dá origem à dor e ao *karman* (lei da causalidade). O caminho do *purusa* até o mundo sensorial e concreto, como manifestação da *prakriti*, deve ser percorrido pelo *yogue* ao contrário, já que o intelecto como individuação de *buddhi*, só pode compreender o que surge dele, jamais *purusa*.

É o retorno à sensorialidade que permite a compreensão, que em Yoga é superação do intelecto e do ego, mas as teorias merleau-pontyana e gestáltica trazem a ideia de integração desses aspectos e da espiritualidade encarnada. A volta ao corpo pode ser um caminho para a transcendência. *Citta* e todo o mundo da experiência mental e psíquica pertencem à esfera “*praktica*” da existência, e não *purusa*, de forma que os processos transformativos da experiência do Yoga têm lugar no mundo da *prakrti* (Tassis, 2018). Quando Merleau-Ponty (2011) considera um sujeito incorporado, trata-se do sujeito ativo, com necessidades que motivam ações e em relação às quais objetos vão adquirindo significados. O ser no mundo constitui o próprio mundo, não no sentido de criar coisas do mundo e trazê-las à existência, mas através das necessidades e pensamentos que se tem sobre o mundo, enraizados na natureza do indivíduo, ser biológico, que vão dando unidade de sentido para esses objetos, tornando-os um mundo singular. A corporeidade, estar incorporado, significa viver em um mundo que já existe antes do pensamento consciente sobre ele; a experiência básica é pré-reflexiva e a reflexão diz respeito ao que é pré-reflexivamente dado.

Espiritualidade é dimensão encarnada. Há uma dimensão pré-pessoal, de existência anônima, que perpassa o ritmo da nossa vida natural, tanto quanto a generalidade de papéis sociais, que traça um elo da generalidade na individualidade absoluta do sujeito: “há um sujeito abaixo de mim, para quem existe um mundo antes que eu ali estivesse... Esse espírito ativo ou natural é meu corpo” (p. 589). O homem espiritual, segundo Ribeiro (2009), é encarnado no mundo,

revestido em mundanidade sem nenhum *a priori* e, simplesmente, se deixa acontecer, flui. Contempla o mundo como sendo um outro; ao contemplar esse outro, pode perceber-se como existente e, ao contemplar a própria existência, descobre que ele e o mundo são aspectos de uma mesma e única realidade.

O mundo é compreendido pelo sujeito-corpo, como aponta Merleau-Ponty (2011, p. 195): “meu corpo tem seu mundo ou compreende seu mundo sem precisar passar por representações, sem subordinar-se a uma função simbólica ou objetivante”. A compreensão é prática, de uma ordem distinta do pensar, que remete ao corpo vivido como “um sistema de ações possíveis, um corpo virtual cujo lugar ‘fenomenal’ é definido por suas tarefas e por sua situação” (p. 336).

Merleau-Ponty elege o corpo como a principal ferramenta de percepção. Esse corpo está entrelaçado e intimamente relacionado com o mundo. Portanto, através da compreensão de nós mesmos, de nossos corpos, podemos ter uma melhor compreensão do mundo (Merleau-Ponty, 2011). O fenômeno que experienciamos, neste caso no Yoga, é afetado pelo corpo e suas funções sensório-motoras relacionadas. Como o corpo é mutável, nosso senso de corpo e de mundo está sempre mudando, pois todo indivíduo tem uma visão parcial, informada pelos discursos nos quais participa em um momento e contexto.

O *yoguin* atua só consigo mesmo, debruçado sobre seu ser, e todo o domínio que adquire sobre a fisiologia e percepção do corpo nada tem de sobrenatural e mágico (Henriques, 2001). Pelo contrário, esbarrando na visão de corpo merleau-pontyana e gestáltica, somos nosso próprio corpo e quanto mais amplamente conscientes dele (em todas as dimensões, não apenas intelectual), mais integrados estamos.

Conforme Matthews (2011), não há contato com o mundo apenas pensando sobre ele, mas experimentando com os sentidos, agindo sobre ele, desde o mais primitivo dos instintos até a mais sofisticada tecnologia, tecendo sentimentos que compõem toda a complexidade e sutileza da existência. Esse contato por meio do corpo que resulta na significação dos objetos para cada um é o corpo fenomênico. Experimentamos o que está a nosso redor não como coisa distanciada, mas com significado prático, emocional, sensual e imaginativo (Matthews, 2011). “Compreendemos a coisa como compreendemos um comportamento novo, quer dizer não por uma operação intelectual de subsunção, mas retomando por nossa conta o modo de existência que os signos observáveis esboçam diante de nós” (Merleau-Ponty, 2011, p. 428).

A meditação sobre a realidade das coisas, a volta ao próprio ser, segundo Henriques (2001), é uma função da angústia, que aponta a necessidade do retorno a si mesmo, pelo mesmo caminho

que o sujeito saiu de si, quando passa a desconhecer-se, viver sem consciência de si. Segundo o autor, o indivíduo que se perdeu nos entes e na temporalidade, pode chegar ao atemporal e transcendente pela meditação na realidade. É o retorno ao corpo que permite, paradoxalmente, a transcendência como libertação.

Segundo Morley (2001), existe uma tendência em separar a percepção de um corpo “externo”, em contato com o mundo externo, a partir do corpo “interno” (aquilo que carregamos em nós). Essa separação produz alienação em relação ao próprio corpo, de forma que objetos do sentido externo tornam-se o foco da experiência, privilegiando um aspecto corporal que é acessível ao observador externo. Existe, portanto, uma tendência em pensar em nós mesmos como imagens, e nos relacionarmos de forma desintegrada com esse corpo vivido.

No Yoga, assim como na GT, prevalece a ideia de que o equilíbrio mental repercute no físico e vice-versa. A agitação da mente ressoa como agitação corporal. Quanto mais agitação, menos concentração. Movimentos do globo ocular, por exemplo, são indícios de movimentos mentais. O *samadhi* implica hibernação do corpo, diminuindo as funções fisiológicas. A paz que o *yogue* alcança é fisicamente perceptível (Henriques, 2001). Trata-se da própria concepção de corpo vivido. Como defende Alvim (2016), corpo é uma experiência vivida no campo, a dimensão anatomofisiológica do corpo vivo (*Körper*) e a dimensão vivida do corpo (*Leib*) são indissociáveis uma da outra e do mundo.

Tanto as premissas do Yoga quanto as da GT e da fenomenologia mundana lidam com o indivíduo como parte do entorno. Como afirma Patanjali (2015, p. 95) “daí não ser [o *yogui*] oprimido pela dualidade [*dvandva*]”. O *pránáyámá* é uma atividade interna, externa e de imobilidade, de forma que há separação entre os movimentos de inspiração e expiração, do mesmo modo que o *prána* é considerado um sopro, não necessariamente sopro material, mas relacionado à preservação da vida, que possui a natureza sutil do “espírito” e está relacionada ao ar, não sendo visível, mas podendo ser percebido em seu movimento, como o próprio vento. Trata-se de um caminho sensorial, como fomentado nas práticas gestálticas.

O controle da respiração, através dos *pránáyámas*, é fundamental para o movimento oposto a essa alienação provocada pelas imagens corporais, pois se trata da experiência concreta do corpo como uma relação entre interior e exterior. Para respirar é preciso puxar o ar externo, ritmicamente, para liberar algo de nós mesmos (Morley, 2001). Essa experiência elementar é trazida como foco, e de forma consciente, na prática do Yoga.

Ao praticar os *ásanas* junto aos *pránáyámas*, desenvolve-se um sentido alternativo para músculos, tendões, válvulas cardíacas e cavidades pulmonares. Experienciamos a abertura e fechamento das zonas corpóreas, assim como fazemos com os membros visíveis externos, de maneira integrada. Provoco a expansão do peito em inalação, a aceleração do ritmo do coração e o fluxo do sangue nas artérias, de forma que me torno ciente de que o corpo experimentado como um “corpo externo” imagético em contato com o mundo é também um “corpo interior”, não apenas ocupando espaço físico, mas um espaço psíquico habitado (Morley, 2001). O *pránáyámá* refere-se ao objeto externo e interno, a percepção objetiva e subjetiva integradas pelo exercício conjunto das três atividades de controle do *prána* (interna, externa e de imobilidade), que ocorrem na mente do *yoguin*. *Prána* é respiração vital e *ayama* é estender a vida. *Pránáyáma* é estender a vida pela respiração vital (Morley, 2001). É, portanto, aprender a administrar com habilidade a respiração, vital para a saúde geral e bem-estar.

Finalmente, o trabalho com a corporeidade no Yoga, como na GT, envolve escuta ao corpo, chamada por Alvim (2016) de experiência estética, de tal modo que se diferencia da vivência puramente intelectual para abrir-se ao outro, sem reduzi-lo a um objeto conceitual que simplesmente classificamos ou interpretamos. Laura Perls (1994) aponta que o corpo é um sistema de suporte, através da respiração e de sua base, representado pelos pés, pernas e quadris, de forma que a parte superior pode orientar e manipular o meio. Trata-se da capacidade de lidar com a novidade, com as diferenças e o outro.

Quanto maior é o suporte, maior a capacidade de criar, o que permite desenvolver o que Laura Perls (1994) chama de estilo, representado pela maneira mais integrada de funcionar, se comportar e se expressar, modos singulares e pessoais de contatar. Para a autora, “pode-se dizer que o objetivo da terapia é estabelecer e desenvolver estilo, por exemplo, uma forma integrada e integradora de expressão e execução¹³” (p. 86), e essa forma é o que observamos na prática regular do Yoga: uma tendência a uma harmonia e maior fluidez na expressão e funcionamento do corpo e da vida, com redução de cristalizações e tensões.

3.1.3 Dar-se conta e *awareness*: um necessário percurso existencial

¹³ “One could rather say that the purpose of therapy is to establish and develop style, e.g., an integrated and integrating way of expression and execution” (Perls, L., 1994, p. 86, trad. nossa).

A prática do Yoga fornece um profundo envolvimento do corpo, incidindo sobre a compreensão das introjeções incorporadas ao logo da vida. Smith (2004) diz que a prática provoca a exploração da interação entre hábitos, padrões de atividade prática e formas de consciência. Comenta, ainda, que, ao longo de sua vida pessoal, a consciência sobre o próprio corpo se estendia aos momentos em que sentiu fome, dor ou cansaço, de forma que esse corpo “entrava e saía” da sua consciência como um estranho, desconhecendo as áreas físicas e potencialidades que carregava sensorialmente. Após tornar-se *yoguin*, revela que passou a viver o corpo em plena consciência, sentindo a respiração sob seu controle consciente, experimentando nas extensões e *ásanas* o caráter encarnado de sua vontade e consciência (Smith, 2004).

O corpo humano, aqui considerado em si mesmo um sujeito, e não apenas contingentemente corporificado, sob a luz da ampla consciência proporcionada pelo Yoga (análoga à concepção de *awareness* na GT), traz em si a potencialidade de transformar a força do hábito, das introjeções e atitudes preestabelecidas. Smith (2004) revela que hábitos e introjeções enraizadas em nosso corpo não podem ser mudados apenas quando desejamos agir de maneira diferente. A mente não está separada do corpo e não é apenas uma manipulação psíquica que dará conta de distorções a nível perceptivo e sensorial. Uma mudança corporal de hábitos e introjeções, físicos ou culturais, exige prática, sensação e experimentação.

A *awareness* se caracteriza pela dimensão do sentir, envolve sensação e percepção, pelo contato, excitação e formação de *gestalten* (Ribeiro, 2009). É a capacidade de compreender o que se passa dentro e fora de si no momento presente, nas mais diversas dimensões (corporal, mental, emocional). É a percepção simultânea dos meios externo e interno, através de recursos perceptivos e emocionais, mesmo que algo torne-se uma figura mais proeminente em algum momento (Frazão, 2015). A *awareness* é um saber que se produz na experiência, quando de modo espontâneo nos sensibilizamos e gesticulamos em direção a algo conectado com a necessidade dominante no campo de presença aqui e agora e se torna figura (Alvim, 2016).

Um dos objetivos da psicoterapia gestáltica é o reestabelecimento do fluxo de *awareness* a fim de retomar a espontaneidade, manifestada nas ações motoras criadoras e voltadas para a satisfação das necessidades dominantes no campo, e as figuras formadas por essas necessidades, de forma a gerar crescimento e formação de novas representações (Alvim, 2016). Para a retomada desse fluxo de *awareness*, é preciso presentificar fixações e tensões que impedem a fluidez do excitação e atrapalham a percepção enquanto corporeidade (Alvim, 2016). O *continuum de awareness* “é desenvolvido quando você remove ou dissolve os

bloqueios ou tensões musculares, as interferências, as *gestalten* fixadas. Você se concentra nessas *gestalten* fixadas e em como isso ocorre” (Perls, L., 1994, p. 13)¹⁴.

O início do Yoga para muitos praticantes ocidentais traz a percepção de quão pouca consciência se tem do próprio corpo. Segundo Smith (2004) essa ausência é parte da nossa capacidade de nos envolver com o mundo que nos rodeia, em sua excessiva demanda de produção, de realizar ações rotineiras, de forma que a atenção geralmente só é trazida ao corpo durante momentos de disfunção ou dor (Smith, 2004). Trata-se de hábitos, maneiras e maneirismos como atitudes que se tornam códigos não escritos de comportamento social e pessoal.

Tais questões foram estudadas por Laura Perls (1994). Para ela, hábitos são padrões particulares e automatizados de fazer contato, de forma que se tornam um suporte, caso o facilitem, e resistência, caso o bloqueiem. Assim, os hábitos, apesar de ajudarem o sujeito a se adaptar e se equilibrar da melhor forma no mundo, podem gerar fortes disfunções e tensões corporais pela falta de atenção ao próprio corpo.

Perls, Hefferline e Goodman (1992) afirmam que a interrupção do contato gera hábitos neuróticos. Segundo Alvim (2016, p. 41), “o esforço muscular de contração, que visa inibir o fluxo de excitação está sempre presente, criando uma oposição entre forças de expansão e contração e resultando quase sempre em dores e tensões musculares. Esses são hábitos inacessíveis, uma fisiologia secundária”. A autora afirma que o fluxo da formação de figuras fica estancado na neurose, pois há bloqueio da excitação por ação muscular inconsciente, como cerrar maxilar, contrair olhos e garganta.

Alvim (2016) descreve impedimentos no fluxo da *awareness* através das dimensões do sentir, do excitação e da formação das *Gestalten*. No caso do sentir, está vinculada a “aceitar a afetação sofrida quando da experiência da fronteira” (p. 42) e, se está prejudicada, o sujeito desconecta-se do presente e do espaço, podendo ocorrer um grau de dessensibilização do campo e falta de abertura para o aqui-agora. Há então “fixações e tensões musculares crônicas (sensação de emergência crônica com propriocepção reduzida, percepção aguçada). Tensões e dores predominam nas sensações corporais” (p. 42).

A excitação está ligada à formação de figura no campo, direcionada ao mundo e, impedida por fixações e tensões musculares inconscientes, produz movimentos de contenção, com prejuízo

¹⁴ “The awareness continuum develops when you remove ou dissolve the barricades, the muscular tensions, the interferences, the fixed gestalt. You concentrate on the fixed gestalten and how you fix them” (trad. nossa).

dos gestos de expansão (Alvim, 2016). A formação de *Gestalten*, caso barrada pelo fluxo, impede que a figura de interesse possa ser sustentada sobre o fundo do corpo vivido e do excitação, tornando-se fraca, sem vigor e pouco definida, expressa em gestos vacilantes, letargia e pouco interesse. Emoções impedidas favorecem a racionalização formando movimentos “mecânicos, automáticos, repetitivos e desconectados do campo” (p. 43).

Nessa complexa relação entre campo, organismo e meio, o indivíduo se ajusta criativa e constantemente, visando atender suas necessidades em um mundo que confunde e contradiz muitas vezes necessidades individuais e desejos do grupo ou da comunidade (Brito, 2017). Segundo Henriques (2001), os exercícios do dar-se conta, da clareza mental e da concentração, no Yoga, são bases sólidas para uma transformação consciente das condições ou tendências habituais de nosso corpo e emoções. Apenas a compreensão não é o bastante para essa liberação, mas é preciso contar com o auxílio de técnicas que permitam uma solução gradual.

Tassis (2018) complementa a reflexão, e aponta que uma das características fundamentais do Yoga é a “inversão de processos naturais da existência condicionada e seu uso para a superação dos condicionamentos e limitações da existência temporal” (p. 86). O Yoga nos convoca à clareza, à ampla consciência de nós mesmos e do que nos rodeia.

Para a GT e a fenomenologia mundana, do mesmo modo, é preciso um retorno à sensorialidade, à ampliação da *awareness*, que estão muito além da esfera cognitiva, mas conta com um dar-se conta no nível sensório-mental-espiritual. Um dos objetivos da psicoterapia na GT consiste em reestabelecer o fluxo de *awareness* a fim de retomar a espontaneidade, ancorada em gestos e ações motores (Alvim, 2016).

Enquanto integrantes da experiência, o político, o social e cultural não são sentidos abstratos, mas dimensões vividas e, portanto, já articuladas no corpo (e no espaço), assim como o corpo não é simplesmente sede de sensações brutas e o espaço não é pano de fundo neutro da vida cultural (Rabelo, 2008, p. 120-121).

A atenção ao corpo é central na prática do Yoga; seja na ativação de determinados pontos ao realizar um *ásana*, seja no envolvimento intersubjetivo com o professor que “ajusta” o corpo do praticante, ou mesmo na tentativa constante de manter a atenção na respiração, permitindo que o *yoguin* permaneça atento a qualquer esforço excessivo ou perda de foco. Essa atenção oferece ao corpo um meio para o autodesenvolvimento e lembra a insistência de Merleau-Ponty (2011) de que a atenção envolve a constituição ativa de um novo objeto de consciência perceptiva, explicitando e articulando o que até então era visto como um “horizonte

indeterminado”. Mesmo quando o corpo tenta abandonar uma postura pela dificuldade, a prática contínua permite manter a atenção nesses momentos de desafio. A intensidade negativa dessas experiências podem ser transformadas em momentos de envolvimento e apaziguamento da mente corporificada, permitindo perceber formas de propriocepção que trazem os aspectos habituais da corporificação para a consciência prática do *yogue* (Smith, 2004).

Somos um eterno *vir a ser*. A identificação com papéis e aspectos polarizados nada mais são do que a própria ignorância da nossa essência complexa, entrelaçada com o real, expressa em um corpo vivido, em um campo, de natureza mutável. A compreensão integral dessa inconstância permite estar mais *aware* e menos reféns dessas identificações e introjeções, expressas nos hábitos. Como afirma Perls (2011), adquirimos do meio externo conceitos, padrões, valores éticos, estéticos e políticos que precisam ser digeridos, para se tornarem nossas verdades. Caso sejam assimilados sem crítica, sem digerir, tornam-se introjeções pesarosas. Tal como o alimento fisiológico, o alimento psicológico deve ser “desestruturado, analisado, separado e, de novo, reunido sob a forma que nos será mais valiosa” (Perls, 2011, p. 47).

Como podemos observar nos YS de Patanjali (2015), o indivíduo se encontra adormecido e ignorante de sua verdadeira condição, preso por inúmeros pensamentos, sensações e transformações. Ao se apegar ao mundo ilusório das transformações, o sujeito crê nesses fenômenos como reais e se apega cada vez mais a essa realidade, buscando incessantemente conforto e saciedade. A saída da ignorância, e conseqüentemente do sofrimento, contudo, dá-se, dentre outros processos, principalmente através da prática meditativa (Tassis, 2018).

Apegando-se ao ilusório mundo das transformações, acreditando piamente que tais fenômenos são 'reais', o homem se apega cada vez mais a elas como um viajante perdido em meio a um árido deserto, vagando de uma miragem a outra em busca de seu oásis de conforto e saciedade. Porém, a saída para esse triste estado de coisas, da sombria e sofrível penumbra da ignorância, pode ser alcançada através da prática da meditação, da devoção e da realização metafísica. Pelo menos isso é o que afirma peremptoriamente um dos textos centrais para a tradição do Yoga: os Yoga Sūtras de Patañjali (p. 11).

Vivemos, segundo Schillings (2017), uma cultura da anestesia sensorial, auxiliada pelo modo da estética visual, de forma que a imagem ocupa o lugar da experiência e transforma o corpo em um objeto descarnado. Assim como na Gestalt-terapia, vemos o inconsciente como um fundo que dá suporte à figura em consciência. Esse inconsciente não é completamente reprimido, podendo ser acessado pelo sujeito. Do ponto de vista do Yoga, conforme aponta Henriques (2001), o inconsciente é também passível de ser conscientizado, de emergir à consciência. Esse autor afirma que o indivíduo comum é consciente dos entes e inconsciente

do Ser (como realidade primária), mas é do Ser que brota a realidade fenomênica aparente das coisas e do eu, *ahamkára*.

O eu ilusório é uma multidão de eus. Henriques (2001) afirma que a sensação de sermos um eu único nasce da suposta horizontalidade contínua do tempo e fruto de um “eu-social”, que unifica todas as facetas de “eus” em uma máscara social única. O autor questiona: quando se arranca essa máscara, onde está o indivíduo? De maneira semelhante, Perls (1977) aponta o desenvolvimento dos mecanismos neuróticos como a identificação e cristalização de determinadas máscaras e papéis, que o sujeito acredita que é, e assim desconecta-se da sua existência autêntica. Afirma que nós vivemos em “clichês”, comportamentos padronizados e inautênticos, papéis que são desempenhados repetidamente, impedindo a vivência de nós mesmos em plenitude. Também afirma que o “bom cidadão” precisa ser previsível, pois ele anseia por segurança e evita os riscos, gerando medo da autenticidade (Perls, 1977).

Na GT, há movimento para a ampliação da *awareness*, o dar-se conta das identificações e dos aspectos negligenciados de si e promoção de uma vida mais autêntica como objetivos psicoterápicos. Também Henriques (2001) aponta que, ao se perceber a ilusão e retirar a máscara social, pode emergir a consciência sobre todos os “eus”, tanto os luminosos quanto os negligenciados, cedendo lugar à totalidade unificada desde um centro.

Patãnjali (2015) revela que os processos mentais (*chittavritti*) deixam na mente impressões não conscientes, chamadas de *samskara*. Essas impressões permanecem na mente de maneira latente e influenciam o indivíduo, como “sementes” (*bíja*), que produzem “tendências” (*vritti*). O autor aponta que cabe ao praticante de Yoga impedir o surgimento dos *samskara* e destruir essas impressões que buscam atualizar-se. Apesar da utilização de termos como “impedir o surgimento” ou “destruir” impressões, acreditamos que se trata de um movimento que pode ser semelhante ao que ocorre na GT, em que não buscamos impedir o surgimento de nenhuma impressão ou tendência, mesmo que provoque sofrimento, mas, ao contrário, ter consciência delas para lidar melhor com a situação e não tornar-se refém, pois logo acima, e como expresso na fala de Henriques (2001), fica claro que é preciso experienciar e conhecer aqueles aspectos que estão no fundo, para que se unifiquem e integrem-se, não mais irrompendo nas ações do indivíduo de forma automática e irrefletida.

Seguindo esse raciocínio, Patãnjali (2015) em seu YS – II. 4, considera a ignorância como causa originária de todos os sofrimentos: “*Avidyá kshetram uttareshám prasuptatanuvishchhinnidáránám*”. “Falta de sabedoria [*avidya*] é o campo onde crescem as

demais perturbações [*klesas*], quer estejam adormecidas, quer estejam enfraquecidas, isoladas ou totalmente ativas” (p. 81).

Para além da ignorância como fonte desse sofrimento, Henriques (2001) considera que, mais que o indivíduo comum, o aspirante a discípulo no Yoga é quem mais sofre, pois começa a vislumbrar, tomar consciência e compreender as fontes da sua angústia, mas ainda não conseguiu superá-las. Devido a essa conscientização crescente, o discípulo vive a angústia de modo a investigá-la, o que difere do indivíduo que está preso no hábito não refletido, com uma atitude passiva diante do que o faz sofrer. O indivíduo comum, passivamente mergulhado na ignorância, vive de modo tão inconsciente e inautêntico que pode pensar-se “feliz”, mesmo tendo os *kleshas* em intensa atividade. Isto é o que a filosofia hindu chama de *maya* (ilusão).

No segundo livro dos YS, somos introduzidos aos cinco *kleshas*, ou cinco venenos responsáveis por manter o aprisionamento do indivíduo aos seus condicionamentos: *avidyā-āsmitā-rāga-dveṣa-abhiniveśāḥkleśāḥ*. *Avidyá* é o terreno sob o qual emergem todas as outras aflições humanas. Como afirma Eliade (2009), o problema do sofrimento humano está associado no pensamento yóguico à ignorância, que em GT nomeamos como um aprisionamento aos introjetos. Tassis (2018) complementa que o *Vyasa* atribui a todos os *kleshas* um elemento comum que é o falso conhecimento, ou conhecimento inválido (*viparyaya*), de forma que é pela ausência de conhecimento sobre a verdadeira natureza da realidade que o ser humano se encontra no que ele considera decrepitude, e sujeito às mutações do mundo temporal.

Ainda de acordo com Tassis (2018), *Avidyá* e *Abhinivesa* (apego à vida e vicissitudes infinitas do mundo material) são noções muito próximas, já que a *Avidyá* define aquele primeiro estado de (in)consciência que leva o sujeito a acreditar na realidade, pertinência e duração do mundo *praktico*. Raveh (2012) chama esse fenômeno de “olhar convencional”, a partir do qual pessoas criam imagens externas e internas de si mesmas, pautadas por uma ignorância de caráter metafísico que mascara e impede a percepção da “alteridade total”, *purusa*, como estado de liberdade original da consciência daquele que transcendeu todas as aflições e falsidades e está libertado, assim como impede a distinção entre *purusa* e *prakrti*. Esse olhar convencionalizante, fruto de *avidyá*, não é um reflexo de um mundo objetivo independente do sujeito, mas inclui uma rede de padrões psíquicos e internos, responsáveis por atribuir independência ontológica e/ou factual aos elementos condicionados da existência: o mundo da transformação e mutação. Iyengar (2001) descreve *abhinivesa* como uma instância de *avidyá*; uma ânsia que nasce da vontade de atribuir essa realidade ontológica ao mutável.

A psicoterapia, do mesmo modo, pode provocar sofrimento quando o sujeito começa a dar-se conta das escolhas que o levaram a pontos de angústia. Não se pode romantizar o espaço terapêutico, pois o objetivo não é aliviar o sofrimento apenas com acolhimento, mas com a tomada de consciência dos caminhos percorridos e das limitações inerentes ao campo, o que gera inevitável sofrimento. Essa é a verdadeira situação do ser-no-mundo, que habita o mundo e faz com que espaço e tempo sejam os ambientes de sua vida. A ação só é eficaz quando desdobrada no seio desse campo, que preexiste ao sujeito (Cardim, 2008). A liberdade, como um fazer, um sentido que habita o mundo, é dada antes da atividade do eu pensante e a ação livre opera sobre ele. Não é fora, nem dentro do sujeito que se encontram os limites à liberdade, mas o sujeito só é livre em relação a certas determinações que lhe permitem prosseguir seu caminho em condição de transformá-lo (Merleau-Ponty, 2011).

Segundo Naranjo (2011), essas tradições espirituais têm assinalado a ignorância (*avidyā*) como base da degradação da consciência, uma espécie de confusão mental que nos incapacita de manter a consciência espiritual. No caso da psicoterapia, trata-se de um enfoque na degradação da consciência como perda de uma classe mais mundana dessa: a consciência do óbvio e do aqui-agora, que inclui a consciência do que sentimos, pensamos e estamos fazendo de nossas vidas. Neste sentido, ainda que ambas as tradições se refiram à consciência em distintos níveis, concordam que a perda dessa condição é um importante fator de sofrimento.

Na GT, buscamos a ampliação da *awareness* como um dos principais objetivos, de forma que o sujeito deixe de ser refém dos próprios mecanismos neuróticos, sem consciência. Trata-se de sair de uma atitude de consciência irrefletida para uma atitude de consciência refletida, assumindo as próprias escolhas na condução da vida, ao tempo em que visualiza com mais clareza possibilidades dentro de seu campo de existência.

Como afirma Perls (2011), o homem moderno vive num estado de baixo grau de vitalidade e, apesar de, em geral, não sofrer profundamente, pouco sabe da verdadeira vida criativa. “Ao contrário, sua vida tornou-se a de um autônomo ansioso. O mundo oferece amplas oportunidades de enriquecimento e diversão e ele ainda vagueia sem objetivo, não sabendo o que quer, completamente incapacitado de imaginar como alcançá-lo” (p. 11).

A psicoterapia na abordagem gestáltica objetiva “transformar pessoas de papel em pessoas reais” (p. 131). Costumamos fugir de dores e sofrimento, de forma que a busca pelo prazer e pela alegria tornam-se muitas vezes referências de vidas inautênticas e privadas de crescimento.

Como somos um todo, dar-se conta de eventos desagradáveis e encarar as próprias angústias é parte da existência.

Patãjali (2015) refere-se ao termo sânscrito *vásana* em um sentido muito semelhante ao de *samskara*, podendo ser traduzido como tendência latente ou impulso. A diferença sutil é que *samskara* traz a conotação estática de registro, e *vásana* uma faceta dinâmica da impressão, como sua manifestação enquanto desejo, tendência. Como afirma Eliade (2013, p. 57),

a vida é uma contínua descarga de *vásanas* que se manifestam nos *vrittis*. Psicologicamente, a existência humana é uma incessante atualização do subconsciente, meditante ‘experiências’. Os *vásanas* condicionam o caráter específico de cada indivíduo; tal condicionamento está de acordo com a herança e com a situação kármica do indivíduo.

Isso significa que o reconhecimento da ilusão (*maya*) por si só não liberta o ser humano, pois segundo a filosofia do Yoga, nele os *vásanas* continuarão atuando (Eliade, 2013). É preciso uma ampliação da *awareness*, como instância para além do aspecto cognitivo, já que a subjetividade humana se expressa por meio do corpo. Habitamos nosso corpo, como veículo de experiências subjetivas. Eu sou o meu corpo e ele sou eu.

A noção de *awareness* aponta para uma concepção que não dicotomiza consciência-inconsciência; apoia-se em um paradigma de campo; concebe a existência humana como formação ou configuração de formas espontâneas que se dão no campo organismo/ambiente; compreende essa forma como totalidade de partes que se relacionam por uma espécie de mutualidade; definida como fluxo da experiência aqui-agora que, a partir do sentir e do excitação presentes no campo, orienta a formação de *Gestalten*, produzindo um saber tácito, saber da experiência (Alvim, 2014c, p. 23).

Perls, Hefferline e Goodman (1997, p. 260) apontam que “a neurose é uma condição tanto do medo crônico quanto da frustração crônica”, de forma que dificultamos o envolvimento verdadeiro e autêntico conosco e com o meio. As idealizações não são alcançadas e cedem espaço para o medo, que instaura a ansiedade e impede a espontaneidade da singularidade no fluxo de construção de *gestalten* saudáveis. O corpo, fonte de contato, fica aprisionado, confuso e se perde diante de tantas possibilidades que a vida oferece (Schillings, 2017).

A iluminação envolve a natureza do ser em plena potencialidade, com abertura para um elevado estado de consciência, união com que o Yoga considera a realidade definitiva do universo, rompendo a compreensão dualista (Veras, 2013). Um dos processos para alcançar essa iluminação na prática de Yoga consiste na própria meditação, pois acalma a superfície agitada do corpo-mente, excitado e movimentado pelos sentidos, por meio de treino e exercícios.

Tanto a meditação quanto a *awareness* enfocam a atenção no aqui-agora e possibilitam, pela concentração e acompanhamento de cada experiência de forma ampla, reconectar ou mesmo descobrir o que está presente, apesar de muitas vezes inconsciente. Segundo Veras (2013) as duas práticas permitem que o sujeito não precise buscá-las fora, mas se conectem com cada situação, com a experiência vivida, podendo desvelar o próprio ser, os processos de expansão da consciência e da transformação. O *continuum de awareness* na GT permite que o sujeito investigue a própria experiência com um olhar fenomenológico, suspendendo o próprio saber temporariamente, para apreender o vivido em sua essência e na busca do sentido singular. Na meditação, essa atitude é confirmada pela manutenção do corpo-mente esvaziado e aberto, por meio do abandono temporário do conhecimento e do domínio das coisas, para assim ser capaz de abrir-se e receber o novo, além de construir novos sentidos existenciais.

3.1.4 A temporalidade no aqui-agora: *Kronos* e *Kairós* integrados na expressão da totalidade

Em *Fenomenologia da percepção*, Merleau-Ponty (2011) delineia um novo modo de pensar a relação entre o movimento da existência e da história, de forma a sair da sucessão de conteúdos que se relacionam cronologicamente, segundo cadeias de causalidade. Não impõe um modelo de forma em última instância: “A forma integra em si o conteúdo a tal ponto que, finalmente, ele parece um simples modo dela mesma, e as preparações históricas do pensamento parecem uma astúcia da Razão disfarçada em natureza” (Merleau-Ponty, 2011, p. 179).

Rabelo (2008) reflete que, como um movimento de totalidade da vida, o presente integra em si o passado, e essa movimentação não se fecha jamais, conservando e agregando, de forma que mesmo aquele passado cheio de estereotípias orgânicas pode ser integrado na vida do sujeito. O presente se comunica com o passado, já que não pode apenas eliminá-lo ou superá-lo completamente, mas conservar e retomar para reaprendê-lo.

Entre os aspectos do pensamento oriental trazidos à GT, encontra-se o reconhecimento da existência como paradoxal, exigindo ampliação das noções de tempo e espaço, sendo o tempo um eterno aqui-agora (Veras, 2013), ao distinguir o tempo “sentido” do tempo “percebido”. O último trata do tempo objetivo, do cronômetro e dos relógios, o *Kronos*, tempo que pode ser controlado, enquanto o primeiro consiste no dado fenomenológico que permite se constituir referência ao tempo objetivo, o *Kairós*, tempo subjetivo, fora de controle (Costa, 2014).

O ideal do Yoga, o estado de *jivanmukta*, segundo Eliade (2017), é viver o eterno presente, fora do Tempo (*Kronos*). Está livre em vida, na perspectiva yóguica, aquele que não vivencia uma consciência pessoal, alimentada pela própria história, mas uma consciência testemunha, que consiste em lucidez e espontaneidade puras. Tal estado é paradoxal e irreduzível às categorias, mas o passo na GT que mais se aproxima do alcance deste ponto, caminho necessário para chegar lá, é *awareness* e, conseqüentemente, condição de estar no aqui e agora.

Quando enfatizamos a *awareness* de si próprio, o experimento, a emergência sentida e o ajustamento criativo, estamos dando menos ênfase à recuperação de uma memória passada ou a antecipações de futuro. No entanto, memória e antecipação são atos do presente; as memórias e as perspectivas são imaginações atuais (Perls, Hefferline & Goodman, 1997, p. 98).

Memórias consistem em uma das formas fixadas e imutáveis do processo presente em andamento (Perls, Hefferline & Goodman, 1997), esse último representando a movimentação entre passado e futuro (Costa, 2014). Quando, no Yoga, suspendem-se os *samskaras*, suspende-se também o passado enraizado, estereotipado. Não interessa a história individual do discípulo, pois o presente é ponto de partida, e o passado sempre é contaminado pelo momento atual. A prática do Yoga objetiva a conscientização máxima possível do passado e, portanto, sua presentificação (Henriques, 2001).

O aqui-agora, assim como compreendido pela GT, inclui o passado, a partir de lembranças e experiências, e inclui o futuro, através de projetos, anseios e planos. Quando alguém traz um relato, isso é uma figura que está inserida em um fundo, e esse fundo consiste na história, experiências, relações anteriores etc. (Frazão, 2015). Aqui, o tempo é visto de forma circular e não linear, contendo presente, passado e futuro em uma totalidade dinâmica.

Merleau-Ponty (2011) chama a atenção para a abstração que separa o mundo objetivo de suas perspectivas finitas. Aponta que o mundo objetivo é incapaz de trazer o tempo, pois se separamos o mundo objetivo dos modos finitos que dão acesso a ele, só poderemos encontrar “agoras”. O tempo não é um somatório de “agoras” pontuais, mas uma medida do ser, já que o sujeito só é temporal se o fundirmos à perspectiva própria ao amanhã ou outrora, ao não-ser (Cardim, 2008). O passado é uma atmosfera do presente, não uma fatalidade ou destino. A situação, ao contrário, é aberta, e a liberdade está estreitamente ligada à motivação.

O sentido da existência, seguindo esse raciocínio, não é um modo atemporal que paira sobre ela e comanda de cima essa sequência de eventos, muito menos um resultado arbitrário de várias experiências singulares, mas toda experiência está aberta ao passado e ao futuro, pois as ações

envolvem desdobramentos que serão realizados e retomados por outros (Merleau-Ponty, 2011). O sentido da história é instituído e não constituído, já que surge das apropriações dos modos herdados de ação e coexistência.

Isso quer dizer que o agora só poderia ser completamente dominante e único se rompesse completamente a vinculação com o passado, sem herdar nada dessa modulação temporal, o que não ocorre. Ao contrário, “o passado pré-figura o presente e o futuro, e assenta os termos sobre os quais esses se erguem, é o futuro que confirma e faz vigorar o passado em sua retomada” (Rabelo, 2008, p. 126). Merleau-Ponty (2011) afirma que a busca que se inicia no presente torna possível conduzir uma articulação de verdade sobre o passado, de maneira que esse último não apenas orienta o futuro, mas dá lugar a uma busca e elaboração indefinida, não sendo possível explicar qualquer conduta através do passado, ou pelo futuro, já que ecoam entre si.

Segundo Henriques (2001), alguns místicos com formação em Yoga interpretavam o *samadhi* como esvaziamento da temporalidade e da finitude dos entes. Tal ideia difere da concepção de Eliade (2000), que percebe nessa interpretação a possibilidade de negação da vida e da história, que acaba por ser associada ao pensamento indiano. Ele afirma que temporalidade e eterno, finitude e indeterminação pertencem ao ser.

Merleau-Ponty (1990) considera que a consciência é um “Eu posso” e não um “Eu penso”, de forma que na práxis a espacialidade do corpo produz um saber da experiência. O corpo quando se movimenta assume um espaço e um tempo, capaz de sintetizar a transição entre o presente e o futuro próximo que está por vir (Alvim, 2017). O corpo implica possibilidades, indo além da materialidade do presente concreto e movimentando-se em direção ao futuro, instaurando o que ainda não é no agora. Alvim (2014a) considera o corpo como corpo-tempo, dotado de inteligência prática instaurada na virtualidade, mas apoiada no mundo presente, no qual o sujeito está engajado.

O *yogue* que se une conscientemente ao puro ser, não nega necessariamente os entes. Pelo contrário, quando encontra a plenitude do êxtase, em que o mundo concreto se desvanece, tende ao alcance de um estado que vivencia a existência concreta dos entes imersos na “luz” (Henriques, 2001). Transcender, dessa forma, não consiste em negar a realidade, mas apropriar-se dela como iluminação.

Conforme Ribeiro (2009), transcendência não é algo distante, apenas para iniciados, lugar ao qual todos almejam chegar, sem saber como. Ao contrário, é feita de pequeníssimos passos, através de superações cotidianas, em que a pessoa,

Ao descobrir suas possibilidades internas, ultrapassa uma conquista anterior, porque atraída pela fascinação da totalidade, que é onde reside, de fato, o verdadeiro sentido das coisas. (...) Não importa o ponto de chegada, mas o caminho que se percorre. Não existe ponto de chegada, existe um eterno caminhar; não uma caminhada para algum lugar, mas na direção de si mesmo, no mundo (p. 69).

É nesse sentido que a dualidade mencionada também é rompida na perspectiva yóguica, e não há mais dialética para essa mente-corpo, mas toda a multiplicidade dinâmica será vista à luz de um paradoxal imutável centro de transformações (Ferrière, 1969). Melhor explicando, o *yogue* no estado de iluminação unifica as percepções variáveis em uma constante autopercepção do seu próprio ser. Como afirma Ferrière (1969, p. 164),

o presente é o tempo de uma fração de relâmpago apenas: entretanto há que detê-lo, imobilizar o pensamento neste preciso instante e dessa linha de separação entre o passado e o futuro fazer um alargamento, ampliando-a de maneira que fiquemos sem vacilar, com o pensamento neste estado. Isto é o presente e fixar o pensamento nele. É estar no Universo Eterno: a Verdade.

O eterno é o aqui-agora, muito mais que um pensamento imediato de uma situação atual; não se trata do intervalo de silêncio entre um pensamento e outro. O presente no Yoga consiste na verticalidade do instante e não em sua horizontalidade, é o imediato indeterminado (Henriques, 2001). Trata-se de pensar sem ser capturado pelo fluxo de ideias que fluem do passado ao futuro, com a sensação de continuidade. Para Henriques, verdade supõe descontinuidade, envolve consciência do cotidiano, da natureza, e da temporalidade social e histórica.

Para a GT, o interesse está na presença, que contém a dimensão da temporalidade na busca da compreensão da historicidade do outro. O interesse está nas retenções e protensões manifestadas pelo sujeito aqui e agora, pois o passado significativo está retido no presente (Costa, 2014). Perls (2002) afirma que, apesar do fluxo temporal, nosso centro temporal é o presente, não há outra realidade senão o agora, e a falta de contato com o presente gera desconexão de nós mesmos, com conseqüente fuga ao passado, pelos pensamentos históricos, ou ao futuro, com os pensamentos antecipatórios.

A transcendência da existência, enquanto totalidade, também pode ser bem compreendida pela ideia de temporalidade em Merleau-Ponty (2011). Ele afirma: “A fusão entre alma e corpo no ato, a sublimação da existência biológica em existência pessoal, do mundo natural em mundo cultural é tornada ao mesmo tempo possível e precária pela estrutura temporal de nossa experiência” (p. 125). Essa relação se explica pelas articulações do presente com o passado e o futuro, retirando do tempo um lugar de sucessão de instantes factuais.

Como a ideia de campo não inclui efeitos à distância, tudo o que se produz é contemporâneo e concreto, contrariando a noção de causalidade linear e marcando o existir como processo contínuo, livre fluir (Costa, 2014). O aqui-agora orienta o sujeito e permite a renovação a cada instante, evoluindo e transcendendo, favorecendo o contato com o processo pessoal autorregulador e a percepção de si no mundo. O cuidado com a temporalidade, segundo Costa (p. 144), consiste no “zelo com a historicidade da existência, que é o cuidado com o ser”. É por isso que o gestalt-terapeuta não investiga o tempo objetivo ou cronológico, “mas os modos de viver temporalmente, construindo espacialidades e temporalidades” (p. 145).

3.1.5 Figura e fundo dinâmicos e a teoria paradoxal da mudança: horizontes e espelhos da vida

Veras (2013) correlaciona conceitos da filosofia oriental que reafirmam a perspectiva de Perls com base em elementos da *gestalt*. O processo de formação figura/fundo e a *gestalt* emergente, com toda a fluidez desse percurso, refletem a forma como o indivíduo vive suas relações com o meio e os fenômenos a sua volta. O pensamento oriental insiste em reiterar que os fenômenos e a vida são um eterno fluir, um processo de formação e destruição de *gestalten*.

Tudo na existência humana, incluindo a própria existência, é transitório, é fluir. No pensamento oriental, o anseio pela permanência das experiências é um apego que gera sofrimento e retenção do fluxo dinâmico da vida; um fechamento existencial diante das mudanças e perda de abertura para as novidades. Segundo Veras (2013), o ser humano está ontologicamente doente, pois vive na ilusão dessa retenção do fluxo da vida, que é inesgotável. O fechamento do porvir, o apego, geram adoecimento, cristalização e restrição diante do devir.

Espiritualidade na GT é a busca constante da boa forma e, porque somos espirituais, buscamos, instintivamente e sempre, a melhor forma – que se expressa em estarmos permanentemente em caminho. “Não é um ponto a ser atingido, é a própria caminhada, o próprio ponto” (Ribeiro, 2009, pg. 211). Quando falamos de Yoga, apesar de haver um ápice a ser atingido, o *Samadhi*, o percurso até aí assemelha-se ao que foi mencionado por Ribeiro (2009). É preciso percorrer um longo caminho de autoconhecimento, *awareness* e desapego das distrações cotidianas.

O processo de formação figura/fundo é processo dinâmico em que urgências e recursos do campo progressivamente emprestam forças ao interesse, brilho e potência da figura dominante (Perls, Hefferline & Goodman, 1997, p.46). Não adianta lidar com qualquer comportamento psicológico fora de seu contexto. Na *Gestalt* que se forma durante o contato, a figura se conecta

com o fundo, representado pelas experiências vividas e expectativas sobre as que virão, e se sustenta nesse fundo (Alvim, 2016).

O conceito de “carne” expressa, crucialmente, a ideia de diferença dentro da identidade. Tanto quanto a superfície do meu corpo diferencia-me dos objetos ao meu redor, essa diferenciação é o que também permite empatia com os objetos (Merleau-Ponty, 2000). Uma vez que a relação entre mundo e corpo é reconhecida, há ramificação do meu corpo e ramificação do meu mundo e correspondência entre o seu interior e o meu exterior, entre meu interior e seu lado de fora. A metáfora da respiração, como mencionado acima, explica essa entrada e saída do “mundo externo” pelo corpo (Morley, 2001). Para compreender a natureza da corporeidade como relação de dentro e de fora, devemos voltar para a concepção de figura-fundo dinâmica, como expressa na Psicologia da Gestalt, apropriada pela Gestalt-terapia e por Merleau-Ponty (2011).

A prática de Yoga proporciona que nos concentremos em um objeto, a ponto de perder nosso foco em seu fundo. Esse fundo, no entanto, nunca desaparece, mas, na verdade, sustenta a figura do objeto. O fundo está presente através do objeto ou oferta o campo através do qual ele pode entrar em foco. A visibilidade é possível através do seu campo invisível, como afirma Morley (2001). O importante aqui é que a estrutura de figura e fundo é em si uma totalidade, que pode inverter: podemos reverter figura e fundo para frente e para trás, à vontade. Um exemplo disso é quando nos conectamos em algum ponto de nosso próprio corpo (normalmente o mais solicitado em algum *ásana*, ou um ponto de concentração no momento da meditação) e automaticamente desfocamos do ambiente em que estamos e tudo que o envolve (temperatura do local, luz, espaço físico, presença de outras pessoas). O retorno da meditação normalmente vem com a solicitação de retomada do contato com o ambiente, com o fundo que suporta a nossa possibilidade de conexão. Reversibilidade está no centro da figura-fundo e é também relação fundamental para o projeto filosófico de Merleau-Ponty (2000); em particular, é intrínseco para o seu entendimento da relação de eu-mundo.

Existe correspondência na diferença entre o “meu corpo interior” e a exterioridade do mundo e, reversivelmente, entre a interioridade do mundo e o exterior do meu corpo. Em outras palavras, o corpo sentido e o corpo sensível são como o anverso e reverso (Morley, 2001). Existe reversível relação entre o corpo como o que sente ativamente e o corpo passivo, através da sensação provocada pela vida ao redor dele. Merleau-Ponty (2000) toma de Husserl o termo “entrelaçado” (*verflochten*) e “dentro um do outro” (*ineinander*) para preservar a distinção entre

sentir e ser sentido ao mesmo tempo, mantendo a mútua e constitutiva relação entre aspectos ativos e passivos do corpo.

A noção de reversibilidade dos aspectos ativos e passivos do corpo humano como co-constitutivos, pode ser vista na descrição de Desikachar (1999) da prática de Yoga. Em seu manual *O Coração da Yoga: Desenvolvendo uma Prática Pessoal*, Desikachar (1999) lembra ao praticante que Yoga é a prática de se observar sem julgamento, como algo que experimentamos dentro do nosso ser, e não uma experiência externa. Afirma que se distingue de outras artes realizadas diante de um público, porque a prática do Yoga é feita por nós mesmos, observadores e observados ao mesmo tempo (Desikachar, 1999). Segundo o autor, se não prestamos atenção a nós mesmos em nossa prática, não podemos chamar isso de Yoga. A identidade do praticante não é extraída do observável, é experimentada como totalidade que une observador e observado.

Na mesma linha, pode-se observar nos *Yoga Sutras* de Patanjali (2015), que a técnica yóguica de *pratyahara*, traduzida como “recolhimento dos sentidos” (p. 97), também se presta à comparação com o conceito de figura-fundo. Enquanto o termo *pratyahara* é literalmente interpretado em termos de recolhimento, estar dentro de si mesmo, essa prática provém da concentração em um objeto sensorial (de qualquer sentido) para excluir distrações externas ou *pushthem* no fundo. Através do *pratyahara* o indivíduo desenvolve a capacidade de realizar uma figura-fundo, alternando entre o ambiente em geral e o único objeto. Essa relação é deliberadamente adotada pelo praticante, mantendo qualquer ponto como foco (uma imagem, um som, uma parte do corpo), mas tendo a respiração como foco central.

Como afirma Morley (2001), na extensão da respiração eu me concentro para colocar o resto do mundo percebido em segundo plano, mas no Yoga eu paradoxalmente recolho os meus sentidos para conseguir controle sobre meus processos sensoriais: eu diminuo meus sentidos para fortalecê-los. A percepção aumenta quando aprendo a me retirar dela. Um processo analogamente conhecido na Gestalt-terapia como teoria paradoxal da mudança.

A contradição que parece ser parte da teoria paradoxal da mudança deixa de existir quando compreendemos que a mudança faz parte da dinâmica da vida, e só deixa de acontecer se a bloqueamos, fixando-nos em papéis e padrões (Pinheiro, 2014). Para o autor, a teoria paradoxal da mudança enfatiza a ideia de que, a partir de nossa permissão ao livre fluir, a vida acontece e a transformação ocorre de modo harmônico e natural.

No estado de consciência do sujeito comum, vivendo de forma habitual e irrefletida, a mente não pode conhecer e ser conhecida ao mesmo tempo, como trata o Sutra IV, 20 (Patānjali, 2015). Quanto mais o indivíduo busca o ego como objeto, mais se afasta dele como sujeito do seu conhecimento. Ao buscar, se perde e ao se conhecer, se desconhece, constituindo na dicotomia a ambiguidade existencial inerente ao humano. “E, num mesmo momento, não se pode determinar ambos com clareza” (p. 127).

Quanto mais nos permitimos ser nós mesmos, mais podemos nos apropriar de nossas bases, do autossuporte e ampliar o potencial de mudança, pois vida é transformação. Quanto mais nos apropriamos de nossos limites, paradoxalmente temos mais condições de lidar com eles e, conseqüentemente com o mundo. Por outro lado, quanto mais nos alienamos em relação aos nossos limites, tornamo-nos reféns e desenvolvemos menos recursos para lidar com eles e com o mundo (Pinheiro, 2014).

Yontef (1998) afirma que a teoria paradoxal da mudança é uma base da GT, de forma que as resistências são reconhecidas, aceitas, identificadas e não suprimidas ou tidas como indesejáveis. O objetivo é a integração das polaridades de impulso e resistência, através da *awareness*. A ideia central da teoria paradoxal da mudança é que “a mudança ocorre quando uma pessoa busca ser o que é, não quando tenta converter-se no que não é” (Beisser, 1980, p. 110). Ou seja, a mudança não acontece quando o sujeito tenta mecânica e insistentemente mudar, negligenciando aspectos de si mesmo, mas ao dedicar tempo e esforço para reconhecer potenciais e dificuldades, sendo quem somos, investidos em nós mesmos.

No Yoga, existem muitos momentos revelados como um encontro consigo mesmo, o que leva praticantes a descreverem a prática como espelho para o próprio eu (Smith, 2004). Para além do desenvolvimento da capacidade física de executar posturas difíceis, e a calma necessária para realizar a prática, esse “encontro” com o eu encarnado traz momentos que podem ser identificados como espirituais ou “divinos”, sobre os quais nos debruçaremos a seguir.

3.1.6 A dimensão espiritual e *kármica*: liberdade e transcendência corporificada

No final do século XIX, a psiquiatria se distancia das religiões e da espiritualidade pois precisava afirmar-se como ciência física e não existia forma de se relacionar com a rudeza não científica e a irracional “cura pela fé”, procedimentos emblemáticos pré-modernos de tratamentos das chamadas doenças mentais (Morley, 2006). Segundo historiadores da psiquiatria, essa indiferença pela espiritualidade e pela religiosidade não foi totalmente exitosa.

Foram criadas narrativas “mixadas”, que utilizam nomenclaturas das ciências naturais, mas na prática clínica utilizam ferramentas muitas vezes não tão distantes da “cura pela fé”, como ocorre na medicina naturalista (Morley, 2006).

Morley (2006) reflete sobre um crescente consenso dentro do mundo clínico para reconhecer a espiritualidade no processo de cura física e mental, de uma forma, contudo, distinta do dogma institucional religioso. Espiritualidade refere-se a ideais, atitudes, pensamentos, sentimentos e orações dirigidas ao Divino, ou uma experiência direta com o sagrado ou numinoso (Eliade, 1959). Morley esforça-se por forjar uma “fenomenologia da religião” como experiência independente de ideologia e doutrina religiosas. Para ele, a prática de Yoga é uma antiga abordagem para o desenvolvimento espiritual pessoal, que evita dogma, credo e institucionalização, tratando-se de um movimento original inter-religioso (Morley, 2008).

Eliade (2017) descreve o Yoga como originário das tecnologias de transe religioso da cultura neolítica, um “fóssil vivo”, modalidade de espiritualidade arcaica que não sobreviveu a outro lugar. Na Índia encontramos, de fato, uma das poucas civilizações cuja continuidade religiosa não foi interrompida por conquistas estrangeiras, de forma que os invasores e seus movimentos religiosos foram absorvidos nas práticas espirituais da Índia pluralista (Morley, 2008). Há unidade dentro da diversidade, que torna a cultura indiana mais preservada.

O Yoga Sutas de Patañjali pode ser descrito como um manual prático teologicamente agnóstico e pluralista em termos contemporâneos, oferecendo a possibilidade paradoxal de uma “espiritualidade secular”, de um ponto de vista neutro sobre doutrinas religiosas (crença ou não-crença), servindo, segundo Morley (2008), muito mais como prática psicológica em sua aplicabilidade do que como sistema metafísico ou religioso. Mais que isso, o Yoga é um sistema de práticas contemplativas que enfatiza o domínio encarnado, somático, da experiência humana negligenciada pela religiosidade convencional, tornando esse sistema parte de um paradigma de saúde holístico, prático e contemplativo. Somos, nesse sentido, um corpo espiritual, espiritualidade viva, aqui-agora, cada vez mais aprofundados em nós mesmos, quanto mais entramos em contato transformador conosco, com o outro e o entorno. Somos o contato que fazemos e a própria espiritualidade encarnada (Ribeiro, 2009).

Assim como o Yoga, a fenomenologia mundana e a GT mantêm em seu método neutralidade em relação aos sistemas de crenças. No entanto, uma das distinções é que, enquanto o mundo acadêmico ocidental mantém uma grandíssima distância da religião em favor das ciências físicas, a fenomenologia sustenta abertura para a abordagem hermenêutica engajada à

experiência religiosa, um ponto de vista segundo o qual podemos passar por experiências subjetivas religiosas, sem lançar mão de qualquer sistema particular de crença (Morley, 2008). A fenomenologia afirma uma abertura pluralista para múltiplos pontos de vista, não apenas aquele das ciências duras.

Do ponto de vista fenomenológico e gestáltico, não é necessário conceituar a “fisiologia energética” do Yoga como fenômenos naturais materiais, a exemplo dos *chakras* e os canais de energia das *nadís*, mas é importante, ao menos, apreciá-los como modos de meditação, que, segundo Morley (2008), podem ajudar o praticante a chegar a termos com o corpo vivido. Trata-se, em certa medida, de ferramentas pedagógicas a serem usadas junto com *mandalas*, *ásanas*, *pránáyámas* e *mantras*, visando alcançar consciência contemplativa da dimensão espacial interna do corpo vivido (Morley, 2008). Entender essa fisiologia em termos imaginativos não diminui seu significado, pois é através da apreciação da experiência da fenomenologia do imaginário que essas construções somáticas podem ser liberadas dos critérios do literalismo e mais bem elucidadas e contextualizadas.

Eliade (2017), ao retornar às bases do Yoga, reflete que o sofrimento é um universal, apesar de não definitivo, já que temos condição de saber o que fazer para vencê-lo. Se a condição humana é determinada pela dor eterna, como toda condição, pelo *karman*, cada indivíduo que partilha dessa condição pode ultrapassá-la, anular as forças *kármicas* que a dirigem. Essa ideia é próxima do conceito de liberdade, como considerada por Merleau-Ponty, e abraçada pela GT, mediante a qual cada sujeito tem chances de escolher, dentro das limitações que seu campo lhe traz, e construir seu próprio destino.

Merleau-Ponty (2011) considera que no interior de um campo, de uma condição espaço-temporal, reside a liberdade, de forma que o mundo motiva a ação, mas não determina a ação de forma absoluta, nem elimina a liberdade. A liberdade é redimensionada pela ideia de motivação, já que através desta é possível distinguir o que existe de geral e individual na existência humana. Não se trata de determinismo completo, nem escolha incondicionada, mas a liberdade se faz em um campo de presença onde as dimensões espacial e temporal estão em relação de motivação recíproca.

A questão da liberdade se confunde com a própria questão do humano no mundo, do humano criador. Isso delimita a filosofia merleau-pontyana de liberdade, pois é uma liberdade “situada” ou “condicionada”, que ele chama do próprio Deus em nós, não podendo ser separada de nenhuma potência, pois é o nosso próprio poder de ir além (Merleau-Ponty, 2011). A liberdade

é, ao mesmo tempo, situada e guarda uma potência em si; é ambígua. Como afirma Cardim (2008), o existente está situado no mundo e tem o poder de negá-lo, de modo que não podemos enfatizar os dois lados da questão: passividade e atividade. Em relação à passividade, não existe liberdade sem levar em conta o mundo e o contato com ele, e em relação à atividade, a liberdade somente se manifesta em plenitude ao exercer um ato transfigurador.

Segundo Henriques (2001), é o princípio egóico (*ahamkará*), produto da ilusão do espírito refletido na matéria, que produz sofrimentos. O autor aponta que o espírito (*purusa*) não pode libertar-se, pois nunca esteve preso. A libertação tratada no Yoga é de natureza psíquica. Assim, sanar dores internas é libertar a mente de si mesma, transcender. Libertar-se é ter consciência da liberdade que sempre existiu. Transcender o ego consiste na revelação de *purusa* que existe em nós, do divino que há em todos, que é o próprio ser. O que aprisiona o indivíduo, sua natureza ignorante e a incapacidade de reconhecer que já se encontra em liberdade e consciência são os elementos limitadores derivados da realidade sensível *prakrtica*. Livrar o sujeito desse estado é o objetivo último do Yoga de Patãjali (Tassis, 2018), objetivo consonante com as palavras de Jorge Ponciano Ribeiro (2009, p. 67): “Somos imanência e impermanência, e é essa realidade que nos permite transcender. (...) Não temos liberdade para ficar parados, pois somos, em essência, seres em movimento, por isso somos necessariamente livres”.

Liberdade é o próprio movimentar-se, e por isso é conquistada, como o sinal evidente de que estamos vivos. Movimento e liberdade estão atrelados, e nos convocam para a superação dos limites, para a responsabilização da nossa caminhada e pela busca do sentido último das coisas. Ribeiro (2009) afirma que essa “é a condição humana da qual não podemos fugir” (p.68).

A liberdade está profundamente inserida no mundo da existência sedimentada, na situação histórica e natural, sem a qual a liberdade não teria qualquer poder. Sem motivações, não haveria escolha ou liberdade, de forma que, em um escambo entre a existência generalizada e individual, cada um recebe e dá (Merleau-Ponty, 2011). Generalidade e individualidade não são concepções entre as quais seja preciso escolher, mas dois momentos em uma só estrutura que é o sujeito concreto. Para considerar a noção de liberdade, portanto, é preciso tomá-la em um mundo já constituído, lembrando que o mundo nunca é totalmente constituído, mas aberto em infinitas possibilidades. Somente dessa forma, é possível compreender que o sujeito existe sob duas perspectivas simultaneamente. Se há troca e quem a assume, não é possível determinar o que cabe à situação ou à liberdade. Os motivos não anulam a liberdade, mas fazem com que seja ancorada no ser (Cardim, 2008).

Em outros tópicos iniciamos a discussão sobre o *Karman* na perspectiva do Yoga, que significa literalmente “ação”, no sentido de ação e reação, causa e efeito. A ideia é que cada ato humano é como uma semente lançada de boa ou má colheita, segundo o acerto ou o erro daquele que semeia. Patãnjali (2015, p. 84-85) em seu YS. II – 14, afirma: “Te hládaparitápaphaláh punyápunyahetutvât” (“Eles – as raízes do *karma* – são os frutos do prazer, ou do arrendimento, conforme provenham das ações virtuosas ou das ações viciosas”).

Os *karmans*, contudo, não são nem bons e nem maus, não assumem polaridades. Melhor explicando, toda ação egóica é *karmática*, supõe dissonância e nasce da ignorância (*avydiá*), podendo haver predomínio dos sofrimentos sobre as recompensas, já que estar preso ao fruto das ações é difícil por si mesmo, ainda que os efeitos sejam prazerosos. Patãnjali (2015), por isso, afirma que os *karmans* não são bons nem maus, mas quando a ignorância como causa é desfeita, também desaparecem seus efeitos.

A existência do *karman* não conduz ao fatalismo, já que se pode manipular a seu favor os movimentos de causalidade (Patãnjali, 2015). Patãnjali em seu Y.S. IV – 8, diz “Tatastadvipákánugunánam evábhivyaktirvâsanánám” (Daí que a manifestação das *vasanas* é exatamente da mesma qualidade [*guna*] de seus resultados) (p. 123). Nem todo *karman* está em curso em um determinado instante. Patãnjali complementa que há um *karman sanchita*, um *karman prarabdha* e um *karman kriyamana*. O primeiro é o *karman* acumulado, efeitos de todas as ações do indivíduo. O segundo, o *karman* maduro, que está sendo destruído, e o terceiro, o *karman* que está sendo criado no aqui-agora, a cada instante. Este último assemelha-se à ideia de liberdade, compreendida por Merleau-Ponty e inserida na GT.

O mundo tem sentido para nós, pois estamos envolvidos nele, inicialmente de forma irrefletida, e depois de forma refletida. Por isso, significados adquiridos pelos objetos do mundo para cada um de nós são dados por nós ou por nossos pensamentos sobre eles, descobertos nos próprios objetos (Matthews, 2011). Ainda assim, o Sutra IV, 8 se refere ao *karman* acumulado, só realizado se encontrar para isso um ambiente adequado, que reflete as “limitações” das escolhas e da manifestação da liberdade, pelo mundo real, pelas possibilidades do campo no qual o sujeito está inserido. Na filosofia merleau-pontyana o vínculo que conecta o ser humano ao mundo é o meio da sua liberdade (Cardim, 2008). O sujeito deve assumir seu momento atual para retomar e transformar o passado, ou mudar o seu sentido, libertando-se dele. O humano utiliza a necessidade e se vale dela (hereditariedade, hábitos, influências culturais, meio social, etc.) para se expressar livremente. A liberdade criadora é vista como “uma modulação da

produtividade do ser natural que se cumpre através do homem” (p. 80). Não há sobreposição entre natureza e criação, mas aproximação; não há como atribuir a produtividade ao sujeito e deixar o objeto em total passividade (Merleau-Ponty, 2011).

Somos centros de atividade no mundo, reagimos a ele, não apenas de modo passivo, mas de forma ativa, dirigida interiormente, e sofremos as influências do mundo em nós mesmos. Como organismos vivos, iniciamos ações sobre o meio ambiente, temos desejos e necessidades próprias, que nos levam a agir de formas específicas (Merleau-Ponty, 2011). A GT se fundamenta em uma visão de campo, campo unificado de forças que caminha na produção de sentido experimental, experiencial, existencial e transcendental da existência. Existência não como um construto, abstração, mas algo que acontece aqui e agora, e determina o rumo da nossa caminhada pessoal e relacional (Perls, 2011).

No Yoga, de acordo com Henriques (2001), *Buddhi*, como atividade inteligente da mente, precisa superar-se como dualidade de sujeito-objeto para que se possa apreender o “Si” que é totalidade. A globalidade das experiências existenciais surge em uma unidade transcendente, apenas quando o “eu” pessoal é dissolvido.

A espiritualidade como estado, segundo Ribeiro (2009), não é estática, tampouco passiva, mas dinâmica, em constante mudança, condição humana. O autor diz que o mundo da transcendência e da espiritualidade é o mundo das *gestalten* plenas, em sua melhor forma; transcender é permitir que o fenômeno se revele à consciência em suas possibilidades, como recriação ontológica da realidade. Trata-se da espiritualidade encarnada, expressão do humano como vivido em sua busca eterna de compreender sentido e significado das coisas.

Seguindo a lógica holística, não somos matéria e espírito, instâncias separadas, mas matéria/espírito/meio ambiente. Não há como saber onde inicia e termina cada aspecto. Espiritualidade é um lugar natural para crescer e evoluir, não se tratando de um lugar para eleitos ou escolhidos. É um lugar de passagem para novos horizontes e formas de ver a vida.

3.2. JUNTANDO FIOS

Finalizando este capítulo, consideramos importante salientar que os praticantes ocidentais do Yoga não imitam práticas retiradas de outra cultura, mas envolvem-se com sucesso em um conjunto de técnicas e modo de atenção que excedem uma “ginástica” e tornam-se formas de

auto-investigação e auto-encontro (Smith, 2004). Ainda que impulsos para a prática possam ser inicialmente “físicos”, como uma dor ou disfunção corporal, a regularidade favorece a ampliação dessa visão e experiência.

Tanto a GT quanto o pensamento oriental preconizam a confiança no ser. Há ênfase na liberdade do indivíduo, responsabilidade pela existência, capacidade de escolha, poder sobre si e seu próprio existir. Ambos valorizam a capacidade de expansão da consciência, a busca pela transcendência, como um movimento humano de ir além de si mesmo (Veras, 2013). Essa liberdade se reflete na capacidade de lidar com adversidades, pelo conhecimento dos próprios sentimentos, considerados pelo meio como bons ou ruins, transcendendo essa dualidade e aprendendo a se relacionar com eles. A transformação desses sentimentos nos torna mais fortalecidos, firmes e ancorados no aqui-agora. Essa noção de liberdade da GT é muito próxima da perspectiva oriental como vemos no Yoga, ainda que preservando diferenças e nuances filosóficas, já que sem escolher onde nasce, o sujeito é lançado no mundo, mas pode construir seu próprio projeto existencial considerando as limitações do meio. O indivíduo sempre terá liberdade para agir nesse campo, criando dentro do possível.

A GT é uma prática que busca a recriação do sentido perdido das coisas pela falta de contato com seu sentido original. Esse sentido original é a marca da espiritualidade, de forma que a psicoterapia gestáltica é também uma caminhada em direção à originalidade esquecida (Ribeiro, 2009). O processo terapêutico na GT é, em última análise, um processo de ampliação de consciência, assim como a prática do Yoga, através da busca do verdadeiro sentido das coisas através de si mesmo, e do reencontro com aspectos desconhecidos, possibilidades e, conseqüentemente, medos. O processo terapêutico e a busca da espiritualidade buscam a mesma finalidade, conduzir o humano a uma relação Eu-Tu consigo mesmo, superando adjetivos e percepções objetificadas, deixando emergir a beleza de ser pessoa.

A junção da prática de Yoga e com a fenomenologia do corpo pode prever um “encontro” que resulta no enriquecimento de ambas as formas de investigação do caráter ou natureza da nossa existência corporificada. A encarnação consciente não pode ser estudada abstratamente, a uma distância objetiva, mas, existencialmente, pelo vivido, engajado e imerso na prática da meditação, um dos objetivos do Yoga.

Era uma vez uma menina qualquer.
 Vivia numa casa qualquer, numa família qualquer.
 Estudava em uma escola qualquer e se relacionava como muitas
 crianças quaisquer, de sua mesma idade.

Essa menina qualquer, contudo, deixava a sua condição em duas
 situações:

1. Quando imaginava.
2. Quando na presença de sua avó.

Quando imaginava, a menina-qualquer era capaz de tantos feitos,
 efeitos, trejeitos...
 Era capaz de ir e vir aonde queria,
 Voava alto, além do seu campo-tempo-espço, onde só sua mente
 permitia...

A menina-qualquer, agora flutuava, tecia uma rede...
 Retalhos de histórias, de sensações, de experiências.
 Memórias, relações
 Caminhos tortuosos, linhas tortuosas
 Amargores, densidade e leveza.
 Costuras incertas, uma teia de belezas.

Entrava e saía em dimensões e portais
 Encontrava na voz de sua avó os caminhos celestiais.

Percebem, como uma condição mexe com a outra?
 A voz das avós, com suas histórias, incríveis memórias,
 Permite à menina-qualquer, já não mais qualquer...
 Imaginação,
 intuição,
 fantasia
 Muito além dos contornos do dia-dia.

Lá vem ela,
 Uma vovó-qualquer, que pelo simples (nada simples) fato de ser avó,
 Já deixa essa condição.

Vovó vem vestida de tricô... de Amor.
 Traz na mala seus pertences
 Seu passado que é seu agora

Traz na mala sempre doces
 Memórias e histórias

Traz e faz
 Biscoitos de goma e
 Suspiros

Vovó faz e traz suspiros
De cansaço
De tristeza
De perdas
De clara em neve, raspas de limão e açúcar
Do conhecimento de quem muito já viveu
De quem tem mais chão na trilha lá de trás, que na trilha lá da frente.

Ela traz
A beleza de sendo uma vovó-qualquer,
Elevar a menina-qualquer
À condição de menina encantada.

Uma menina-qualquer, 6 de março de 2022 (Bruna Improta).

CAPÍTULO 4

VIVÊNCIA DO YOGA POR MULHERES QUE ESTÃO ENVELHECENDO EM DOIS CONTEXTOS CULTURAIS

Vocês vão achar esquisito o que vou dizer agora: nós levamos todos esses anos aprendendo o nosso ofício e, quanto mais a gente aprende, maior parece o vazio daquilo que nos falta saber (Jean Clark Juliano, 2010).

Neste ponto em que chegamos, já deveríamos saber muitas coisas. Sinto que a verdadeira sabedoria vem mesmo daí, do reconhecimento da imensidão de falta que existe na construção do saber. Compreendendo a vastidão que poderia abraçar, volto-me às participantes deste estudo, reconhecendo que se trata de um pequeno fragmento de duas realidades. Na primeira, a indiana, conto com mulheres que se consideram vivenciando a velhice, mas abrangem o primeiro momento da cronologia do envelhecimento, que vai dos 60 (e um pouco antes para duas participantes) aos 70, além de serem todas de classe média e alta. Na segunda, a realidade brasileira, conto com quatro mulheres brancas, de classe média e alta, sendo que três vivenciam esse “primeiro estágio” do envelhecimento e apenas uma está em uma fase mais avançada.

Isso tudo merece ser considerado, pois sabemos como todo o contexto influencia nossas vivências; nuances e recortes culturais, raciais e econômicos fazem toda diferença na vivência de cada velhice, afinal, não existe só um tipo de velho ou velha. Precisamos enfrentar discussões de raça, etnia, gênero e classe social. Este estudo tem um recorte de classe econômica, gênero e etnias, que incide decisivamente na produção e análise de dados. Não é possível fazer uma análise global, por exemplo, de todo o contexto cultural, extremamente vasto e desigual em ambos os países. No entanto, não falamos em velhices apenas pelas singularidades, mas também atravessadas por diferentes categorias sociais.

Como afirmam Rabelo e Rocha (2020) é fundamental que possamos ao menos assumir as características sócio-demográficas dos sujeitos e, no processo, refletir e questionar os modelos hegemônicos, o que significa muitas vezes questionar nossa própria formação e práticas. Aqui não me aprofundo nessa discussão, mas deixar de mencioná-la seria negligenciar uma lacuna dessa investigação e o viés que atinge o meu olhar nesse mesmo sentido.

Conforme mencionado mais acima, as primeiras participantes foram contactadas no período em que estava na Índia. A primeira delas era uma instrutora de Yoga local, de 57 anos. Ao ser

questionada sobre a idade para participação do estudo – inicialmente tínhamos estipulado um marcador cronológico de 60 anos –, disse-me que se sentia totalmente imersa no universo do envelhecimento e que já representava em sua casa uma figura de autoridade, típica da velhice na Índia, com seus cabelos assumidamente brancos e vivenciando muitas alterações corporais próprias do envelhecimento. Estávamos em um café próximo ao seu estúdio de Yoga, e antes de começar a entrevistá-la, ela mesmo disse: “vamos, liga esse gravador, pois eu quero e posso participar”. Essa foi a primeira das surpresas em relação à minha própria intencionalidade e me mostrou o quanto eu ainda estava presa, mesmo após tantas reflexões, a um marcador cronológico e social sobre o processo de envelhecer. Li para ela o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE (Apêndice 1) e expliquei os objetivos e passos do estudo, antes de iniciar formalmente a entrevista. A entrevista durou 20 minutos, gravados com o consentimento dela, e eu segui mentalmente o roteiro de entrevista (Apêndice 2).

A segunda participante, também instrutora de Yoga, de 61 anos, também se considerava imersa no processo de envelhecimento. Nós nos encontramos em sua casa. Ela me recebeu com muito acolhimento, ofereceu-me suco e água. Antes da apresentação do TCLE e da entrevista, conversamos sobre a viagem que eu havia feito, enquanto ela me mostrava a casa e seu espaço de prática de Yoga. A entrevista durou 43 minutos.

A terceira participante, praticante regular de Yoga e aluna da primeira entrevistada, de 58 anos, enfatizou que se sentia em processo de envelhecer, demarcando limitações corporais trazidas pela idade. Nos encontramos em um café próximo ao local da sua prática e, após a apresentação do TCLE e da entrevista, que durou 36 minutos, ela fez questão de pagar-me uma bebida quente como “símbolo de boas-vindas indianas”.

A quarta participante, praticante regular de Yoga, de 65 anos, considerava-se em processo de envelhecimento. Nos encontramos em sua casa e ela nos recebeu, a mim e a meu marido que me acompanhava, afetuosamente com uma sopa quente, “para nos aquecer do frio”, ofereceu-nos frutas locais, no aposento em que praticava meditação e realizava suas práticas diárias de Yoga. Em seguida, apresentei-lhe o TCLE e iniciamos a entrevista, que durou 29 minutos.

Se há uma característica que ressalta nesse primeiro momento é o acolhimento dessas mulheres. Senti-me abraçada e aquecida pelo afeto, no frio invernal que fazia, e busquei o máximo de amorosidade para expressar a gratidão profunda que senti.

O segundo momento da coleta de dados deu-se no meu retorno ao Brasil, como também já foi mencionado mais acima. Levei algumas semanas processando as vivências que tive na Índia e

então comecei a contatar a minha rede do Yoga para encontrar voluntárias. A primeira brasileira, instrutora de Yoga, de 63 anos, relatou que aceitava o processo de envelhecimento e que o estava vivenciando com naturalidade e atenção. Nos encontramos no meu consultório, local no qual a participante sentiu-se mais confortável dentre as sugestões (café público, meu consultório de atendimentos psicoterápicos, ou algum local da preferência dela), e após conversarmos informalmente por alguns minutos, apresentei a ela o TCLE e seguimos com a entrevista, que durou 90 minutos.

A segunda participante, também instrutora de Yoga, tinha naquele momento 67 anos e também se considerava experienciando o envelhecer. Nós nos encontramos em sua casa, na qual fui recebida com muita delicadeza e acolhimento. Apresentei o TCLE, expliquei sobre os objetivos da pesquisa e iniciamos a entrevista, que durou 42 minutos.

A terceira participante, 92 anos, praticante de yoga há mais de 20 anos, já havia sido instrutora e afirma que segue a prática de maneira alternativa, enfatizando respirações, meditação e a teoria, pelas limitações corporais que experimenta. Nos encontramos em sua casa, conversamos em sua varanda, enquanto escutávamos passarinhos e nos emocionávamos mutuamente com seu relato. Apresentei o TCLE e seguimos com a entrevista que durou 34 minutos.

A última participante, com 70 anos, me encontrou em um salão de um hotel em Salvador, local que se sentiu mais confortável mediante contato anterior. Pratica Yoga há mais de 30 anos regularmente, e é professora na área. Apresentei as propostas do trabalho, o TCLE e iniciamos a entrevista que durou 51 minutos.

ENTREVISTADA ¹⁵	NACIONALIDADE	IDADE	ENTREVISTA	DESCRIÇÃO
Shivananda	Indiana	57 anos	Duração de 20' em um café próximo ao seu estúdio de Yoga.	Instrutora de Yoga, pratica há mais de 30 anos.
Ganesha	Indiana	61 anos	Duração de 43' na sala da sua casa.	Instrutora de Yoga, pratica há mais de 30 anos.
Ranjana	Indiana	58 anos	Duração de 36' em um café próximo ao estúdio que pratica Yoga.	Praticante regular de Yoga há nove anos.
Kali	Indiana	65 anos	Duração de 29' na sala da sua casa.	Praticante regular de Yoga há 15 anos.
Sanias	Brasileira	63 anos	Duração de 90' no meu consultório de psicoterapia.	Instrutora de Yoga, pratica há mais de 20 anos.

¹⁵ Todos os nomes foram alterados, respeitando a escolha de cada participante.

Dely	Brasileira	67 anos	Duração de 42' no quintal da sua casa.	Instrutora de Yoga, pratica há mais de 40 anos.
Lydia	Brasileira	92 anos	Duração de 34' na varanda da sua casa.	Praticante regular de Yoga há mais de 40 anos.
Conceição	Brasileira	70 anos	Duração de 51' na área de convivência de um hotel em Salvador.	Instrutora de Yoga, pratica há mais de 35 anos.

TABELA 01: PERFIL RESUMIDO DAS PARTICIPANTES DE PESQUISA

4.1 ANÁLISE DAS NARRATIVAS DAS *YOGUINÍAS*

Com calma, a avó ia vivendo sua vida. Todos achavam que ela tinha muita sorte. O fato é que ela guardava um segredo: só fazia coisas que estivessem muito claras no seu coração. Aquilo que ainda estava nublado ela deixava quietinho, aconchegado numa gaveta do criado-mudo (Jean Clark Juliano, 2010).

Os resultados são apresentados por meio de categorias extraídas das entrevistas narrativas. Em seguida, fazemos a síntese dos resultados, sem pretensão de que comparações ganhem viés binaristas ou excludentes, mas como uma ampla descrição dos achados.

Acreditamos ser muito importante marcar uma primeira observação antes de apresentarmos as categorias propostas neste estudo. Inicialmente, acreditávamos que a dimensão do envelhecer apareceria mais explicitamente nas falas das participantes. Porém, o que se tornou figura foi a própria relação e efeitos do Yoga na e com a vida de cada uma. A dimensão da velhice aparece em vários momentos, mas sutilmente diluída nas falas, de modo que não sabemos e nem podemos inferir os motivos dessa ausência, pois o pedido era que falassem sobre o processo de envelhecer na relação com a prática do Yoga. Talvez possamos dizer que a vida, o Yoga e o próprio envelhecer são a mesma coisa, e encontram-se integrados nas falas das participantes, não ressaltando como aspecto específico. Insistir em criar um espaço que não apareceu nas entrevistas, por outro lado, para sustentar uma hipótese inicial ou visibilizar uma dimensão que consideramos ser muito importante, seria completamente antifenomenológico.

Sendo assim, respeitando as narrativas, apresentamos as categorias: 1) Holismo: integração parte-todo; 2) A presença na dimensão do mistério, sagrado e espiritual; 3) Envelhecendo: impermanência e o humano como devir; 4) *Awareness* e aqui-agora: velhices e percursos de autoconhecimento. 5) Aspectos gerais da vivência com o envelhecimento e velhices. Muitas

dessas categorias se misturam, e algumas falas poderiam ser incluídas em mais de uma. A intenção é organizar e sistematizar o material para discorrer sobre cada tópico com maior aprofundamento. De modo holístico, tudo isso acontece simultaneamente e as categorias são apenas ilustrativas, já que ao falarmos em um tema, automaticamente passamos e atravessamos muitos outros.

Um primeiro aspecto que queremos destacar, antes de adentrar nas categorias especificamente, é a repetição de falas sobre o início da prática ter-se dado para a busca de melhoria de saúde, vinculada a algum adoecimento e manifestação somática específica. Consideramos relevante destacar essa observação, pois seis das oito participantes iniciaram sua prática e se aproximaram do Yoga por esse motivo.

Comecei a praticar Yoga com 13 anos de idade, porque tinha muitos problemas de saúde, e eu não conseguia andar. Eu fiz 3 cirurgias e estava sentada no (inaudível) do banco, quando o médico falou “cirurgia, sim” e eu disse que não queria, pois já tinha feito muitas. Então alguém disse para mim “tente Yoga!”. Eu tentei e em 6 meses mudei minha vida. Eu estava andando novamente. É isso! (Shivananda)¹⁶

Inicialmente? Inicialmente era muito simples. Também não havia algo espiritual nisso. Há 9 anos atrás eu tinha um problema nas costas. Eu corria todo o tempo, 24h por dia. Eu estava sempre ativa em casa, mas tive um problema severo nas costas e isso estava me incomodando muito. Então meu irmão mais velho falou comigo sobre o Yoga (...). Então ele me ensinou apenas esses 5 exercícios básicos de movimentos conectados com as minhas costas e disse: “então você vai fazer e depois de um mês volta” (...) E foi assim que eu comecei (Ranjana).

Quando eu fiz 40 comecei a pensar seriamente que precisava de exercícios. Em 2003 eu adoeci. Era uma tuberculose, e os médicos inicialmente não reconheceram. Eles pensaram que era uma doença autoimune, porque eu tinha sinais por todo o meu corpo e os meus ossos estavam começando a doer. Foi aí que comecei o Yoga seriamente. Eu 90% contra remédios, desculpe, não acredito em tomar remédios o máximo que é possível, de forma que exercícios me pareceram uma boa ideia (Kali).

É... sempre tive um pé na yoga. Comecei com uns vinte e poucos anos. Tive um problema de tireoide, hipertireoidismo, e foi assim um grande apoio que tive com yoga, né? E nunca deixei. Sempre tive um pé lá (Dely).

Eu devia já estar... eu estava já no meu... eu já tinha ficado grávida onze vezes – eu tive cinco abortos e seis filhos. Então, eu já tava mais ou menos nos meus quarenta e sete pra... Era. Já tava bem idosa. E fui realmente mais no intuito de aprender a dirigir. Porque eu não tinha, emocionalmente, eu não tinha capacidade (Lydia).

Dentre essas seis, pudemos observar que as indianas convergem. No Brasil, de fato, não é uma prática tão comum, principalmente na velhice, e o Yoga ainda está vinculado a um estereótipo de dimensão espiritual, o que talvez iniba a procura inicial por um objetivo ligado

¹⁶ Todas as traduções foram realizadas por nós. Os textos na íntegra e na língua original estão no APÊNDICE 3.

especificamente ao físico. Na Índia, é uma prática muito mais acessível e difundida, de modo que as vias de busca são as mais diversas possíveis. Pode ser percebido, na fala de Lydia, uma expectativa que envolve o emocional, diferentemente das outras brasileiras.

É reconhecido, e já foi mencionado aqui, o potencial de melhoria em adoecimentos e manifestações somáticas com a prática regular do Yoga, mas nos chamou a atenção, pois não é o objetivo central do Yoga. Ao contrário, como encontramos em Eliade (2012), Tassis (2018), Henriques (2001) e nos próprios Yoga Sutras, o objetivo último do Yoga de Patañjali é a libertação dos aspectos aprisionadores da matéria e a consequente iluminação, o *Samadhí*. Cada um busca a prática por um motivo particular, mas não se trata de um exercício físico; existe todo um aparato filosófico que permeia essa vivência. Todas as participantes, independentemente da cultura, e a despeito de iniciarem visando a uma melhoria em um aspecto físico, ao longo do percurso, ampliaram e ressignificaram sua percepção e relação com a prática.

Antes de adentrarmos especificamente nas categorias, acreditamos ser importante trazer o conceito de saúde na GT, junto às narrativas das participantes, como uma pequena introdução ao que iremos destacar adiante. Trata-se de um processo que envolve o fluir na vida, incluir possibilidades variadas e criativas de respostas a distintos desafios do campo, consequentemente maior aceitação de si e das inconstâncias da vida, bem como uma visão positiva e integrada de si mesmo.

Fritz Perls (2011) afirma que nossos comportamentos perpassam um processo de homeostase ou adaptação, que consiste na manutenção do equilíbrio e, consequentemente, a saúde, sob as mais distintas condições de vida. Trata-se de processo de satisfação das necessidades, que são infinitas e muitas ocorrem ao mesmo tempo, fazendo com que o processo homeostático nunca cesse. Cada nova necessidade perturba o equilíbrio e exige adaptação, processo de autorregulação em que organismo interage com o meio para se satisfazer. É na relação com o mundo que o sujeito consegue os elementos fundamentais para sobreviver e manter a existência. Esses elementos surgem das demandas orgânicas momentâneas, em qualquer nível, já que o indivíduo é um todo indivisível. Trata-se de um processo cíclico e constante (Kiyon, 2006).

Saúde, dessa forma, é um processo sempre em movimento, em que o organismo satisfaz suas necessidades, pela interação adequada com o meio. Isso inclui todos os aspectos, físico, psíquico, espiritual, social, como um todo organizado, cujo funcionamento é harmônico. Quando o processo de homeostase se mantém, o estado de saúde permanece, mesmo que em condições adversas (Kyan, 2006).

Nas narrativas das participantes, a saúde apareceu fortemente atrelada ao autocuidado, em suas diversas nuances corporal, mental, espiritual e de maneira integrada entre todas elas. Apesar de podermos notar nas falas o predomínio de um aspecto ou outro, e trazê-los dessa maneira, a saúde é sempre vista de forma integral.

Debert (1999) nomeia de reprivatização o processo em que o envelhecimento se torna responsabilidade individual e leva o indivíduo a adotar hábitos de vida e consumo que primam pelo autocuidado com saúde e aparência. O discurso que caracteriza a velhice como negligência corporal, contudo, passa a ser propagado, ofertando um mercado de bens e serviços para atenuar sinais de envelhecimento, discurso que precisamos estar atentas e críticas.

Acreditamos que cada conduta humana expressa seu projeto, e o envelhecimento é uma das expressões de uma pessoa que está em movimento, afetando e sendo afetada pelo seu entorno, carregando muitos aspectos de âmbito geral, como histórico, cultura e sociedade, mas mantendo sua singularidade. Beauvoir (1990) aponta que a velhice, como qualquer situação humana, tem uma dimensão existencial que interfere na relação do indivíduo com o tempo e afeta sua relação com o meio. Relata que “é o sentido que os homens conferem à sua existência, é seu sistema global de valores que define o sentido e o valor da velhice” (p. 108).

Abaixo, seguem alguns dos muitos trechos de narrativas envolvendo a prática de Yoga como via de alcançar, promover e manter a saúde. Foram citados por todas as participantes diversos aspectos como a movimentação corporal, lubrificação do corpo, redução de dores em diversas regiões, aumento da imunidade, auxílio em recuperação de processos cirúrgicos, fraturas e disfunções, redução no uso de medicamentos etc. Trago aqui correlações, com trechos de fala de uma indiana e uma brasileira.

Nesta fase da minha vida, quero ter uma vida saudável. Não quero ter que tomar remédios, não quero depender de ninguém, então quero viver 402 anos ... quero viver 402 anos. Pois esta é a única vida que tenho e quero experimentar de tudo. Certo? Então para isso preciso praticar meu yoga, preciso praticar meus ásanas, pois meus ásanas são a única coisa que podem ajudar a lubrificar meu corpo, minhas articulações, (inaudível), que também estão envelhecendo. Definitivamente, os ásanas ajudam a manter a ordem quando a nossa condição vai piorando (Shivananda).

E você vai dentro do seu limite. Isso foi me encantando, né? Foi me encantando(...) E comecei a perceber que quanto eu mais praticava, melhor eu me sentia, eu, Sanias. Deixei de ter dores lombares (...) Então isso foi um encanto pra mim. Perceber que eu, que tinha uma cifose estruturada, poderia deixar de ter (Sanias).

A manutenção da saúde apareceu também através de mudanças na relação com os alimentos, no equilíbrio da nutrição, aliado a uma vida menos estressante e mais consciente. Trata-se de

uma readequação da utilização das ferramentas nutridoras do ambiente, para satisfação das necessidades de forma mais orgânica. A prática aliada a essas transformações provocou profundas melhorias na digestão e na forma de se relacionar com a própria alimentação, como nas falas selecionadas abaixo.

Eu pesava o dobro que eu peso agora, então perdi muito peso, mas de forma saudável. Não me senti doente nem nada. Isso me deu muita energia, para fazer o que quer que fosse em casa. (...) Meu sistema digestivo melhorou e foi realmente maravilhoso. Foi um grande impulso no meu sistema. Eu não posso sobreviver sem isso. (Ranjana).

Então, é isso, é... a relação com a alimentação isso também é muito forte, né? Eu lembro que uma época da vida eu fumei, e aí percebia como, na prática, no exercício físico, isso influenciava, né? É... Na respiração também, né? É... Enfim, as limpezas, o funcionamento do intestino, tudo isso eu percebo que realmente mudou (Dely).

Embora essas falas tragam dimensões bem marcadas no nível fisiológico, corporal, houve relatos que trouxeram a saúde de uma maneira global, integrada. Como já mencionamos, tudo faz parte de um mesmo sistema, que é a pessoa, inteira e una, e essas falas servem mais para fazer-nos perceber parte do que motivou essas mulheres a iniciar a prática do Yoga, que pode ou não estar alinhado à reprivatização mencionada por Debert (1999), mas que também aponta os muitos impactos positivos na vida delas.

A prática permite que a pessoa se movimente, melhore sua circulação, respire com mais consciência e profundidade, oxigene o cérebro e o corpo, o que promove maior consciência de cada parte, dos pensamentos, dos hábitos, e um autoconhecimento que muitas vezes é chamado de “controle”, pois com um maior nível de conhecimento e consciência de si, é mais fácil se organizar emocionalmente, gerando a sensação de maior controle sobre si.

Experimentar a firmeza do corpo, da coluna, é experimentar a segurança como um todo. Quem consegue sentar-se alinhado, firme, sentindo-se seguro, leva essa sensação para a vida. O tapetinho de Yoga, é também uma extensão da nossa caminhada vital.

E... é... o ritmo também, eu acho que isso convém. É... toda uma química, né? Toda uma química que interna, que se processa, que vai além do que eu posso dizer, né, posso saber até. É... assim, sentir o organismo funcionando e funcionando bem, e a respiração, todas as possibilidades de respiração, todas as limpezas... gente, o que a gente pode se cuidar, tantas técnicas que a gente pode se cuidar, e dispensar médico. Aliás, dispensar inclusive a psicanálise (Dely).

Acabei de dizer [o maior benefício que o Yoga trouxe], foi minha saúde total (Lydia).

De acordo com a filosofia do Yoga, temos 5 camadas diferentes. Temos o corpo na camada superior, temos a camada da respiração, temos a camada do intelecto, temos a camada da mente e então temos o espírito. E então tudo conecta tudo. E então se você tiver alguma perturbação aqui, em uma dessas 5 camadas, haverá doença. Então haverá um bloqueio. De forma que, quando você vem em um tapetinho de Yoga, e você faz técnicas de Yoga

como ásanas e pránáyámás e meditação, relaxamento, você cria equilíbrio nisso... as 5 camadas do corpo e tudo muito sutilmente começam a funcionar em harmonia e você experimenta a vida lindamente (Shivananda).

Como uma das participantes menciona, a prática regular das técnicas de meditação, relaxamento, *pránáyámás* e *ásanas* permite que respiração, intelecto, mente e espírito estejam alinhados, balanceados, fluindo com menos bloqueios e conseqüentemente gerando harmonia nas expressões diárias da vida. Essa fala está alinhada com o que afirma Jean Clark Juliano (2010), que são necessários recursos espirituais nesse processo, principalmente quando o velho não pode contar com o apoio das pessoas. “A maturidade se relaciona mais com o interesse pelas culturas, mitologias e religiões, o que vem acrescentar mais fluidez à vida. É a fase em que se fortalece a busca pela transcendência” (p. 134).

Além disso, a expressão da saúde não pode ser realizada apenas em um nível; se existe desequilíbrio em alguma parte, todo o indivíduo está experimentando esse desequilíbrio. Como afirma Perls (2011), toda a vida é caracterizada por um contínuo movimento de estabilidade e desequilíbrio. Quando o movimento homeostático falha, em qualquer escala, e o organismo se mantém num estado desequilibrado por muito tempo, sem poder satisfazer suas necessidades, então está doente. O termo saúde, na GT, aproxima-se da ideia de crescimento. Perls (1977, p. 14) define como “equilíbrio apropriado da coordenação de tudo aquilo que somos”. Abaixo, a fala de Ganesha resume esse ponto que foi mencionado por muitas delas.

Então você tem que praticar tudo simultaneamente, não uma coisa. Então se sua mente está saudável, seu estômago vai ficar saudável e se seu estômago está saudável, o resto é saudável (Ganesha).

Escutei narrativas que comprovaram aspectos muito mencionados na literatura, inclusive nos primeiros capítulos desta tese, referentes à melhoria de autoconfiança, autoestima e da relação intra e interpessoal. A prática regular de Yoga permite reconexão, sensação de elevação da qualidade de vida, repercutindo na saúde integralmente, o que é necessário para uma vivência positiva do processo de envelhecer.

A aceitação amorosa, como uma dessas vias, apareceu em diversas esferas, desde a aceitação da idade que avançava, como das mudanças corporais e fisiológicas trazidas pelo envelhecimento, um maior reconhecimento dos próprios limites, aceitação da morte que se aproxima para si e da morte dos que estão em volta, e das intercorrências e desafios da vida.

Na GT, saúde consiste em reconhecimento da capacidade de manter-se em contato com o contexto, optando, dentro das possibilidades de trocas com o seu mundo, pela melhor forma e melhor momento de efetuar esse intercâmbio (Rodrigues, 2011). Ao reconhecer sua capacidade de estar em contato e efetuar escolhas, mesmo diante de todas as limitações, e somente ao reconhecer que há essa capacidade – que existe o mundo e que há escolhas –, um sinal de saúde já está presente.

Se falamos em saúde como expressão harmônica e fluida em todas as esferas, a aceitação é uma das pontes para essa integração, fluidez e expressão autêntica e integrada.

Quando termino a aula me sinto muito bem. Depois das aulas me sinto absolutamente linda, me sinto mais expressiva como pessoa (Ranjana).

Eu vivia no meu limite de temperamento. Era facilmente provocada, mas agora não sou mais. E eu tinha medo de ficar sozinha, nunca gostei quando não tinha companhia. Mas agora estou muito confortável quando estou na minha própria companhia (Kali).

Então o yoga me trouxe muito isso. Me trouxe porque talvez eu, se eu não tivesse começado a praticar yoga, se eu não tivesse começado a ver o mundo de outra forma, a ver a sociedade de outra forma, talvez eu tivesse entrado nessa “que tem que ser belo, que tem que ser isso, que tem que ser aquilo, que todo mundo tem que ter o cabelo assim, todo mundo que ter cabelo comprido, todo mundo tem que ter cabelo liso, todo mundo tem que isso, todo mundo tem que aquilo”. Ninguém “tem que” nada! Se eu quiser cortar meu cabelo assim, eu corto. E eu corto mesmo! (Sanias).

Aceitar e conhecer os limites do corpo é respeitar o ponto entre a prática que flui e auxilia na vida e a prática que provoca lesões. O envelhecer vai provocando um enrijecimento corporal e, mais uma vez, se falamos em equilíbrio, sustentar e respeitar limites é sinal de saúde, autoconhecimento e resiliência. Ir além dos limites é provocar tensões, lesões e desequilíbrios, automaticamente é ferir-se, desrespeitar-se. Aprendemos, portanto, a nos respeitar com o Yoga.

Sim. E eu vi muitos professores de Yoga na minha idade e muitas outras pessoas da minha idade que tiveram que mudar a prática, mas você aceita. (...) Eu entendo o que meu corpo precisa e agora estou tentando dar isso. Isso é tudo. (Shivananda).

Acho que eles vêem isso como uma experiência gratificante. Não há nada temeroso em envelhecer e olhamos mais em direção a isso, não sei como explicar... Mas há uma sensação de glória. Estar avançando em direção à velhice como se eu tivesse completado meu ciclo. Isso é o que significa para mim (Kali).

Não sei se é da minha constituição, se não é, mas eu sou uma pessoa que não concordo com botox, com plástica, com não sei o quê, com não sei o quê, porque você tem que se aceitar como você é, e o yoga me traz isso. Eu aceito, eu aceito as minhas imperfeições nos meus asanas. Eu não sou perfeita nos asanas (Sanias).

Tem perdas e ganhos. E eu espero poder ir me preparando pra isso mesmo, né? Porque eu acho que... É... Eu fico procurando me orientar com a natureza, né? Eu sou um ser vivo (risos), então tem um declínio e a gente tem que se preparar para o declínio, né? (Dely).

Aqui, precisamos lembrar que saúde é também compreendida como o fluir da maneira mais orgânica possível no ciclo de formação e destruição de *gestalten*. Saúde e doença são concebidos não como “estados”, mas “processos” que favorecem ou dificultam o desenvolvimento, e não se restringem a fases específicas e estanques, mas ao processo de crescimento e transformação que nunca cessa e ocorre ao longo de toda a existência (Frazão, 2007). Saúde e doença são pensados dialeticamente, já que um comportamento pode ser ou não saudável, dependendo a “serviço de quê” ele está.

Reconhecer limites do corpo, limites das emoções, das relações e da vida, é manter o equilíbrio e respeitar o ritmo desse ciclo homeostático. Ir além dos limites é arriscar esticar a ponto de romper a própria “corda”. Essa corda é a organização emocional, física e a fluidez do ritmo da vida. Afinal, reconhecer nossos limites é o maior sinal de saúde, e o adocimento advém de pressões culturais, sociais ou internas, de nos desorganizarmos. Nas falas, há o reconhecimento do processo que envolve a evolução em todos os níveis da prática de Yoga, e esse processo se dá justamente pelo reconhecimento, aceitação e respeito aos limites.

Eu faço Yoga de forma muito simples e, quando pratico, provavelmente estou atingindo 60% no ensino de Yoga. Mas esses 60% me deixam feliz. (...) Você pode fazer o que tem vontade de fazer e pode alcançar seu próprio propósito de sucesso (Ranjana).

Esse reconhecimento dos limites vem acompanhado também de mudanças ao longo dos anos, e de alterações fisiológicas que as participantes foram sofrendo com o avanço da idade. Não há aqui uma tentativa de fazer o que o corpo não sustenta mais, mas uma adaptação consciente e amorosa para o que é possível. O Yoga permitiu que respeitassem o fluxo do próprio corpo e da vida, e não de buscar encaixar a prática em algum padrão preestabelecido.

Então, estou mudando minha prática. Se eu pudesse praticava por 2 horas, mas agora não posso. Então eu tenho que mudar minha prática, mudar as posturas. Estou adicionando mais pránáyamá, técnicas de respiração, e mais meditação, e menos ásanas. Porque é disso que preciso. Eu preciso disso. Eu não preciso mais de pulos para trás. Não sou jovem como eles, não sou isso! Eu mudei, estou mudando. Eu não posso fazer agora. Eu poderia fazer, mas eu mudei e o Yoga me faz aceitar isso (Shivananda).

Não há como chorar e ficar paralisado com isso. Uma coisa é entender que o corpo está mudando, não podemos fazer todos os exercícios porque o corpo não aguenta. Está tudo bem aceitar isso. Aceite isso com alegria. Você não pode fazer isso e tudo bem (Ranjana).

Minha cabeça ainda quer avançar muito, só que o corpo diz “calma” (Lydia).

Na fala de Dely é possível perceber como o processo de envelhecer, atrelado à prática de Yoga, auxiliou o reconhecimento dos limites. O Yoga é um processo que tem a potência de ser refinado com o passar dos anos, e os aprendizados pessoais fazem parte desse refinamento.

Onde é que eu estou? Eu tenho que me situar. Então, se eu já não posso mais fazer uma postura, ou se eu já... Nem me preocupo se eu não alcanço aquela postura. Eu acho que isso faz parte, né? A gente, quando é mais jovem, a gente quer, quer chegar lá, não é? Às vezes, a gente quer até passar por cima dos nossos limites (Dely).

A aceitação caminha para um tema muito desafiador na nossa cultura ocidental, que comumente gera medos, ansiedade e desequilíbrios; o tema da morte. Laura Perls (1994) já considerava um problema básico da existência o como tornar a vida habitável para um ser cuja característica dominante é a consciência de si, mesmo como um indivíduo único, por um lado, e da sua mortalidade por outro. O primeiro traz um senso de importância esmagadora como centro do universo, e o outro traz a frustração e a vaidade, com a percepção de que somos menos que um grão de areia no Universo.

Essa autora aponta que a criatividade está indissociavelmente ligada à consciência da mortalidade. Quanto mais nítida essa consciência, maior a vontade de trazer algo novo, de participar da criatividade infinitamente contínua da natureza. Isso, em sua concepção, é o que torna a vida habitável e a terapia possível (Perls, L., 1994).

Como apontam Vilhena, Novaes e Rosa (2014), em nossa cultura a morte é ainda tabu. As novas e avançadas tecnologias para o corpo, as muitas técnicas que visam prolongar a vida, trazem a discussão ética e médica sobre o controle técnico do momento da morte, de maneira que vai tornando-se cada vez mais complexo lidar com a velhice e seus imperativos, dentre eles, e apesar de todos os avanços da ciência, a aproximação com a morte e o declínio da condição física.

As narrativas que se seguem demonstram, diferentemente do que diz a literatura sobre o desafio de envelhecer e lidar com a aproximação do horizonte da morte, uma aceitação e consequente melhor relação com a finitude, nesse processo. Isso não quer dizer que o desejo pela vida morra, ou que não se aspirem mais anos de vida; trata-se da aceitação da finitude e da imprevisibilidade da existência.

Se você acha que o corpo é motor, o corpo é um motor, então você fica um pouco assustado com 'oh, minha vida vai acabar'. Mas se você aceitar o motivo, isso é apenas uma (palavra inaudível) do corpo. Não há nada a temer (Ganesha)

Eu simplesmente sinto que o Yoga deu a tudo aquela conexão tão bonita. Eu não quero respirar sem Yoga, esse é o meu desejo. Quero dar meu último suspiro em um pránáyámá. Isso é tão delicioso quanto bonito (Ranjana).

Eu costumo dizer assim, tem um aluno meu que diz assim: "Mas vem cá, tu fala em luto tão normal". Eu digo: "É. Olhe, se tem reencarnação, se não tem, eu não quero saber. Você sabe por quê, meu filho? Porque eu procuro viver só dentro de um princípio: do bem e do amor e da ética (Conceição).

Esse processo de aceitação envolve além da finitude da vida, intercorrências, sofrimentos e desafios atravessados no percurso; todas as mortes que enfrentamos em vida. O Yoga auxilia nessa relação com as impermanências, as incertezas e o não planejado.

Então, para mim o envelhecimento ... eu não sei como coloco minha idade, não sei qual é a minha idade. E mentalmente não sei. Não sou jovem, não sou velha, só estou lá, certo ?! Então, se você apenas manter a parte da saúde em mente, eu tive graves problemas de saúde no sentido ... acidentes, pernas quebradas, nariz quebrado, crânio quebrado, devido a acidentes. então não é algo que você chama de saúde ruim, mas aconteceu. Muitas causas... Caí do segundo andar e quebrei o crânio, quando eu estava... você sabe, eu tive uma fratura de crânio, que resultou em deficiência auditiva. Tive um acidente de carro que quebrei (aponta o corpo)... Mas como você ainda pode ver, eu estou seguindo... Talvez seja como meu médico diz: é o Yoga que mantém você do jeito que está. Porque o tipo da minha história... eu estive sob anestesia cerca de 13 vezes, tive essa história de (...) ossos quebrados, cabeça, nariz, tudo (Ganesh).

Você tem que viver o luto, isso é do ser humano. Seu cachorro morre, você fica triste; quer dizer, uma pessoa sua morre, você não pode ficar triste, porque não pode? Porque a sociedade não quer? Então o que os ensinamentos orientais trazem também é isso, essa leveza, esse ensinamento, que tudo é da vida, tudo faz parte (Sanias).

Diante do que já foi dito, sabemos que um estado positivo da mente é consequência do funcionamento orgânico equilibrado, saudável, em que a dinâmica homeostática de abertura e fechamento de *gestalten* consegue ser mais fluida, gerando maior confiança diante da vida, menos cristalizações e bloqueios no fluxo de contato, mais capacidade de ser grata, sensação de vitalidade, liberdade, felicidade, paz e superação.

Saúde é, também, sentir-se bem consigo, com o mundo, experimentando contatos mais plenos e nutritivos, um estado de autoconfiança e confiança na vida, referido por todas as participantes sobre a prática regular do Yoga. O corpo convoca um discurso muito além das reposições hormonais e eréteis, mas a saúde, como princípio ético em que o psicológico e emocional estão envolvidos, não deve ser negligenciada (Sawaia, 2006).

Um olhar atencioso sobre o corpo, a alma, o espírito, que segue as próprias regras e princípios, sejam fazer exercícios, manter-se num estado de humor elevado, dançar, praticar Yoga, e até buscar ajuda médica quando não se sente bem. A percepção de beleza vem da singularidade de cada existência, pelo amor e cuidado dedicados a si mesmos.

Aprendemos em GT que adoecer se relaciona fundamentalmente com cristalizações, interrupções e bloqueios dos processos de autorregulação orgânica. É quando o diálogo em sua mais ampla perspectiva – relação onde a singularidade é honrada e valorizada – está impedido. Nesse sentido, é um estado de dispersão de si, de desintegração e de impossibilidade

de se relacionar com a alteridade, conseqüentemente há perda da conexão e de abertura para o viver criativo. “Se há perda de abertura, não há Amor. Se não há Amor, não há experiência de Unidade” (Cardella, 2017, p. 118).

Portanto, isso dá a você um estado de espírito positivo, dá a você um estado positivo... uma atitude perante a vida. (Shivananda).

Gratidão é o que o Yoga traz para mim. Paciência, coragem para lutar e aceitar o que quer que venha na minha vida, e continuar (Ranjana).

Eu vi que o Yoga pode fazer ligações como eu disse. Eu tive fraturas nessa coisa toda, eu tive 10 ossos... foram fraturados. Os médicos, quando fui operada e tudo mais, ele achou que eu só conseguiria andar mancando, mas estou tão bem, quanto nova. Isso só é possível devido ao Yoga. Me deu a confiança. Isso é o que significava. Mesmo quando eu tiver 70 ou 75 anos, estarei ativa (Kali).

O yoga me traz, assim, uma certeza, assim, pra mim, com o yoga eu desenvolvi muito a minha autoconfiança (Sanias).

A gratidão só pode ocorrer em quem se abre para valorizar o percurso, os aprendizados, as dificuldades, numa compreensão de que a vida é abundante e temos em nós e no entorno tudo o que é preciso para sobrevivermos da melhor e mais organizada forma possível. O Yoga em sua filosofia estimula o olhar grato para a existência, para nós e o nosso meio.

É comum encontrarmos discursos de tristeza e cansaço na velhice, principalmente nesse modo excludente e preconceituoso que é predominante no Ocidente. Envelhecer e poder agradecer o percurso, as mudanças, as transformações, é parte da aceitação e da mudança de paradigma já mencionados, além do enfrentamento dos desafios da vida com serenidade.

E o mais importante, o Yoga me deu gratidão. Sou grata por cada pequena coisa em minha vida. Sou grata pela respiração, a hora em que me levanto, sou grata até mesmo pelos alunos que vem à minha aula, sou grata por isso. Eu sou grata porque você está aqui me entrevistando. Imagina.. eu?. Quem sou eu? Certo? Então, a cada experiência, sou grata. Então, se eu sou grata, tudo está melhor. Então, o Yoga me ajuda a entender isso (Shivananda).

Agradecer. Porque eu acho que é isso. Com tudo que a vida me deu, eu tô levando, tô caminhando, né? Pulsionando aí, acho que tudo isso é pra agradecer, né? (Dely).

Por outro lado, o processo de envelhecer pode significar uma maior liberdade, sustentação dos desejos, tempo para realizar as coisas de que gosta, mas não eram priorizadas, demonstrando ganhos reais no processo; promovendo a saúde.

Mas o Yoga me deu a oportunidade de fazer algo por mim mesma também. Conforme estou mergulhando mais e mais nisso, acho que gasto, pelo menos, 10, 10 minutos a mais, então o tempo está aumentando. Estou tentando meditar também, estou tentando aprender, conectando-me de maneiras diferentes para passar o tempo lendo, escrevendo... Eu

percebi nos últimos 8 anos que gosto de escrever, então comecei a escrever curtas-metragens adultos (Ranjana).

Acho que estou em uma dança. Sinto que estou me divertindo mais agora que estou mais velha, e também estou mais contente e com essa paz. Eu não sei como explicar, mas esse tipo de corrida atrás das coisas não está lá. Estou simplesmente adorando isso, é tudo o que posso dizer. Há mais liberdade, há uma sensação de realização (Kali).

Dessa forma, imperam narrativas sobre sensações de felicidade, paz, superação, que a prática regular do Yoga aliada a um processo consciente, amoroso e de aceitação do envelhecer provocam. Trata-se da sensação de poder experienciar a vida com plenitude, contatos fluidos e respeito aos desafios e limitações.

Porque você aproveita a vida! Isso é ... você sabe como lidar com o estresse. (...). Então, você entende que há muito mais prazer do que ficar de molho. Tenho 60 anos. Não posso fazer isso, não posso fazer aquilo. Então, o Yoga realmente me ajuda a experimentar minha vida (Shivananda).

O Yoga mudou toda a minha perspectiva, me deu muito. Isso me deixa feliz, tranquila, não estou irritada, frustrada, estou agradecida (...). Me sinto bem, me sinto ativa, me sinto paciente, me sinto relaxada, me sinto confiante, me sinto melhor (Ranjana).

Talvez assim, a alegria de viver. Eu acho que, assim, é celebrar isso, a alegria de viver, de estar aqui, de estar... presente, curtindo esse presente da vida (Dely).

Prevenir doenças, promover e manter a saúde, superar desafios e manter a positividade são aspectos aprendidos com a prática do Yoga, e bastante mencionados pelas participantes.

Não consigo ouvir com o ouvido direito porque tive uma fratura total do crânio quando tinha 5 anos, certo? Isso levou a muitos problemas internos. então, nesse sentido, acho que foi a minha prática de Yoga que me fez continuar, e ainda acho que tenho mais energia do que meus filhos (Ganesha).

Nesse meu momento, o que me segurou depois que (Filha mais nova) internou, é... O que me segurou foi a minha prática, que eu não deixava de fazer (Sanias).

Porque todos temos nossos momentos difíceis, né? E nessa hora ela entra em ação. Assim, inesperadamente. Depois, quando eu caio na real, eu digo: “É, a yoga tá me ajudando”. Porque nós encontramos muitas dificuldades na vida, né? E, mesmo assim, com essa liberdade que nós temos hoje, de idade, de fazer parte das coisas, isso me incomoda ainda das pessoas. Escolher idade, idade pra fazer as coisas. E yoga não tem idade, né? Tem uns quatro anos que eu fui acometida por um problema de saúde, e daí teve assim uma deterioração na minha vida da yoga. E saiu tudo, mas dentro de mim ela não se apagou (voz emocionada) (Lydia).

O que você pode fazer é dar exemplo, é seguir o seu centro. Como eu disse, a minha única vitória de fazer setenta anos é não ter sucumbido a todos os fatores que me aconteceram; eu continuei no meu centro, eu continuei com a minha ética, eu continuei com as minhas convicções filosóficas, certo? E provei a mim mesma que elas têm dado resultado, certo? (Conceição).

Adentrando nas categorias, comecemos abordando a concepção que abraça e perpassa todas as outras, de acordo com o paradigma holístico.

4.1.1 Holismo: integração Parte-Todo

Vovó não tinha pressa, ela sempre dizia que tinha todo o tempo do mundo. Então não se afobava, ia fazendo suas coisas devagarinho, com paciência. Ela tinha a tranquilidade de quem sabia que era apenas um elo numa grande cadeia de pessoas e acontecimentos (Jean Clark Juliano, 2010).

Para Crema (2015), o paradigma holístico representa uma revolução científica e epistemológica que surge como resposta à tendência fragmentária e reducionista do paradigma em que ainda vivemos. Essa visão pretende dissolver reducionismos: científico, somático, religioso, niilista, materialista ou substancialista, racionalista, mecanicista e antropocêntrico, dentre outros.

Etimologicamente, a palavra “holismo” vem do grego *holos*, que significa total, completo (Kyian, 2006). A GT, a partir da teoria holística de Jan Christiaan Smuts (1870-1950), um filósofo, general e estadista sul-africano, sustenta a existência de uma tendência holística integradora e fundamental no universo. Smuts considera que a parte só pode ser compreendida através do todo, em que a totalidade é considerada na explicação da realidade, sustentando que o todo é muito mais que a soma das suas partes, e possui unidade orgânica.

Smuts postulou que o Universo, e especialmente a natureza viva, se constitui de unidades que formam todos, que são mais que a simples soma de suas partículas elementares. Assim, é possível atuar e interagir em distintos níveis orgânicos, como o físico, emocional ou mental, mas não se pode separar nenhuma parte para observá-las isoladamente, sem que se perca o sentido global e a compreensão do todo (Kyian, 2006). Essa atuação e interação, portanto, repercutem e atingem todos os níveis, já não sendo possível pensar a divisão das partes, mas uma interação que configura um todo coerente e se relaciona com outros todos.

Ao pensar o Universo de forma holística, experimentamos um novo paradigma, que implica, como afirma Ribeiro (2009) um processo de conversão, através do qual tudo ganha novos significados. Não existe um Eu, um Self separados do Universo, mas constituídos por ele, guardando a realidade que criam ou pensam que criam.

Na narrativa das participantes, há uma clara concepção, sensação e compreensão dos fenômenos de maneira holística. A prática de Yoga, como o próprio nome diz (união), não se reduz a um aspecto isolado do indivíduo, mas atua em toda a sua extensão, incluindo o campo

externo ao praticante. Corpo e mente, mente e natureza, tudo é parte de uma organização, atuando como um todo, de forma que o que se passa em uma parte se expande para o todo.

Corpo e mente ... Definitivamente, eles têm conexão. A mente e o corpo precisam trabalhar juntos. Você não pode deixar a mente ir em uma direção e o corpo em outra direção. Se você fizer isso com o corpo, você pega uma doença (Shivananda).

Eu tive a oportunidade de lecionar muitas pessoas e eu fazia da yoga, da fisioterapia, duas amigas paralelas. Eu dizia às pessoas: “Yoga e fisioterapia, pra mim, são iguais, porque não cuida só do corpo. Ela cuida muito da alma, e, eu acho, muito mais da alma” (voz emocionada) (Lydia).

Fritz Perls (2011) aponta que no momento em que reconhecemos que pensamentos e ações são “produzidos” pela mesma matéria, podemos tanto traduzir, quanto nos deslocar de um nível para outro. Em psicoterapia, essa perspectiva nos permite lidar com o sujeito de maneira integral, entrelaçando ações físicas e mentais, como manifestações de um mesmo fenômeno, o ser humano. É impossível dissociar uma da outra. É através da própria experiência do que Perls (2011) chama de “três níveis: imaginar, representar e fazer” (p. 30), que o indivíduo passa a ser entendedor de si. Nesse reconhecimento de que é um Todo, como os outros seres humanos, está a capacidade de adquirir um sentido de totalidade que é, segundo o autor, o seu direito natural.

O conceito de mundo na GT não é um pressuposto filosófico, uma lógica perceptiva do universo, é a própria estrutura do mundo (Ribeiro, 2011). O funcionamento do mundo é o berço para nosso funcionamento, pois “nossa ontogênese recapitula a filogênese da espécie” (Ribeiro, 2011, p. 61). Somos uma síntese do Universo, a própria história da Terra está e é nossos corpos, os elementos que nos compõem, compõem o Universo.

A respiração é a metáfora da nossa ligação, constituição e dependência do mundo externo, percorrendo uma dança eterna de contração-expansão, dentro-fora, morte-vida, eu-mundo, todo-parte... A prática do Yoga, como aparece nas falas das participantes, envolve esse movimento que integraliza a vida, a mente e o corpo, o encontro da paz pelas práticas meditativas e respiratórias. A percepção holística, a experimentação dessa amplitude existencial torna-se muito consciente com o Yoga e facilita a vivência do envelhecer.

Existem 51 ou 52 tipos de respiração, esses muitos estados mentais. Então, se você controla sua respiração, você controla sua mente, então seu corpo é saudável porque você tem vivido toda esta vida de equilíbrio, ásanas, de ásanas físicos, doce meditação... Meditação é paz de espírito, essa é a vantagem psicológica que você obtém, mas tem que ser um propósito superior (Ganesh)

Eu sou responsável pelo meu corpo, mas meu corpo responde a mim. Estou no controle do meu corpo (Kali).

Então, se eu sei que a minha mente, vem o pensamento e, se o pensamento concretiza o emocional, é mais difícil de equilibrar isso. É muito mais difícil de segurar depois. (...) O emocional foi alterado quando eu percebo o pensamento, porque o pensamento cristaliza o emocional. Quando eu percebo o pensamento, o quê que eu faço: eu tiro logo ele e cristizo o emocional. Porque, se eu deixar de cristalizar, é mais difícil. Você tem que perceber isso (Conceição).

Merleau-Ponty (2011) pensa o movimento como inerente à existência, de forma que não se trata de uma unidade já definida, mas um fluxo em que corpo e alma, cultura e natureza, biológico e psíquico se interconectam. Não há superação de uma ordem pela outra, ou uma perfeita junção, mas uma dança, entre idas e vindas existenciais, passeando por cada um desses aspectos.

A troca é inevitável e constante, de forma que não é apenas a relação entre dois polos que se influenciam de fora, mas uma conexão vital dessas dimensões em uma existência una. A existência é também constante transcendência, movimento totalizador. Como aponta Rabelo (2008), classe, nação ou cultura não são apenas fatores e causas externos que nos tocam, mas são “modos de coexistência que nos solicitam” (p. 125).

O corpo é a própria expressão da subjetividade humana, como veículo de experiências subjetivas (Matthews, 2011). Somos o nosso corpo e não temos um corpo. Na GT, a pessoa é considerada uma totalidade mente-corpo, “organismo” conectado ao mundo. Alvim (2017), baseando-se em Perls, Hefferline e Goodman (1997), afirma que a interação é a realidade primeira, e não há como pensar em mente, corpo e meio como instâncias desconectadas. A nossa existência é engajada no mundo.

Foi possível visualizar em muitas narrativas tal integração e a compreensão de um corpo em amplitude, um corpo velho, vivido, integrado, com vida, cultura e temporalidade. O corpo que traz tensões, cristalizações, bloqueios, movimentos e marcas da história pessoal, atravessada pelo coletivo. Mais além, a possibilidade de vivenciar uma espiritualidade encarnada, uma ampliação de consciência e vivência que atravessa o próprio corpo.

Acho que mencionei que meu corpo responde... Estamos muito mais conectados. Melhor conectados (Kali).

Primeiro, de consciência, né? De consciência. Antes, você faz com a mente. Você faz tudo, você vai lá e faz tudo, mas faz com a mente. Depois que começa o yoga, é outra coisa. (inaudível) a travar o diálogo com o seu corpo, a travar diálogo com suas limitações, porque todos temos, e você sabe que a mente, ela provoca essas limitações. Ficam lá, né, estratificadas lá, e a gente tem que estar diluindo sempre essas estratificações. Através do quê? Eu vejo as posições do yoga, os asanas, como uma limpeza de tensões (Conceição).

O Yoga é a prática de expansão das possibilidades de existir. É muito mais do que um conjunto de posturas corporais, ou uma prática limitada aos *ásanas*, mas representa a própria perspectiva holística e integradora da vida. É experienciar a vida como um Todo. É ir além dos ditames político-sociais sobre como devemos ser e estar com o avançar da idade, e sentirmo-nos como parte integrante desse Universo. Nos entendendo inclusive como construção de e pelas trajetórias que, além de fazerem parte de um Todo comum, delimitam experiências muito específicas e singulares sobre a nossa vivência da vida e do envelhecer.

Esse aspecto tem consonância com a afirmação de Ribeiro (2009), de que o universo é uma infinidade de partes em intra-relação, harmoniosamente conectadas, uma totalidade em movimento composto de matéria, vida, mente e personalidade, onde não há início de uma e término de outra, pois não se trata de partes de uma totalidade, mas subtotalidades de uma realidade maior. A parte isolada não é nada, é a totalidade que lhe dá sentido e não o contrário.

A sensação de inteireza, de experienciar a vida como uma Gestalt plena, um todo, de perceber o corpo em plena conexão com a mente, com o espírito, são aspectos presentes nas falas de todas essas mulheres. Isso não quer dizer que vivem a velhice de forma igual, mas que são atravessadas por essa integração e aceitação dessa corporeidade singularizada, mas conectada.

Elas questionam, inclusive, uma associação que começou a acontecer entre o Yoga e outras práticas corporais, apontando que Yoga é conexão, ampliação, espiritualidade, e as práticas de *ásanas*, por exemplo, são apenas uma via de acesso ao todo que constitui a existência, não se esgotando aí.

Quando você (idoso) vem para o tapetinho... Eles vêem mudanças ... Eles falam “ah ... você se sente tão bem, você se sente tão vivo, você sente ... você vive a vida como um todo integrado”. Então é isso. (Shivananda).

Então, para o Yoga ... você cresce em uma atmosfera em que está constantemente ouvindo coisas como karma yogi e gyan yogi, então, para nós, Yoga... o que você entende como Yoga são ásanas, e é uma parte muito pequena de todo o processo. E todas as partes têm que trabalhar juntas... (Ganesha).

Existe, existe muito mais... Primeiro fui para a academia e, finalmente, para o Yoga. Eu acho que é definitivamente mais holístico. (...) O Yoga vê isso como mais um aspecto, como um aspecto sério. Não é apenas exercício físico. É o todo. Acho que traz mais ritmo e harmonia em todos os aspectos da sua vida. No jeito que você pensa, no jeito que você age psicologicamente, no jeito que você se comporta, em tudo (Kali).

Como aponta Kali, o Yoga traz ritmo e harmonia em todos os aspectos da vida. A natureza tem ritmo, o corpo tem ritmo, nossa existência tem ritmo. Alvim (2014a) afirma, por outro lado, que temos nos distanciado cada vez mais do nosso corpo-tempo, e seguimos o tempo dos relógios,

distanciados do presente, “enfraquecidos e submetidos ao ritmo da roda viva do mundo, cronometrados” (p. 87). Esse ritmo que temos seguido é imposto de fora, nos torna prisioneiros, corpos-máquinas controlados, ao passo que o ritmo apontado acima é o ritmo interno, o ritmo orgânico de cada uma, muitas vezes dissonante da imposição externa e cronológica, principalmente no envelhecimento em que esse ritmo tende a marchar mais lento (Improta, 2017). O Yoga, portanto, pode ser uma via de recuperação e reconexão com esse ritmo pessoal e fluido, incluindo a pausa e o descanso.

Dely amplifica essa ideia em uma de suas falas, quando aproxima os ciclos e ritmos internos, dos ciclos e ritmos da natureza. A GT compreende o indivíduo como totalidade integrada ao ambiente, em uma relação de interdependência, de maneira que pessoa-mundo são uma unidade de sentido (Ribeiro, 2012). Reconhece o vínculo natural e profundo do ser humano com o meio ambiente, que vai além da dimensão espacial geográfica, na qual ele vive e age como ser-no-mundo, como organismo vivo. Há integração da pessoa no seu ambiente, como um campo de forças mutuamente influenciáveis e interdependentes que constituem uma teia sistemática de relacionamentos (Yontef, 1993/1998).

Bilibio (2013), Doca e Bilibio (2018) expandem mais ainda essa reflexão, ao incluir a Ecopsicologia em consonância com a GT, na inseparabilidade indivíduo-natureza, além da conexão profunda e relação sinérgica e autorreguladora existente entre o mundo humano e natural. Apontam para a desconexão que vivemos em relação ao meio ambiente, como resultante do paradigma vigente da cultura urbana-industrial-capitalista, em que a natureza é agredida e destruída, sustentando uma crise que pode gerar o seu próprio colapso (Bilibio, 2013; Doca & Bilibio, 2018). A fala de Dely, como mencionado, nos remonta a essa conexão, a esse entendimento de que há integração entre os ciclos e ritmos da natureza e os individuais.

É. E às vezes você vê que muitos exercícios, muitas posturas, você precisa dela pra você ir e pra você voltar. Você está ritmando tudo assim, né? É muito orgânico mesmo. (...) É. Os próprios ciclos, né, da natureza. (...) Tudo é assim, o ciclo da lua, o mar, a maré, a gente. Tá tudo assim, né? Enche, esvazia; cresce, diminui (Dely).

A iluminação envolve a natureza do ser em plena potencialidade. Trata-se de uma abertura que possibilita elevar o estado de consciência a uma união com a realidade do universo. O mundo, para Ribeiro (2011, p. 61) é um “holograma em que cada parte contém todas as outras, sendo cada parte, ou subtodos, miniaturas do todo maior”.

A prática de Yoga, como observamos nas falas das participantes, permitem a ampliação dessa percepção de que somos seres de relação e nenhuma ação é isolada. Tudo repercute no universo;

afetamos e somos afetados uns pelos outros e pelo mundo. Estamos em contato das formas mais diversas com a vida humana e não humana, tudo está em movimento. Estar em contato implica estar em movimento, se transformar, se modificar e modificar o entorno (Ribeiro, 2011).

Essa percepção ampliada e holística aparece muito nas falas das participantes. Pessoa e universo dialogam, são cúmplices, respondem-se mutuamente, instantaneamente, por meio de infinitos acontecimentos que se inter cruzam. Como afirma Crema (2015) “o todo responde à minha indagação e minha própria pergunta faz parte do todo. De alguma forma, somos capazes de potencializar as mensagens cósmicas implícitas: o universo não me é diferente” (p.63).

Falo um pouco sobre isso, porque não é apenas físico, é muito mais. Sou uma pessoa com formação na psicologia, vejo tudo de uma forma holística, mesmo em termos da minha prática pessoal como terapeuta escolhi este ponto de vista, olhando a pessoa e o sistema. Yoga já é isso. Eu acho que Yoga sou eu. É assim que eu sou. Apenas o aspecto físico do exercício não é atraente para mim (Kali).

Quando lembramos que a palavra Yoga representa a união, religação ao todo, incluímos a ideia de espiritualidade encarnada, holística, que atravessa o corpo. Schillings (2017) lembra que vivemos uma cultura de anestesia sensorial, sustentada pelo paradigma da estética visual, de modo que a imagem ocupa o lugar da experiência e transforma o corpo em objeto desencarnado.

Por outro lado, é no próprio corpo que portamos o que Schillings (2017) chama de “marca da vida”, todo o nosso repertório singular e cultural. A autora critica a invisibilidade que tem ocupado o nosso corpo vivido, dos sentidos, que permanece esquecido pelo excesso do visível, das imagens do corpo, conseqüentemente contribuindo para a disseminação de preconceitos acerca do processo de envelhecer e negação das marcas corporais dessa experiência.

Como apontam Vilhena, Novaes e Rosa (2014) no processo de envelhecer vivenciado na atualidade, há um silêncio imposto aos órgãos em sua significação mais profunda, como se estivéssemos diante de um corpo sem narrativa. Há descolamento do sujeito em relação à própria vida. O corpo é tratado apenas como organismo; corpo da ordem da natureza, do qual a medicina se ocupa com maestria.

Corpo, como já mencionado, por outro lado, é uma experiência vivida no campo, compondo uma dimensão anatomofisiológica do corpo vivo (*Korper*) e a dimensão vivida do corpo (*Leib*), indissociáveis uma da outra e do mundo (Alvim, 2016). Não tratamos, em GT, sobre o “uso do corpo”, pois isso reflete uma postura fragmentada, mas o ponto central é justamente SER um corpo (Laura Perls, 1994). Laura Perls (1994) faz um jogo de linguagem interessante, ao afirmar que “quando você é um corpo, quando você se experimenta totalmente como um corpo, então

você é alguém (*somebody*). (...) E quando você não tem isso, você muito facilmente experimenta a si mesmo como um ninguém (*nobody*)” (p.24)¹⁷.

Nas falas que se seguem, é notória a consonância com a percepção crítica do corpo apenas como imagem, e a vivência da totalidade do processo de envelhecer (que está incluído em toda a vivência geral da vida, sem sequer precisar ser mencionado) a partir do corpo e da prática envolvendo a dimensão corpórea em sua ampliação. A experiência que atravessa o corpo inclui os centros energéticos *Chakras*, a mente, as *nadis*, canais de movimentação prânica, o espírito e o próprio mundo. O envelhecimento, em si, não é a figura, mas está integrado numa percepção mais ampla do viver.

Primeiro, a gente aprende mais o corpo como estética, né? No início, a gente aprende uma coisa. Depois, você vai sentindo que o corpo é como o instrumento da sua existência, e ele tem que estar bem pra ele exprimir a sua vontade, o seu mecanismo, né? A mente pensa, o emocional sente e o corpo executa. Então, você precisa dessa integração, por isso o nome da palavra yoga, que significa integração, mas integração com seus corpos, com suas dimensões. Você não pode trabalhar só o corpo, só a mente (Conceição).

A consciência, e a meta, e o trabalho que esse alongamento vai fazer nos seus centros energéticos... Que não foram criadas essas posições à toa, elas têm uma interferência no campo de energia. (...) Eu sei que tá mexendo nos chakras... ...eu sei que tá limpando as nadis, eu sei. Mas eu também não fico: “Ah, vou trabalhar tal chakra hoje, vou trabalhar não sei quê, aí eu passo pra cá...”. Eu vou trabalhar todos, deixar todos alinhados, pra ver se eles ficam quietos (Conceição).

4.1.2 A presença na dimensão do mistério: sagrado e espiritual

Somos assim. Sonhamos o voo, mas tememos as alturas. Para voar, é preciso ter coragem para enfrentar o terror do vazio. Porque é só no vazio que o voo acontece. O vazio é o espaço da liberdade, a ausência de certezas. Mas é isto que tememos: não ter certezas. Por isso trocamos o voo por gaiolas. As gaiolas são o lugar onde as certezas moram (Rubem Alves, 2005).

De acordo com Ribeiro (2009), Gestalt-terapia e espiritualidade têm a ver com uma jornada de busca incessante por novos significados, através dos quais o ser humano entra em contato com o que há de mais íntimo em si mesmo, incluindo a tentativa de localizar-se no Todo maior. Esse movimento provoca um ir além de si, reinventando e ressignificando o sentido original das coisas, percebendo que o mundo é um campo de infinitas possibilidades.

O autor afirma que a GT é uma terapia do contato e a espiritualidade um contato pleno, de forma que a GT poderia ser definida como uma terapia da espiritualidade (Ribeiro, 2009). Em

¹⁷ “when you are a body, when you experience yourself totally as a body, then you are somebody. (...) And when you don't have that, you very easily experience yourself as nobody” (Perls, L, 1994, p.24, trad. nossa).

um movimento dinâmico de sair de si, de expectativas e desejos, mas sem se perder de si, e adentrar o mundo do outro, acolhendo-o como é, num movimento de *epochê* existencial, o contato pode se plenificar. Nesse ponto, há transposição da materialidade, do desejo no aqui-agora, para acolher a totalidade do outro, que chega pelas percepções de cada uma das partes e do outro, com as quais se funde na busca da totalidade do ser.

Falar da dimensão do sagrado, do espiritual e, conseqüentemente do mistério, é adentrar o universo do não controlável, o não “sabido” ou pré-concebido, faz parte da vida, mas angustia nossas mentes programadas para planejar. Nas conversas com as participantes, escutei afirmações sobre uma maior compreensão e aceitação acerca dos mistérios da vida, através da vivência com o Yoga. É como o trecho de Rubem Alves, acima, que nos convoca a refletir: o vazio é o encontro com o mistério, o vazio, e pode ser facilitado pelas práticas espirituais e mesmo pelo próprio processo de envelhecer quando vivido em plena *awareness*.

Isso ajuda a entender muitas coisas na vida que eram um mistério, e como isso ajuda é porque caminha rumo às profundezas dos anos de seus corpos (Shivananda).

Acho que a melhor maneira de não se estressar com as coisas é aceitar a vida, aceitar o hoje. Se der certo, seja feliz e se não der, basta dizer que não era para ser. Não se estressar com o futuro que não conhece. Você pode planejar, mas há um ditado que diz que os humanos obedecerão à vontade de Deus (Ganesh).

O processo de aproximação com o vazio, com a sacralidade costuma ser gradual e diário. Não é um caminho com início e fim, mas uma trajetória que nunca cessa, e que percebemos através dos pequenos prazeres da vida. Concordando com Ribeiro (2009), o movimento para a transcendência é para todos, feita de micropassos, de superações cotidianas triviais, e pode também ser percebido através delas. Vejamos o que duas delas dizem:

Sim. Yoga entra em sua vida e atinge. Você gradualmente vê algo. Você não sabe o que aconteceu e por que aconteceu, mas então funciona. E não sabe como faz, mas faz muito. Você parece mais feliz, não muito frustrado. E no final de cada prática você apenas segura as suas mãos (Ranjana).

Eu me sinto, assim, sem... não sei, infinita. Se eu trabalho o autoconhecimento, eu sei que tem algo infinito, maior à minha essência, que me precede, que é a minha essência, (inaudível), então eu me sinto infinita, porque eu vou morrer, né? (Conceição).

Entendemos que a espiritualidade não implica necessariamente a crença em um ser superior, conhecido nas religiões monoteístas ocidentais como Deus; ao contrário, é uma condição humana natural. Nas falas das participantes, é comum com a prática do Yoga reconhecer uma conexão com o inominável, com o mistério, que é o divino em suas mais diversas

possibilidades. Uma sabedoria que está em nós, e amplia nossa compreensão cognitiva, como uma realidade primeira e sagrada, experimentada com o aprofundamento da prática.

Lembremos que “no âmago, Yoga significa união, união do corpo, da mente e da alma; união do ego e do espírito; união do mundano com o divino” (Chopra & Simon, 2006, p. 22). Para as participantes deste estudo, essa conexão não está diretamente ligada ao processo de envelhecer, e não temos como saber se está ligada pela prática de Yoga, mas de acordo com as associações que fizeram, envelhecer praticando é algo que propicia mais tempo nessa conexão, o que amplia a possibilidade de união.

O próximo passo, Tapas, a menos que você tenha um desejo ardente de aprender algo, você não será rico. Você deve ter desejo pela vida. E por último, tudo depende do divino... tem alguém lá em cima cuidando de você. (...) Esses são os 2 primeiros que ninguém cuida. Todos dizem: Então, deixe-me ir para o terceiro passo, ásana: ‘veja posso voar!’, ‘veja, consigo fazer isso!’ (Shivananda).

Outra coisa que gosto de dizer sobre Yoga, é que Yoga também significa fé absoluta e incondicional na consciência suprema. Se você pensa que o homem é o fim de tudo, e que não existe um ser ou poder supremo, que você pode chamá-lo de Deus, Alláh, o que quer que seja, você está sendo tolo. Yoga significa que você tem uma (inaudível) submissão total a um ser supremo. Você pode chamá-lo do nome que quiser. Você pode chama-lo de Cristo, você pode chamá-lo de Allah, mas você não pode ser um Yogue sem isso. Se você é um Yogue, você acredita em uma consciência superior. Você pode chamá-la apenas de awareness, awareness suprema, consciência suprema, o que quiser... mas sim, de outra forma você estará apenas fisicamente conectado (Ganesha)

Sim. Você está espiritualmente conectado... Algo, gradualmente começou a se resolver. Gradualmente, você percebe que há algo mais... há Deus, há um corpo superior e há algo divino... E no Yoga você é ensinado a sentir essa energia vivendo em você (Ranjana).

Um dos pontos diferenciais do Yoga em relação à atividades físicas de modo geral é justamente essa dimensão espiritual, que se traduz em uma busca de instintivamente encontrar a “boa forma”. Trata-se de uma atitude em que a pessoa se envolve com seu crescimento constantemente, visando a uma abertura para a liberdade autêntica de vivenciar a vida como ela é, com o mínimo de controle possível. Como afirma Ribeiro (2009) é uma caminhada para si mesmo, no mundo, mas que também transcende a si mesmo, projetando-se no momento presente, com confiança e segurança. Isso tudo exige disciplina, estudo e autoconhecimento.

Yoga é o tipo de prática que você tem que fazer com muita disciplina e cuidado, e ajuda o corpo humano e o processo de envelhecimento... mas o yoga tem algo de espiritual, então eu acho que faz toda a diferença (Ranjana).

Estou focada agora, estou motivada agora, tenho uma nova vida... Essa é minha paixão. Eu só quero estar conectada. Eu tenho algo a dizer, tenho uma mensagem... Estou devota a algo agora, tenho uma paixão... Isso faz muita diferença na vida (Ranjana).

Quando é trazido o aspecto da disciplina para o aprofundamento espiritual, a prática meditativa entra como ferramenta fundamental. Segundo Naranjo (2011), meditação implica prática da conscientização, e o dar-se-conta do aqui-agora leva, por si só, a importantes *insights* do mundo material e metafísico. Ninguém pode dar-se-conta pelo outro, apesar de que o autoconhecimento e o dar-se-conta de si, podem ser um facilitador para o dar-se-conta no outro.

Esse autor identifica seis caminhos para a suspensão do ego através da meditação e o alcance do conhecimento transcendental último, que são: invocar o sagrado, despertar para a realidade do aqui e agora, aquietar a mente mediante o controle yóguico, entregar a mente à sua espontaneidade natural, praticar o desapego e cultivar o amor. Esse caminho é semelhante a muitos processos vivenciados pelas participantes, como relatados abaixo em algumas falas.

E Yoga não é um exercício físico, não é um exercício ... mesmo ásanas não são exercícios. Porque em um exercício você está queimando oxigênio, mas em ásana você está enchendo seu corpo de oxigênio. Qualquer exercício, você vai realizá-lo por um período muito curto de tempo. A diferença entre a ginástica e ásana seria se você pudesse manter essa postura em meditação completa e muita felicidade e consciência completa... Isso é um asana! Todas as posturas que seu corpo faz são na verdade destinadas a enriquecer sua meditação. Se sua coluna não é forte, se seu centro não é forte, se seus quadris não estão abertos e se suas amarras não estão abertas, e se seus joelhos estão tendo problemas para sentar de pernas cruzadas e meditar direito, então você só tem que meditar... Você está preparando seu corpo, porque se seus joelhos estão doendo, seu estômago está com gases, você precisa ir ao banheiro, você não pode sentar para meditar. Você precisa ser fisicamente saudável, de forma que não pode meditar se sua mente está indo a todos os lugares... Então ásanas foram feitos para isso... Afetam você em um nível psicológico, até um nível fisiológico. Tudo em direção à meditação e o samadhi. (Ganesha).

Eu entendo isso quando estou fazendo uma meditação curta, quando estou sentada fazendo pranayamas, então sinto mais energia em meus pranayamas. Posso sentir essa energia tomando meu corpo. Isso é o que eu sinto. E estou sempre imaginando o amor quando estou fazendo meus exercícios respiratórios (Ranjana).

Meditar é parte fundamental da prática, totalmente atrelada ao *Samadhi*, exigindo disciplina e experimentação diária. É comum nas falas das participantes que esse *anga* do Yoga seja ampliado com o envelhecimento, de forma que passam a dedicar mais tempo à meditação e aos *pránáyámas*, que aos *ásanas*, por exemplo.

Esse achado corrobora o estudo de Silveira (2002), quando aponta a tendência, com o passar dos anos, a uma vida mais contemplativa, sem que isso signifique depressão. Ao contrário, “há uma expansão da espiritualidade e da religiosidade; os valores morais são mais internalizados; aumenta a solidariedade. Há a melhor utilização da experiência de vida acumulada para benefícios pessoais, familiares e sociais” (p. 14). Esse estado contemplativo, aliado a limitações corporais que começam a surgir, potencializam uma ampliação desta parte específica da prática.

Acho que mudei muito mais com meus exercícios e meditação. A meditação é uma parte muito importante na minha prática, então medito por 15-20 minutos após meus exercícios. Então, isso me mudou (Kali).

Então, assim, só me ratifica, né, que o caminho é esse. E aumentar as horas de meditação, o tempo de meditação. (...) Isso é importantíssimo, né? O lado físico, mas não só. (...) Então quando me perguntam: “Você trabalha com o hatha yoga?”, “Você trabalha com o quê?”. É, o hatha yoga é mais... tem também o trabalho com meditação. Cada vez mais, trago pros alunos pra eles irem... cinco minutinhos que seja. Hoje a gente faz dez, amanhã a gente faz quinze. Que vá aumentando um pouquinho e que eles vejam que é possível. É possível. É... e eu acho que passa além da gente. Se a gente muda, muda também à nossa volta (Dely).

Naranjo (2011) aponta que a concentração de si começa com *dharana* (palavra que deriva da raiz *dhr* – sustentar, manter), e é possível recorrer a distintos exercícios para a transição entre *dharana*, *dhyana* e *samadhi*, níveis diferentes de concentração e de continuidade no dar-se conta. Neste ponto, a mente concentrada alcança uma quietude capaz de excluir processos mentais, emoção e vontade, o que pode levar a um primeiro estágio de luminosidade. Esse estado pode levar, inclusive espontaneamente, à visualização das deidades individuais familiares para o meditador.

Dharana é a concentração intermitente, *dhyana* a concentração estável, e *samadhi* representa um grau maior de *ekagrata* (único ponto). Há uma profundidade nesse estado, em que o indivíduo perde a referência do eu separado e se absorve completamente no objeto da meditação. Essas etapas são, portanto, fundamentais para se chegar ao estágio de *samadhi*.

O objetivo do yoga é a consciência, que chama a iluminação, chama o Samadhi (Conceição).

Quando aliamos essas práticas ao processo de envelhecer, é possível compreender o que aponta Santos (2001):

embora se reconheça a velhice apenas no outro ser humano, e não em quem a está vivenciando, o dono do corpo que envelhece, integrado na dimensão temporal da existência, reconhece-se a cada momento de forma renovada e galgando novos limites, muitas vezes priorizando a dimensão espiritual (p. 91).

Essa vivência permite que o indivíduo se perceba de maneira mais holística, integrada com o seu entorno e tempo, reconhecendo a passagem do tempo no próprio corpo, com uma maior aceitação de si mesmo e conexão com a dimensão espiritual.

Aquilo que muitos teóricos chamam de “triunfo da razão” gerou o racionalismo científico, que provocou uma forte dissociação entre o subjetivo e o objetivo, prevalecendo o ideal da

objetividade, como aponta Crema (2015). A ênfase dada à quantificação reduziu a dimensão qualitativo-valorativa, conduzindo e reduzindo o mistério ao comensurável. A ciência, então, se desvinculou da mística, da filosofia, da ética e da estética, da poesia e da própria vida.

Já dissemos aqui que o indivíduo espiritual é um indivíduo encarnado no mundo, totalmente revestido em mundanidade, que simplesmente se deixa acontecer. Trata-se de uma capacidade de contemplar a própria existência, gerando admiração e gratidão, já que mundo e sujeito são aspectos de uma mesma realidade. Trata-se do reconhecimento do sagrado no nosso corpo, do mistério na matéria, como resume a fala da participante *Sanias*.

Então o que o yoga me trouxe foi isso. É uma visão até um pouco diferente, porque as pessoas se preocupam muito com essa visão exotérica do yoga, de que você tem que fazer a saudação ao sol, falando em mantras... Não tem que fazer nada disso. Você não está saudando o astro sol, você está saudando a energia da vida que o astro sol lhe dá – o prana. Certo? (Sanias).

Nós somos corpo espiritual. Já que somos impermanência, transcender é próprio da nossa natureza, pois somos puro movimento e alcançamos a espiritualidade através dele. A meditação real, como sugere Naranjo (2011), em contraste com a mera imaginação, implica o corpo.

Na cultura ocidental contemporânea, é naturalizado um olhar ao plano corporal biológico. Falta o lugar simbólico do ancião, que perdura em algumas comunidades litúrgicas afrodescendentes e orientais (Vilhena, Novaes & Rosa, 2014). Ocupa-se o lugar da criança, descredibilizada. Nesse processo, no entanto, de voltar-se ao corpo como dimensão do vivido, incorporando-o no sentido maior da vida e prática espiritual, percebemos que o velho recupera o seu protagonismo. Como afirmam as participantes, a prática é cotidiana, presentificada e perpassa todas as camadas da nossa mundanidade, para chegar ao ápice luminoso.

E que também o que eu gostei na Rosácea e gostava na Casa de Yoga é que não existia mistificação. Então qualquer pessoa, de qualquer crença ou sem crença ou o que for, pode fazer a prática do yoga. Como pode fazer a meditação (Sanias).

Respeito quem gosta de falar com os espíritos, mas eu não quero, porque eu vou morrer e eu sei que um dia eu vou estar na outra dimensão. A mesma coisa é projeção astral, pra fazer projeção astral. Pra que você quer ir pro astral? Se você tivesse que ir pro astral, já tinha morrido. Pra quê? Se você tá aqui, tá aqui. Essas coisas, sabe, que pra mim complica demais. É por isso que eu me sinto mais leve (Conceição).

4.1.3 Envelhecendo: impermanência e o humano como Devir

Em tudo quanto olhei fiquei em parte.
Com tudo quanto vi, se passa, passo,
Nem distingue a memória

Do que vi do que fui (Fernando Pessoa, 2006)

Impermanência é premissa básica da existência. Somos à medida que estamos nos constituindo, num caminhar constante, em relação com outras pessoas e com o meio; conseqüentemente, em transformação. Como diz a frase clássica de Heráclito “nunca nos banhamos duas vezes no mesmo rio”, já que estamos em constante mudança, assim como o meio que nos circunda.

O ser humano se constitui por meio do outro, no mundo, em um movimento de interdependência. Seguimos a lei da impermanência: “tudo muda ou nós nos mudamos sempre” (Ribeiro, 2011, p.62). Somos e estamos em movimento, dando visibilidade à imanência do mundo. Como afirma Ribeiro (2011), viver já é um convite para a mudança e movimento, já que esse processo faz parte do mundo, que também é vivo, e está em sincronia conosco, como partes no todo e do todo.

O processo de envelhecer segue a lei do movimento, da mudança e da impermanência; afinal, estamos nos transformando e envelhecendo a cada segundo da nossa existência. Porém, esse processo ocorre de forma tão sutil que muitas vezes não é, a princípio, percebido pelo sujeito. A relação com o outro, o olhar do outro, passa a ser um importante termômetro para essa mudança. Quando alguém se dirige a nós como uma pessoa de mais idade, quando chama de senhor ou senhora, por exemplo, é comum o espanto. A depender do contexto e da companhia, inclusive, o envelhecimento pode nem ser percebido (Motta, 2002).

Sartre (2011) aponta que o indivíduo é um ser em situação. Isso atesta a interação de aspectos objetivos e subjetivos na constituição de cada pessoa, como o lugar em que vivemos, transitamos e nos estabelecemos, e relações com outras pessoas. As referências sobre envelhecimento e velhice no nosso contexto, desse modo, são fundamentais na nossa constituição como sujeitos no mundo e na maneira como vivenciamos esse processo em nós.

Percebemos na fala das participantes clareza e aceitação da fluidez e impermanência da vida, e das mudanças da própria vida, que envolvem o envelhecer. Tudo muda. Não apenas estamos condenados à mutabilidade, como afirma Ribeiro (2011), como à finitude. Não existe controle, nem respostas fixas, mas caminhos, possibilidades e probabilidades. A prática diária é fundamental para sentir o processo e a mudança como o próprio percurso. Como afirma Shivananda, logo abaixo, o Yoga significa a própria mudança.

Porque estou mudando todos os dias, eu não serei a mesma amanhã. Porque eu mudei e Yoga significa mudança. Significa provocar uma mudança em sua vida. Para experimentar o que você nunca experimentou antes. Isso é Yoga (Shivananda).

Algo que você tem que entender com isso, é que você está indo a algum lugar. Não gosto de falar sobre isso, porque não pode ser um trabalho falso, inautêntico. Tem se tornado tão superficial e cafona, então eu simplesmente não falo sobre isso... Qual é a jornada, o que você tem que colocar dentro de você para a transformação, o que é a prática diária... (Ganesha).

O foco está no processo e não em uma meta a ser alcançada. Como Ribeiro (2009) afirma sobre o conceito amplo de espiritualidade, não se trata de um ponto ou uma meta final a ser alcançada por alguns seres iluminados, “não é um ponto a ser atingido, é a própria caminhada, o próprio ponto” (Ribeiro, 2009, p. 211). A pressa, paradoxalmente, atrasa o aprendizado diário no caso do Yoga; retira a pessoa do aqui-agora e da oportunidade de vivenciar a transformação.

Juliano (2010) reflete sobre esse aspecto da pressa, acreditando que o próprio processo de envelhecer auxilia essa desaceleração. Assim como no Yoga, a caminhada da vida exige compreensão de que cada momento é único, e traz os aprendizados necessários.

A vida é paradoxal. Na primeira parte, fazemos de tudo para nos tornar indivíduos, para aprender, construir, armazenar – sempre com empenho e dedicação. Passada a meia-idade, inicia-se o processo inverso. Começamos a nos desvencilhar dos excessos, ficamos mais humildes, aceitamos ajuda, valorizamos os amigos, nos tornamos mais leves, desmanchamos o que não serve, ficamos reduzidos a nossa expressão mais simples. É o processo que toma conta (p. 156).

Trouxemos abaixo a fala de Sanias em concordância com esses achados.

É um caminho. O yoga é um caminho, gente. Não é nada que tem que acontecer agora (Sanias).

Não concebemos o ser humano isoladamente, e na medida em que descrevemos os processos, podemos perceber que a realidade é mutável, processual e fluida, de forma que as situações nunca de repetem. Não há controle, mas acompanhamento, reação consciente ao que se apresenta, na medida em que se apresenta. A atuação ocorre através do óbvio e passível de compreensão (Rodrigues, 2011).

As práticas da GT e do Yoga se baseiam nesse fluxo, em tempo e espaço mutáveis. Miller (2018) afirma que alguns gestalt-terapeutas substituem o substantivo *self* pelo verbo *selfing*, como fazem pensadores orientais. Enfatiza-se assim que não há *self* fixo, mas “um processo temporal em que um sentido de *self* emerge e submerge, é criado e recriado” (p.306).

Então a vida... o yoga me fez ver que a vida flui, como a prática de yoga também flui (Sanias).

Eu apenas continuo me modificando a cada dia. É isso! (Ranjana).

Tudo e todos vêm a ser e se movem. Somos eterno devir. O envelhecer é o próprio viver, a materialização do devir, a transformação diária a que somos submetidos em todos os níveis da nossa existência. Como afirma Yontef (1998), na orientação de um processo, tudo é energia, movimento e ação; “tudo é estruturado pelas forças dinâmicas do campo e se move pelo tempo e pelo espaço” (p. 200). O campo trata o fenômeno como totalidade contínua, em movimento e não estático. Na teoria de campo da GT, tudo é considerado energia e movimento de um campo, sendo ação em processo de vir a ser, de evoluir e transformar. Por isso traduz-se substantivos em verbos, como dito acima, e qualquer fenômeno pode ser considerado do ponto de vista do processo, que confia no que emerge, na gestalt emergente, ao invés de conceitos estáticos.

Nesse sentido, podemos até incluir uma alternativa ao termo “velhices” com o termo “envelhecendo” e estaremos mais próximas do processo que descrevemos ao longo desta investigação, já que a mudança é regra básica da existência, que é o próprio envelhecer.

Há ordem no processo de mudança, pois processo é desenvolvimento contínuo e não um acaso. Yontef (1998) menciona a teoria do caos na física, que aponta, em um campo caótico e imprevisível, uma ordem subjacente. No caso do Yoga, assim como na vida, é possível perceber grandes transformações a partir de um processo diário, que se dá em micro passos, pouquinho a pouquinho, dia após dia.

A máxima de que tudo passa é repetida nas falas das participantes, não como preocupação, mas como certeza da impermanência que constitui a existência. É possível incluir na vivência dos processos de envelhecer, a consciência dessa renovação e dos aprendizados diários. Envelhecer é, como afirma uma participante, o constante renovar-se e aprender, ou seja, o próprio viver.

E a gente cada vez mais vai aprendendo o quê? Que tudo passa. A impermanência é uma realidade com que a gente tem que se acostumar cada vez mais, né? Preparação pra morte seria outro passo para começar também a... (...) Né? A encarar, a se trabalhar (Dely).

Na velhice, acho que sim. (...) É. Não deixar de estar se renovando, aprendendo, aprendendo, descobrindo, né? (Dely).

Porque o yoga é um negócio, assim, infinito, não tem término. Então, quando a gente pensa que sabe tudo, não sabe nada, né? Porque autoconhecimento não tem fim. E aí isso me entusiasma, porque não é uma coisa maçante. Você pode utilizar as ferramentas, que se parecem, mas os resultados são outros. Cada vez o resultado é um pouco maior (Conceição).

A realidade é dinâmica e tudo se dá em um processo de permanente mudança, pela impermanência do processo de ser. Mesmo o nosso corpo físico, que parece fixo, está em constante transformação. Chopra e Simon (2006) afirmam que por meio de estudos com

rastreamento de isótopos, é possível perceber que 98% dos dez trilhões de quatrilhões (10 elevado a 28) de átomos de nossos corpos são substituídos anualmente. A parede do estômago se renova a cada cinco dias, a pele se refaz a cada mês e as células do fígado, por exemplo, se reconstituem a cada seis semanas. Isso só nos confirma o quanto a constância é uma ilusão.

4.1.4 *Awareness* e aqui-agora: velhices e percursos de autoconhecimento

Vamos nos sentar juntos em silêncio
 Para nos aprofundarmos no mistério do agora
 Vamos tocar o oceano
 O oceano do vir a ser
 Nascendo e morrendo
 Alegria e Tristeza
 As histórias multicoloridas de nossas vidas (Tarchin Hearn, 2018)

O Yoga proporciona a experiência de integralidade e conexão com o mundo e nos permite afirmar que não estamos no mundo, somos o mundo. O corpo físico e os pensamentos são expressões de um campo fundamental e ilimitado de consciência (Chopra & Simon, 2006). Essa percepção reflete a transformação na referência interna daquele que busca o caminho do Yoga, caminho de autoconhecimento e que inclui o meio e a espiritualidade (Chopra & Simon, 2006). Trata-se de um percurso de interiorização, de encontro consigo mesmo em profunda conexão, e ampliação do autoconhecimento. Consequentemente, um caminho que leva ao desenvolvimento e à ampliação da *awareness*, que também pode ser facilitado por uma vivência integrada do envelhecer (Juliano, 2010).

Nas falas das participantes, percebo um caminho de ampliação da consciência em um nível que inclui a sensorialidade, a prática, a introspecção, a percepção de si e do mundo. Nesse caso, a ampliação não ocorre necessariamente com ou por causa do envelhecimento em si, pois nas falas não ficou evidenciado, mas o processo de envelhecer é sempre incluído na experiência. O modo como vivenciam o envelhecimento se reflete na corporeidade. Sartre (2011, p. 402) afirma: “dizer que entrei no mundo, que ‘vim ao mundo’ ou que há um mundo, ou que tenho um corpo, é uma só e mesma coisa”. A corporeidade diz respeito ao corpo existencial, produtor de sentido e de significado, porta de entrada para nossa relação com o mundo.

E passe um tempo estudando a si mesmo, svadhaya, o que você quer da vida, quem sou eu?, qual é a minha paixão?... Há muitas pessoas apenas caminhando, elas têm um emprego que não querem, querem mais dinheiro... ‘Vou conseguir o suficiente?’ Portanto, seja sincero com você, seja introspectivo, você deve estudar a si mesmo. Além disso, mantenha seu conhecimento estudando, eduque-se (Shivananda).

Yoga é sobre a pessoa, autoconhecimento. É autoconhecimento e como usamos esse conhecimento para autorreflexão e para tudo (Kali).

Então, a prática de yoga me trouxe, assim, vivenciar coisas que... Comecei a perceber coisas sem precisar de obrigações, que eu fui me transformando. Uma transformação dentro de mim, não porque está escrito nos Vedas, não porque está escrito no Bhagavad Gita, não porque o professor de yoga. Você entendeu? (Sanias).

O corpo traz pistas e caminhos para a percepção dos limites, das possibilidades e transformações. A atenção e presentificação, portanto, são pressupostos necessários para praticar Yoga, já que sem eles, o sujeito coloca-se em risco nos níveis físico e emocional, tanto de lesões orgânicas e biofísicas, como de aprofundamentos não possíveis de serem autorregulados. Trata-se de uma prática integral, em que todos os aspectos físicos e emocionais são interligados, e em todas as posturas existe um correlato espiritual.

O processo de envelhecer exige cuidado especial com esses limites, e presentificar-se é uma consequência benéfica para essa vivência. Envelhecer pode ser por si só um processo de voltar-se para si, de conhecer-se mais, mas o Yoga potencializa essa dimensão e permite uma abertura para o autoconhecimento e uma experimentação mais profunda do aqui-agora.

Então pra mim o yoga é um tratado de autoconhecimento, em que você vai se conhecer, você vai perceber e você vai ter, assim... 'Por que eu não consigo fazer esse ásana?'. Não é uma postura física, ela é psicofísica. Por exemplo, eu demorei muito pra fazer a postura sobre a cabeça. Márcia dizia: "Você tem força de braço, de abdômen, essa questão é o seu medo, e sabe qual é o seu medo? De ver o mundo ao contrário" (Sanias).

O yoga me trouxe, assim, me tornou assim uma pessoa mais serena, mais consciente, mais, assim, consciente do meu próprio corpo, do que me faz bem, do que me faz mal; do que é bom para mim, do que não é; o que eu quero, o que eu não quero (Sanias).

Eu acho, assim, algo que tá sempre me mexendo a querer descobrir mais sobre mim, né, e sobre essa ciência, esse conhecimento milenar, não é? Assim, eu sei que haverá sempre algo pra aprender, muito pra aprender (Dely).

Mas o bom é quando você começa a detectar essas coisas. Antes, não detectava, né? Então, essas coisas assim a gente vai detectando, vai detectando a consciência, o diálogo com o corpo, o diálogo com as células, o agradecimento às funções das suas células, as mentalizações que você faz com você mesmo, né, pra que as suas funções sejam cada vez mais efetivas, sejam mais saudáveis (Conceição).

O conceito de *awareness* na GT consiste no processo de contato campo-organismo-meio, com acentuada qualidade de atenção e sentido (Kyan, 2006). É a forma de experienciar, de estar

vigilante contato com o evento mais importante do campo-organismo-ambiente, com pleno suporte sensorio-motor-emocional-cognitivo-energético. Um contínuo de *awareness*, fluido e não interrompido, leva a uma descoberta, uma apreensão imediata na unidade óbvia de elementos isolados no campo (Yontef, 1998, p. 216).

Yontef (1998) aponta que a *awareness* é eficaz quando está fundamentada e energizada pela necessidade atual dominante do organismo. Isso quer dizer que mesmo em contato, o indivíduo pode realizar alguma atividade mecanicamente, com a energia voltada para outra necessidade. Na prática de Yoga é comum, como percebemos no relato das participantes, sentir-se plenamente consciente e conectado consigo e o meio, de forma a facilitar a percepção das necessidades dominantes.

Ao mesmo tempo, isso é fundamental para uma vivência não apenas do envelhecimento, mas da vida de modo geral, de forma mais autêntica, integrada e fluida. O reconhecimento das necessidades, dos bloqueios, uma consciência ampliada e uma presentificação na vida, perceber as próprias emoções, angústias, dificuldades decorrentes não apenas do avanço da idade, mas das experiências vividas, vão tornando o processo de envelhecer muito mais leve e orgânico.

Você sabe que às vezes a espiritualidade das pessoas é mais sagrada do que tudo, e se você gosta de outras coisas, você é estúpido... Não, não significa isso! Significa que você está mais consciente de tudo... E vem do lugar da bondade em seu coração. Se eu ainda quiser fazer alguma coisa eu vou fazer... (Ganesha).

O yoga traz a transformação para a pessoa. Mas é ela com ela mesma. É ela tomar consciência do seu corpo da sua respiração. Começar a sentir: por que hoje eu tô assim? Por que ontem a prática foi fácil e hoje eu tô fazendo a mesma prática e tá difícil? O que foi que aconteceu comigo? Fazer essa reflexão. Você entendeu? Porque se você não tiver na prática, se você não estiver ali concentrada dentro da sua prática, a prática não sai, como saiu ontem que você estava mais presente, mais consciente, mais concentrado, entendeu? (Sanias).

Eu acho... na minha vida, eu meto a yoga todos os minutos. Tô plantando uma coisa, às vezes eu sinto uma dor no corpo, aí eu procuro uma posição que eu possa... de yoga. Paro um pouco. Olho, aí já me olho, vejo uma planta que tá ali tranquila, no seu lugar, exercendo seu papel, sem dor, nada. E a gente qualquer coisa já tá reclamando, né? Eu acho que todos os meus movimentos eu estou com ela ao meu lado. Que vai ficar comigo para sempre (Lydia).

A *awareness* é sempre aqui-agora e, conseqüentemente, está em constante mudança, evoluindo e se transcendendo. Trata-se de um processo que não é mágico, mas sensorial. Existe no momento presente, mesmo como reflexo do passado, aparece aqui-agora como memória, arrependimento, tensão corporal etc. O mesmo se dá com o futuro, que só existe agora, na forma de fantasias, esperanças, expectativas etc (Yontef, 1998).

Na GT enfatizamos *awareness* visando saber o que se faz, nesse momento, na situação que se apresenta, tal como é, não confundindo com a realidade como já foi, poderia ou deveria ser. É possível verificar essa ampliação de *awareness* na prática do Yoga, o que aparece repetidas vezes na fala de todas as participantes.

Eu sinto que faço uma coisa boa para mim mesmo, e estou respirando... Estou mais sensível a todas as coisas físicas e às mudanças físicas. Posso falar comigo mesma, posso andar comigo mesma, posso estar comigo mesma, gosto de ficar em silêncio, não gosto de andar com ninguém mais, gosto de andar sozinha, gosto de pensar, gosto de cantar... E ninguém te ajuda na sua pesquisa... (Ranjana).

Então isso no yoga pra mim é um ensinamento para a vida. Como disse Sri Aurobindo: a vida toda é yoga. Porque ele diz: você lavar o prato com consciência é yoga, comer com consciência é yoga, dançar com consciência é yoga. A vida toda é yoga. Nós estamos num processo evolutivo, porque a pratica do yoga tem que ser evolutiva. Ninguém nasceu ensinando (Sanias).

O que a gente trabalha no yoga basicamente, que é estar no momento presente, buscar estar no momento presente em sintonia, suas emoções, seus sentimentos, seu físico. Como é que eu posso estar, se eu não reconhecer onde eu estou? Onde é que eu estou? Eu tenho que me situar (Dely).

Quando dizemos que a *awareness* é sensorial e não mágica, trata-se de uma sabedoria que acontece no corpo, nesse momento, aqui e agora. Conceição relata, por exemplo, como ela ampliou sua capacidade de percepção, de um lugar que vai muito além do racional, o que é difícil de ser compreendido em um paradigma cartesiado racionalista. Não é a toa que o termo *awareness* não tem correlato exato em nossa língua, pois a palavra que mais se aproxima, “consciência”, não corresponde à amplitude desse fenômeno (Robine, 2006).

Eu percebo uma lente apurada pras coisas. Eu consigo saber de várias vertentes, de vários segmentos, sem precisar fazer aquele curso. Aquela percepção que eu tenho não são percepções racionais nem lógicas, de raciocínio lógico. (...) E isso eu não posso explicar pra qualquer pessoa, que eu sei isso (Conceição).

A *awareness* é cognitiva, sensorial e afetiva. Se a pessoa reconhece cognitivamente sua situação, mas efetivamente não a vê, não a sente, então não a conhece, não reage a ela e não sente em sua resposta. Nesse caso, não está totalmente *aware* nem em contato total. “A pessoa que está consciente, *aware*, sabe o que faz, como faz, que tem alternativas e escolhe ser como é” (Yontef, 1998, p.31). Consequentemente, essa ampliação de *awareness* gera uma ampliação de autossuporte, e uma vivência mais fluida e saudável na vida.

O impacto dessa ampliação de *awareness* na vida envolve o impacto no próprio processo de envelhecer. Como afirmam Silva e Boemer (2009), a singularidade de cada um, enquanto sujeitos de experiência, faz com que estejam vivenciando um estado de liberdade, de forma que, enquanto Ser, conseguem assumir com propriedade o seu lugar no mundo como velhos, vivendo o próprio envelhecer, com a responsabilidade de estarem lançados no mundo, amplamente conscientes do contexto a que estão submetidos e das possibilidades dentro dele. Vejamos nessas falas das participantes:

Eu acredito que a gente pode ser o próprio guru, né? Isso exige estar sempre consciente, cada vez mais consciente pra... Eu acho que isso segura a cabeça da gente, viu? (Dely).

O yoga me deu essa abertura de perceber isso, e muita coisa que eu precisaria da psicologia, até como paciente, eu consigo detectar pela minha percepção. Porque (...) o yoga não tem o limite do psiquismo. O trabalho vai muito além do psiquismo, e a ideia dele é ir além (Conceição).

Faça pra ver. Não serve pra nada. Porque quando você bota na cabeça que o yoga serve pra alguma coisa, você tá justificando na sua mente, e não é isso que o yoga quer. Sinta! Yoga você sente e faz. Não fica só sentindo, só fazendo, não. Tem que sentir e fazer. Tem que perceber, tem que tomar consciência. Não adianta você botar a mão lá no joelho, no pé, se você não tá sentindo o que tá acontecendo no seu corpo (Conceição).

A *awareness* se caracteriza pelo contato, pelo sentir (sensação/percepção), pelo excitamento e pela formação de *gestalten* (Perls, Hefferline & Goodman, 1997). Uma perturbação nesse fluxo recai na psicopatologia e, nesse caso específico, numa vivência muito mais desafiadora e desanimadora do processo de envelhecer. O sentir, portanto, vai determinar a natureza da *awareness*, quer seja distante, próxima, ou dentro da pele, como nos sonhos e pensamentos (Perls, Hefferline & Goodman, 1997).

Robine (2006) explica sobre essa natureza da *awareness*, dizendo que Perls diferenciou a *awareness* de si (corpo, emoções), a *awareness* do mundo (que está exterior à nossa pele) e *awareness* da zona intermediária (DMZ), que reúne fantasias, fantasmas, projeções, intelecto etc. Para essas três zonas, a sugestão é trabalhar com o contínuo de *awareness*, consciente do fluxo, instante a instante, vinculado à gestalt emergente.

A percepção da responsabilidade e recapitulações de como a vida foi vivida até o aqui-agora, e a ideia do *Karman*, entram com mais tranquilidade quando se está *aware* dos próprios passos e escolhas. Nada é predefinido, os caminhos podem ser refeitos. Yontef (1998, p. 216) afirma que “a *awareness* não está completa sem conhecer diretamente a realidade da situação, e como se está na situação”. Trata-se da responsabilidade de cada um. Não há *awareness* estando pouco envolvido e responsável, sem a apreensão do que se está fazendo e como se está fazendo.

Você vive neste mundo porque é muito importante. Kryia yoga significa para um chefe de família, a pessoa ter que assumir a responsabilidade de viver o que a mãe e o pai viveram. Eles precisam ganhar a vida, mas nesse processo de vida você ainda tem que ser um Sanyasi, você tem que ser um Yogue. Então esse processo fica difícil quando você começa a dizer não para tudo... e aí as pessoas olham pra você e falam: “ah, vamos você tem tudo” (Ganesha).

Mas toda a sua vida, karmas, essa lei você não pode mudar. Toda a ideia de kryia yoga é parar de produzir esses karmas, para que, eventualmente, quando a última semente for enraizada, você obterá a graça de Deus (Ganesha).

Apesar de o *Karman* ser produzido no aqui-agora, quanto mais *aware* estamos, mais chances temos de viver da forma mais fluida e consciente. Como afirma Ganesha, logo abaixo, cada ação tem uma reação, e estarmos atentos a esse movimento nos permite compreender como nosso “destino” vai sendo construído pelas nossas próprias escolhas.

Se você está apenas fazendo os ásanas, você tem que parar e mudar a maneira como você encara a vida. Então você para de produzir esses karmas, porque cada ação tem uma reação... Então essa é apenas a reação ruim que você deve parar. É um longo caminho a percorrer, mas sim, estou no caminho (Ganesha).

Eu me senti na idade de Cristo, renascendo, fazendo tudo de novo. Eu costumo dizer assim: que eu nasci no dia em que eu encontrei o yoga. Porque, até eu encontrar o yoga, era uma pessoa apenas, parecia uma pena no mundo ao vento, levada de um lado pra outro, sabe? Na hora que eu encontrei o yoga, parece que eu nasci. Aí eu tomei consciência do que eu estava... (Conceição).

Como afirma Naranjo (2011), a GT e as tradições orientais têm insistido de maneira semelhante na busca de uma consciência mais ampliada. Trata-se de uma recuperação de consciência em seus níveis físico, emocional e cognitivo, equivalente à própria capacidade de experimentação.

4.1.5 Vivência com o envelhecimento e velhices

Como já mencionado acima, a vivência do envelhecimento apareceu entrelaçada e o que era para ser figura acabou ocupando um fundo importante na fala das participantes sobre suas experiências com o Yoga. Elas trouxeram, por exemplo, o Yoga como uma metáfora da própria vida, mais que isso, como modo de vida. Prática sentida, experienciada e conectada com as esferas da existência. Viver o Yoga, viver essa filosofia, como menciona Shivananda. O próprio processo de envelhecer e tudo o que atravessa essa vivência, está incluído nessa percepção.

Como tudo está conectado, a prática amplia o olhar e experiência na e com a vida. O Yoga é incorporado como prática do cotidiano, um hábito e, mais que isso, reflete conteúdos e situações que vivemos no e fora do tapetinho. É interessante como as participantes se definem pelo Yoga. Como há confluência na medida em que a experiência da prática é integrada e sentida como aspectos de si. O Yoga como a própria vida e, conseqüentemente, como o próprio envelhecer.

Então, para mim Yoga é um estilo de vida. (Ganesha).

Yoga para mim é apenas ... Isso me define! Eu tento viver todas as observâncias, quero dizer, os yamas e nyamas, que coloco nele. Porque se você não vive esse tipo de vida, é difícil para você estar em qualquer lugar. (...) Minha própria realidade está tirando sarro de mim. (...) Para mim é uma coisa muito séria. É minha vida... sou só eu... é isso! (Ganesha).

Então eu não poderia viver sem o yoga. Eu me emociono quando eu falo. Não sei como seria viver sem o yoga, que pessoa eu seria, né? Então isso pra mim é fundamental, é primordial, é essencial... é tudo. Sem yoga, eu não seria quem eu sou. Como é que eu estaria? Às vezes eu digo assim: “Acho que eu tava num manicômio” (risos). Que eu não ia aguentar essa barra. Já tinha tomando uma porção de Rivotril e Lexotan (risos). Entendeu? Eu acho isso. Só isso. Nada... muito simples, mas é meu jeito de viver, assim (Conceição).

Algumas delas demonstram incômodo com a vinculação entre *ásanas* e o Yoga, principalmente no Ocidente, como se um se resumisse ao outro, estando a prática muito além de uma série de exercícios físicos. Na velhice, inclusive, é comum que os *ásanas* sejam modificados e adaptados e que haja ampliação dos outros *angas*, como meditação e *pránáyámás*, bem como um aprofundamento na filosofia do Yoga na vida diária. Trata-se de um percurso sério e vivenciado com disciplina e aceitação. Trata-se da compreensão dos limites que o avanço da vida e idade vão trazendo consigo.

Eu talvez não precise tanto de práticas de ásanas, mas preciso da minha meditação. Eu preciso de minha respiração. Isso é mais no Yoga (inaudível) do que apenas fisicamente. Não... É mais! E para mim isso também é importante para viver uma vida boa. Para viver uma vida que devemos viver, seguindo meus yamas e niyamas... Cuidar das pessoas, ser compassivo, ter empatia, mostrar simpatia, você sabe de todos esses assuntos... Yoga não é apenas “Oooooomm” (em tom de brincadeira imitando o som do mantra) Não! Yoga é sobre como eu brigo com você... (...) Yoga ajuda a qualquer pessoa, se você puder, sem aceitar nada em troca (Shivananda).

Existem ásanas, ásanas e ásanas, que são uma pequena parte de todo o processo. (...) Então, esse é o processo que você tem que viver, caso contrário, Yoga são ásanas e você não consegue o melhor, certo? (Ganesh)

Eu me vejo o tempo todo, assim, incorporando o yoga, vinte e quatro horas. Onde eu tivesse, o yoga estava em mim. E no meu trabalho, nos meus trabalhos com a família, com os filhos, com os netos, com escola... (Conceição).

Para que os benefícios sejam sentidos, todas as participantes apontam a necessidade de uma vivência que inclui atenção, consciência, prática diária e disciplina. Muitos são capturados por propagandas do Yoga como “mágica”, milagre que fará a pessoa sentir-se plena, tranquila, conectada, entre outros benefícios, mas para que isso aconteça há um processo árduo, lento, progressivo, e que convoca a olhar para dentro, dia após dia, com muita disciplina.

A disciplina experienciada pelas participantes, não tem a ver com o discurso publicitário sobre disciplina vinculada ao hedonismo aplicado ao envelhecimento, que “combinam-se na medida em que as qualidades do corpo são tidas como plásticas, e os indivíduos são convencidos a assumir a responsabilidade pela sua própria aparência” (Debert, 2019, p.30). Nesse caso, como afirma a autora, especialistas em saúde e seus manuais se empenham em mostrar imperfeições

corporais como processos não naturais nem imutáveis, de forma que o esforço e trabalho corporal disciplinado são uma saída para conquistar a aparência desejada (Debert, 2019). Essa visão disciplinar, com enfoque no corpo físico e na estética, de vigilância constante do corpo, difere drasticamente da disciplina mencionada pelas participantes, que envolve rotina e busca para o autoconhecimento e ampliação da consciência sobre si e suas limitações.

Todos os dias eu sentava em meus ossos por duas horas na frente disso... Todos os dias. Sentei-me e assisti a vídeos e projetei algo para mim mesma, para minhas costas, para os braços, para a cabeça. Muita disciplina! (Ranjana).

E se eu tiver que fazer em um feriado eu faço quando todo mundo dorme. Levanto às 5h30 e gosto de fazer um pouco de Yoga e depois começo o dia vigorosa... mas gosto de fazer. (Ranjana).

[Yoga significa] disciplina, não apenas no nível físico, mas também no nível espiritual, mental. Inclui todos os aspectos (Kali).

E outra coisa que eu acho que o yoga traz - eu não senti muito isso porque eu já era disciplinada - o yoga requer disciplina. Se você não quer ter uma disciplina, você nunca vai se tornar um praticante de yoga. Muito menos um facilitador. Se você não assume o compromisso de praticar, você não pode passar pros outros (Sanias).

Pratico, pratico. Ao amanhecer e ao adormecer principalmente, porque é a hora que eu não tenho mais compromisso com ninguém. Então eu vou fazer minhas coisas. Faço em cima da cama, faço no chão. Não procuro colchonete, não procuro áudios, não procuro nada. Eu vou e faço comigo mesma, o que eu tenho que fazer. Eu mesmo me comando, eu mesmo faço. Se de manhã não der tempo, porque eu tenho aula não sei que horas, eu faço a metade das técnicas, de noite eu faço o resto. Mas eu não vou deixar de fazer, porque se não eu não sobrevivo, não acho energia pra fazer tanta coisa. Eu fico assim... (Conceição).

Nas narrativas, há representações sociais sobre a velhice. Nas falas das mulheres indianas apareceram vinculações da imagem do velho como “sábio”, além do pertencimentos familiar, e isso não ocorreu nas falas das brasileiras. A única brasileira que está vivenciando uma velhice mais avançada em termos cronológicos trouxe falas sentidas sobre julgamento e exclusão.

Isso reflete uma discrepância cultural que não deve ser romantizada nem generalizada, pela quantidade limitada de participantes, mas que sentimos ser importante mencionar, já que nossas participantes também refletem um campo cultural mais amplo. Falando de outro modo, isso não quer dizer que indianos valorizam a velhice e brasileiros reproduzem preconceitos, mas há nesse pequeno grupo uma confirmação sobre como, de modo geral, as culturas vivenciam e enxergam o processo de envelhecer.

Como afirma Debert (2019), a velhice vem sendo reinventada e assim como outras etapas da vida, se desdobra e consiste em criações históricas e sociais.

Da perspectiva antropológica, mas também do ponto de vista da pesquisa histórica, trata-se de ressaltar que as representações sobre a velhice, a posição social dos velhos e o

tratamento que lhes é dado pelos mais jovens ganham significados particulares em contextos históricos, sociais e culturais distintos (Debert, 2019, p.21).

Ou seja, não há como negar a influência social e notar as discrepâncias nos discursos, mesmo que não possamos generalizar os nossos dados. Além disso, alguns autores que fazem um percurso de análise histórica e filosófica das relações das sociedades ditas orientais e ocidentais com o envelhecimento como Sobrinho e Osório (2021), Santos (2001) e Pessanha (2016), apontam que há uma tendência geral a se valorizar o velho no Oriente, que se encontra em uma posição muito mais privilegiada socialmente em relação ao que ocorre no Ocidente.

O que está acontecendo em nossa tradição é que quando os pais começam a ficar mais velhos, começamos a aprender com eles, porque eles têm a sabedoria, eles têm a sabedoria e é por isso que eles são mantidos em casa. Pais e avós, nós estamos aprendendo com eles porque eles viveram a vida... Estamos felizes por ter... da mesma forma no oeste, todos vivem conosco (Shivananda).

Eles (idosos) têm sabedoria, você tem que aprender com eles... (Shivananda).

Eu acho que você fica mais sábio e isso é um ganho... você sempre olha para trás e vê, você observa os seus próprios erros, e tenta aprender com eles o tempo todo (Ranjana).

Às vezes uma coisa que você podia ainda ajudar, vamos dizer, intelectualmente, podia orientar no sentido de dar um parecer, mas acham que a gente não tem mais... perde a capacidade de desenvolver uma coisa (Lydia).

Lydia percebe que deixou de ocupar um lugar de saber e passou a ser vista muito mais pela incapacidade. Isso reflete todo um imaginário sobre o descarte e desvalorização do velho na cultura brasileira. A fala de Shivananda, por outro lado, demonstra que indianos costumam reverenciar pessoas velhas. Tornam visíveis os seus anseios e não emudecem seus corpos.

De qualquer modo, essa não é uma ideia que possa ser generalizada para toda a cultura indiana, já que nada é universal, e este estudo traz uma pequena amostra muito específica e privilegiada, para ambas as culturas. Ainda assim, é possível perceber enorme diferença cultural.

Não temos lares de idosos, eles moram conosco. Eles não são odiados. Na Índia, eles não são invisíveis, eles estão lá conosco. Eles estão sentados lá! Eles não estão escondidos (Shivananda).

Você tem que entender que eles não estão escondidos, são aceitos na sociedade ou na família. Eles também são mais poderosos. Eles se sentem bem, se sentem tranquilos, não tipo “quem precisa de mim?... Minha vida é velha”... Não! Sua vida não está morta; Você é necessário na família. Você está aí para nos dar orientação. Como morar com minha sogra... ela é autoridade. Se ela disser não, significa não. Ninguém pode fazer o que ela não quer! (Shivananda).

É comum na Índia que o Yoga aproxime gerações. Avós e netos, pais e filhos praticam e introduzem uns aos outros nesse universo, respeitando os limites e necessidades de cada pessoa

e geração. Isso também reflete uma maior disseminação da prática, que costuma ser vivenciada com familiares e conhecidos. O Yoga acaba consistindo em uma ferramenta para pessoas velhas poderem acessar outros espaços sociais.

Uma das brasileiras trouxe o potencial de aproximação familiar com a prática do Yoga. Isso pode indicar uma ferramenta interessante de conexão e rede intergeracional e entre pares, independentemente da cultura, mas para quem se propõe a incluir a prática no seu cotidiano.

Se compreendemos, como afirma Almeida (2018, p. 76), que “as crenças familiares repercutem sobre a maneira como a pessoa vivencia o próprio envelhecer e o adoecer, mas também como a pessoa lida com o envelhecimento e a doença de um familiar”, a influência que essa aproximação pelo Yoga pode trazer, incluindo desconstrução de estereótipos e preconceitos, tende a conectar as gerações e facilitar a vivência dos desafios que o avanço da idade naturalmente traz. Essas crenças familiares influenciam “a percepção e a resposta da pessoa e da família perante a adversidade e servem de base para a construção ou reconstrução da realidade compartilhada pela família, facilitando as relações, a identificação e a aplicação de recursos para o enfrentamento de situações problemáticas” (p. 76).

A convivência com pares e o relacionamento intergeracional, bem como proximidade e aceitação no núcleo familiar, são considerados fundamentais para uma vivência mais integrada e saudável do envelhecer. O mundo do ser-aí é compartilhado, de forma que nossa existência só tem sentido na presença do outro, na rede de relações significativas (Silva & Boemer, 2009).

Eu costumava fazer (Yoga) com meus avós, (...) mas era o estilo de vida, não era o Yoga rígido, era apenas algo que fazíamos, como minha mãe fez. (Ganesh)

Eu comecei com a minha irmã. Ela é minha guru. (Kali).

Sim, tenho meu filho, minha nora, meu neto, meu marido. Eles também me dão uma sensação de ... Eu não estou mais com medo de envelhecer. (Kali).

Então, o meu marido é um dos meus alunos, meu filho já foi... (Dely).

Outro ponto importante de ser mencionado, diz respeito ao discurso ageísta que as participantes percebem de outras pessoas sobre o envelhecer. O desejo de ser mais novo, segundo elas, está presente em ambas as culturas, apesar de ser muito mais marcado e presente nas falas das mulheres brasileiras. A busca por cirurgias plásticas e estéticas, pelas aplicações de *botox*, não se resumem a uma cultura, mas são parte de uma dinâmica global.

É claro que essa discrepância comunica o que a literatura já afirma. Somos campeões em cirurgias plásticas e somos um dos países que mais rejeitam o processo de envelhecer. Mesmo

se tratando de algo global, rever nossas práticas é importante, pois a cultura da juventude eterna não é compatível com a saúde integral.

Quando se trata dos velhos, é preciso considerar que o modelo hegemônico é ageísta e pressupõe que envelhecer bem é não envelhecer, não ter a idade que tem, não sentir-se velho, como se houvesse uma forma boa e certa de envelhecer (Rabelo & Rocha, 2020). Essa perspectiva comporta práticas discursivas que se constituem como dispositivo de organização, controle, homogeneização, regulação e normatização com efeitos na constituição dos sujeitos, ditando as formas corretas e autênticas de existir (Santos & Lago, 2016). O corpo velho é, desta forma, visto como problema, que exige autoconhecimento, autocontrole, autovigília.

Nogueira e Boris (2019) apontam a gerontofobia presente no mundo capitalista contemporâneo por conta da percepção da proximidade da morte e da diminuição de espaços de reconhecimento social, o que permite compreender o estímulo exacerbado ao consumo dos mecanismos de disfarce do envelhecimento, tais como as cirurgias plásticas, os cosméticos e as ginásticas. Parece ser menos custoso negá-lo a vivenciá-lo.

Temos cada vez mais pessoas fazendo isso aqui. E pequenas cirurgias... a mãe quer parecer com a idade da filha, mas por que você quer parecer tão nova quanto sua filha? Quer dizer, é a hora dela... Para mim, existem ideias que não entendo de onde vêm, mas sim, é assim que as pessoas são! (Ganesh).

Ah, porque as mulheres ninguém quer envelhecer, todo mundo se enche de botox, fica tudo assim, oh (Sanias).

Mas cada um tem o seu processo. É... Então, é isso, a gente vê... E, assim, é uma coisa muito do exterior, né? Em relação ao modelo de juventude, como se todo mundo tivesse que ter juventude eterna, né? É essa a cultura aqui, né? A gente sabe disso. Mas, é... (Dely).

A etapa vivenciada no processo de envelhecer também difere muito nas expressões desse ageísmo. A única participante que fala diretamente sobre sofrer preconceitos e desqualificações por conta da idade é a Lydia, que tem 92 anos. As outras sempre mencionam em terceira pessoa, como se não vivenciassem na pele ainda essa realidade. Isso mostra que refletir sobre velhices não pode deixar de levar em conta que quanto mais a idade avança, mais marcas figuram e mais preconceitos são escancaradamente vivenciados.

E aí eu deixo muita gente assim meio... “Menina, você vai nessa idade”. Eu fico meio zangada quando as pessoas falam assim: “Ela não me conhece mais não”. Eu digo: “Você é fulano” (Lydia).

Me perguntam número de telefone, de identidade, de CPF, essas coisas todas. Eu digo tudo de cor. Aí falam assim: “Nossa, como ela...”. Então o velho não pode continuar sendo uma pessoa com a mente boa? (Lydia).

Às vezes tem um assunto, você... as pessoas acham que a gente não pode mais fazer aquilo. Não, ainda nós podemos fazer. Porque isso regride muito a gente, deixa muito depressiva. Entendeu? (Lydia).

Há tendência em tentar cuidar de pessoas velhas como se, a cada avanço do tempo, se tornassem mais incapazes. Com esse cuidado excessivo, retira-se do sujeito sua condição de escolha, de decisão, e mesmo de existência. Esse é o cuidado que desqualifica, desvalida e retira a confiança no próprio processo de existir, além de negligenciar os aprendizados angariados pela própria caminhada que vão nos tornando quem somos.

Eu vou andando, nêgo vem me segurar. Não, minha filha, não me segure não. “É orgulhosa”. Não é, não é orgulho. Eu digo: “Não, aproveite que eu ainda estou com vontade de caminhar sozinha”. (...) Mas as pessoas infelizmente vão perdendo a confiança. (...) É. “Não faça isso que você vai cair!”. Eu ainda nem caí. Não é? (...) É. Nem caí ainda. “Você fez isso que você é chameguenta!”. Eu já tive duas quedas. Natural. Natural. Eu fui aguar as plantas e me enganchei na borracha. Quando você cai, você não segura com os pés, você segura com a mão. Automaticamente, você tem fratura de Colles. “Foi porque a senhora é agoniada”. Não, eu fui porque eu estava fazendo minha atividade da vida diária (Lydia).

Abaixo, algumas falas que trazem desafios e dificuldades inerentes ao processo de envelhecer. Nosso objetivo não é criar ilusão de velhice perfeita, como o fazem propagandas de empresas de viagens para a “terceira idade”, mas ampliar o olhar sobre o fenômeno da vida, que não é, em nenhuma etapa, apenas luz ou apenas escuridão, mas inclui aspectos de crescimento, de sofrimento, de alegrias e dificuldades, todos interagindo e lembrando-nos que somos humanos. Como somos afetados pelo campo, em alguma medida no processo do que chamaremos de libertação de cada um, ainda somos parte desse meio e em alguma medida tocados pelo meio. O Yoga, contudo, segundo os relatos, tem ajudado as participantes a integrar e aceitar melhor o sofrimento. Dentre os temas que mais envolvem desafios e dificuldades mencionados pelas participantes estão a autoimagem, novos papéis na transição para a velhice, a saúde e limitações físicas. Trazemos abaixo algumas falas selecionadas que são representativas desses aspectos.

Tenho problemas com a minha imagem corporal. Dois anos atrás, meu corpo mudou. E eu fiquei tipo “o que está acontecendo comigo?” Eu queria perder peso, então por dois meses fiquei muito deprimida. Pensando: o que vou fazer comigo mesma?... Agora, eu digo “tudo bem. Vamos, eu preciso ir às compras porque meu corpo... roupas velhas fora, roupas novas dentro! Não importa se elas são tamanhos grandes. Eu não me importo! Novas roupas entram!”... Yoga ajuda você a aceitá-lo. Dê um bom ajuste para ele. Então agora eu acho o que é importante para mim. Não tem mais: “quem vai ver meu corpo”? Só eu! Eu vou ver meu corpo. Só eu. É isso! (Shivananda).

Agora a família se foi. O marido não precisa de você, os filhos estão crescidos, eles têm suas próprias vidas, então há muita depressão, depressão mental, muitos deles vêm com

problemas mentais. (...) Eu não estou vivendo nada disso, por causa do Yoga. (...) o Yoga ajuda você a entender isso. (Shivananda).

Isso mudou tudo. Isso me mudou e tudo o mais. Todas as outras pessoas ao redor são afetadas, porque eu mudei a mim mesma. Depois do Yoga, posso fazer muito pela minha família, posso cozinhar para eles, posso me sacrificar, posso fazer tantas outras coisas para outras pessoas. Tudo bem. (...) O Yoga ensinou a nos respeitar também por tudo o mais. É muito importante (Ranjana).

É. Por exemplo, conviver com a mudança dos desejos, da libido, da sexualidade, né? E como conviver com tudo isso, quando tudo aí fora lhe chama e é apelativo, não é? Se vende uma ideia da juventude eterna e, assim, que você pode continuar funcionando sempre e... Mas por quê? Será que é assim? Será que tem que ser assim? Será que todos temos que responder assim, né? Então, é o tempo inteiro a gente se questionando... (Dely).

Mesmo com aceitação, é comum existir impacto ao se dar conta de que a velhice está chegando. Como já mencionado, somos afetados pelo contexto e mesmo entre as que tendem a valorizar mais a velhice, há uma tendência global a valorizar a juventude.

A saúde e as limitações físicas, por exemplo, são reais. Há um nível de falência dos órgãos e redução do funcionamento de determinados aspectos corporais. Ainda assim, os desafios são amenizados com a aceitação e consequente preparação para isso.

Eu não me sinto envelhecida, sabe? Às vezes, eu tomo um choque no espelho: “Meu Deus, eu tô ficando velha!” (risos). “Meu Deus, olha pra isso, né que eu tô ficando velha mesmo!”. Porque, de dentro, a gente não consegue... geralmente, acontece com todo mundo, né? Não sei se acontece com todo mundo, tem umas pessoas que se acham velhas, horrorosas. Mas eu digo: “Gente, não é que eu tô ficando velha, eu tô com setenta anos mesmo!”. Eu me impacto quando eu vejo (Conceição).

E há muitas desvantagens porque você percebe que não tem tanta energia, gradualmente a energia está indo embora... algumas coisas que eu poderia fazer há dez anos, não posso fazer agora. Por exemplo, quando estou viajando, fico muito cansada. (...) tem muita coisa... você não come tanto quanto antes, seu sistema digestivo muda, tudo está mudando, biologicamente está mudando. É o processo que vai enfraquecendo você, gradualmente (Ranjana)

Os desafios, além das questões de saúde, também não são prejudiciais se você estiver preparada (Kali).

A gente vai perdendo. O corpo vai também tendo suas perdas. A musculatura... Né? Eu tenho a sorte de ter uma grande flexibilidade, então isso acho que se mantém mais por mais tempo. (...) então, vamos dizer, eu sinto na musculatura, né, a perda (Dely).

Eu não me acho velha. Eu vou fazer noventa e dois anos e não me acho velha. Eu me acho velha quando... Eu fiz a operação de catarata ultimamente, aí quando o médico me perguntou: “Dona Lydia, e aí os olhos?”. “É, doutor, muito obrigado, a cirurgia está ótima, mas eu descobri que eu não tô tão novinha não, viu?” (risos) (Lydia).

O que dificultou pra mim foi realmente a área física, porque eu acho você para um pouco, você não... o corpo não obedece muita coisa mais (Lydia).

O yoga é uma adaptação para as limitações da terceira idade. Que não adianta mentir, que tem limitações, só que você trabalha com essas limitações de uma maneira que dê uma qualidade de vida melhor... (Conceição).

4.2 UMA SÍNTESE

Após esta análise sobre as falas das participantes, levantamos alguns aspectos para o desfecho deste capítulo. De modo geral, encontramos em todos os discursos a percepção da prática como uma ferramenta de integração e capacidade de vivenciar a vida de maneira mais integral, bem como uma forte presença da dimensão do sagrado, do mistério e do espiritual na vida dessas mulheres. A meditação aparece como ferramenta fundamental para maior plenitude na vivência dos processos diários e na aceitação dos desafios da vida e da velhice, bem como da condição impermanente da vida.

Ademais, a ampliação da *awareness*, uma vivência cotidiana mais presentificada, com disciplina, seriedade e níveis aprofundados de autoconhecimento, foram mencionados como consequências da prática regular por todas as participantes, como parte desse processo que não “cai do céu”, mas é construído paulatinamente.

A concepção de saúde em sua dimensão integral pôde ser sentida pelas participantes, incluindo uma fluidez e um maior respeito aos limites independentemente da idade, e, inclusive, mais fortemente sentida com o passar dos anos. Isso não quer dizer que desafios corporais, fisiológicos e emocionais não existam com a velhice, pelo contrário. Mas há tendência a reagir menos às mudanças e aceitar melhor esse permanente processo de transformação, que não vem sem questionamentos, sem reflexões e sem algum nível de angústia.

Algumas observações que consideramos importantes também foram ressaltadas, no que diz respeito à representação social da pessoa velha, um lugar de sabedoria e pertencimento que apareceu muito nos discursos das indianas, e o oposto que apareceu principalmente no discurso da brasileira mais velha. O ageísmo, por sua vez, e o desejo de ser mais nova também surgiu como um aspecto cultural marcante, principalmente no discurso das brasileiras, o que nos confirma a literatura a respeito das pressões pelo ideal da juventude que sofremos cotidianamente.

CAPÍTULO 5

CARTAS INTERCAMBIADAS: MEMÓRIAS, AFETO E REFLEXÕES

Um hombre de las viñas habló, em agonia, al oído de Marcela. Antes de morir, le reveló um secreto: - La uva – le susurró- está hecha de vino.

Marcela Pérez-Silva me lo contó, y yo pensé: se la uva está hecha de vino, quizá nosotros somos las palabras que cuentan lo que somos¹⁸ (Eduardo Galeano, 1989).

Acreditando, como Galeano (1989), que somos as palavras que contam o que somos, seria no mínimo negligente não dispor de um espaço para que aquelas que nos emprestaram suas vozes, pensamentos e afetos, nos encontros e entrevistas, pudessem falar por si mesmas. Isso foi algo que aprendi e priorizei desde o mestrado (Improta, 2017) com as maravilhosas mulheres velhas do subúrbio de Salvador, honrando a pesquisa fenomenológica.

Ainda não sou uma velha. Não alcancei o marcador cronológico, intelectual ou físico de que falam os estudiosos no assunto, e não gozei de grande parte dos benefícios e dificuldades que podem ser alcançados com o acúmulo da idade. Falo, portanto, a partir de um olhar que tentei apurar e sensibilizar com minhas vivências, nos contatos transformadores com as minhas anciãs, mas um olhar que pode deslizar, pois não conhece muito do que é sentido ao me deparar com marcas físicas, sociais e psíquicas que dançam em parceria com a velhice.

Como escutei certa vez da socióloga Alda Brito da Motta em uma palestra, dificilmente é dado um tratamento adequado a esses indivíduos, pois frequentemente não se vê o velho, mas se supõe. A intenção deste capítulo, portanto, foi sustentar um espaço de fala autêntica de quem se considera vivendo o envelhecimento, para que possam nos contar experiências com a prática do Yoga e o passar dos anos. A consigna para a troca, após a aceitação dos participantes, foi:

“Gostaríamos de abrir um espaço para que você possa falar sobre sua experiência com a prática de Yoga e o seu processo de envelhecer. Nossa ideia é que você possa escrever para uma correspondente (indiana/brasileira), que também está vivendo o envelhecimento e pratica Yoga há pelo menos cinco anos, regularmente. A fala é livre para que possa escolher o que quiser

¹⁸ Um homem das vinhas falou, em agonia, ao ouvido de Marcela. Antes de morrer, revelou-lhe um segredo: -A uva – ele sussurrou – é feita de vinho. Marcela Pérez-Silva me contou, e eu pensei: se a uva é feita de vinho, talvez nós sejamos as palavras que contam o que somos (Tradução minha).

compartilhar sobre o seu processo, e esta carta será compartilhada na íntegra ao final da minha tese de doutorado. Buscamos respeitar e garantir um espaço para que possam falar por si mesmas, sem a interferência do meu olhar”.

As mulheres brasileiras endereçaram as primeiras cartas para as mulheres indianas. As cartas foram traduzidas para o inglês e nós as encaminhamos via e-mail para as destinatárias. Os retornos foram recebidos também por e-mail. É importante lembrar que nem todas as participantes indianas responderam às cartas, o que nos impulsionou a buscar outras mulheres indianas, através da coorientadora deste estudo, em semelhantes condições, que aceitassem responder às participantes brasileiras. O resultado dessas trocas segue abaixo, na íntegra.

Além disso, como já mencionamos acima, apesar de termos mencionado na consigna que tratava-se de um espaço para falar sobre o Yoga e seu processo de envelhecer, é possível notar que mais uma vez, o Yoga tornou-se figura e pouco ou nada encontramos diretamente sobre a vivência do envelhecimento em si.

5.1 CORRESPONDENTES: LYDIA (BRASILEIRA) E RANJANA (INDIANA)

À minha correspondente indiana,

Minha jornada pessoal com o yoga começou com vários problemas de saúde, não só física, como mental. Após uma jornada de casamento, em 1950, concebi 11 filhos, levando a parto natural de 6, os outros 5 sendo abortos.

Em 1958 tive uma filha acometida de paralisia infantil, e fui forçada a mudar-me com toda a família, de Aracaju para Salvador – Bahia.

Aqui em 1967 resolvi voltar a estudar, fazendo faculdade para me tornar fisioterapeuta, com a finalidade de conhecer melhor como ajudar na reabilitação da minha filha. Surgiram várias fobias, paralelas às mudanças: claustrofobia (que durou 22 anos), síndrome de pânico (atual stress), fibromialgia (constante). Querendo fugir dos remédios, fui aconselhada a separar-me dos deveres de mãe e esposa, sob a ameaça do meu quadro mental ser maior dado ao grande número de deveres a cumprir no seio familiar. Ano então que a yoga chegou na minha vida, 1972, quando já exercia a profissão de fisioterapeuta, ao tempo em que precisava de um transporte próprio, a fim de que o tempo me proporcionasse dividir o lar, esposa e profissão. Mas nem sabia dirigir.

Iniciei as aulas de yoga, após os dois horários de trabalho. Com a prática da yoga percebi que me sentia mais viva, mais aberta, em todos os níveis. Resumindo, estava mais saudável física e espiritualmente, muito embora não curasse todos os sintomas mas com a prática regular das técnicas das posturas, da respiração e meditação, houve um efeito significativo na redução do stress e demais enfermidades. Aprendi a dirigir.

Em 2004 tive a oportunidade de ir à Índia, onde passei 30 dias convivendo no *ashram* de Sai Baba, fazendo parte de todos os rituais do país oriental, com os mais diversos métodos de vida, não só física como espiritual. Senti o quanto vocês vivem e usam o que os gurus, os Mestres lhes orientam conservando plenamente uma vida de fiéis conscientes dos deveres e benefícios causados pela obediência.

Ao regressar ao ocidente, me tornei mais apaixonada por tudo que vivenciei ao lado do povo indiano. A essência do yoga é muito simples. A palavra significa União. Quando Jesus disse: “Meu sugo é suave”, queria dizer: “Meu yoga é suave”.

Quer no Oriente ou no Ocidente, o yoga é para mim a junção da alma individual com o espírito absoluto Deus e demais seres. Não haveria papel, nem tempo para expressar os resultados obtidos por mim, nos rápidos anos que me dediquei aos ensinamentos e prática. Infelizmente, atualmente, só faço o que é possível, pois a idade e outros fatores me impedem de ser assídua nas tarefas, mesmo assim, só tenho a agradecer ao Pai maior Deus, tê-lo colocado em minha caminhada neste planeta Terra.

Lydia, 10 de março de 2019

Resposta para Lydia em 15 de abril de 2019:

Yoga – O Esteio da Minha Vida¹⁹

Minha associação com o Yoga já dura em média uma década. Minha iniciação no Yoga foi o resultado de uma contínua dor nas costas que já estava causando muito desconforto e estragando a qualidade da minha vida diária. Comecei com cinco exercícios básicos de Yoga para as costas e, a partir daquele dia, não houve como voltar atrás. Gradualmente minha dor nas costas melhorou e eu pesquisei mais e mais sobre várias posturas do Yoga. Projetei um programa especial de exercícios de Yoga para mim mesma, através de pesquisas na internet. Eu segui isso com devoção e disciplina e os resultados foram fenomenais. Tanto meu corpo quanto minha mente pareciam mais enérgicos e exuberantes à medida que o tempo passava.

Cerca de 8 anos atrás eu conheci Seema Sondhi, minha querida amiga e guru do Yoga, e ela me convidou para ir ao seu estúdio. A partir desse ponto, uma nova jornada começou para mim. O Ashtaanga Yoga com o Vinayasa Flow, técnica ministrada por Seema em seu estúdio, adicionou uma nova dimensão à minha vida. Os exercícios feitos no estúdio eram extenuantes, mas aliviavam o estresse, difíceis, mas também davam saúde, severos, mas calmantes. Nos últimos 4 ou 5 anos, perdi muito peso e me senti muito mais enérgica do que antes. Eu aprendi a amar e apreciar o corpo que o Senhor nos deu como um presente e sou profundamente grato a Ele por me deixar estar no meu tapete de yoga.

Eu sinto que o Yoga é incrivelmente útil no processo de envelhecimento. Aos 58 anos, é o Yoga que me ajuda a lutar contra as tensões da vida, a encarar e ajustar-me finamente às mudanças biológicas do meu corpo, à medida que envelheço. Para mim Yoga significa: paz e positividade, saúde e felicidade, oração e meditação, respeito próprio e auto-evolução.

Ranjana Juneja

¹⁹ Todas as traduções foram realizadas por nós. As originais estão no APÊNDICE 5.

5.2 CORRESPONDENTES: DELY (BRASILEIRA) E ANITA (INDIANA)

Prezada senhora do lado de lá

Sem sequer lhe conhecer, sei desde já que temos pontos em comum: a relação com o yoga, a maturidade, sem falar em algumas condições que aproximam nossos países e mais ainda a cidade onde vivo, Salvador, na Bahia. A abertura às diversas expressões religiosas e espirituais é uma característica da Índia e do Brasil, particularmente da Bahia. A desigualdade social e a pobreza são outras. Mas também a alegria do povo e alguma tranqüilidade inerente a algumas criaturas. Aqui me criei.

Nasci católica, fiz cedo a primeira comunhão e até o começo da adolescência ia à missa, mas lembro menos das homilias que dos olhares trocados com os rapazes que via aos domingos. Meu pai se tornou maçom e minha mãe espírita. Aliás, um irmão e uma irmã também. Outros dois irmãos são mais da umbanda e uma irmã é psicóloga e ainda tende ao ateísmo.

Desde cedo havia descoberto habilidades manuais e recebi estímulos para bordar, costurar, dançar e tocar acordeon, mas também aprendi a usar a furadeira elétrica com meu pai e desenvolver meu espírito prático. Por ser a segunda filha, aprendi logo a cuidar dos irmãos e estabeleci relação com a caçula, minha afilhada, como se fosse de mãe pra filha, aos 14 anos. Continuei como professora primária e depois pedagoga motivada pelo feeling com as crianças.

Casei cedo, no civil, aos 21 anos, com aquele que me fez conhecer a música erudita, partilhar dúvidas sobre a existência, buscar conhecer Auroville, o realismo fantástico e os primeiros prazeres sexuais. Tendo namorado muito tempo às escondidas e à distância, foi essa a forma de sair de casa e experimentar uma vida a dois. Surpresas advindas da falta de convivência e do cotidiano levaram-nos à separação. A tireóide adoeceu e carreguei um hipertireoidismo. Entrei com tratamento alopático e escolhi mais tarde acupuntura e yoga. E nunca mais deixei yoga.

Com o yoga descobri um novo respeito pelo meu corpo, ampliei a consciência corporal, abri-me a outras abordagens de autoconhecimento, e despertei para muitos interesses, que parecem infinitos em meu ser feminino. Troquei o acordeon pelo berimbau, o balé pela dança afro-brasileira, vivi 3 anos estudando na França e depois de alguns anos de volta, encontrei meu companheiro atual, francês, com quem casei no religioso e estou vivendo há 25 anos.

Veio nosso filho tão desejado e querido aos 43 anos. Fiz questão de parí-lo de cócoras, como as indígenas, africanas e indianas, como me sinto. E meu corpo e meu espírito, preparado com o yoga me assegurava que eu podia, e assim depois de sua grande e primeira massagem, nasceu meu filho, que hoje aos 24 anos e estuda na França.

O hipertireoidismo voltou quase 20 anos depois, cheguei a fazer cirurgia de uma das glândulas. Compreendi que a tireóide era o órgão de choque, passei a tratar com fitoterápicos, e outras terapias que me permitiam conviver com ela como aprendo a conviver com as limitações e possibilidades de meu corpo, reveladas nas práticas de yoga, assim como na relação com o outro, diferente, oposto e complementar.

Para aprofundar o conhecimento e a prática do yoga entre 2002 e 2006 segui uma formação e me tornei professora de yoga. Passei a ensinar a adultos e também a crianças e adolescentes. Conhecendo o valor e os efeitos do yoga em mim, que comecei na juventude, pensava como seria ainda melhor iniciar mais cedo na infância. Depois conheci o RYE, uma associação que surgiu na França há 40 anos e cuida de pesquisar, difundir e formar professores e educadores

em técnicas de yoga para serem aplicadas em sala de aula. Foi a junção perfeita que encontrei entre yoga e educação. Sigo sendo a representante desta associação na Bahia há 10 anos.

As marcas do tempo? Sinto-as dentro e fora do corpo e aceito-as como dádivas e merecimento. Vivi os conturbados anos 1970, sobrevivi às experiências libertárias, levantei bandeira feminista, trabalhei junto a ONGs pela causa social e direitos humanos, recebi iniciação e ganhei nome espiritual. Assim fui me convencendo cada vez mais que sem um trabalho interior não é possível a humanidade avançar. Mas tudo chega no seu devido tempo.

O relaxamento e a meditação foram tomando mais espaço no meu cotidiano. As leituras e vivências, as conversas, as trocas com as amigas e os amigos, o comer juntos, as danças circulares, o apelo da terra ao plantar e colher ou modelar argila, do mar ao sentir a água e fluir, das caminhadas, banhos de rio e cachoeira, das noites estreladas ou enluaradas, com o companheiro, tudo isso vem enriquecendo esta nova fase da vida.

Os desafios? Perceber as mudanças, sentir as nuances, refinar o paladar, buscar o equilíbrio, substituindo avidez e aversão por resiliência e consciente da impermanência de tudo.

Dúvidas surgem quando o desejo sexual e a libido diminuem, mas são tantas as satisfações e alegrias no dia a dia, às vezes partilhadas com o companheiro, que me confirmam e dão confiança do rumo a seguir. E é graças ao caminho do yoga que continuo trilhando que minha vida vem melhorando e eu levando os outros à melhoria de suas vidas.

E você, o que me conta?

HARI OM!

Dely, Chinmayi, 10 de março de 2019

Resposta para Dely em 14 de julho de 2019:

[Tradução]

Oi Dely,

Minha experiência com o Yoga, embora não tenha sido dramática, faz parte dela. Quando jovem, minha primeira experiência com Yoga era observar meus pais ocasionalmente fazendo yoga, enquanto tentávamos imitá-los. Isso foi nos anos 1960, antes que o yoga se tornasse um nome familiar.

Quando adulta, a vida era muito agitada com o trabalho, o crescimento da família e a criação de filhos. Depois que meus filhos se tornaram jovens adultos, tive mais tempo para me cuidar e me exercitar regularmente. Foi quando eu incluí uma vez por semana Yoga na minha rotina de exercícios.

Continuei praticando Yoga por mais de 15 a 20 anos, e toda vez que finalizo a prática, sinto-me calma e relaxada, além de una com meu corpo. Eu tenho tentado o Bikram Yoga, mas prefiro o Hatha Yoga, incluindo alguns exercícios de respiração.

O Yoga me ajuda a manter a flexibilidade, a prevenir lesões e me mantém centrada. À medida que envelheço, há certos exercícios que se tornam mais difíceis, mas o Yoga é algo que sinto que posso continuar por muito tempo. Os exercícios de respiração me ajudam a lidar com momentos ansiogênicos da minha vida.

A minha maior alegria foi ver meus netos aprenderem Yoga em sua creche, através de uma brasileira.

Namaste.

Anita.

5.3 CORRESPONDENTES: SANIAS (BRASILEIRA) E NATASHA (INDIANA)

Cara colega yogini,

É com imensa satisfação que compartilho com você praticante e professora de yoga a minha experiência como praticante e facilitadora desta técnica milenar. Tenho 63 anos, nasci em Angola na África ocidental, ex colônia portuguesa e resido no Brasil, na cidade de Salvador desde 1975.

Iniciei a minha prática de hatha yoga em 1997 e sou facilitadora desde 2006. Compartilhar a minha experiência com você uma mulher e Indiana é algo muito especial.

Nasci numa família ligada à prática de esportes. Na infância e na adolescência pratiquei natação e ginástica rítmica. Com a minha vinda para o Brasil tive que me dedicar às minhas atividades profissionais buscando sempre fazer caminhadas diárias e bicicleta ergométrica. Aos 42 anos devido ao meu ritmo intenso de trabalho, o meu corpo e o meu ser começaram a reclamar.

Sabia que tinha que ter uma atividade que trabalhasse o corpo e ao mesmo tempo me deixasse mais calma e equilibrada. Eu já tinha ouvido falar em yoga, mas não sabia realmente o que era. A minha intuição me dizia que seria bom para mim.

Resolvi experimentar. Me matriculei numa escola de hatha yoga e na primeira aula já pude sentir algo muito maravilhoso; saí tão relaxada que ao chegar em casa só fiz tomar banho e dormir. Com o decorrer da prática o meu corpo foi se modificando, as tensões musculares desapareceram e eu comecei a perceber que estava mais calma, equilibrada e serena. As mudanças foram tão visíveis, que foram percebidas não só pela minha família como pelos colegas de trabalho e amigos. Como gosto de entender o que faço, comecei a ler sobre o yoga; quanto mais aprofundava os meus conhecimentos teóricos, mais me apaixonava pela minha vivência com o yoga.

No ano de 2002 com 47 anos, já cansada das minhas atividades profissionais resolvi fazer um curso de formação de yoga de duração de quatro anos. A prática corporal era o hatha yoga, mas a base filosófica foi do yoga integral do mestre indiano, SRI AUROBINDO.

Para mim o yoga foi um marco na minha vida. Antes do yoga e depois do yoga. À medida que ia aprofundando a prática e os estudos filosóficos mais encantada ficava. A pesar de já estar numa idade madura a sensação que eu tinha é que o meu corpo e o meu ser estavam cada vez mais rejuvenecidos.

Comecei a dar aulas e pude comprovar como a prática do yoga é transformadora mesmo que só seja praticada duas vezes por semana e independente da idade do aluno. Pessoas que chegavam com dores musculares, com dificuldade para dormir e falta de concentração, começavam a melhorar depois do primeiro mês de aula.

A prática do yoga foi e continua sendo fundamental para a manutenção da minha saúde no meu envelhecimento e no meu viver. Me trouxe mais consciência da importância de me alimentar

de forma saudável e equilibrada, de respeitar os meus limites não só no tapete mas no dia a dia, de aceitar as transformações físicas e emocionais que o envelhecimento provoca, de não desistir dos meus propósitos e persistir não pelo ego mas por acreditar nos meus ideais que nem sempre são entendidos pela sociedade constituída.

Para mim a vida e o yoga se confundem. Como diz Sri Aurobindo "A vida toda é yoga".

Receba o meu abraço,

Sanias, 4 de fevereiro de 2019.

Resposta para Sanias em 9 de agosto de 2019:

[Tradução]

Namaste,

Minha jornada de yoga começou no ano passado quando decidi ir para o meu nível 1 ttc diretamente para Mysore. Sendo uma dançarina, queria me tornar fisicamente mais forte e ganhar mais flexibilidade. Eu estava mais inclinada a aprender os aspectos físicos do yoga. Eu estava completamente inconsciente de que a prática de *ásana* era apenas a ponta do iceberg e havia muito mais.

Aquele mês de yoga foi mágico. Houve uma grande transformação no meu corpo e mente. Aprendi a sentar-me quieta, respirar e estar presente no momento. Eu nunca pensei que isso fosse possível na minha atual idade. Isto foi apenas o início. O meu amor pelo yoga só cresceu desde então, inspirou-me a partilhar os meus conhecimentos com os outros, a ajudá-los com questões de saúde, a trazer tranquilidade e equilíbrio à sua vida.

Este ano acabei de voltar do meu nível 2 ttc para aprender, crescer, evoluir e expandir minha prática. Este é apenas um marco de como o aprendizado nunca acaba, pois quanto mais eu sei, menos parece. Sinto-me mais jovem e saudável do que nunca. A parte mais gratificante é ver meus alunos aprofundarem-se em sua prática, ver melhorias em sua postura, estado mental, para ajudá-los a superar seus medos e inseguranças.

Eu sou professora de yoga e ainda uma estudante desse tema.

Saudações.

Natasha.

5.4 A CARTA DE CONCEIÇÃO À ESPERA DE RESPOSTA

Estimada companheira de jornada do autoconhecimento,

Através de você a minha imensa gratidão ao povo indiano pelo imensurável legado do Yôga a humanidade.

Praticante das técnicas do Yôga Antigo há 3 décadas, inseridas no meu cotidiano, se constitui o Yôga como uma lente, pela qual vejo e me relaciono com o mundo. Conheci o Yôga no Brasil, trazido há dezenas de anos pelos abnegados Estudiosos e Mestres que como eu, se apaixonaram pela milenar filosofia do Yôga. Foi amor á primeira vista, eu não o procurei, o Yôga me

encontrou e juntos estamos caminhando de tal forma que não sei delimitar onde o Yôga acontece e onde meu Eu se expressa; nos tornamos unos.

Constatei que nasci realmente neste planeta quando encontrei o Yôga. Tenho 70 anos biológicos e 37 de nascimento real. Quando tomei consciência de mim e do mundo a minha volta. A minha relação efetiva com o Yôga me levou a valorizar o mundo interno e a estabelecer uma sintonia com o exterior seja ele de qualquer natureza. Olhar o outro com empatia, ampliar o conhecimento, ir além das aparências dos fatos, perceber o poder e a influência de Maya em nossas vidas. Detectar os sâmskaras para amenizá-los e ou eliminá-los trazendo na prática a relação da destruição simbolizada por Shiva e a renovação edificante.

A ampliação da consciência decorrente das práticas meditativas já inseridos tão rotineiramente em nossa jornada não nos dá a exata noção de um envelhecer diferente, sob outras perspectivas que não seja de integração, união consigo mesmo e o todo. Costumo afirmar que o Yôga é um estado, um modo de Ser, de sentir e atuar na sua existência. E assim continuo espalhando a vibração e a frequência para todos que estão em volta e num efeito dominó, juntando-se aqueles que desenvolvem a mesma consciência como você, potencializando o Amor onde quer que estejamos.

O meu imenso bháva pela sua existência, pelo seu país e pela preciosa joia milenar que é o Yôga e tudo que ele proporciona ao ser humano. Que possamos continuar na senda do autoconhecimento, acendendo a chama nos corações de todos para o Despertamento da Consciência Suprema.

SwáSthya

Namah Shiva, ôm namah Shivaya.

Mukti, avidya ahámkara.

Namah Shiva, ôm namah Shivaya.

Conceição Martins, 18 de abril de 2019.

5.5 CARTA ABERTA A MINHAS VELHAS EM TEMPOS DE QUARENTENA

Sim, e aquele baú que a gente abria em dias de chuva, por concessão especial, se pedisse muito à vovó? Nele (não sei por quê) havia uma caixa de botões, tirados de roupas antigas, aqueles de madrepérolas, aqueles dourados, aqueles miudinhos, que devem ter dado muito trabalho a amantes mais afoitos. E também muitos tecidos, pedacinhos e pedaços, fininhos, coloridos, muito ou pouco usados, mas sempre com o projeto de se transformar em colcha de retalhos – que ela teceria para as netas com todo o desvelo, porque no final esses pedacinhos de tecido em conjunto contavam muitas histórias, constituindo um álbum de fotografias e recortes muito vivo, redescobrimo e revelando coisas contáveis e incontáveis (Jean Clark Juliano, 2010).

Precisei incluir este espaço, uma espécie de colcha de retalhos de antigas e recentes histórias amorosamente tecidas, pois exatamente no meio do meu estudo, quando todos os dados já haviam sido produzidos, e finalizava as análises das entrevistas, a pandemia da Covid-19

apareceu. Confesso que é bem possível que mais um tópico fosse acrescentado às entrevistas caso tudo isso surgisse antes, e buscaria talvez até explorar a relação entre velhice, yoga e pandemia. De qualquer modo, tudo isso faz parte de um tempo inexistente, apesar de comum em nossas vidas, o “se”.

Como esse tempo não é, e o que tenho é o aqui-agora, deste lugar-tempo em que vivo, em que escrevo, reitero que precisava incluir um espaço para partilhar reflexões que tanto me rodearam no decorrer dessa tempo.

Escrevo esta carta-história para quem quiser ler, e para todas as minhas referências de velhas e velhos, já que no fundo somos todos um e parte de um mesmo berço natural, e nos interinfluenciamos num espaço em que não me preocupo com uma ordem necessariamente cronológica, mas deixo a emoção saltar de uma lógica minha, do meu coração.

Quando eu tinha uns cinco anos de idade, brincando com a minha avó Risó, puxei a pele de cima da sua mão com os dedos em pinça, imitando uma lagarta que comia aquela região. Curiosamente interessada perguntei: “vó, por que sua pele fica assim pra cima?” Me referia à falta de colágeno que fazia com que a pele da minha avó não voltasse imediatamente pro lugar, mas tomasse a forma que meus dedinhos apertaram. Ela apenas riu e disse: “Porque sou velha, minha filha.” E pensei como era divertido ser velha e ter uma pele sempre preparada para esculpir e brincar.

Passava, além disso, horas e horas pendurada na “pelanquinha” debaixo do braço dela, que pendia eternamente para baixo. Talvez essa fosse mesmo a sina das avós: ser fonte inesgotável de alegria para seus netos. Ter seu corpo moldado pelas marcas da vida, num eterno toque suave das crianças.

Corpos velhos....

Nem sempre recebem o leve e descontraído olhar das crianças sobre eles. Ao contrário, é na verdade revolucionário ser velho, aceitar-se assim, em tempos de profunda desvalorização da velhice. Velho que se aceita é jóia rara. Velho aceito, mais ainda.

O filósofo Merleau-Ponty (2011) traz uma distinção entre o corpo-máquina em contraponto ao corpo-sujeito. O corpo-máquina é parte de um modelo cartesiano de raciocínio que separa a mente do corpo, independentes, e que reflete o modo como ainda nos relacionamos com a vida. Nosso atual cenário usa nossos corpos como máquinas, programadas para a produção, que se resumem à utilidade e a uma imagem.

O corpo, visto como corpo-máquina, já incomodava muitos, mas agora vivemos um contexto em que o preconceito, a inadequação e a não aceitação são escancarados, legitimados e até valorizados. O corpo-velho, por outro lado, quando visto como um corpo-sujeito é sustentáculo de toda uma vida de histórias e experiências, representando autonomia, responsabilidade, escolhas e possibilidades. E assim nos apontam a possibilidade do futuro em suas mais variadas facetas.

Para mim é uma leitura muito simples de ser feita: se aniquilamos o envelhecer, aniquilamos o vislumbre do futuro!

Com pesar, de qualquer forma, percebo que esta leitura não é evidente para muitos, e que esse momento só tem agudizado uma atitude que as pessoas velhas já vinham sentindo na pele muito antes dessa coisa toda de vírus. O ageísmo tem nome difícil, mas se traduz em experiências muito mais difíceis que o nome.

Vovó era como uma figura de Guru. Sentava na varanda, numa velha cadeira de madeira, não era de tricotar, mas de ensinar. Disparava a conversar sobre a vida, sobre plantas, sobre o que

eu queria saber. E essa última parte talvez fosse sua maior sabedoria. Porque ela me dava lugar, me dava voz, me ensinava que a escuta amorosa é o maior bem que eu posso ter.

Ela escutava sorrindo, escutava com os olhos, muito mais do que falava. Vovó me conduzia na arte da psicoterapia, quando eu nem imaginava onde é que isso ia desembocar. Esse rio corre em meu corpo até hoje e abastece minha vida e minhas intensas emoções.

Como me entristece ver esse lugar de avó perder a importância. Esse lugar tem sido invisibilizado junto à própria figura da/do velha/o.

Eu gostaria de entender, por exemplo, em que momento pessoas velhas deixaram de ser prioridade, para se tornar opção de descarte no contexto dessa pandemia, escolhidos arbitrariamente para morrer? Eu gostaria de entender em que momento as suas vozes se enfraqueceram...

Eu gostaria muito de ter uma resposta reconfortante, quiçá uma resposta, mas só tenho algumas inquietações e um chá de laranja, que está esfriando na minha xícara agora, mas que pode ser uma companhia maravilhosa e quentinha para nós.

Sabe... Querem nos matar, netas e avós! Pois quando se derruba uma das polaridades, é inevitável que, mais cedo ou mais tarde, a outra caia junto.

Arrisco aqui umas reflexões, já que andava lendo a antropóloga Guita Debert (2020) por esses dias, e refletindo a partir de suas palavras, como essas são metáforas de imenso poder, e como isso tudo envolve um decreto de mortes prematuras para um contingente da população considerado inútil e improdutivo. No momento em que profissionais de saúde devem escolher o destino da vida das pessoas e optam pelas mais jovens, muitas mensagens são passadas. Essa decisão, como aponta a antropóloga, envolve dizer quem são as pessoas mais relevantes para compor a sociedade quando terminar a pandemia (Debert, 2020). Em outros termos: vidas velhas não importam!

Estamos falando de uma necropolítica em que algumas vidas são de fato descartáveis. Vidas velhas, vidas negras, vidas indígenas, vidas pobres...

Vovó curiosamente colocava farinha em tudo. Ela comia até sorvete com farinha. Aquela era a mistura mais engraçada que eu achava na vida. Eu achava que a farinha obviamente estragava os doces, mas ela sempre me dizia que aquela era uma forma de tirar o excesso de doces que comia. Vovó tentava me explicar que equilíbrio é tudo nessa vida, mas eu não sou tão boa nisso e, com minha teimosia, com a minha intensidade característica, queria me lambuzar de doces bem enjoativos. Sou assim até hoje. Não apenas com doces, mas também com as emoções.

É essa imensidão de sensações, inclusive, que me toma agora. Preciso colocar um pouco de farinha para escrever, equilibrar o corpo, respirar profundo, ritmado, dispensar a tentativa de compreensão, pois existem coisas nessa vida que não se explicam, não têm razão.

Guita Debert publicou em 2018 um texto na Sociedade Norte-Americana de Gerontologia dizendo o quanto o isolamento social é um problema de saúde pública. Ela afirma que o engajamento e a conectividade social significativa devem ser promovidos como parte integral do envelhecimento saudável. E que cerca de oito milhões de pessoas de 50 anos ou mais não contam com apoio de amigos, família ou comunidade, o que pode ser desastroso para a saúde, já que o isolamento social coopera para agravamento de adoecimentos emocional e físico, como alta pressão arterial, gripe, doenças infecciosas, maior risco de doenças cardíacas e início precoce de demência. Isso foi escrito muito antes de iniciarmos esta pandemia.

A partir dessa reflexão trago outro questionamento: será que agora podemos ser um pouco mais empáticas com pessoas velhas que sofrem o isolamento cotidianamente? Se sofremos tanto

isolados, imaginem passar anos assim? E sem a tecnologia e as redes sociais para alimentar o tempo ocioso...

Fico lembrando do quanto Vovó era agregadora, e o quanto isso a tornou feliz. Lembro bem que ela fazia um monte de pizzas, pois sabia que sempre passava alguém por ali com um pouco de fome, ou só para fazer uma visita. Quando não apareciam os vizinhos ou amigos, ela distribuía para quem estivesse passando na frente da casa. Assim conhecia todos na cidadezinha em que vivia. Não havia sequer um dia que ela não agregasse um visitante na sua mesa. Sempre achei aquilo impressionante.

Apesar de todos os esforços pelo extermínio da velhice, suas vidas são resistência e símbolo de fé e esperança. Penso na minha avó, muito, muito ativa, ela protagonizava a própria vida.

Já bem velhinha, vovó não usava mais dentadura. Tinha poucos dentes e ria sempre escondendo a boca com as mãos. “Mas por que os seus dentes caíram?”, perguntei certa vez. E não esqueço jamais o conselho que sigo à risca “Se eu puder te dar um conselho, minha filha, é cuidar dos seus dentes para que eles não te deem trabalho depois”. Meus dentes são como um tesouro. Talvez seja uma forma de tê-la mais perto. Assim, o sorriso que ela sempre carregava no rosto, permanece no meu sorriso.

Pensava inclusive esses dias que a palavra avós é uma das poucas na língua portuguesa que é pluralizada no feminino e não no masculino, diferente dos vocábulos “pais”, “homens”, “tios”, etc. Só “avós” é que não são “avôs”. Talvez seja porque as mulheres envelhecem mais. Talvez seja porque nada substitui esse lugar de vó, que é tão único e especial, passando por cima até do patriarcado.

Na sua desobediência amorosa, vovó não me “deseducava”, como diz o jargão popular, mas construía uma ponte de amor, de respeito, de memórias afetivas, regadas a doces e biscoitos, semelhantes às pontes que buscamos nos encontros em psicoterapia: Eu-tu. Vovó não me ensinava com isso a desobedecer, mas a entender o que podia na casa dela e o que não podia na minha casa. Porque casa de avó era tipo a casa de João e Maria, um sonho, mas com uma bruxa boa lá dentro.

É sempre muito bom lembrar da minha vovó-estrela. Ela também me ensinou que a relação dialógica pode ser mantida para o além-vida. Que toda vez que penso nela, um mar de bem inunda meus olhos, transbordando em lágrimas de saudade. A morte, como certa vez escutei numa palestra do Pastor Henrique Vieira, é um jardim regado por lágrimas de saudade. O jardim de vovó é lindo, colorido, cheio de plantas curativas e flores bonitas. Tem cheiro de suspiro saindo do forno e de perfume de alfazema.

Carrego em meu corpo muito mais do que possuo. Magicamente, aprendi com meus ancestrais que meu corpo é um livro de histórias minhas, deles, suas. Tudo aqui, registrado com palavras, marcas, cicatrizes, formas e cores, é nosso.

Faço as honras, nesses tempos pandêmicos, a todas as velhas que tiveram e têm cotidianamente seus direitos negados, suas vozes caladas e seus sentimentos torturados.

A vocês, a minha luta, a minha empatia, o meu trabalho, o meu desejo de dias melhores, e o meu amor.

Bruna (18.04.2021 e 05.01.2022)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o racionalismo científico e o triunfo da razão, o subjetivo e o objetivo foram cindidos e o ideal da objetividade passou a prevalecer. A quantificação em ênfase foi conduzindo a uma perda na dimensão qualitativo-valorativa, que reduziu o mistério, o oculto, o sagrado ao comensurável. Foi assim que a ciência começou a desvincular-se da mística, da filosofia, da ética, da estética, da poesia, e como afirma Crema (2015), da própria vida.

Foi no meio desse contexto que me percebi. Vivenciando e sentindo a sacralidade da vida nas mais íntimas e cotidianas situações, experimentando principalmente através do Yoga e outras práticas espirituais um processo profundo de autoconhecimento, uma enorme ampliação da consciência e um amparo nas situações mais difíceis, que se unem constantemente à minha prática profissional e me permitem sentir mais segura, mais inteira, mais presente e mais integrada no meu ofício e na minha vida. Mas como eu poderia articular esses campos na academia, que pareciam tão distintos, ao mesmo tempo tão próximos, de saber?

Os velhos me deram mais uma vez uma pista, e através da relação de respeito, honra à sabedoria e aos meus ancestrais, fui construindo uma caminhada curiosa, interessada, muito séria e também cheia de entraves, dúvidas e dificuldades no percurso. Eu sabia que não seria fácil adentrar nas trilhas que me atrevia, mas ao mesmo tempo sabia que não faria sentido seguir um caminho que não estivesse aliado ao meu coração e intuição.

Assim, este estudo foi gestado. Entre duas gestações de filhos humanos, nasce a filha tese.

Ao longo do trabalho, realizamos, eu, minhas orientadoras e todos que contribuíram de alguma forma, um percurso para propor correlações entre a Gestalt-terapia, a filosofia mundana e o Yoga, atravessadas pelo processo de envelhecimento de mulheres brasileiras e indianas. Na busca pela ampliação teórica e pelo significado das experiências vividas, incluímos a visão de cada participante, assim como a nossa, em constituição mútua com a história e a cultura.

Ficamos muito surpresas ao perceber que a dimensão da velhice não foi figura, não apareceu tão diretamente, o que inicialmente exigiu um refazimento e uma reorganização das análises, pois mesmo que não nos déssemos conta, havia algo em nós que esperava encontrar muito mais diretamente esse tema. Ao mesmo tempo, percebemos ao longo da investigação o quanto, a partir desse referencial da prática do Yoga, a vivência do envelhecer encontrava-se ali,

integrada, misturada, como mais uma dimensão da vida, que não tinha necessariamente um destaque especial por quem a estava vivenciando. Não sabemos e nem saberemos se esse não mencionamento deve-se a uma real integração e naturalização, ou se deve-se a uma negação. Mas o fato é que as velhices estão aí, entre cada vivência relatada, sentida e vivida, mesmo que não diretamente destacada.

A gerontologia, como um campo de saber específico, é criado com profissionais e instituições que são encarregados de formar especialistas e, percebemos ao longo das nossas buscas tentativas de homogeneização das representações sobre os velhos e as velhices, criando o que Debert (2019) chama de uma nova categoria cultural: as pessoas idosas. Nessa categoria e tentativa de similarizar e unificar os velhos, existe também uma autorização e legitimação da prática de modos específicos de gestão, envolvendo diversas áreas de atuação, desde o direito à aposentadoria, formas de lazer, cuidados médicos específicos, etc.

Buscamos, contudo, incluir uma visão *com, para e sobre* as velhices e os velhos, que envolve uma heterogeneidade não apenas ligada às diferenças de personalidade, mas incluindo os recortes culturais, sociais, acesso a garantias de serviços e tudo o mais que constitui o nosso vir-a-ser no mundo.

Foi muito importante perceber, nas buscas iniciais realizadas acerca da literatura existente sobre o tema o quanto os estudos na perspectiva da Gestalt-terapia vinculados tanto à temática do envelhecimento quanto, e mais ainda, ao Yoga, são praticamente inexistentes e ainda muito pouco explorados. Isso nos trouxe uma percepção da responsabilidade em construir este trabalho. Além disso, investigações que envolvem o objeto desta tese são muito mais frequentes em outros países do que no Brasil e seguem muito mais na linha da análise de dados quantitativos, de forma que parte grande sequer segue uma teoria específica, mas se baseia em dados estatísticos e resultados de testes psicológicos.

Articulamos aqui bases filosóficas da GT, Yoga e fenomenologia mundana, sem perder as nuances de cada perspectiva, tentando não imprimir nosso olhar ocidentalizado sobre a filosofia milenar do Yoga. Percebemos, ao longo desta articulação, que ainda que muitas das motivações iniciais para a prática sejam “físicas”, como uma disfunção corporal ou uma dor, a experiência regular costuma favorecer uma ampliação dessa visão, incluindo um tópico fundamental nessa prática que é a espiritualidade.

Tanto a Gestalt-terapia quanto o pensamento oriental, e nesse caso específico a filosofia do Yoga, apontam para um caminho que envolve o desenvolvimento de uma autoconfiança, a

liberdade, a responsabilidade pela existência, a capacidade de realizar escolhas mais conscientes e o poder sobre si e a sua existência. Há em ambos valorização da expansão da consciência, desenvolvimento da *awareness*, busca pela transcendência e superação das limitações impostas pelo sistema que vivemos. Tudo isso envolve a superação da dualidade e o reconhecimento de limites e adversidades, através do autoconhecimento. Tudo isso favorece a experiência do envelhecer de forma mais integrada, tranquila e com aceitação.

A noção de aqui-agora nos ancora, nos fortalece, nos firma na existência, com maior aceitação da impermanência que envolve a vida. Além disso, se consideramos a GT uma prática que busca recriar o sentido perdido do viver, essa prática é também uma busca pelo desenvolvimento espiritual. Percebemos que tanto o processo terapêutico em GT, quanto o Yoga, envolvem uma ampliação da consciência através dessa busca de sentido através de si, do reencontro com aspectos desconhecidos, possibilidades, medos e potências. Trata-se do desenvolvimento de uma relação Eu-Tu consigo mesmo, superando adjetivos, projeções e objetificações, deixando emergir o real, com tudo de belo e assustador que possui.

Acreditamos que esse encontro Yoga-GT-fenomenologia do corpo, pode enriquecer as formas de investigação da natureza da nossa existência corporificada. Não podemos estudar de forma abstrata a nossa encarnação consciente, distanciados dela, mas só o podemos fazer através do vivido, do engajado, da imersão na prática, na meditação. Somos filhos da Terra, nela vivemos, dela viemos e para ela retornaremos enquanto humanos, por mais sutis que sejam as práticas e as energias que alcançamos nessa trajetória.

Com as entrevistas, percebemos que o Yoga consiste em uma prática que possibilita a integração e capacidade de vivenciar a vida e, conseqüentemente o envelhecer, de maneira mais integrada, em conexão com um sentido mais ampliado envolvendo a dimensão do sagrado, do mistério, espiritual, do não dito, mas sentido. A meditação apareceu como uma ferramenta fundamental para uma maior aceitação dos desafios e impermanência da vida e da velhice, bem como para uma vivência mais plena dos processos diários.

Também apareceu como uma possibilidade de ampliar *awareness*, de viver mais aqui-agora, envolvendo uma disciplina não normatizante ou visando uma estética para permanecer jovem, mas uma disciplina voltada para o aprofundamento do autoconhecimento. Trata-se de um processo que inclui a experimentação da saúde em sua dimensão integral e ecológica, incluindo uma fluidez, flexibilidade (para o corpo e para a vida) e um maior respeito aos limites, que é mais claramente percebido com o avançar da idade.

Ao mesmo tempo, foram trazidos os desafios vivenciados, que incluem mudanças corporais, transformações fisiológicas e processos emocionais que surgem com o envelhecimento. Nesses casos, contudo, notamos que o Yoga apareceu como uma ferramenta que auxiliava no enfrentamento, na aceitação das mudanças e desse processo constante de transformação, que traz questionamentos, mas com um nível reduzido de angústia.

Pudemos perceber que mesmo em uma amostra pequena, que não pode ser generalizada, as diferenças que apontam a literatura, no que concerne à maneira como o velho é visto e tratado no oriente e ocidente aparecem. Notamos no discurso das indianas um lugar de sabedoria, pertencimento, que não apareceu no discurso das brasileiras, principalmente naquela que está vivenciando uma idade mais avançada. A presença da gerontofobia, que mesmo tendo sido mencionada por participantes independente da cultura, foi mais marcante na narrativa das brasileiras, confirmando as pressões que sofremos nesse contexto cotidianamente. De qualquer forma, a globalização e as imagens que circulam pelo mundo relacionadas ao capitalismo e à estética já inundam todo o planeta e não há contextos que estejam completamente de fora, o que amplia a relevância de discutirmos e estudarmos o envelhecer de forma crítica e ampla.

É preciso lembrar que não existe só um tipo de velho, o que envolve incluímos discussões de gênero, classe social, raça e etnia em nossos estudos. Na nossa investigação, por exemplo, percebemos como parte das limitações, o número reduzido de participantes, pelo caráter qualitativo da amostra, pertencentes a classes sociais semelhantes, indianas com boas condições financeiras, brasileiras brancas, no mesmo cenário. Isso não invalida ou reduz a relevância do nosso material, mas aponta para um recorte que exclui alguns critérios de dificuldades a mais que podem ser vivenciadas pelas participantes.

Não podemos, inclusive, perder de vista as múltiplas possibilidades de envelhecimento no Brasil e na Índia, países extremamente populosos e desiguais. E, para além disso, refletir sobre as possibilidades de desenvolvimento que estamos construindo, para quem são essas possibilidades, para quem escrevemos e o papel da produção de conhecimento na psicologia, seguindo essa direção. Sentimos como uma lacuna importante nesse trabalho, que mais na frente poderá ser explorada em novas investigações com um grupo mais diversificado, e que envolve trajetórias desviantes de vida.

Além disso, percebemos que o tema está muito distante de esgotar-se aqui. Ao longo da produção percebíamos o quanto podia ser explorado em temas específicos que encontramos ao realizarmos as articulações. Poderíamos explorar, por exemplo, o sofrimento visto à luz dos

cinco *Kleshas*, que na página 105 começamos a adentrar, como algo que dificulta a aceitação e a vivência do envelhecimento, já que o sofrimento no avançar da idade muitas vezes é gerado pelo medo da morte e das marcas corporais, frutos da ignorância e desconexão.

Poderíamos também explorar mais sobre a noção do tempo para o Yoga, em paralelo ao envelhecimento e o tempo como estudado na Gestalt-terapia. O tempo sentido *x* tempo vivido, e suas repercussões na condução da vida e de quem vamos nos formando com o avançar da idade. Ou mesmo sobre a noção de sabedoria na perspectiva oriental e ocidental e o quanto isso impacta na forma como nos relacionamos com o envelhecer.

Além disso, outra limitação importante que não podemos deixar de mencionar encontra-se no próprio ato de investigar dimensões corporais e espirituais (sem separar-se necessariamente) a partir de falas e narrativas. Essa separação, inclusive, dá-se numa tentativa de adequação ao entendimento racional. É paradoxal para nós, já que entendemos o quanto a experiência se perde ao adentrar o verbal. Ao mesmo tempo, tratando-se de uma investigação e da tentativa de deixar um registro importante e a partir de cada sujeito que vivenciou, não conseguimos visualizar uma forma diferente para fazê-lo.

De qualquer forma, há um limite, uma borda necessária para que esse material possa se concluir, sem se fechar ou esgotar. Ficam todas essas aberturas como possibilidades para que nós e quem mais se interessar, possam conduzir mais estudos e investigações na área.

Considerando todos os resultados aqui alcançados, acreditamos que esse conhecimento poderá favorecer a elaboração de ações e políticas públicas que contemplem a saúde de maneira integral e ecológica. Além disso, que o cultivo à espiritualidade, como condição inerente à pessoa humana, possa ser um caminho menos conflituoso para cuidadores e profissionais de saúde auxiliarem aos velhos e seus familiares no enfrentamento e superação das adversidades da vida e da saúde.

Como afirma Neri (2001, p. 132) “Prolongar a vida sem propiciar um significado para a existência não é a melhor resposta para o desafio do envelhecimento (...) a vida necessita de um significado”. A espiritualidade traz essa reflexão/vivência sobre o significado da vida, é o impulso de buscar significado e propósito para a existência.

Finalizando, sinto-me impulsionada com tudo o que aprendi e descobri, a traçar novos horizontes de articulações, buscando uma atualização inter e transdisciplinar, ampliando as possibilidades de diálogo entre saberes, filosofias e culturas distintas, além de promoção da saúde na velhice, de prevenção de agravos, e de compreensão do envelhecer em uma visão

crítica, incluindo as positivities, sendo a própria filosofia do Yoga e sua práxis um potencial referente de ativação e manutenção da saúde. Intervenções como o Yoga, podem ser consideradas verdadeiras Práticas Integrativas em saúde, já que os termos “promoção”, “prevenção” e “cuidado” estão aqui reunidos, numa proposta holística e ecológica de saúde.

REFERÊNCIAS

- Almeida Filho, N. (2011). *O que é saúde?* Rio de Janeiro: Fiocruz.
- Almeida Filho, N. (2005). Transdisciplinaridade e o paradigma pós-disciplinar na saúde. *Saúde e Sociedade*, 14(3), 30-50. Recuperado em 10 outubro de 2018 de <http://www.revistas.usp.br/sausoc/article/view/7155/8636>.
- Almeida Filho, N. (2000). *A ciência da saúde*. São Paulo: HUCITEC.
- Almeida, A. (2018). Espiritualidade/Religiosidade/Crença: repercussões na qualidade de vida da pessoa em processo de envelhecimento. Em: Rabinovich, E.; Moreira, L; Brito, E.; Ferreira, M. (Org). *Envelhecimento e Intergeracionalidade*. Curitiba: CRV.
- Alves, R. (2005). *Religião e repressão*. São Paulo: Loyola.
- Alves, R. & Brandão, C. (2006). *Encantar o mundo pela palavra*. Campinas: Papirus.
- Alvim, M. (2007). O fundo estético da Gestalt-terapia. *Revista da Abordagem Gestáltica*. 13(1), 13-14. Recuperado em 31 de janeiro de 2019 de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672007000100002.
- Alvim, M. (2011). A ontologia da carne em Merleau-Ponty e a situação clínica na Gestalt-terapia: entrelaçamentos. *Revista da abordagem gestáltica*, 17(2), 143-151. Recuperado em 31 de janeiro de 2019 de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672011000200005&lng=pt&tlng=pt.
- Alvim, M. (2014a). O corpo-tempo e o contato: situações contemporâneas. Em: Perestello, E. & Quadros, L. (Org.) *O tempo e a escuta da vida: configurações gestálticas e práticas contemporâneas*. Rio de Janeiro: Quartet.
- Alvim, M. (2014b). *A poética da experiência: Gestalt-terapia, fenomenologia e arte*. Rio de Janeiro: Garamond.
- Alvim, M. (2014c). Awareness: experiência e saber da experiência. Em: Frazão, L. & Fukumitsu, K. (Org.). *Gestalt-terapia: conceitos fundamentais*. (pp. 13-30). São Paulo: Summus.
- Alvim, M. (2016). O lugar do corpo e da corporeidade na Gestalt-terapia. Em: Frazão, L. & Fukumitsu, K. (Org.). *Modalidades de intervenção clínica em Gestalt-terapia*. (pp. 27-55). São Paulo: Summus.
- Alvim, M. (2017). O corpo entre virtualidade e produtividade: experiência e contato na situação contemporânea. Em: Frazão, L. (Org). *Questões do humano na contemporaneidade. Olhares gestálticos*. São Paulo: Summus.
- Alvim, M. B., Araújo, D. V., Baptista, C. S., Felipe, T. W. B., Queiroz, K. M. F. & Silva, T. C. D. (2012). Corpo, fala e expressão: diálogos entre a Gestalt-Terapia e a filosofia de Merleau-Ponty. *Instituto de Gestalt-Terapia e atendimento familiar na Rede*, 9(17), 171-186.

Andrade, C. & Holanda, A. (2010). Apontamentos sobre pesquisa qualitativa e pesquisa empírico-fenomenológica. *Estudos de Psicologia*, 27(2), 259-268. <https://dx.doi.org/10.1590/S0103-166X2010000200013>

Aurobindo, Sri. (1972). *Sintesis del Yoga*. Buenos Aires: Kier.

Balogh, P. (1976). Gestalt awareness: A way of being as a Yoga for the West. *International Journal of Social Psychiatry*, 22(1), 64-66. 10.1177/002076407602200109

Baltes, P. & Baltes, M. (1990). *Successful aging: perspective from the behavioral sciences*. Cambridge: Crambridge University Press.

Baranay, I. (2004). Writing, Standing On Your Head. *Griffith Review*, 4, 245-9. Recuperado em 31 de janeiro de 2019 de <https://griffithreview.com/articles/writing-standing-on-your-head/>.

Barbosa, E. (2015). *Introdução*. Em: Patânjali (2015). Os Yoga Sutras de Patânjali. São Paulo: Mantra.

Barros, M. (2010). *Poesia Completa*. São Paulo: Leya.

Barros, M. (2016). *O livro das ignoranças*. Rio de Janeiro: Alfabeta.

Barros, N.; Siegel, P.; Moura, S.; Cavalari, T.; Silva, L.; Furlanetti, M. & Gonçalves, A. (2014). Yoga e promoção da saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(4), 1305-1314. <https://dx.doi.org/10.1590/1413-81232014194.01732013>

Barton, E. (2011). Movement and Mindfulness: A Formative Evaluation of a Dance/Movement and Yoga Therapy Program with Participants Experiencing Severe Mental Illness. *American Journal of Dance Therapy*, 33(2), 157-181. Recuperado em 15 de julho de 2018 de <https://link-springer-com.ez10.periodicos.capes.gov.br/article/10.1007/s10465-011-9121-7>.

Beauvoir, S. (1987). *A Velhice*. Rio de Janeiro: EDUSP.

Beisser, A. (1980). A teoria paradoxal da mudança. Em: Fagan, J. & Shepherd, L. (Org.) *Gestalt-terapia: teoria, técnicas e aplicações*. Rio de Janeiro: Zahar.

Bentes, A. & Pimentel, A. (2016). Arte gestáltica como potência clínica na abordagem da violência contra o idoso. *Revista do NUFEN*, 8(1), 119-140. Recuperado em 31 de janeiro de 2019 de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912016000100009&lng=pt&tlng=.

Bernardi, M. L. D.; Amorim, M. H. C.; Zandonade, E.; Santaella, D. F. & Barbosa, J. de A. N. (2013). Efeitos da intervenção Hatha-Yoga nos níveis de estresse e ansiedade em mulheres mastectomizadas. *Ciência & Saúde Coletiva*, 18(12), 3621-3632. 10.1590/S1413-81232013001200018

Bilibio, M. A. (2013). *De frente para o espelho: Ecopsicologia e sustentabilidade*. Tese de Doutorado em Desenvolvimento Sustentável, Universidade de Brasília, Brasília. Recuperado em 6 de janeiro de 2021 de <http://repositorio.unb.br/handle/10482/14858>.

- Bizerril, J. (2010). O caminho do retorno: envelhecer à maneira taoísta. *Horizontes Antropológicos*, 16(34), 287-313. 10.1590/S0104-71832010000200013
- Bonura, K. & Tenenbaum, G. (2014). Effects of yoga on psychological health in older adults. *Journal of Physical Activity and Health*, 11, 1334-1341. 10.1123/jpah.2012-0365
- Bosi, E. (2004). *Memória e Sociedade: lembrança de velhos*. São Paulo: Companhia das Letras.
- Botelho, C. (2016). O trabalho com idosos em Gestalt-terapia. Em: Frazão, L. & Fukumitsu, K. (Org.). *Modalidades de intervenção clínica em Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus.
- Botelho, J. (2016). O trabalho com idosos em Gestalt-terapia. Em: Frazão, L. & Fukumitsu, K. (Org.). *Modalidades de intervenção clínica em Gestalt-terapia*. (pp. 187-210). São Paulo: Summus.
- Boumard, P. (1999). O lugar da etnografia nas epistemologias construtivistas. *PSI - Revista de psicologia social e institucional*, 1(2), s/p. Recuperado em 31 de janeiro de 2019 de <http://www.uel.br/ccb/psicologia/revista/textov1n22.htm>.
- Brasil. Ministério da Saúde (MS). (2006) Política Nacional de Promoção à Saúde. Brasília: MS; 60p. Recuperado em 31 de janeiro de 2019 de <http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/pactovolume7.pdf>.
- Brasil. Ministério da Saúde (MS). (2017) Portaria nº 849, de 27 de março de 2017. Diário Oficial da União 2017; 27 de Março. Recuperado em 20 de março de 2022 de https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html
- Brasil. Ministério da Saúde (MS). (2013) Departamento de Atenção Básica, Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPIC-SUS. Brasília: Ministério da Saúde.
- Brito, M. (2012). Vazio fértil. Em: D’Acri, G. Lima, P. & Orgler, S. (Org.) *Dicionário de Gestalt-terapia – gestaltês*. São Paulo: Summus.
- Brito, M. (2017). Busca do sentido do ser ou perda da identidade? Lidando com os padrões socialmente impostos. Em: Frazão, L. (Org). *Questões do humano na contemporaneidade. Olhares gestálticos*. São Paulo: Summus.
- Cabrera, M. (2011). Eficacia del hatha yoga en la tercera edad. *MEDISAN*, 15(5), 617-625. Recuperado em 15 de julho de 2018, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192011000500008&lng=es&tlng=es.
- Camarano, A. A. (2004). Conceito de idoso. Em: Camarano, A. A. (Org.) *Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60 anos?* (pp. 4-6). Rio de Janeiro: IPEA.
- Camarano, A. A. (2013). *Estatuto do idoso: avanços e contradições*. Rio de Janeiro: IPEA.

Cardella, B. (2015). Relação, atitude, e dimensão ética no encontro terapêutico na clínica gestáltica. Em: Frazão, L. & Fukumitsu, K. (Org.). *A clínica, a relação psicoterapêutica e o manejo em Gestalt-terapia*. (pp. 55-82). São Paulo: Summus.

Cardella, B. (2017). *De volta para casa: ética e poética na clínica gestáltica contemporânea*. São Paulo: Amparo.

Cardim, L. (2008). Merleau-Ponty e Sartre: notas sobre o conceito de liberdade. Em: Valverde, M. (Org.). *Merleau-Ponty em Salvador*. Salvador: Acárdia.

Cardoso, C. (2016). A Gestalt-terapia no PET-Saúde: uma experiência em saúde pública. Em: Frazão, L. & Fukumitsu, K. (Org.). *Modalidades de intervenção clínica em Gestalt-terapia*. (pp. 187-210). São Paulo: Summus.

Chehuen Neto, J. A., Fonseca, G. M., Brum, I. V., Santos, J. L. C. T. D., Rodrigues, T. C. G. F., Paulino, K. R. & Ferreira, R. E. (2015). Política Nacional de Saúde Integral da População Negra: implementação, conhecimento e aspectos socioeconômicos sob a perspectiva desse segmento populacional. *Ciencia & saude coletiva*, 20, 1909-1916. Recuperado em 8 de abril de 2021 de <https://www.scielo.br/pdf/csc/v20n6/1413-8123-csc-20-06-1909.pdf>.

Chopra, D. & Simon, D. (2006). *As sete leis espirituais da ioga*. Trad. Claudia Gerpe Duarte. Rio de Janeiro: Rocco.

Ciornai, S. (1995). Relação entre criatividade e saúde na Gestalt Terapia. *Psicologia Brasil*. 4(31), 30-33. Recuperado em 15 de julho de 2018 de http://www.nuted.ufrgs.br/oa/criativas/midioteca/modulo_1/Criatividade_na_perspectiva_da_Gestalt.pdf.

Coelho, C., Lessa, T., Carvalho, R., Coelho, L., Scari, R., Fernandes, N. & Novo Júnior, J. (2011). Qualidade de vida em mulheres praticantes de Hatha Ioga. *Motriz: Revista de Educação Física*, 17(1), 33-38. <https://dx.doi.org/10.5016/1980-6574.2011v17n1p33>

Coralina, C. (2014). *Poemas de becos de Goiás e estórias mais*. São Paulo: Global.

Corrêa, J. (2008). Introdução: por que Merleau-Ponty? Em: Valverde, M. (Org.). *Merleau-Ponty em Salvador*. Salvador: Acárdia.

Correa, M. R. (2015). Envelhecimento e subjetividade: experiências de atuação em psicologia com grupos de idosos. *Revista Ciência e Extensão*, 11(2), 129-139. Recuperado em 10 outubro de 2018 de <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/143265/ISSN1679-4605-2015-11-02-129-139.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Costa, V. (2014). Temporalidade: aqui e agora. Em: Frazão, L. & Fukumitsu, K. (Org.) *Gestalt-terapia. Conceitos fundamentais*. São Paulo: Summus.

Crema, R. (2015). *Introdução à visão holística: breve relato de viagem do velho ao novo paradigma*. São Paulo: Summus.

Danucalov, M. et al (2013). A Yoga and Compassion Meditation Program Reduces Stress in Familial Caregivers of Alzheimer's Disease Patients. *Evidence-Based Complementary and*

Alternative Medicine, 1-8. Recuperado em 15 de julho de 2018 de <https://www.hindawi.com/journals/ecam/2013/513149/>.

Debert, G. (1999). *A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento*. São Paulo, Brasil: Fapesp.

Debert, G. (2018). O corpo e a reinvenção da velhice. Em: Rabinovich, E.; Moreira, L; Brito, E.; Ferreira, M. (Org). *Envelhecimento e Intergeracionalidade*. Curitiba: CRV.

Debert, G. & Félix, J. (2020). Dilema ético, os idosos e a metáfora da guerra. Artigo publicado na Folha de São Paulo.

Delacroix, J. (2008). *Encuentro com la psicoterapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Desikachar, T. (1999). *The heart of yoga: developing a personal practice*. Rochester: Vt Inner Traditions International.

Doca, F. & Bilibio, M. (2018). A (des)conexão criança e natureza sob o olhar da Gestalt-terapia e ecopsicologia. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 24(3), 379-387. DOI: 10.18065.

Eliade, M. (1959). *The sacred and the profane: The nature of religion*. New York: Harcourt.

Eliade, M. (2000). *Patañjali e o Yoga*. Lisboa: Relógio D'Água Editores.

Eliade, M. (2013). *Técnicas del Yoga*. Barcelona: Kairós.

Eliade, M. (2017). *Yoga: imortalidade e liberdade*. São Paulo: Palas Athena.

Elias, N. (2001). *A solidão dos moribundos, seguido de envelhecer e morrer*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor.

Ellis, J., Ben-Mosche, R. & Teshuva, K. (2017). Laughter yoga activities for older people living in residential aged care homes: A feasibility study. *Australasian Journal on Ageing*, 36(3), 28-31. Recuperado em 15 de julho de 2018 de <https://onlinelibrary-wiley.ez10.periodicos.capes.gov.br/doi/full/10.1111/ajag.12447>.

Erikson, E. (1998). *O ciclo de vida completo*. São Paulo: Artes Médicas.

Escribano, X. (2015). Poética del movimiento corporal y vulnerabilidad: una reflexión desde la fenomenología de la enfermedad. *Revista de Humanidades*, 12(23), 71-88. 10.17230/coherencia.12.23.3

Faria, L., Santos, L. & Patiño, R. (2017). A fenomenologia do envelhecer e da morte na perspectiva de Norbert Elias. *Caderno de Saúde Pública*, 33(12), e00068217. 10.1590/0102-311X00068217

Ferrière, S. (1969). *Yug Yoga Yoghismo*. Mexico: Diana.

Fin, T., Portella, M. & Scortegagna, S. (2017). Velhice e beleza corporal das idosas: conversa entre mulheres. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 20(1), 77-87. 10.1590/1981-22562017020.150096

Forghieri, Y. (2004). *Psicologia fenomenológica: fundamentos, método e pesquisas*. São Paulo: Pioneira.

Frazão, L. M. (1995). A Gestalt terapia. Em: Ciornai, S. (Org.). *Gestalt-terapia, psicodrama e terapias neo-reichianas no Brasil* (pp. 11-22). São Paulo: Ágora.

Frazão, L. M. (2007). Doença, saúde e cura. Em: D'acri, G., Lima, P. & Orgler, S. (Org.). *Dicionário de Gestalt-terapia. Gestaltês*. (pp. 70-72). São Paulo: Summus.

Frazão, L. M. (2013). Um pouco da história... um pouco dos bastidores. Em: Frazão, L. & Fukumitsu, K. (Org.). *Gestalt-terapia: fundamentos epistemológicos e influências filosóficas* (pp. 11-23). São Paulo: Summus.

Frazão, L. M. (2015). Compreensão clínica em Gestalt-terapia: pensamento diagnóstico processual e ajustamentos criativos funcionais e disfuncionais. Em: Frazão, L. & Fukumitsu, K. (Org.). *A clínica, a relação psicoterapêutica e o manejo em Gestalt-terapia* (pp. 83-102). São Paulo: Summus.

Fukumitsu, K. (2013). *Perdas no desenvolvimento humano: um estudo fenomenológico*. São Paulo: Editora Digital.

Galeano, E. (1989). *El libro de los abrazos*. Montevideo: Siglo XXI.

Galvanese, A., Barros, N. & d'Oliveira, A. (2017). Contribuições e desafios das práticas corporais e meditativas à promoção da saúde na rede pública de atenção primária do Município de São Paulo, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, 33(12), e00122016. <https://dx.doi.org/10.1590/0102-311x00122016>

Ginger, S. & Ginger, A. (1995). *Gestalt: uma terapia do contato*. São Paulo: Summus.

Giorgi, A. (1985). Sketch of a psychological phenomenological method. In: A. Giorgi (Org.). *Phenomenological and psychological research* (pp. 8 -22). Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.

Gomes, W. (2007). Distinção entre procedimento técnico e lógico na análise fenomenológica. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 13(2), 228-240. Recuperado em 10 outubro de 2018 de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672007000200007.

Gomes, W. B., Holanda, A. F., & Gauer, G. (2004). Psicologia Humanista no Brasil. Em: Massimi, M. (Org.). *História da Psicologia no Brasil do Século XX* (pp. 87-103; 105-129). São Paulo: EPU.

Guattari, F. (1992). Fundamentos ético-políticos da interdisciplinaridade. *Revista Tempo Brasileiro*, 108.

- Halappa, N., Thirthalli, J., Varambally, S., Rao, M., Christopher, R. & Nanjundaiah, G. (2018). Improvement in neurocognitive functions and serum brain-derived neurotrophic factor levels in patients with depression treated with antidepressants and yoga. *Indian Journal of Psychiatry*, 60(1), 32-37. Recuperado em 15 de julho de 2018 de <http://www.indianjpsychiatry.org/article.asp?issn=0019-5545;year=2018;volume=60;issue=1;spage=32;epage=37;aulast=Halappa>.
- Hall, S. (2006). *A identidade cultural na pós-modernidade*. Rio de Janeiro: DP&A.
- Henriques, A. (2001). *Yoga e consciência. A filosofia psicológica dos Yoga-Sutras de Patânjali*. Porto Alegre: Rigel.
- Hearn, T. (2018). *Respirando. O modo natural de meditar*. São Paulo: AME.
- Holanda, A. (2001). Elementos para uma epistemologia da Gestalt-terapia. *Boletim da Gestalt-terapia*, 6(9), 18-24.
- Holanda, A. (2006). Questões sobre a pesquisa qualitativa e pesquisa fenomenológica. *Análise psicológica*, 3(24), 363-372. Recuperado em 10 outubro de 2018 de http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312006000300010&lng=pt&tlng=pt.
- Humberstone, B. & Stuart, S. (2016). Older women, exercise to music, and yoga: senses of pleasure? *Journal of Aging and Physical Activity*, 24, 412-418. 10.1123/japa.2015-0115.
- Improta, B. (2017). *Do processo de envelhecer: memória, narrativa e a arte de contar histórias na perspectiva da gestalt-terapia*. Dissertação de mestrado, Universidade Federal da Bahia, Salvador, BA, Brasil.
- Iyengar, B. K. S. (2001) *Yoga: the path to the holistic health*. London: Dorling Kindersley.
- Japiassu, H. (1976). *Interdisciplinaridade e patologia do saber*. Rio de Janeiro: Imago.
- Jardim, V. C. F. da S.; Medeiros, B. F. & Brito, A. M. (2006). Um olhar sobre o processo do envelhecimento: a percepção de idosos sobre a velhice. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, 9(2), 25-34. Recuperado em 31 de janeiro de 2019 de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=403838770003>.
- Juliano, J.C. (2010). *A vida, o tempo, a psicoterapia. Escritos de Jean Clark Juliano*. São Paulo: Summus.
- Junior, L. (2010). *Fragmentos do sol chuvoso*. São Paulo: Ateliê Sensorial.
- Justel, M., Honorato, K. C. dos P., Guimarães, M. A., Say, K. G., & Orlandi, F. de S. (2015). Idosos praticantes de Hatha Yoga: Avaliação da Qualidade de Vida relacionada à Saúde. *Revista Kairós Gerontologia*, 18(3), 295-310. Recuperado em 18 de julho de 2018 de <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/27218/19286>

Kahlin, I., Kjellberg, A., Nord, C. & Hagberg, J. (2015). Lived experiences of ageing and later life in older people with intellectual disabilities. *Ageing & Society*, 35, 602-628. 10.1017/S0144686X13000949

Kamradt, J. (2017). Integrating yoga into psychotherapy: The ethics of moving from the mind to the mat. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 27, 27-30. Recuperado em 15 de julho de 2018 de <https://www.sciencedirect.com.ez10.periodicos.capes.gov.br/science/article/pii/S1744388116302171?via%3Dihub>.

Kertapati, Y., Sahar, J. & Nursasi, A. (2018). The effects of chair yoga with spiritual intervention on the functional status of older adults. *Enfermeria Clinica*, 28, 70-73. Recuperado em 15 de julho de 2018 de <https://www.sciencedirect.com.ez10.periodicos.capes.gov.br/science/article/pii/S1130862118300408?via%3Dihub>.

Kiyan, A. (2006). *E a gestalt emerge: vida e obra de Frederick Perls*. São Paulo: Altana.

Kiyan, A. (2009). *O gosto do experimento: possibilidades clínicas em Gestalt-terapia*. São Paulo: Altana.

Kraemer, J. & Marquez, D. (2009). Psychosocial correlates and outcomes of yoga or walking among older adults. *The Journal of Psychology*, 143(4), 390-405. Recuperado em 15 de julho de 2018 de <http://web.b.ebscohost.com.ez10.periodicos.capes.gov.br/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=136be97b-af42-4ab8-824f-137dfa734852%40sessionmgr104>.

Kuvacic, G., Fratini, P., Padulo, J., Antonio, D. & De Giorgio, A. (2018). Effectiveness of yoga and educational intervention on disability, anxiety, depression, and pain in people with CLBP: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 31, 262-267. Recuperado em 15 de julho de 2018 de <https://www.sciencedirect.com.ez10.periodicos.capes.gov.br/science/article/pii/S1744388117305054?via%3Dihub>.

Le Breton, D. (2007). *Sociologia do corpo*. Petrópolis: Vozes.

Lindahl, E., Tilton, K., Eickholt, N. & Ferguson-Stegall, L. (2016). Yoga reduces perceived stress and exhaustion levels in healthy elderly individuals. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 50-56. Recuperado em 15 de julho de 2018 de <https://www.sciencedirect.com.ez10.periodicos.capes.gov.br/science/article/pii/S174438811630038X?via%3Dihub>.

Maas, P. (2017). *Sarvāstivāda Abhidharma and the Yoga of Patanjali*. Recuperado em 15 de julho de 2018. <https://tinyurl.com/jgdkxyz>

Machovec, F. (1984). Current therapies and the ancient east. *American Journal of Psychotherapy*, 38(1), 87-96. 10.1176/appi.psychotherapy.1984.38.1.87

Macia, E., Duboz, P. & Chevé, D. (2015). The Paradox of Impossible Beauty: Body Changes and Beauty Practices in Aging Women. *Journal of Women & Aging*, 27, 174-187. 10.1080/08952841.2014.929403

Massierer, F., Justo, J. & Toigo, A. (2017). Efeito da prática de ioga na qualidade de vida de idosos. *RBCEH*, 14(1), 53-64. <http://dx.doi.org/10.5335/rbceh.v13i2.6120>

- Matthews, E. (2011). *Compreender Merleau-Ponty*. 2ª ed. Trad. Marcus Penchel. Petrópolis: Vozes.
- Merleau-Ponty, M. (1966). La Philosophie de l'Existence. Dialogue. *Revue canadienne de philosophie*. 5(3), 307-332. <https://doi.org/10.1017/S0012217300037161>
- Merleau-Ponty, M. (1973). *Ciências do homem e fenomenologia*. São Paulo: Saraiva.
- Merleau-Ponty, M. (1990). *O primado da percepção e suas consequências filosóficas*. Campinas: Papirus.
- Merleau-Ponty, M. (1992). *O olho e o espírito*. Lisboa: Vega.
- Merleau-Ponty, M. (2000). *O visível e o invisível*. São Paulo: Perspectiva.
- Merleau-Ponty, M. (2002). *A prosa do mundo*. Trad. Paulo Neves. São Paulo: Cosac Naify.
- Merleau-Ponty, M. (2011). *Fenomenologia da percepção*. São Paulo: WMF Martins Fontes.
- Miller, M. (2018) O *self* e outros erros: uma meditação sobre a reflexividade e além. Em: Robine, J. (Org.) *Self: uma polifonia de Gestalt-terapeutas contemporâneos*. (pp. 303-332). São Paulo: Escuta.
- Moreira, V. (2004). O método fenomenológico de Merleau-Ponty como ferramenta crítica na pesquisa em psicopatologia. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 17(3), 447-456. <https://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722004000300016>
- Morley, J. (2001). Inspiration and expiration: yoga practice throught Merleau-Ponty's phenomenology of the body. *Philosophy East and West*, 51(1), 73-82. Recuperado de <http://www.jstor.org/stable/1400036>
- Morley, J. (2006). Taking religious experience seriously. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, 13(3), 201-203. <https://dx.doi.org/10.1353/ppp.2007.0017>.
- Morley, J. (2008). Embodied consciousness in tantric yoga and the phenomenology of Merleau-Ponty. *Religion & The Arts*, 12(1-3), 144-163. Recuperado 31 de janeiro de 2019 de https://www.researchgate.net/publication/233637248_Embodied_Consciousness_in_Tantric_Yoga_and_the_Phenomenology_of_Merleau-Ponty.
- Motta, A. B. da (1997). Palavras e convivência – idosos, hoje. *Revista Estudos Feministas*, 5(1), 129. <https://doi.org/10.1590/%x>
- Motta, A. B. da (2002). Envelhecimento e sentimento do corpo. Em: Minayo, M. & Coimbra Junior, C. (Org.). *Antropologia, saúde e envelhecimento* [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ. (pp. 37-50). Recuperado em 20 outubro de 2017 de <http://books.scielo.org/id/d2frp/pdf/minayo-9788575413043-04.pdf>.

Motta, A. B. da (2012). A juvenilização atual das idades. *Caderno Espaço Feminino*, 25(2), 11-24. Recuperado em 10 outubro de 2018 de <http://www.seer.ufu.br/index.php/neguem/article/viewFile/21802/11963>.

Motta, A. B. da (2015) As dimensões de gênero e classe social na análise do envelhecimento. *Cadernos Pagu*. 13, 191- 221. Recuperado em 31 de janeiro de 2019 de <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/cadpagu/article/view/8635327>.

Moutinho, L. (2006). *Razão e experiência: ensaio sobre Merleau-Ponty*. Rio de Janeiro: Ed. Unesp.

Naranjo, C. (1980). Centralidade no presente: técnica, prescrição e ideal. Em: Fagan & Shepherd (Org.) *Gestalt-terapia: teoria, técnicas e aplicações*. Rio de Janeiro: Zahar Editores.

Naranjo, C. (2011). *Entre meditación y psicoterapia*. Buenos Aires: Granica.

Neri, A. (2001). *Desenvolvimento e envelhecimento: perspectivas psicológicas e sociológicas*. Campinas: Papyrus.

Neri, A. L. (2006). Teorias psicológicas do envelhecimento. Em: Py, L.; Freitas, E. V.; Gorzoni, M. L. (Org.). *Tratado de geriatria e gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Nogueira, C. F. & Boris, G. D. J. B. (2019). Envelhecimento na perspectiva fenomenológico-existencial de Sartre e de Beauvoir. *Revista de Psicología*, 28(2), 1-14. <http://dx.doi.org/10.5354/0719-0581.2019.55661>

Oliveira, A., Ramos, O., Panhoca, I. & Alves, V. (2014). A intersetorialidade nas políticas públicas para o envelhecimento no Brasil. *Revista Kairós Gerontologia*, 17(2), 91-103. Recuperado em 15 de julho de 2018 de <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/21278/15556>.

OMS (Organização Mundial de Saúde). (2002). *Salud e envejecimiento: un documento para del debate*. Madrid: OMS. Recuperado em 15 de julho de 2018 de http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/perfiles_y_tendencias.pdf.

OMS (Organização Mundial de Saúde). (2013). *Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023*. Genebra: Suíça. Recuperado em 21 de outubro de 2018 de http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/95008/9789243506098_spa.pdf;jsessionid=1421B11781FDCED86AFF0F65B565014?sequence=1.

Osmo, A. & Schraiber, L. B. (2015) O campo da saúde coletiva no Brasil: definições e debates em sua constituição. *Saúde e Sociedade*. São Paulo, 24(1), 205-218.

Paim, J. S. & Almeida Filho, N. (1998) Saúde coletiva: uma “nova saúde pública” ou campo aberto a novos paradigmas? *Rev. Saúde Pública*. 32(4), 299-316.

Pardo, M., Russo, M. & Sánchez, M. (2018). A hermeneutic phenomenological explorations of living in old age. *Geriatric Nursing*, 39, 9-17. 10.1016/j.gerinurse.2017.04.010

Patanjali. (2015). *Os yoga-sutras de Patanjali*. (Trad. Carlos Eduardo G. Barbosa). 1ª ed. São Paulo: Mantra.

Pedro, W. (2013). Reflexões sobre a promoção do Envelhecimento Ativo. *Revista Kairós Gerontologia*, 16(3), 09-32. Recuperado em 15 de julho de 2018 de <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/18506/13699>.

Perls, F. (1977a). *Gestalt-terapia explicada*. São Paulo: Summus.

Perls, F. (1977b). *Isto é Gestalt*. São Paulo: Summus.

Perls, F. (1979). *Escarafunchando Fritz: dentro e fora da lata de lixo*. São Paulo: Summus.

Perls, F. (2002). *Ego, Fome e Agressão*. São Paulo: Summus.

Perls, F. (2011). *A abordagem gestáltica e a testemunha ocular da terapia*. 2ª ed. Rio de Janeiro: LTC.

Perls, F., Hefferline, R. & Goodman, P. (1997). *Gestalt-terapia*. (Trad. Fernando Rosa Ribeiro). São Paulo: Summus.

Perls, L. (1970). Abordagem de um Gestalt-terapeuta. Em: Fagan, J. & Sheperhd, I. (Org.) *Gestalt-terapia: Teoria, técnicas e aplicações*. Rio de Janeiro: Zahar.

Perls, L. (1994). *Living at the boundary*. Nova York: The Gestalt Journal.

Pessanha, C. (2016). Breves considerações sobre a evolução histórica da imagem do idoso na civilização oriental. *Revista de trabalhos acadêmicos*, 6(2), 1-6. Recuperado em 10 de junho de 2021 de: <http://revista.universo.edu.br/index.php?journal=1CAMPOSDOSGOYTACAZES2&page=article&op=viewFile&path%5B%5D=2900&path%5B%5D=1893>

Pessoa, F. (2005). *Poesia completa de Alberto Caieiro. Edição de bolso*. São Paulo: Companhia de Bolso.

Pessoa, F. (2006). *Poesia de Fernando Pessoa*. Rio de Janeiro: Editorial Presença.

Pinheiro, M. (2014). Teoria paradoxal da mudança. Em: Em: Frazão, L. & Fukumitsu, K. (Org.) *Gestalt-terapia. Conceitos fundamentais*. São Paulo: Summus.

Pinto (2009). *Psicoterapia de curta duração na abordagem gestáltica: elementos para a prática clínica*. São Paulo: Summus.

Prathikanti, S., Rivera, R., Cochran, A., Tungol, J., Fayazmanesh, N. & Weinmann, E. (2017). Treating major depression with yoga: A prospective, randomized, controlled pilot trial. *PLoS ONE*, 12(3), e0173869. Recuperado em 15 de julho de 2018 de <http://web.b-ebshost.com.ez10.periodicos.capes.gov.br/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=fa24debe-abf1-4b97-a436-8171f0bb97b3%40sessionmgr103>.

- Quijano, A. (2010). Colonialidade do poder e classificação social. Em Santos, B. de S. & Meneses, M. P. (orgs). *Epistemologias do sul*. Coimbra: Almedina.
- Rabelo, D. (2020). Violência e trajetórias de envelhecimento das populações negra, do campo, da floresta e das águas. Em: Cerqueira-Santos, Silva & Faro (Org.) *Gênero, violência e saúde: processos de envelhecimento*. Pp 209-231. São Paulo: Scortecci.
- Rabelo, M. (2008). Merleau-Ponty e as ciências sociais: corpo, sentido e existência. Em: Valverde, M. (Org.). *Merleau-Ponty em Salvador*. Salvador: Acárdia.
- Rabelo, D. & Rocha, N. (2020). Velhices invisibilizadas: desafios para a pesquisa em Psicologia. Em: Cerqueira-Santos, E. & Araújo, L. (Org.) *Metodologias e investigações no campo da exclusão social*. 32-54. Teresina: EDUFPI.
- Ramanathan, M., Bhavanani, A. & Trakroo, M. (2017). Effect of a 12-week yoga therapy program on mental health status in elderly women inmates of a hospice. *International Journal of Yoga*, 10(1), 24-28. Recuperado em 15 de julho de 2018 de <http://www.ijoy.org.in/article.asp?issn=0973-6131;year=2017;volume=10;issue=1;spage=24;epage=28;aulast=Ramanathan>.
- Reddy, M. & Vijay, S. (2016). Yoga in psychiatry: An examination of concept, efficacy, and safety. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 38(4), 275-278. Recuperado em 15 de julho de 2018, de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4980891/>.
- Reis, D. & Bervique, J (2011). Taoísmo e Zen-budismo na metodologia da Gestalt-terapia. *Revista Científica Eletrônica de Ciências Aplicadas da FAEF*, 17, 1-9. Recuperado em 6 de setembro de 2018 de http://faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/2x5OzapRIguUeI7_2013-5-13-16-23-34.pdf.
- Rey, G. (2005). *Pesquisa qualitativa e subjetividade: os processos de construção da informação*. São Paulo: Pioneira Thomson Learning.
- Ribeiro, J. P. (2009). *Holismo, ecologia e espiritualidade. Caminhos de uma Gestalt plena*. São Paulo: Summus.
- Ribeiro, J. P. (2012). *Gestalt-terapia: refazendo um caminho*. (8ª ed.). São Paulo, SP: Summus Editorial.
- Robine, J. (2006). *O self desdobrado: perspectiva de campo em gestalt-terapia*. São Paulo: Summus.
- Rodrigues, H. (2011) *Introdução à gestalt-terapia: conversando sobre os fundamentos da abordagem gestáltica*. Rio de Janeiro: Vozes.
- Santos, D. K., & Lago, M. C. S. (2016). O dispositivo da idade, a produção da velhice e regimes de subjetivação: rastreamentos genealógicos. *Psicologia USP*, 27(1), 133-144.

Santos, S. (2001). Envelhecimento: visão de filósofos da antiguidade oriental e ocidental. *Revista RENE*, 2(1), 88-94. Recuperado em 17 de junho de 2021 de: <http://periodicos.ufc.br/rene/article/view/5837>

Sartre, J. (1947). *Situations I*. Paris: Gallimard.

Sartre, J. (1970). *L'existencialisme est un humanisme*. Paris, Nagel.

Sartre, J. P. (1972). *Situações IV*. Lisboa: Europa-América.

Sartre, J. P. (2011). O ser e o nada: ensaio de ontologia fenomenológica (P. Perdigão, Trad.). Petrópolis, Brasil: Vozes (Obra original publicada em 1943).

Sawaia, B. B. (2006). Espinosa: o precursor da ética e da educação ambiental com base nas paixões humanas. Em: I. C. M. Carvalho, M. Grün, & R. Trajber (Org.), *Pensar o ambiente: bases filosóficas para a educação ambiental* (pp. 76-89, Coleção Educação para Todos). Brasília: Edições MEC/UNESCO.

Schillings, A. (2017). Imagem corporal e o lugar que o corpo ocupa na contemporaneidade. Em: Frazão, L. (Org). *Questões do humano na contemporaneidade. Olhares gestálticos*. São Paulo: Summus.

Schneider, R. & Irigaray, T. (2008). O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. *Estudos de Psicologia*, 25(4), 585-593. 10.1590/S0103-166X2008000400013

Sharma, M. (2014). Yoga as an alternative and complementary approach for stress management: A systematic review. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 19(1), 59-67. 10.1177/2156587213503344

Siegel, P. & Barros, N. F. (2007). Terapêutica religiosa, o corpo e a saúde em yoga, ayurveda e tantra. *Ciência & Saúde Coletiva*, 12(6), 1747-1748. <https://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232007000600035>

Siegel, P. & Barros, N. F. de. (2010). Estudos sobre o yoga. *Ciência & Saúde Coletiva*, 15(Supl. 2), 3295-3296. <https://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232010000800035>

Silva, L. R. F. (2008). Da velhice à terceira idade: o percurso histórico das identidades atreladas ao processo de envelhecimento. *História, Ciências, Saúde-Manguinhos*, 15(1), 155-168. <http://doi.org/fj8g4s>

Silva, M. & Boemer, M. (2009). Vivendo o envelhecer: uma perspectiva fenomenológica. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 17(3), 380-386. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692009000300016>

Silveira, T. (2002). Convívio de gerações: ampliando possibilidades. *Textos Envelhecimento*, 4(8), 7-19. Recuperado em 01 de junho de 2021 de <http://www.rbgg.com.br/arquivos/edicoes/TSE%204-8.pdf#page=7>

Smith, B. (2004). Body, mind and spirit? Towards an analysis of the practice of yoga. *Body and Society*, 13(2), 25-45. <https://doi.org/10.1177/1357034X07077771>

Smith, B. (2007). Body, mind and spirit? Towards an analysis of the practice of yoga. *Body and Society*, 13(2), 25-46. Recuperado em 6 de setembro de 2018 de <http://bod.sagepub.com/content/13/2/25>.

Sobrinho, M. & Osório, N. (2021). A interpretação da velhice da antiguidade até o século XXI. *Nova Revista Amazônica*, 9(1), 175-187. Recuperado em 17 de junho de 2021 de: <https://periodicos.ufpa.br/index.php/nra/article/viewFile/10037/6988>

Soderhamn, O. (2018). Phenomenological perspectives on self-care in aging. *Clinical interventions in aging*, 8, 605-608. 10.2147/CIA.S45902

Szymanski, H & Cury, V E. (2004). A pesquisa intervenção em psicologia da educação e clínica: pesquisa e prática psicológica. *Estudos de Psicologia* (Natal), 9(2), 355-364. <https://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X2004000200018>

Tassis, T. (2018). *O Yoga do eterno retorno: tempo e eternidade nos Yoga-Sutras de Patānjali*. Dissertação de mestrado. Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal de Minas Gerais.

Távora, C. (2017). Quando um corpo é humano? Corporalidades, tecnologias e a interface eu-outro na contemporaneidade. Em: Frazão, L. (Org). *Questões do humano na contemporaneidade. Olhares gestálticos*. São Paulo: Summus.

Terra, L. & Calais, L. (2019). O (ser) humano da psicologia: um olhar a partir do diálogo entre a ecopsicologia e a Gestalt-terapia. *Cadernos de Psicologia*, 1(2), 473-497. Recuperado em 01 de junho de 2021 de <https://seer.cesjf.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/2504/1637>

Thomas, M. & Wardle, G. (2014). “I’m more aware of the body than ever”: Old adults’ experiences of the psychosocial significance of their bodies. *Psychological Studies*, 59(1), 11-21. 10.1007/s12646-013-0208-8

Toschi-Dias, E. *et al* (2017). Sudarshan Kriya Yoga improves cardiac autonomic control in patients with anxiety-depression disorders. *Journal of Affective Disorders*, 214, 74-80. Recuperado em 15 de julho de 2018 de <https://www.sciencedirect.com.ez10.periodicos.capes.gov.br/science/article/pii/S0165032716316020?via%3Dihub>.

Tourinho, E. Z. & Bastos, A. V. B. (2010). Desafios da pós-graduação em Psicologia no Brasil. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 23, 35-46. Recuperado em 10 outubro de 2018 de <http://www.redalyc.org/pdf/188/18815255004.pdf>.

Veloso, C. (1979). *Oração ao tempo*. Canção do Álbum Cinema Transcendental.

Veras, R. (2013). A influência do pensamento oriental na Gestalt-terapia. Em: Frazão, L. & Fukumitsu, K. (Org.) *Gestalt-terapia. Fundamentos epistemológicos e influências filosóficas*. São Paulo: Summus.

Vilhena, J., Novaes, J. & Rosa, C. (2014). A sombra de um corpo que se anuncia: corpo, imagem e envelhecimento. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*, 17(2), 251-264. 10.1590/1984-0381v17n2a08

Wujastyk, D. (2017) The Path to Liberation through Yogic Mindfulness in Early Ayurveda. In: White, D. (Org.) *Yoga in practice*. New Jersey: Princeton University Press.

Yontef, G. (1998). *Processo, diálogo e awareness. Ensaios em Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus.

Zinker, J. (2007). *Processo criativo em Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus.

GLOSSÁRIO²⁰

AHAMKÁRA: geralmente traduzida como ego relativo. Trata-se da consciência do eu, a individualidade, o sentido do ego, o autoconceito.

AHIMSA: um dos cinco preceitos de ordem ética do Yoga, significa praticar a não violência.

ANGAS: etapas ou partes da prática do Yoga.

APARIGRAHA: um dos cinco preceitos de ordem ética, significa livrar-se da cobiça.

ÁSANAS: assentamento, posturas psicofísicas realizadas na prática do Yoga.

ASTEYA: um dos cinco preceitos de ordem ética do Yoga, significa não roubar.

ÁTMAN: na filosofia do Yoga, o *Átman*, traduzido como “Eu”, é a essência última do indivíduo, um “Eu” que ainda não é determinado pelos entes, que é diferente do ego, da personalidade. Tal *Átman* é *Purusa*, como consciência pura incondicionada, como essência primeira do humano, que é chamada de “Eu-mesmo” ou “Si”.

AVIDYÁ: O significado corrente do termo na tradição sapiencial indiana é “nesciência”, “ignorância” (MW); a ignorância que faz com que as engrenagens do mundo sensorial egoico continuem a se perpetuar infinitamente. Destituído de ignorância, o homem se torna completamente liberto das limitações do falso eu. Como ressaltou Eliade (1953), seria possível construir uma história da filosofia indiana apenas a partir de alguns termos base, avidyá certamente é um deles. Nos ensinamentos de Patañjali, pode ser encarada como a perspectiva fenomênica, sem a qual a natureza mundana das coisas não pode existir; sendo que da perspectiva metafísica é o obstáculo fundamental para o discernimento entre puruṣa e prakṛti e um grande impedimento no caminho para samádhi. Conseqüentemente, é classificada por Patañjali como uma kleśa, de fato é a principal kleśa. Em muitas escolas da tradição indiana, ortodoxas ou "heterodoxas", a libertação dos grilhões da ignorância constitui o objetivo último.

BRAHMACARYA: um dos cinco preceitos de ordem ética do Yoga, significa viver uma vida devotada ao estudo e à espiritualidade.

BUDDHI: atividade inteligente da mente. Inteligência, intelecto.

²⁰ Esse glossário foi construído utilizando o referencial das obras de Eliade (2017), Tassis (2018) e Henriques (2001).

CHAKRAS: centros de energia ao longo do corpo.

CITTA-VṚTTI: atividade mental, os movimentos da mente, as revoluções da consciência. Patanjali define o Yoga exatamente como a cessação da atividade mental.

CITTA: mente ou consciência. As inúmeras menções tornam evidente o fato de que os YS são um texto dedicado a escrutinar os meandros da consciência e decifrar suas diferentes formulações. É também uma das ilusões das quais o sábio supremo deve se libertar em última instância.

DHARANA: construção do foco.

DHYANA: concentração em um objeto.

EKÁGRATÁ: concentração firme e contínua em um único ponto, que tem como resultado imediato a censura pronta e consciente de distrações e automatismos mentais.

ISVARA: termo técnico e filosófico usado em referência a Deus e ao divino. Ao contrário do Saṃkhya clássico, o Yoga é teísta.

JIVANMUKTA: Pessoa que consegue viver o eterno presente, fora do Tempo (*Kronos*).

KARMA: literalmente “ação” e se refere a impressões ou traços que as possíveis ações humanas deixam no curso do tempo. A ideia é que cada ato humano é como uma semente lançada de boa ou má colheita, segundo o acerto ou o erro daquele que semeia. Os *karmans*, contudo, não são bons nem maus, não assumem polaridades. Toda ação egóica é *karmática*, supõe dissonância e nasce da ignorância (*avydiá*), podendo haver predomínio dos sofrimentos sobre as recompensas, já que estar preso ao fruto das ações é difícil por si mesmo, ainda que os efeitos sejam prazerosos. Patanjali (2015), por isso, afirma que os *karmans* não são bons nem maus, mas quando a ignorância como causa é desfeita, também desaparecem seus efeitos.

KLESAS: “causa de aflição”, “veneno”; no terceiro verso dos YS de Patanjali enumera cinco *kleśas*, “disposições interiores” ou “disposições psicológicas” que ativam a consciência no mundo fenomênico, mundano. As cinco *kleśas* são ignorância/nesciência (*avidyá*), egoísmo na forma de identificação do Ego com o real (*asmitá*), apego (*rāga*), aversão (*dveṣa*) e o medo da morte/agarrar-se ignorantemente à vida (*abhiniveśa*).

KUMBHAKA: retenção de ar.

MANTRAS: instrumentos para alcançar sabedoria e proteção. Aparecem como registros nos Vedas, e são relacionados a ondas vibracionais capazes de fazer o indivíduo que os repete

diversas vezes alcançar a mesma energia vibracional que eles produzem e, com isso, abrir mente e coração para os planos superiores.

MAYA: ilusão.

NADÍS: linhas de força ou condutos bioenergéticos por onde flui a energia do corpo. Canais responsáveis por produzir os centros de força conhecidos como Chakras, pelos quais circula a força vital do corpo sutil.

NIRODHA: cessação, suspensão, supressão. Esse importante termo se refere à cessação da atividade mental, o que exatamente constitui tal atividade mental que deve cessar, quando deve cessar e porque deve cessar. É um dos pilares da discussão em torno dos YS.

NIYAMA: normas de aperfeiçoamento pessoal (pureza, harmonia, serenidade, alegria, estudo).

PRAKRTI: a matéria primordial. Termo oriundo da metafísica do *Samkhya*. É o termo que denota as dimensões manifestas e não-manifestas da existência mundana e do mundo.

PRÁNA: considerado um sopro, não necessariamente sopro material, mas relacionado à preservação da vida, que possui a natureza sutil do “espírito” e está relacionada ao ar, não sendo visível, mas podendo ser percebido em seu movimento, como o próprio vento.

PRÁNÁYÁMA: controle ou suspensão do movimento através da disciplina e ritmização da respiração. É aprender a administrar com habilidade a respiração, vital para a saúde geral e bem-estar.

PRATYAHARA: técnica yóguica traduzida como “recolhimento dos sentidos”. É literalmente interpretado em termos de recolhimento, estar dentro de si, provém da concentração em um objeto sensorial (de qualquer sentido) para excluir distrações externas ou *pushthem* no fundo.

PÚRAKA: inspiração.

PURUSA: a verdadeira individualidade, além de todas as dualidades e polaridades do mundo material-fenomênico; encontra-se em estado de pura contemplação e liberdade, liberto de circunstâncias biológicas, mentais, emocionais e psicológicas. Para a metafísica do *Samkhya*, da qual Patanjali é tributário, existem inúmeros *purusas*, uma multiplicidade infinda de mônadas vitais, diferentemente da metafísica do Advaita-Vedanta, que pressupõe a existência de um *átman* unitário por trás de todos os fenômenos ilusórios do mundo material e idêntico ao princípio supremo incondicionado. Um dos mais importantes comentaristas dos YS para a

nossa empreitada, Vijñānabhikṣu, era também um expositor do Vedanta e postulava a unidade essencial entre os sistemas fundamentais do pensamento ortodoxo bramânico.

RECAKA: expiração.

SAMÁDHI: estado em que a percepção não sofre interferências externas ou internas. Desidentificação com tudo que está à volta. Nome genérico tanto para a meditação ióguica quanto para o Yoga como meditação. Estado em que a consciência se encontra esvaziada de todos os seus elementos subjetivos.

SAMSKARA: As impressões kármicas que seguem uma ação ou *vṛtti* (fluxo ou movimento mental). Elementos psicológicos que determinam a constituição da realidade aparente.

SATYA: um dos cinco preceitos de ordem ética do Yoga, significa firmar compromisso com a verdade.

SUTRAS: estilo de escrita próprio da Índia Antiga, significando literalmente “fio condutor”, caracterizados por textos sintéticos, através de afirmações curtas, os *sutras* propriamente ditos. Os alunos-discípulos decoravam e recitavam esses textos, servindo como motivo de meditação, os quais eram, um por um, ensinados e comentados pelos Mestres. Uma característica dos *sutras* é começar com uma afirmação básica e sintética, que vai sendo explicitada no desenrolar do texto, invertendo o hábito ocidental de introduzir e desenvolver um tema até sua conclusão.

UPANISHAD: “sentar em círculo”, a partir do qual surge a comunidade iniciática, o *ashram* e a relação mestre/discípulo.

VÁSANA: Patāñjali (2015) refere-se ao termo sânscrito *vásana* em um sentido muito semelhante ao de *samskara*, podendo ser traduzido como tendência latente ou impulso. A diferença sutil é que *samskara* traz a conotação estática de registro, enquanto *vásana* traz uma faceta dinâmica da impressão, como sua manifestação enquanto desejo, tendência. Assim como os termos *kleśa* e *saṃskāra*, a noção de *vásana* é concernente aos resquícios psíquicos subjacentes às camadas mais profundas da consciência, responsáveis por determinar a existência fenomênica do indivíduo. Pode ser entendido, seguindo a glosa de Vyāsa como "resquícios Kármicos" de experiências ocorridas em nascimentos prévios.

VIKALPA: construção verbal, um dos cinco *vṛttis* enumerados por Patañjali como *citta-vṛtti* no primeiro livro dos YS. O termo se refere às insuficiências intrínsecas da linguagem no que tange à apreensão das sutilezas do *puruṣa*.

VIVEKA: discernimento entre *prakti* e *purusa*.

VRTTI: atividade, vibração, movimento, revolução, flutuação, agitação.

YAMA: normas de convivência (não violência, veracidade, honestidade, não perversão do sexo, desapego).

YOGYATA: harmonia preestabelecida entre a consciência pura e o intelecto (*purusa* e *buddhi*), que pode ser dita como sentido, habilidade, capacidade. De difícil compreensão, pois é dela que vem o existir das coisas, a criação do mundo e o surgimento da ilusão (*maya*), da ignorância (*avidyá*) e da inconsciência, que dá origem à dor e ao *karman* (lei da causalidade).

APÊNDICE 1

FREE AND INFORMED CONSENT TERM

PROJECT TITLE : MY(I) BODY: YOGA AS A WAY OF EXPRESSION IN AGING IN A GESTALTIC PERSPECTIVE.

STUDY DESCRIPTION AND OBJECTIVES: You are invited to participate in a PhD research developed at the Federal University of Bahia (UFBA), titled MY(I) BODY: YOGA AS A WAY OF EXPRESSION IN AGING IN A GESTALTIC PERSPECTIVE. This research is guided by Denise Maria Barreto Coutinho, Associate Professor at the Institute of Psychology/UFBA, and Nandita Chaudhary, a retired Professor at the University of Delhi, and has already been approved in the Postgraduate Program and was submitted to the UFBA Ethics Committee. In this stage of the research, that will happen in the period from January to May 2019, data about yoga as a form of expression in old age will be collected.

The general objective of this research is to analyze features of the aging process in Brazil and India, in yoga practitioners. As specific objectives, we highlight: (a) Exploring and describing meanings associated with the body, as an instance of the “lived”, by people in the process of aging, in gestalt-therapy perspective; (b) To make comparison and approximations between the expression of old age by yoga practitioners, living the aging process, in India and Brazil; (c) To describe the experience of elderly practitioners of yoga, from their perceptions; (d) To exchange letters among the participants, in order to disseminate the scientific production to the academic and trans- academic universe.

The procedure for data collection will be done by means of a field diary, with notes of the researcher, besides possible recordings with digital camera and recorder. Subsequently, the collected material will be analyzed with Gestalt-therapy as the theoretical lens.

PARTICIPATION AND INTERRUPTION: Your participation in this study is voluntary. As such, you may refuse to participate at any point in the process. If you accept this invitation, you can change your idea at any time and stop your participation in the study, without any problem. Refusing to participate will not be a problem for you. Your participation in this survey does not involve payment or any financial reward. In the event of damages arising from your participation in the survey, you have the right to seek compensation from the investigators.

BENEFITS AND RISKS: Participating in the research can generate benefits in terms of well-being, re-signification of difficulties in relation to the aging process, increase of creativity, memory and quality of life, while implying the risk of mobilization during the interviews, which will be minimized by the professional training of the researcher, who already has technical knowledge to deal with eventual adversities. The information is confidential and follows the rule of anonymity. If you feel any discomfort for any reason, you can stop your participation immediately, without any problem for the continuation of this investigation. If you agree to participate in this study, you will be contributing to the reflection and discussion regarding a current topic relevant to the University and to society in general.

DISCLOSURE AND CONFIDENTIALITY: The information provided by you will be encrypted and, together with other information gathered in this group will be analyzed for the elaboration of a Doctoral Dissertation. They may also base academic works of the Federal University of Bahia or,

possibly, present scientific papers. In any circumstances, your comments will not be identified, guaranteeing anonymity and preservation of your and the Institution's image. After transcripts of the material, you can read what was registered and correct what you deem appropriate. Based on resolution CNS 466/12, the researcher will keep the collected file, under personal guard, for a period of five years.

I declare that I have read and understood the information given to me above and agree to participate in this survey.

Place and date:

Name of participant:

Signature of participant:

Official document:

Federal University of Bahia

Researcher: Bruna Improta de Oliveira Mendonça

Advisor responsible for the research: Denise Maria Barreto Coutinho

Co-advisor: Nandita Chaudhary

Any questions or problems regarding the research, don't hesitate to talk to us. Thank you very much!



Bruna Improta de Oliveira Mendonça (+55 71 9 9327-9335 / improta.bruna@gmail.com)



Denise Maria Barreto Coutinho (+ 55 71 9 8821-5491/ denisecoutinho1@gmail.com)

Instituto de Psicologia

Rua Aristides Novis, Estrada de São Lázaro, 197, Salvador – Bahia

Tel: +55 71 3283-6442 E-mail: cepips@ufba.br

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TÍTULO DO PROJETO: M(EU) CORPO: YOGA COMO FORMA DE EXPRESSÃO NA VELHICE EM PERSPECTIVA GESTÁLTICA.

DESCRIÇÃO DO ESTUDO E OBJETIVOS: Você está sendo convidado(a) a participar de uma pesquisa de Doutorado desenvolvida na Universidade Federal da Bahia, intitulada “M(EU) CORPO: YOGA COMO FORMA DE EXPRESSÃO NA VELHICE EM PERSPECTIVA GESTÁLTICA”. A pesquisa é orientada pela professora Denise Maria Barreto Coutinho, docente do Instituto de Psicologia, e pela professora aposentada da Universidade de Delhi, Nandita Chaudhary, e já foi aprovada no Programa de Pós-Graduação e foi submetida ao Comitê de Ética da UFBA. Nesta etapa da pesquisa que acontecerá no período de janeiro até maio de 2019, serão coletados dados sobre o yoga como forma de expressão na velhice.

O objetivo geral desta pesquisa é analisar expressões do processo de envelhecimento no Brasil e na Índia, em praticantes de yoga. Como objetivos específicos, destacamos: (a) Explorar e descrever significações associadas ao corpo, enquanto instância do vivido, por sujeitos em processo de envelhecimento, em perspectiva gestáltica; (b) Realizar comparação e aproximações entre a expressão da velhice por velhos praticantes de yoga na Índia e no Brasil; (c) Descrever a experiência de velhos praticantes de yoga, a partir de suas percepções; (d) Trocar cartas entre os sujeitos participantes, de forma a disseminar a produção científica/artística para o universo acadêmico e transacadêmico.

O procedimento para coleta de dados será feito por meio de um diário de campo, com anotações da pesquisadora, além de possíveis gravações com câmera digital e gravador. Posteriormente, o material coletado será analisado tendo como lente teórica a Gestalt-terapia.

PARTICIPAÇÃO E INTERRUPÇÃO: Sua participação neste estudo é voluntária. Sendo assim, você pode se recusar a participar em qualquer momento do processo. Caso aceite este convite, você poderá mudar de ideia a qualquer instante e interromper sua participação no estudo, sem o menor problema. A recusa em participar não implicará nenhum problema para você. A sua participação nesta pesquisa não envolve pagamento nem qualquer gratificação financeira. Caso aconteçam danos decorrentes a sua participação na pesquisa, você terá o direito de pleitear indenização aos pesquisadores.

BENEFÍCIOS E RISCOS: Participar da pesquisa pode gerar benefícios em relação ao bem-estar, ressignificação de dificuldades em relação ao processo de envelhecer, ampliação da criatividade, memória e qualidade de vida, ao mesmo tempo em que implica o risco de mobilização durante as entrevistas, os quais serão minimizados pela formação profissional da pesquisadora, que possui conhecimento técnico para lidar com as eventuais adversidades. As informações são confidenciais e seguem a regra do anonimato. Caso sinta algum desconforto por qualquer motivo, você pode interromper sua participação imediatamente, sem qualquer problema para o prosseguimento desta investigação. Caso aceite participar deste estudo, você estará contribuindo para a reflexão e discussão referente a um tema atual e relevante para a Universidade e para a sociedade de modo geral.

DIVULGAÇÃO E CONFIDENCIALIDADE: As informações prestadas por você serão codificadas e, em conjunto com as demais informações coletadas neste grupo, serão analisadas para a elaboração de uma Tese de Doutorado. Poderão igualmente fundamentar trabalhos acadêmicos da Universidade Federal da Bahia ou, eventualmente, apresentação de trabalhos científicos. Em quaisquer circunstâncias, seus comentários não serão identificados, garantindo o anonimato e preservação da sua imagem e da Instituição. Após as transcrições do material, você poderá ler o que foi transcrito e corrigir o que julgar conveniente. Baseada na resolução CNS 466/12, a pesquisadora manterá o arquivo coletado, sob guarda pessoal, por um período de cinco anos.

Declaro que li e entendi as informações que me foram transmitidas acima e concordo em participar desta pesquisa.

Local e data:

Nome do/a participante:

Assinatura do/a participante:

RG

CPF:

Universidade Federal da Bahia

Pesquisadora: Bruna Improta de Oliveira Mendonça

Orientador/a responsável pela pesquisa: Denise Maria Barreto Coutinho

Co-orientadora: Nandita Chaudhary

Qualquer dúvida ou problema referente à pesquisa, não hesite em nos procurar. Muito obrigada/o!



Bruna Improta de Oliveira Mendonça (9 9327-9335 / improta.bruna@gmail.com)



Denise Maria Barreto Coutinho (9 8821-5491/ denisecoutinho1@gmail.com)

Instituto de Psicologia

Rua Aristides Novis, Estrada de São Lázaro, 197, Salvador – Bahia

Telefone: 71 3283-6442 E-mail: cepips@ufba.br

APÊNDICE 2

ROTEIRO DE ENTREVISTA

Rapport

Introduzir com tópicos mais gerais

Apresentação

Objetivos do estudo

TCLE

Conversa mais ampla sobre a pessoa, o que faz etc.

Perguntas disparadoras (se for necessário)

1. SOBRE A EXPRESSÃO DO ENVELHECIMENTO

- Como você se relaciona com a ideia de velhice na sua cultura?
- Como você vivencia a velhice?
- Quais os ganhos e os maiores desafios que o envelhecimento te trouxe?
Puxar aspectos gerais sobre a vivência da pessoa com o envelhecimento.

2. SOBRE A RELAÇÃO COM O CORPO

- Como percebe as mudanças ocorridas em seu corpo com o passar dos anos?
- Você pratica algum tipo de exercício físico regularmente?

3. SOBRE A PRÁTICA DE YOGA NA VELHICE

- Conte um pouco sua história com o Yoga. Há quanto tempo você pratica?
- O que mudou na sua prática com o passar dos anos?
- Você pratica em algum grupo? Pratica sozinho? Conte um pouco sobre sua rotina de prática.
- O que você sente que o yoga trouxe para você?
- Como o yoga influencia na sua relação com o seu corpo? (Para aquelas que trouxeram relação do yoga com o corpo).

APÊNDICE 3

UFBA - INSTITUTO DE
PSICOLOGIA (IPS) DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DA
BAHIA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: M(EU) CORPO: YOGA COMO FORMA DE EXPRESSÃO NA VELHICE EM PERSPECTIVA GESTÁLTICA

Pesquisador: Bruna Improta de Oliveira Mendonça

Área Temática: A critério do CEP

Versão: 3

CAAE: 14362818.7.0000.5686

Instituição Proponente: Instituto de Psicologia - UFBA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.684.486

Apresentação do Projeto:

O protocolo em análise, versão 03, refere-se a pesquisa de doutorado, com financiamento próprio. Tem por questão de pesquisa: "como a prática do yoga pode ser utilizada como instrumento de acesso, criação e expressão no processo de envelhecimento?". Utiliza a abordagem de natureza epistêmica fenomenológica qualitativa. As participantes da pesquisa são quatro mulheres indianas praticantes regulares de yoga, que vivenciam o processo de envelhecimento, e quatro brasileiras em igual situação, segundo o seguinte critério de inclusão: sujeitos que se considerem idosos, dentro do marcador cronológico acima de 60 anos, que pratiquem yoga há pelo menos cinco anos regularmente e que queiram participar voluntariamente das entrevistas.

Objetivo da Pesquisa:

Apresenta os mesmos objetivos nos diferentes documentos integrantes do protocolo de pesquisa. O objetivo geral é "analisar expressões do processo de envelhecimento no Brasil e na Índia, em praticantes de yoga". Como objetivos específicos, destacam-se: "(a) Explorar e descrever significações associadas ao corpo, enquanto instância do vivido, por sujeitos em processo de envelhecimento, em perspectiva gestáltica; (b) Realizar comparação e aproximações entre a expressão da velhice por velhos praticantes de yoga na Índia e no Brasil; (c) Descrever a experiência de velhos praticantes de yoga, a partir de suas percepções; (d) Trocar cartas entre os

Endereço: Rua Aristides Novis, 197

Bairro: FEDERACAO

UF: BA

Município: SALVADOR

CEP: 40.210-730

Telefone: (71)3283-6437

E-mail: cepips@ufba.br

UFBA - INSTITUTO DE
PSICOLOGIA (IPS) DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DA
BAHIA



Continuação do Parecer: 3.684.486

sujeitos participantes, de forma a disseminar a produção científica/artística para o universo acadêmico e transacadêmico.”

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

O projeto não apresenta explicitamente avaliação dos riscos do ponto de vista ético. Apenas o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), destaca o risco de “mobilização durante as entrevistas”, os quais serão minimizados pela formação profissional da pesquisadora, que possui conhecimento técnico para lidar com as eventuais adversidades. O TCLE indica ainda que as informações são confidenciais e seguem a regra do anonimato, além de que, caso sinta algum desconforto por qualquer motivo, a participante poderá se retirar do estudo a qualquer tempo.

Como benefícios, destacam-se os de bem estar, ressignificação de dificuldades em relação ao processo de envelhecer, ampliação da criatividade, memória e qualidade de vida.

Avalia-se que os riscos existentes neste tipo de pesquisa são mínimos. Entende-se que os benefícios sociais possíveis com a realização da pesquisa superam os riscos.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A proposta apresenta tema relevante e original, com visíveis possibilidades de contribuições sociais, econômicas e/ou científicas. E está em conformidade com as resoluções CNS 466/2012 e 510/2016. O método proposto está adequado à abordagem do objeto de estudo.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Foram apresentados os termos obrigatórios para o tipo de pesquisa e população participante:

- 1- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE (em conformidade com o exigido pela CONEP);
- 2- Termo de Autorização Institucional (em conformidade com o exigido pela CONEP);
- 3- Termo de Compromisso do Pesquisador (em conformidade com o exigido pela CONEP);
- 4- Termo de Confidencialidade (em conformidade com o exigido pela CONEP);
- 5- Declaração de Concordância com o Desenvolvimento do Projeto de Pesquisa - DCDPP (em conformidade com o exigido pela CONEP);
- 6- Autorização de instituição coparticipante (não se aplica);
- 7- Termo de concessão (não se aplica);
- 8- Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (não se aplica);
- 9- Termo de Compromisso Para Coleta de Dados em Arquivos (não se aplica).

Endereço: Rua Aristides Novis, 197

Bairro: FEDERACAO

UF: BA

Telefone: (71)3283-6437

Município: SALVADOR

CEP: 40.210-730

E-mail: cepips@ufba.br

**UFBA - INSTITUTO DE
PSICOLOGIA (IPS) DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DA
BAHIA**



Continuação do Parecer: 3.684.486

O TCLE está redigido sob a forma de convite, apresentando linguagem clara. Atende aos princípios da autonomia, beneficência, não maleficência, justiça, privacidade, sigilo e anonimato, bem como todas as informações relevantes ao processo de consentimento livre e esclarecido.

Recomendações:

O protocolo em análise não apresenta inconsistências metodológicas que possam repercutir em aspectos éticos. No entanto, recomenda-se que o cronograma apresentado seja readequado em relação à data de aprovação deste parecer.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O PRESENTE PROTOCOLO FOI APROVADO POR ESTE COMITÊ EM REUNIÃO ORDINÁRIA NO DIA 04 DE NOVEMBRO DE 2019 APÓS RECEBER PARECER DA CONEP (COMISSÃO NACIONAL DE ÉTICA EM PESQUISA) INDICANDO A APROVAÇÃO.

Considerações Finais a critério do CEP:

POR ALGUMA INCONSISTÊNCIA NA PÁGINA DA PLATAFORMA BRASIL NÃO FOI POSSÍVEL TROCAR A SITUAÇÃO DO PARECER DE "PENDENTE" PARA "APROVADO". ENTRETANTO, NOVAMENTE AQUI RESSALTAMOS QUE O PRESENTE PROTOCOLO FOI APROVADO POR ESTE COMITÊ EM REUNIÃO ORDINÁRIA NO DIA 04 DE NOVEMBRO DE 2019 APÓS RECEBER PARECER DA CONEP (COMISSÃO NACIONAL DE ÉTICA EM PESQUISA) INDICANDO A APROVAÇÃO.

Eventuais modificações ou emendas ao protocolo devem ser apresentadas ao CEP de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas.

O/A pesquisador/a deverá apresentar relatório a este CEP após a conclusão da pesquisa. Solicitar modelo ao CEP quando de sua elaboração.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1274486.pdf	26/08/2019 11:18:01		Acelto
Projeto Detalhado / Brochura	PROJETO.pdf	14/06/2019 07:35:35	Bruna Improta de Oliveira Mendonça	Acelto

Endereço: Rua Aristides Novis, 197

Bairro: FEDERACAO

CEP: 40.210-730

UF: BA

Município: SALVADOR

Telefone: (71)3283-6437

E-mail: cepips@ufba.br

UFBA - INSTITUTO DE
PSICOLOGIA (IPS) DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DA
BAHIA



Continuação do Parecer: 3.684.486

Investigador	PROJETO.pdf	14/06/2019 07:35:35	Bruna Improta de Oliveira Mendonça	Aceito
Outros	CONFIDENCIALIDADE.pdf	14/06/2019 07:28:40	Bruna Improta de Oliveira Mendonça	Aceito
Outros	CONCORDANCIA.pdf	14/06/2019 07:27:44	Bruna Improta de Oliveira Mendonça	Aceito
Folha de Rosto	FOLHAROSTO.pdf	14/06/2019 07:25:46	Bruna Improta de Oliveira Mendonça	Aceito
Outros	termo_autorizacao_institucional_201905 23181529.pdf	23/05/2019 18:18:18	Bruna Improta de Oliveira Mendonça	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_.pdf	25/04/2019 14:13:25	Bruna Improta de Oliveira Mendonça	Aceito
Outros	TERMO_COMPROMISSO.pdf	18/12/2018 18:07:41	Bruna Improta de Oliveira Mendonça	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO.pdf	18/12/2018 17:47:43	Bruna Improta de Oliveira Mendonça	Aceito

Situação do Parecer:

Pendente

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SALVADOR, 05 de Novembro de 2019

Assinado por:
Fabricio de Souza
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Aristides Novis, 197	CEP: 40.210-730
Bairro: FEDERACAO	
UF: BA	Município: SALVADOR
Telefone: (71)3283-6437	E-mail: cepips@ufba.br

APÊNDICE 4

TRANSCRIÇÕES DAS ENTREVISTAS REALIZADAS

1) Professora de yoga (57 anos)

P: Pesquisadora

E: Entrevistada (Shivananda)

E: First and foremost You have to learn to accept your body. Yes, I'm a free spirit in my mind I am also 57 I cannot to do what I used to do, when I started my practice I can't jump any longer, I can't do certain poses. Yes, it's very difficult task to understand that. But the better it is to accept it. So what you what to do is learn and accept that yes you are fat you are this age and now you want to take care of body. What is important for you? Do want to live a healthy life? (pause) Do you want to live a healthy life? In this stage of my life I want to be on a healthy life. I don't want to be into medicines , I don't want to be depending on anyone, and so I want to live 402 years... I want to live 402 years Cause this is the only life I have and I want to experience everything. Right? So for that purpose I need to practice my yoga, I need to practice my asanas, cause my asanas are the only thing that can help in lubricate of my body, my joints, (inaudível), which are also getting old. Definitely, the asanas help get in order the less backs our condition.

It improves my movement. Everywhere you go to the doctor he says move, move, why move? Because it helps in circulation and more so when I'm doing my breathing exercises it helps my mind It helps me to control the way I think. So it's helps me control. Yes, I'm sixty and I know going to live 402 but in the end I have to die, I have to go, so it helps me understand that. It helps to understand and accept that, right? And so many, like my own mother is 90 and she practices yoga, she is in touch with health and she is not on any medication. She accepts that She says " I want to live 10 more years, I want to live until I'm 100 years, and only then I'm going to die". So it gives you a positive state of mind, it gives you a positive state...attitude towards life. I see many young, not young sorry old people who come and " I don't think it is for me" they call me" I want to do yoga but you know I'm 60". You know...I'm 61... So what? Age is just a number, so what your 60? Come to the mat, I will help you. Come, yoga will help you, if you find certain things, we have bands, blocks, pads... (inaudível), you'll do it. Just come on the mat... When you come to the mat, They see changes... They see changes... They say "oh...you feel so nice, you feel so lively, you feel... you experience life as a whole". So that is it.

P: How long have you been practicing?

E: I've been practicing on the age of 32.. 31. And the teaching from almost 18 years.

P: And how did you see the aging process in this culture?

E: What happens is when you practice yoga, you divorce your aging process. Divorce it. You become young. Look!

P: Yes, it's impressive! (risos)

E: Because you enjoy life! This is... you know how to handle stress. I am two daughters 33 and 39. So you understand there is much more delight than soaking I'm 60 I can't do this, I can't do that. So yoga really helps me experience my life. It does help to understand many things in life which was a mystery, and how it helps is because it walks in the deep in the years of their body. According to yoga philosophy we have 5 different layers we have the body in the top layer, we have the breath layer, we have the intellect layer, we have the mind layer and then we

have the spirit. And then it all connects everything. And then if you have any disruption here, in one of those 5 layers, than will be disease. Then there will be blockage. So when you come on a yoga mat , and you do yoga techniques like asana and pranayamas and meditation, relaxation, you creating balance in this... the 5 layers of the body and very subtle everything starts to work in harmony and you experience life beautifully. That is the philosophy.

P: Perfect...That is great!

E: And there are many students who come, who are 60 and above, they have boys and man, and women who have experienced changes, tremendous changes in their lives. And also when I work in all this, as you get older gravity pulls you down. One of the changes I've seen in this women is confidence coming up, because they learn how to stand up , because you are always like this now, as you grow, don't you see all of them like this? (mostra postura corporal). Because gravity is pulling the spine down...everything is coming down, down , first I just teach how to sit right, pull of yourself, and stand that gives them confidence , that gives them strength, and the spine is connects with everything, the back bone , supports your body, and in yoga you move your spine in every direction. The spine goes forward back, side, and upside down. So these movements we do in a yoga class to nourish the spine, to nourish the nervous system, and the nervous system is strong. Ok any other question?

P: In this study we are looking about this because the theory that I study don't see the body like a machine. It' like ... It's you. Your body is your expression. You can see connections with the yoga?

E: Yes. Of course!

P: How the body changes?

E: The body changes. Of course! Body and mind... Definitely they have connection. The mind and body have to work together. You can't let the mind going in one direction and the body going to another direction. If you do this with the body you get disease. When the body gets disease (inaudível). What are you looking in life for? What is there the one thing in your life that you are looking for? Tell me.

P: Health and happiness?

E: Happiness! The only thing that we look in life is joyful and happiness. Tell me if you were bodiless sick will you have happiness? If your body is sexy and smart and you have mentally depression will you have happiness? So...We have to work in connection. So, is better to understand this now. That both have to walk in connection. So, it doesn't metter if you have a teen body, I have a little brother, everyone have your own frame Everyone is different right? You are thin, I am not. It's ok... as long as I am healthy both in here (aponta cabeça) and here (aponta para o corpo).

P: What does yoga represent in your life?

E: Yoga represents my passion. My passion is yoga. Because it has given me so much in my life. I guess... I have no word to express. I can only see the difference when I was doing yoga, and in the days that I don't do yoga. Yoga gives me balance , it helps me to experience life. It has given me an understanding of compassion for myself and for others... And most importantly, yoga has given me gratefulness. I'm grateful for every little thing in my life, I'm grateful for the breath, the day I get up, I am grateful for even on student who comes to my class, I am grateful for that. I'm grateful cause you are here interviewing me. Imagine me. Who am I? Right? So every experience I'm grateful. So, if I am grateful everything is better. So, yoga helps me to understand that.

P: You consider that you are living the aging process?

E: Yes! Definitely! But how am I living it? How am I living my aging process? I am living my aging process first by understanding that as I am getting older, my body is changing. My body is changed! Because you have not the same strength. I' might be strong in here (aponta para a cabeça), but some things in the body machine changes, I am trying to understand that. Then I'm

changing my practice. If I could practice for 2 hours, now I can't. So I have to change my practice, change the poses. I am adding more pranayama , breathing techniques and more meditation and less asanas. Because that's what I need. I need that. I don't need more of jump backs. I am not young like them, I am not that! I've changed, I'm changing. I can't do now. I could do but I changed. But yoga makes me accept it. Because every day I am changing, I won't be the same tomorrow. , cause I've changed and yoga means change. It means bring about the change in your life. To experience what you've never could experienced before. That is yoga.

P: That's interesting. Because your practice move with you...

E: Yes. And I have seen many many yoga teachers on my age and many other people who are in my age who had to change the practice, but you accept it.

P: Yeah, this is great, because now you can understand more your body.

E: Yeah, I understand what my body needs and now I'm trying to give that. That's all.

P: Perfect. What is the biggest challenge in your life and in practice? And how this is connected?

E: Ok. The first challenge that women feels is body image. What I was two years back, I'm not the same now. Because my body is changing I'm becoming rounding. Women, it's for me it's difficult to express them that the body will changes, the body image. They want to lose weight. Lose weight, 60 they have body image issues, they want to go young again, they want to become teenagers. How can they become teenagers? So many women. It's called the middle life crisis, they want to become young again. Then a second issue is medical problems, hurt is also, stress, family, because a woman does so much for the family.

Now family is gone. A husband doesn't need you, children are grown, they have their own lives so there's lots of depression, mental depression, lot of them come with mental problem.

P: Are you living this?

E: No, I'm not living it at all, because of yoga.

P: No, not the depression but going over this?

E: Yes, but yoga helps you to understand that.

Another woman: She (referring to the indian woman) is saying that these are the men problems , and the yoga helps them.

They have problems with body image.

E: I have problem with my body image. Two years back my body changed. And I was like "what is happening to me?" I wanted to lose weight, so for two months I was really depressed. Thinking: what am I going to do with myself?

Now, I say "fine. Let's go I need to go shopping cause my body... old clothes out, new clothes in". Don't matter they are big sizes. I don't care! New clothes come in!

Yoga helps you to accept it. Give a nice fit to it . So now, I find what is important for me, there's no more: "who is going to see my body"? Only me! I'm going to see my body. Only me. That's it.

P: Can you tell me your history with yoga?

E: I started yoga at the early age of 13 because I had a lot of medical issues, I could not walk. I had 3 surgeries I was setting in the () of the bank, the doctor said "surgery, yes" and I said no cause I already have many surgeries. So somebody said to me: try yoga!

I've tried and in 6 months it changed my life. I was walking again. That's it!

P: So you had start your history with yoga because of this?

E: Because of that.

P: Did you passed different stages with yoga?

E: Yes, different stages, so, I started with basic, cause I couldn't move, so just basic lifted movement with fingers and toes, just gentle, with shoulders just a few movements and slowly, slowly I build it up, I build it up to the exchange that I could do many of those poses. I, myself, felt surprised when it happened. But my body just modeled, and the more I practiced the more it went deeper. Then, when I turned 50 everything changed. Because the body have changed.

My body was changing I had to slow down. I had to bring it down. And so my practice became more subtle, more soft, more into what I needed at that moment, that's it.

P: Can you perceive the stages of your practice? For example: when you started you said you were sick and in 6 months it changed because of the yoga practice, you see that changed with students?

You see the changing in the students who comes with 50+?

E: Yes, they are more in tune with themselves, they are more in tune with what they need, for their body and mind. And what I liked also and perceive that we want to have our own practice, 7 practices what you need. Because yoga is very simple. You don't a studio, you can practice yoga here. Yoga copy's the single daily life.

P: How can you see these stages of yoga in your life? When you became a mother, when you got married, when you were sick, when you were healthy. How do you see these stages?

Another indian: Yoga changes with life situations. As she told you she know she needs less asanas... With Life changing, how yoga changes with life changes.

E: With all these changes Yoga definitely has changed

Another Indian: I think what she is trying to say is that with life changes how Yoga also changes. Life events ... like through menopauses.

E: (ela continua respondendo algo que a pesquisadora não havia perguntado e a outra indiana explica por ela e para ela o que a pesquisadora perguntou).

E: So now if you are menopausing and if you are doing yoga, you will have no symptoms.

P: Do you have any symptoms?

E: No.

P: That's great!

E: I see the same with other women who comes with symptoms, lots of symptoms like hot flashes, you get ... irritation, you get ... high BP (blood pressure); and all these problems, so they come with that but with regular yoga practice it reduces. All the symptoms are gone. I have no symptoms.

P: Was there any time in your life you had to stop practicing?

E: I don't ... Now, that's a very tricky question. What you mean about stop asanas practices? Or other practices? So there is a shift now, I don't need asana practices maybe so much, but I need my meditation. I need my breathing. The is more in Yoga (20:14) than just physically. No, there is more! And for me It's also important to live a good life. To live a life which we are supposed to live, following my yamas and niyamas. Taking care of people, being compassionate, being empathy, showing friendliness, you know all these matters. Yoga is not just "Oooooomm" (em tom de brincadeira imitando o som do mantra) No! Yoga is about how I beleague (talvez seja be linked) with you if I was someone else, I would say no I don't have the time! Forget it! I am not gonna come. Yoga doesn't teach, Yoga says yoga helps anyone If you can without accepting anything and everything.

P: Like a philosophy?

E: It's a philosophy, it's a way of life. And if you go deep into the philosophy, it's very simple, you don't stop yoga, it's become different. My students are all yoga teachers. I mean!

P: And how do you feel when you see your students becoming yoga teachers?

E: So good, so good! They teach So you have to carry forward. So in every stage of life yoga is helpful.

P: This philosophy of gratitude and happiness...

E: So this is very simple, the philosophy of yoga, just follow it steps. The first its steps you follow will give to you a happy life. And then a peaceful life and you will live for 120 years. All the yoga is like that.

So the first is the yamas. Are the codes. (inaudível/confuso) satya means truthfulness, be truthful to yourself and to others. () don't accept anything in front of us ()

from selfless actions no bribing. India lives on bribing that is what the government is trying to do. Take the bribing. Brahmacharya means control your desires.

The next is nyamas that is the conducts to yourself. Have contentment is santosha, people are just fighting, “I’m not happy, I want more”, how much more? Right?

Second nyama is saucha that means be pure in your thoughts, what you think is what you are going to experience. That is what ... And be pure in your speech/speak, right? Say good things , so you don’t hurt people, words can hurt a lot, I can say something to you and you can your whole life thinking: “oh, my god. That teacher said that I’m not good enough. Not good to be there”. And spend time studying yourself, svadhaya, what do you want in life, “who am I”?, what is my passion? There are a lot of people just walking, they have a job they don’t want, they want more money. “am I going to get enough?” So be truthful to you, be introspection, you must study your own self. A part from that keep your knowledge studying, educate yourself.

Next tapas, unless you have a burning desire to learn something you will not be rich. You must have desire for life. And last, everything depends on the divine, there is someone up there taking care of you. So that is the second, than comes ... Yeah... These are the first 2 which nobody takes care of. Everybody says: So let me go to the third step asana, see I can fly, see I can do this. And then fourth is breath, unless you have the breath, if you don’t have the breath you are dead, right? And the breath controls the way you think, the breath controls everything, nobody takes care of that. Then comes, if you have your asanas and your body in your control, if you have your breath in your control. You will have all your sense in your control. So you can control your desires. And then you have to sit for meditation. That’s the way of the philosophy of yoga. Live this philosophy . Live like this.

P: You live like this...

E: Trying. Tough is very tough.

P: In here in India, how do you see the elderly? Because in Brazil being elderly in general is not living like a good thing. Here in India is different? The way people see the aging process? How do you live the aging process?

E: If you don’t know yoga?

P: Yes! The cultural conception of aging process.

E: What is happening in our tradition is that when your parents start getting older we start to learn from them because they have the wisdom, they have the wisdom and that’s why they are kept at your home parents and grandparents we are learning from them because they have lived life. We are glad to have.... alike in the west they all live with us

They live above to us, we are learning from them, we are taking advices. If we have any problem we go to elderly mothers. “mom, what should I do”? Our grandparents, if you have any mother-in-law , my mother-in-law which lives with me. Understand: so if I have any problem she says: do this, this, this way. Because she has lived that much of life, she experienced so many things in life, she experienced partition, she experienced marriage, she experienced family, she learned from that. I’m still learning. So in our culture parents are staying with us.

P: Because they have the wisdom...

E: Yes they have the wisdom, you have to learn from them. We don’t have any elderly homes, they live with us. They are not hated.

In India they are not invisible, they are there with us. They are sitting there! They are not hidden.

P: Is this easier to aging?

E: Yes, You have to understand that they are not hidden, they are accepted in the society or in the family. They are more powerful also. They feel nice, they feel good, not like: “who needs me? My life is oldest”... No! Your life is not dead; You are needed in the family. You are there to give us guidance. Like in live with my mother-in-law, she is authority. If she says no, means no. Nobody can’t do her.

P: And your children?

E: My children live with me. And if their grandma says 'no', they are not going to do it.

P: And for you is the same?

E: Yes is the same for me. And they will follow, when they get married, they are going to live with their mother or mothers-in-law. They will learn from me, because they have seen, "I've learned from my mother". And then they will learn and this is how we live. Old people in our generation, in our culture are kept in the house.

P: So you are living this transition.

E: (elas contam uma historia de como todos na índia estão conectados mas não entendi quem está falando de quem) The class that she has is her mother's home.

Another indian woman: so in India we are all connected, she needs her mother, she lives with her mother.

P: Does your mother practice yoga too?

E: My mother is not here anymore she passed. She went to heaven. But she used to.

P: Oh! Then now you are the figure in your family that everybody respects.

E: Yeah

P: Thank you so much!

(Fechamento)

2) Professora de Yoga (61 anos)

P: pesquisadora

E: entrevistada (Ganesha)

P: I want to start knowing more about you. your age, what you do.

E: Ok. I am 61. I'm going to be 61, I was born in 1958. I've done some (inaudível) in childhood because my grandparents also did it, and my mother did later in 76. Well, after a lot of professions, like a profession in hotel management. and then I went back to yoga, I've been teaching yoga for the last 23 years. and practicing on and off all my life practically. What more would you like to know about me?

P: It's great. I want to know about the aging process in your culture, because this study is a comparison between Brazil and India, and I want to know more about the idea of getting old here in India.

E: See, for me, I'm an old-school yoga teacher, for me the physicality. Doesn't matter, for it's not gymnastics, for me it's not taking the body into that pose, for me it's got to do all with my mind, right? It wasn't so when I started, it became an exercise for health, somewhere the last 25, 30 years, and it became more physically. So for Yoga... and you grow up in an atmosphere that you are constantly hearing things like karma yogi and gyan yogi, so for us yoga, what you understand as yoga is asanas, and it's a very small part of the whole process and all the limbs have to work together, cause you can't just say "my hands are going to work", so your head, both hands, both feet and stomach work together. as I said I'm not a new age yogi teacher, I'm a very traditional yoga teacher, I teach yoga sutras also which Pantajali wrote and I teach Bhagavad gita, so for me yoga is a way of life, so for me aging... I don't know how do I put my age, I don't know what my age is. and mentally I don't know, I'm not a young person, I'm not an old person, I'm just there, right?! so if you just keep the health part of it in mind, I had severe health problems in the sense... accidents, broken legs, broken nose, broken skull, due to accidents. so it's not something that you call bad health, but it happened. A lot of causes, I felt from the second floor and I broke my skull, when I was... You know I had a skull fracture,

which left to hearing impairment. I had a car accident I broke (aponta o corpo)... But as you can still see I'm going on, maybe it's like my doctor says: it's the yoga that keeps you the way you are. Because the kind of my history I've been under anesthesia about 13 times, had this history of (...) broken bones, head, nose., everything.

P: When did this happen?

E: This was when I was 5 years old , but (inaudível) it can last you a lifetime, and it slowly deteriorating impairment I can't hear from the right ear it' because I had the full a skull fracture when I was 5, right? That led to a lot of inside problems. so in that sense, I think it was my yoga practice, which has kept me going, and I still think I still have more energy than my children.

P: Did you start practicing yoga when you were 5?

E: Yes. at these time I used do it with my grandparents,(...) but it was the way of life, it wasn't the rigid yoga, it was just something we did it . like my mother did.

P: So you practice yoga for your whole life?

E: Yes. but it stopped and continuous because when we were young Jane Fonda came into our lives, so it was ups and downs (risos). But then Jane Fonda disappeared from our lives and I went back to yoga. So the yoga's school (... nomes das diferentes escolas), you cannot say that they are different schools. It's like saying that Beatles is music and be made by different conductors, right? But Beatles is music as Beatles music. There are asanas, asanas and asanas, which is a small part of a the whole process. And you for health you have to have the whole process. All is leds to ashtanga yoga, because if your mind is stressed, is ill, everything is ill. So, that's the process you have to live, otherwise yoga are asanas, you can't get the best, right? When you can't do a better job of those poses. so what is the difference: it's not an exercise, it's a way of life. it is to go towards to what we call samadhi. do you understand what samadhi is? So go towards smadhi... part of the meditation giving up on a lot of things. Eventually I mean, it is a process whether you get it from this lifetime or another lifetimes. but that is the income.

(Tipo de yoga que não consegui identificar) you understand, you assimilate and you live that way of life. and karma yoga, yogi gives to the world without expecting anything in return. and ashtanga yoga is you keep your body, mind and everything and raja yoga is meditation and meditation. I like... I would say that Buddha would be more in tune with raja yoga. so you got to practice everything simultaneously not one thing. so if your mind is healthy, your stomach is going to be healthy and if you stomach is healthy the rest is healthy, aging... Is just a concept you know?

P: I want to understand what you think about this.

E: It's just a concept, right?! I don't know, it's not the same for everyone I'm sure, aging is a natural process and I enjoy the process, I wouldn't want to be 20 at all, I would like to be at my age whatever that is. and yeah... How wants to be... that? For a 100 time... I have no idea why people whatever they to... I mean the botoxing and wanting to be younger.

P: In India?

E: yeah, yeah!

P: yeah?

E: Yes, everybody! Everybody is getting Body sculpting, botoxing.

P: Do you see people in their 20 doing this?

E: Yeah, yeah. We have more and more people doing this here. And small surgeries, to mother wants to look as old as the daughter, but why do you want to look as old as your daughter? I mean, it's her time. For me there are ideas that I don't understand where they are coming from, but yes it's the way people are.

P: How do you feel the aging process in you?

E: I love it. I love the aging process, I wish there was more time in the day to read what I want to read, to know what I want to know, but that is also ok. if you think the body is motor, the

body is a motor than you get a bit scare about oh, my lifetime is going to finish. But if you accept the reason that is just a limp from the body. There is nothing to fear.

P: So yoga helps you to understand this process?

E: Yes, it's a process for assimilating, it's not easy. and It can be very tacky everybody says: oh, I'm on a spiritual journey I'm a seeker and I don't understand that. What? I mean It's the biggest con job there is going. Everybody is making a fool of yoga with this nonsense, what yoga whatever yoga, I don't know, that's not yoga. other thing common as yoga. No. Something you have to to understand from with it, that you are going somewhere. I don't like to talk about it, because it can't be such a con job, it becomes so superficial and tacky, so I just don't talk about it. what the journey is, what you have to put inside you for the transformation, what is the daily practice, so it's better not to talk about it. so a I teach yoga it's not for commercial reason, that's why I do it either one to one, I don't take a group class, for me the disciple, the right disciple is important. If as they are going to seek that. sometimes they are going to do this to lose two inches in the stomach, go to somebody else. For me it's different it's about the process. and all my students have been with me for, I'm at this place for ten years. They have been with me for 9, 8 years they don't leave. And I don't take any more because unless you really want to learn ok, otherwise you go to some other physical aspect of yoga, which is asana, it's the third part of yoga. so for me yoga is maybe very different from what is out there.

P: What is yoga for you?

E: Yoga for me it's just ... It's defines me, I try to live all the observances, I mean the yamas and nyamas, that I lay down on it. because if you don't live that kind of life it's difficult for you to be anywhere. because you know kryia yoga, do you know the `Autobiography of a yogi`? He is my guru's guru, Paramahansa Yogananda. but I took my initiation for all practical purposes. I live in the world I don't live the world. I do my duties .But I would not say it because it's so tacky. My own reality is making fun of me. everybody to tawie own, what whatever they want to do. For me it's a very serious thing. it's my life, it's just me, that's it.

P: Can tell your history with the yoga? The stages of your life and how yoga participates at this.

E: See, I started yoga, as I said, with my grandparents, my mother being a doctor she was a gynecologist, but she did practice some formal asanas and yoga, and meditation everyday as I said there was a time in my late 20's and early 30's when I stopped practicing and in the middle of 30's a went back to it, and then I went to various teachers, various courses, various teacher's training programs and somewhere in the nineties, 95..97, I start teaching because I realized that I knew more than my teachers by the time, and I think I've been teaching ever since. I practice at least 3, 4 times a week, but I practice my Kryia yoga everyday. and as far as kryia yoga has concerned that started 8 years back, when I found a guru.

P: Yogananda?

E: Yogananda's disciple but I had another. Because there is a Yoga paramparam , it is called? So my paramraparam is from Yogananda. There is a baba (...) who... people who are more formal to this I would say it was the last released spiritual, I am sure there is another, but they are so hidden in other places They never (...) But the actual gurus do not come advise... they never come, they just find you if you a meant to them as they come to me, I mean.

There are a lot of people with a lot of knowledge out there but that's not it. the actual gurus do not come. it's advertise. they will find if you are proper for them. So Yogananda disciples are out there, they are very strong practitioners but you will not come to know them unless you really seriously start look for them, because nobody advertises. you are not supposed to say you are a Kryia yogi. If somebody is a guru whose got the permission for initiation, he will watch you for a long time. And one fine day he'll say : you are ready for it. And that's hard to happen.

P: And something in your practice changed along the years?

E: Yes! It did. the mind starts turning into a place where it's not that your difficulties in life reduce, it's not that the bad things stop happening and go away , but you somehow get more

strength to face all that. and it doesn't affect you really inside. It doesn't affect. It's that you start looking at life in a different way.

P: Do you look different from when you start?

E: Yes! I mean, people tell me I'm a different person. I don't know the difference but I know in the sense that I don't control everything that happens and I just face it. It's ... You live in this world because is very important, kryia yoga is meant for a householder, the person has to have take the responsibility of living what the mother and father lived. They have to earn living, but in that process of living you still have to be a sanyasi you have to be a yogi. so that process is difficult when you start saying no to everything. and then people look at you say: oh, come on you got everything.

And now you come to this stage of life where you don't know everything, that sometimes you are superficial, right? People can make fun of it. but I'm still collecting buying jewelry. it doesn't mean that I go in a cave I only care for this, it means I'm still present in this world but inside I'm not the same. And inside there is more laughter for everyone, that is one thing I've noticed that I was very judgmental about people, I told myself I was very proud I didn't have time for fools so the time I was very sharp. but, now, everything is good, I mean in the sense that I'm not judgmental, but that doesn't mean that I accept every nonsense, that doesn't mean I became stupid. you know sometimes people spirituality is holier than everything, and if you like other things you are stupid, no, it doesn't mean that, it means you are more aware of everything. And it comes from the place of goodness in your heart. If I still want to do something I go ahead do it.

Inside me has changes over the years. I don't get over all the people intellectual capacities, I don't find myself less than people who are more educated, that are more beautiful or anything because it doesn't matter. Whatever you think about myself it doesn't matter, whatever do I think about myself doesn't matter. yes, it doesn't matter. I'm happy that you are happy and that you are doing this.

(As indianas falam sobre algumas coincidências de suas famílias).

(28:00)

But your whole life, karmas, that law you cannot change. All the idea of kryia yoga is stop making those karmas, so that eventually when the last seed is rooted then you will get the grace of god. So I will not say that Yoga, just yoga, do your asanas, just asanas will have any effect on your aging process, because you can becoming having this massive accident and that can ruin your whole system. I mean I've got 2 broken legs and two broken hands as you can see they broken because I had an accident. my inside got stuck all over to my spine.

Another indian: Maybe you are feeling already better than you did if you didn't practice yoga.

E: And maybe I could face much better from a place where I can see all. Maybe I can push it for sometime , or maybe I'm not going to be upset about the fact I'm going to die.

There are two people: the ones that are very aggressive and the ones who just let themselves go. I just thought that I'm not in the place of becoming aggressive or insecure, these are over times. when my core is not vicious . on my own age, because I do not know any better. (inaudível) So for me aging is relative

P: Do you feel some difference in your body when you start practicing yoga and the years passing?

E: See, my mind is healthy obviously and you don't stress your stomach. every problem starts in here (aponta cabeça) The fire in the stomach. But having saying that I have to admit that I lived what that leads to a stressful life and the problems were there, But the I could figure out ...ok... This is because of this, and I just needed to let it go. Because sometimes life throws you in a difficult position. It' not easy. So how you process that situation and how do you live that I guess if you are going to have a traumatic incident on your life, and you take 2 years to

get over it. maybe you grief, and get over it in 3 months, so yes, at a physical level I don't get fever. I don't get cold, "cof", fever and pollution.

P: So yoga improves you and your life? Yoga can interfere in this karmas?

E: Yes, it does. But it depends on what kind of yoga you are doing, right? If you are just doing the asanas, you've got to stop and change the way you look at life. so you stop making those karmas , because every actions has a reaction, so that's only the bad reaction you should stop. Long way to go, but yes, I'm on the path.

I don't know about the health benefits, but I am sure it does.

I am not into healthy diet, I'm not into organic food, everybody is having chia seeds and so, and I just eat everything in balance. I'm not a vegan. I eat just my normally daily traditional India diet. If I want a piece of cake I would have it, but I wouldn't beat myself for that I don't want to live the daily stress, if I get food, good, if I don't get good food, That's also good. But I will not die hungry

P: Do you want to say something more, about you, about your practice, your relationship with aging process?

E: I think the best way to not stress over things is to accept life, accept today. If goes well, be happy and if doesn't, just say was not meant to be. Don't stress about the future that don't know. You can plan, but there's a saying that humans will obey god's will.

Another thing I like to say about yoga that's yoga also means absolut unconditional faith in the supreme consciousness. If you think that ~~the~~ man is the end of it all, and there's no supreme being or power, you can call it God, Allah,..., whatever then you are being foolish. Yoga means that you have there is a (...) total submission to a supreme being You can call it the name you want. You can call Christ, you can call it Allah. but you cannot be a yogi without that. If you are a yogi you believe in a higher awareness. You can call it just awareness, supreme awareness, supreme consciousness, whatever you want, but yeas Otherwise you are just physically related. And yoga is not a physical exercise, It' not an exercise... even asanas are not exercise. Because in an exercise you are burning oxygen, but in asana you are filling your body with oxygen. Any exercise you are going to hold it for a very short period of time. The difference between the gymnastics and asana would be it's if you can hold that pose in complete meditation and a lot of happiness and complete awareness, that's an asana, all the poses that your body takes are actually meant to enrich your meditation. If your spine is not strong, if your core is not strong, if your hips are not open, and if your ties are not open and if your keens are getting trouble to sitting in cross legged and meditate right, so you have only to meditation you are preparing your body, because if your knees are hurting, your stomach with gas, you need to go to the toilet, you cannot sit for meditation. You need to be physically healthy, and you cannot meditate if your mind is going everywhere, so asanas are meant for it, it affects you on a psychological level at a physiologic level. Everything is going towards meditation and samadhi, it's not like the doctor says: start meditating.

It's stressful to meditate! "You have a problem?Oh, you must yoga and meditate". It's stressful just meditate. What do you mean about meditating? Even a terrorist meditates when he is making a bomb, because he is so focused on making the bomb that he is meditating. So, what kind of meditation? You gotta ask the doctor: What should I meditate? Should I been killing people? No. You have to meditate for him, for your peace of mind. And for that you need to do asanas, because if hips are hurting, your keens are hurting,... your body is not ok you cannot sit in a meditation pose. your spine has to be strong, your core has to be strong, your shoulder has to be strong, your neck has to be ok, and your mind has to be peaceful, and you go, maybe for 3 minutes. And I say " Ok, great!"

P: And you only get that practice 8 hours a day?

E: Unless you are divinely gifted or had a lot of practicing, if you can meditate for 5 minutes, it's good. And you can meditate on anything. Meditate meaning you became the thought of

meditation. If you meditate on the moon, you have to start think like,(...) how it looks like during the day, the reflection of the moon, the time it takes, the turns, the effect of moon on the tide, on human psych, you became moon, you identify as moon, so that means meditating on the moon. you can meditate on whatever you want. For meditation you have to practice asanas, live that life of yamas and nyiamas and do the pratyahara slowly and so you need to stop the world of senses than the whole idea is that you can meditate, with asanas and pranayamas. breathing is very important. There are 51 or 52 kinds of breath, those many states of mind. So if you control your breath, you control your mind, so your body is healthy because you've been living this whole life of balance, asanas, of physical asanas, sweet meditation. Meditation is peace of mind, that's the psychological advantage of what you get, but it has to be a higher purpose.
(fechamento)

3) Praticante de Yoga (58 anos)

P: pesquisadora

E: entrevistada (Ranjana)

P: First I want to know about your life. about you. how old are you, what are you doing now?

E: I'm at the moment a housewife, looking after the house, the family. I'm 58 years and I've been teaching, a professional teacher, literature. but I chose to drop my job for my children and for my family, so at the moment I'm a housewife. But I'm very busy, lots of work to do at home. I have a good house. and I enjoy family. I have two children. one of them is marriage, I have a grandchildren. My family work in business, they all work together in business.

P: And do you live with your family?

E: Yes, all together. we live all together.

P: How do you feel about aging process in India?

E: I think in our country it's not a very very positive process the process of aging. Very often I think I'm getting old they are not very looked after, often happens, so they start feeling lonely and depressed. It also depends ~~on~~ from family to family. It's a general idea. But, gradually I think these times are passing, *transmarching*, people are now much more welcome for this than what they were in older times. So I think they are better off now. They are definitively looking after themselves and trying to do and they are really more open minded like in foreign countries we understood ~~understand~~ the fact that our children are not going to look after us It's like we have to go ourselves what we got do.

P: How do you feel your process of aging?

E: (começo de resposta inaudível pelo barulho do ambiente) For God grace I am thankful to do it (...) I have absolutely no problems of getting old. It's ok. God has given me a beautiful life My body has given me beautiful changes.

I never get petrified by the thought that I'm aging. This is also about yoga. It has not a very long time that I'm in yoga, I've been in yoga for 9 years now. and 7, 7 and a half I've been with Seema. I forgot I used to do it myself and now that I joined her I cannot leave her. When she shifted residence I stayed about 1 and half hours of day school, 1 and half hours to come to the studio, because I live very far. But I need to be connected. Yoga has changed my entire perspective, it has given so much. It makes me happy, peaceful, I'm not irritated, frustrated, I'm thankful. Gratitude is what yoga has got me, patience, courage to fight and accept whatever is coming in my life and to continue.

P: Can you tell me about your history with yoga? When you started and how you started?

E: Initially? Initially was very simple. Neither wasn't something spiritual about it, I was 9 years back I used to have a back problem. I was running all the time 24/7, I was always active at home, but I had a severe back problem and it was disturbing me. So my brother, my older brother was telling me about yoga. He is an engineer, highly qualified and professor at (...) department, he was very formal yoga, read a lot of books, used to follow the readings, scriptures of yoga and in one fine moment seeing me all the time complaining about the back. He asked me: "why you don't do exercise? Come on! I teach you 5 basic exercises and you try them". So he taught me only this 5 basic movements exercises connected with my back, and he said: "so you do this for and you come back to me after one month". So I started, right? When I started one day, one fine day, in the 20th, 15th day I realized that my back is not paining today, it not paining! I would survive with 3 painkiller a day, I mean I used to pain so much, realized it? And that was how I started. And I said to him "No, I want to do more" and he got me more : "I'm doing more and more". So he made me open the internet, and he said " Come on, you can just read from here". And that's how I opened the internet and it was my initial introduction ... I saw all that yoga pictures.

P: So... you started alone?

E: Exactly! I every day would sit into my bones for two hours in front of this., everyday. I sat and I watched videos and I designed something for own self, for my back, for the arms for the head. Very discipline! I did that and one fine day on a marriage I met Simah (I don't know how to spell it) Simah is the wife of my husband school friend and we were just chating and she told me that she was doing yoga and she said to me " why don't you just drop in to my school" . So I went and there was no stop, she gave me so much. Very grateful.

P: What yoga does for you?

E: I feel good, I feel active, I feel patient, I feel relaxed, I feel confident, I look better, I use to weight the double that I do now, so I lost lot of weight, but healthily, I didn't feel sick or anything it gave me a lot of energy, to do whatever at home. I became less radical, less frustrated. I realized more and more that I have to be thankful for the Lord for what has given me rather than what I don't have, it doesn't really matter. I learned these from my yoga, about breathing and prana. My digestion system boost and it was really wonderful. It was such a boost in my system. I can't survive without it. And if I have to do on a holiday I do when everybody sleeps. I get up at 5h30am and I like to do a little bit of yoga and then I start my day vigorous, but I like to do.

P: Do you practice the asanas and then you open your yoga practice to all the other angas?

E: Yes! I start with asanas and then I do pranayamas that's my normal simply basic routine. I'm not one of those very beautiful yoga people, I do very simple yoga, and when I practice I'm probably achieving 60% on yoga teaching. But that 60% makes me happy. There is no such a thing ... You can do what you feel like ~~to do~~ doing and you can achieve your own purpose of success.

P: So you started yoga, with asanas for your back pain?

E: I started with that but now I do all the exercises, all aspects, for everything. It's complete!

P: What yoga represents now for you? What has changed? What is now your practice?

E: My practice is now a full bounded (inaudivel). If I have enough time, and if It's a normal day and I don't have any other great activities to do, I practice for 2 hours, which I stay about 40 minutes on my breathing and 35 minutes on pranayamas and the rest is a complete exercise. I have some back exercises, I have some stretching, then I have a ~~full~~ 4 or 5 of my favorite asanas. So I feel absolutely wonderful It's another world when I do the asanas. I love it. I love that! That's my favorite pose and I like to spend 5 to 7 minutes in each pose.

So that's what I do and I keep changing my exercises, everyday. If one day I have done more with my legs, so the next day I start doing a little bit more with my back. Just adjusting myself.

P: You can know yourself, what works for you...

E: I just keeping modifying each day. That's it .Yoga gave the energy to walk, now I walk. I've never used to walk. one of the teachers in the studio in a fan of walking, she taught me that I should walk, it's good for us. I'm not very hung up about timing,

P: How does yoga interfere in your daily activities?

E: It's a boost. I always tell people do yoga because it's the most beautiful thing it will happen in your life.

P: It has changed something?

E: It has changed everything. It has changed me and so everything else. Every other person around is affected, cause I've changed myself. After yoga I can do a lot for my family, I can cook for them, I can sacrifice, I can do so many other thing to other people. It's ok. But a little bit of time that I can give to people (máquina do café deixa o áudio inaudível). Yoga taught to respect ourselves also in order to everything else. It's very important. Because the Indian woman are really attached to the family, now it' changing, but I belong to a generation 20/30 decades ago, I am 57 now, for us it was family in order to everything. All the time for the husband and the house... Our family were patriarchy all the fathers were the head the of the family, I belong that generation. I have to do a lot of things for my husband and nobody spoils him. He likes to have food in his plate and stuff like that. But I am ok.

But yoga has given me the opportunity to do something for my own self also. as I'm getting more and more into it, I think I spend, at least 10, 10 minutes more, so the time is increasing. I'm trying to meditate also, I'm trying learning, connecting in different ways to spend time to read, to write. I've realized for the past 8 years that I like to write, so I started writing short films, adult ones (inaudível).

P: I love listening to you

E: So that's how wonderful yoga is magic. It's magical. (inaudível)

I'm lucky that I got into a studio with such beautiful teachers. They are not teachers they are gurus and they are so very genuine, whatever they are doing , they are learning all the time and they're ready to share this, which is beautiful. It's not everywhere that I can get it. not in the gee, I'll not get that. It' basically just exercise. But they give so much, so they are all the time learning and they are trying to share.

P: Is there something in the expression of your body that has changed when you started to do yoga?

E: Of course. when I started I got softer, the joints got softer (inaudível) all the joints are much better now. The siting posing became better, your walking became better, you feel more confident so you can walk more, you can do your work easily there are some positions that I got better, you start getting better. (inaudível).

P: Something has changed in your practice in these 9 years? Something different from when you started until now, 9 years later?

E: Yes! Definitively. one is that I love more and more, so there is a greater passion in my practice now than when I started it , and I enjoy more and more as each day passes and maybe I'm doing even better , I don't know but I can't, I really can't say (risos) but maybe I'm doing even better.

That's it. I received much more than what I was looking for. And it' just you! One of my greatest prays to the Lord to keep me connected with yoga for as long as my heart beat. I pray to the Lord! I don't want see a time that I can't do it. (inaudível). Even I'm not a great amazing student, I don't think that what is the yoga need. My attachment with yoga is complete.

P: You are living up your way. and it is satisfying for you. And how do you feel the yoga changes and interferes on your process of aging?

E: I feel younger than my years, year, year... That' is what I fell. I feel that I was at 47 I was lost without yoga, but I'm with god's base with 58, with my practice this is the difference. It's a tremendous difference! Yoga is the exercise you have to do with a lot of discipline and care

and it helps the human body and the aging process, but yoga has something special spiritual so that I think that makes the difference.

P: So that's the difference about yoga?

E: Yes. you are spiritually connected, somehow its gradually started *resolving lifting you up*. Gradually you realize there's something more there, there's god, there's a higher body, ~~the~~ and there are something divine. And in yoga you are taught to feel that energy living in yourself (inaudível).

P: Tell me more about the difference.

E: (inaudível) It's really hard to say that...but I get this when I am doing a short meditation, when I am sited doing pranaymas so I feel more energy, in my pranaymas. I can feel this energy taking my body. That's what I feel. And I am always imagining the love when I am doing my breathing exercises (inaudível).

Because When I do the asanas, you are into physical process you can't do all that as we you are static, you are sited that's where the mind would like focus on. I like to focus on north, all those changes are connected now, it's so beautiful and wonderful way of living. Even when I am doing a Monday activity like cooking food for my family, for my whole family it's beautiful. I just pray to the Lord that my food be beautiful ... whatever karma, makes it beautiful. And it's beautiful because it's returns, because it has makes me lovely, everybody in the house feels that. I love, it's my love and it's my passion. It's not me. It is what makes me happy

P: It's beautiful to listen to you, we can feel.

E: I only go to studio 2x a week cause I need a car, I need to drive, there's traffic out, I look forward to go to studio and to have the class. even my husband have noticed that is my passion, everyone in my house. So when I miss a class in my house they say: oh, mom's class has gone". Whatever I have to do, I am happy

P: Does your husband practice yoga too?

E: Yes, a little bit. Only at home. but not very often. But he walks

P: Do your family do?

E: Oh, no. My son goes to the gym, he does a lot of exercises, but not yoga.

P: What do you represent in your family?

E: I can't really say. You have to ask my family. but I can say they love me. I'm very lucky that I have a very affectionate husband, that loves me and respects me a lot, likes to give me my space, and he is a wonderful human being.

P: Does he respect your practice?

E: Yes, definitively. He respects my practice. Why? Because he has seen the changes, he does realize that his girl cannot survive without yoga. So let her be.

P: What are the changes he sees? What is different?

E: First physically, I lost a lot of weight, I'm active, with energy. (inaudível) and I'm more gentle.

P: Does the spiritual have change too?

E: I am focus now, I'm motivated now, I have a new life. this is my passion. I just want to be connected. I have something to say, I have message. I'm devoted to something now, I have a passion. it makes a lot of difference in life.

P: When you start and ends a class of yoga. how do you feel when it ends the yoga class? how do you stay?

E: When I finish the class I feel very good. After my classes I feel absolutely beautiful, I feel more expressive as a person, and I never ever walk out the class without telling the teacher what I left during the class without telling my teacher how I felt. I always express to the teacher what I am found special during the class . There are days when the class is very active, and days that are very gentle. there are many forms, so I like to appreciate everyone of them. I like to express to my teacher how beautiful it was, how much they gave to me at the yoga practice. I think I

should use this moment to tell them because life is short, I don't know what is going to happen, and I appreciate and I care.

P: Oh, that's beautiful.

P: What main challenge about the aging process? And the main gains...

E: The gains ... I guess you get wiser and that would be one gain, you always look back and you seeing, you observing your own mistakes, and try to learn from them all the time. And there are a lot of disadvantages because you realize you don't have that much energy, gradually the energy is going away, some things I could do ten years ago, I can't do now. For instance when I'm traveling I get very tired. (inaudível) there are many things, you don't eat as much as you used to eat, your digestive system has changed, everything has changing, biologically it's changing. It is the process that weakens you, gradually. (inaudível) One has to accept it how kindly, gently, softly, openly you can accept and there's nothing you can do, biologically when you are 58 you are 58, you are not 27. When is 67 is 67, but now but how do are happy if all the time you want to petrify, saying " Oh, I am old! I have to do this and that" I can't do this and that. Whatever God has made that time, for me it's ok. Leave it to Him.

(inaudível) there's no pint of crying and staying petrified about it. It's one thing to understand the body is going to change, we can't do all exercises because the body won't take. It's ok accept it. Happily accept it. You can't do it and that is ok.

P: Yoga teaches this for you?

E: Of course. that's why I do as much as I do. These days and don't do the headstands, but I do the plateau because it put a lot of pressure on neck and shoulders, but I don't do it and that's ok. But I enjoy it. But I enjoy my plateau. Except why try to do something I never did it? I don't have such targets. Some people keep, but I don't do. It's ok (inaudível)

P: How you feel now the relationship with your body. How do you see your body now?

E: I feel that I do one good thing for my own self, and I'm breathing, I'm more sensitive to all physical things and the physical changes. I can talk to myself, I can walk with myself, I can be with myself, I like to be silent, I don't like to walk with anybody else, I like to walk alone, I like to think, I like to chant. and nobody helps you in your research.

P: Do you practice any other exercises?

E: Only yoga, I do only yoga. I walk for one hour everyday. I walk and yoga, those are the good things. and I do a little bit of meditation, very little.

P: The group that you practice is a group with all of ages?

E: Yes, lots of young people in my class. I am probably the oldest.

P: And what do you feel about this?

E: Oh yes, it's a great fun. I like to be with such young beautiful girls, with beautiful bodies. I appreciate and enjoy watching they doing lovely exercises, and how they move their bodies, I have no jealousy (risos). That's God's gift.

P: Is there something more that you want to talk? That I didn't ask you, something that you think that I need to know about the yoga and about you, and your relationship with yoga?

E: I don't think so. I think you covered everything. I just feel that yoga has given it all that connection as beautiful as that. I don't want to breathe without yoga, that's my desire. I want to my last breath be in a pranayama. It's delicious as beautiful as that.

P: Do you read something about yoga?

E: Yes, one and off, I do try read something about yoga, but not very much. I don't have much time. But I do try to read some scripture, I do try (inaudível) I have a lot to do at home, I have a huge house, I told you I enjoy family so, that's a lot of activities to do at home, but I enjoy them but I enjoy gardening, That's ok God has given me a lot of happiness. It's very nice! I love to looking after them and I love to feed my children .When they smile and say "mom"... Once in a while he give me a call from the office and he say "mom, the food today was awesome". Why I would want more? That's all. I do with love! Take care of family is a good karma and

take care of my family. (inaudível). It's my karma, body has given me this. So, let's do it with love. That's the reason I don't have any regrets, my family was more important, they wanted me there. And I decided it was alright.

P: Do you think yoga interferes in your karma and you think this is a good karma? A lots of karmas in your life, does yoga have the influence about those karmas?

E: Yes. yoga enters your life and reaches. You gradually see something. You don't know what happened and why it happened, but then it works. And don't how it does, but it does very much. You look happier, not very frustrated. And in the end of each practice you just hold your hands (inaudível). Than you start pray for what you want, and pray gratitude for what you have, that's the thing, you have to feel grateful for what you have. I'm grateful for what I have and the rest just follows it.

P: Thank you so much, I feel very grateful.

E: I hope it helps

P: It helps me so much, thank you.
(fechamento)

4) Praticante de yoga (65 anos)

P: Pesquisadora

E: Entrevistada (Kali)

P: I want to know about you first, like how old are you?

E: I'm 65.

P: What do you do? What you do as a job?

E: I'm actually a retired psychologist. I'm done with my training as therapist also. I'm practicing family therapist (incompreensível) psychology. I worked with early childhood also, so I worked for about 45 years with children.

P: How do you think the idea of getting older in your culture?

E: How do they take it? I think they look at it as a fulfilling experience, nothing scare about getting old and we look more towards, I don't know how to explain it... but there is a sense of glory, and fund. It's moving towards old ages like that like I had complete my cycle. That is what means to me.

P: And for you?

E: I think so I'm in a dance. I feel that I'm enjoying myself more now that I'm older, and I'm also more content and it has this peace. I don't know how to explain, but that kind of running after thing is not there. I'm just loving this, that's all I can say. there's more freedom, there is a sense of accomplishment.

P: That's beautiful. And what are the gains and the challenges of getting old? This process of getting older gives you.

E: The gains I think I've already explained. The challenges, apart from healthy issues it's also very non harmful if you are prepared. I don't find it any challenge, I find it's all gains.

P: How did start your history with the yoga? Can you tell me?

E: I've always been consciousness about health. I always believed to be living a healthy life, so didn't do anything really constructive towards apart from the fact I was living an effective life. But when I turned 40 that's when I started thinking that I need exercise seriously. In 2003 I fell ill, That's a tuberculosis, the doctors could initially not recognized, they thought I was an autoimmune disorder because I had signs all over my body and my bones were starting to pain, that's the time I started yoga seriously. I 90% against medication, sorry, I don't believe in take

medicines as much as possible, exercise seemed to be a good idea. My sister is a yoga person, she's been to yoga for a very long, long time. She's a yoga instructor at _____. So I started to yoga. It happened 2003. Since then there has been no looking back. Now, post retirement, in the last year, I had a serious fracture. Only because of yoga I've been able to walk, if wasn't for yoga. The doctor thought that probably I would probably live disabled. So, my very consciousness towards health plus an illness took me to yoga.

P: What is yoga for you? What means yoga for you?

E: Discipline, not only in the physical level, but also at a spiritual level, mental. It includes all the aspects.

P: Do you think in yoga there is more than just exercise?

E: There is, there is far more. First I went into to gym and then finally to yoga. I think is definitely more holistic. Nobody comments about all that, all that forms of exercise. (incomprensível). They don't look....They don't believe at the body as your whole, it's only the physical aspect. Yoga looks at it as one more aspect as a serious aspect. It's not just physical exercise. It's the whole. I think it brings more rhythm and harmony in all aspects of your life. In the way you think, in the way you act psychically, in the way you behave, in everything .

P: Do you practice in a group? Or alone?

E: I started with my sister, she is my guru. But frankly I learned all by myself. Then I used to do it for my own in my alone time. And then I go taking once and off classes from her , but I've learned all by myself and in 2015 I've joined a group. A group that meets in the neighborhood park and that's definitively my practice got polished. It's a mixes group. Women all ages. At present, I practice on my own and with my coach.

P: Did your practice change over the years? In the way you feel yoga?

E: Yes, I think so. I mean, it's was about felling flat, now it's about being flat. I don't know if you understand. Definitely, I understood a broader aspect of it (imcomprensível). My commitment towards yoga has definitively become deeper. It's part of my life.

P: Did you think you have changed too?

E: Definitively. I think I've changed a lot more with my exercises and meditation. Meditation is a very major part in my practice, so I meditate for 15-20 minutes post my exercises. So, That has changed me. I used to live at my limit temper, I was easily provoked, but now not anymore. And I was fearful of been on my own, I've never liked when I didn't have company. But now I'm very comfortable when I'm on my own company. I see major part to yoga plus I'm in more spiritual practice so, that's both together made me changed a lot. Yoga definitively has made my body very responsible.

P: How is your body responsible?

E: What I really meant was that I'm responsible for my body, but my body responds to me. I'm in control of my body.

P: What yoga had bring to your life?

E: Happiness and contentment. Just being happy with my ownself.

P: Do you live with your family?

E: Yes, I have my son, my daughter in law, my grandson, my husband. Also they give me a sense of.... I'm not scare anymore, of growing old, I've seen that yoga can do bonders like I said I had fractures this whole thing, I had 10 bone... have got fractured. The doctors, when I was operated and everything, he did feel that I could only walk with a limp, but I am as good as new. It's only possible due to yoga. It gave the confidence. That's what a meant. Even when I'm 70 or 75 I will be active.

P: How does yoga influence the way you talk about your body and how yoga influence this relationship with you and your body?

E: What changed? I think I did ethion that my body responds, we are much more connected. Better connected.

P: How do you feel the changes of your body over the years?

E: Apart physically, aging nothing.

P: Do you feel these changes? Do you feel the changes in your body?

E: I've seen people, that are complaining of pains and aches. They worried about it, but I'm not. It's not like I'm not aging but, my back is in pain, must have twisted or something, but I'm ok, I know I will be ok. So, that kind of positivity that kind of sense of the connection of the body, after all its ~~just~~ only a body. If today I am not feeling good, tomorrow you will be good. I think I was far more scare about aging before than I'm now, when I have got there. I may not be able to run or climb in a fast speed, whatever. The pace has changes the quality has not changed

P: Do you practice another exercise or just yoga?

E: just yoga.

P: why yoga?

E: I talk a bit about that, because it is not just physical, it's far more. I'm being a person with psychologic background, I look at everything in a holistic way , even in terms of my own personal practice as a therapist I chose this point of view, looking the person and the system, yoga is already that. I think yoga is me. It' the way I am. Just the physical aspect of exercising is not appealing to me.

P: Is there something more that you want to say about this connection with yoga and your body?

E: I think I've said already how I felt, my yoga practice how it changed my own way of living. Generally speaking yoga has connected me better with myself.

P: Did you study the books of yoga?

E: No. I am not really there. I'm not into reading books about yoga. But everything else I read besides yoga is just connected, for example, if I pick up a book on and it has statistics about yoga I can connect with yoga. I just recently attended to a workshop, a training program, as a participant, and it was about meditation, I connected with it very well, because that's who I am.

P: I'm trying to do this to. Really connect the psychology and yoga.

E: psychology is about the person, so is Yoga about the person, self-knowledge, It's self-knowledge and how we use that knowledge for self-reflection and everything. I think that my background as a psychologist makes a lot of all inferences.

P: I think I did all the questions....

E: I wish people would look at this more seriously rather than a way of exercising. It trends your whole way of thinking. Maybe talk about to children would be very useful. Unfortunately, even though this science originated in India but now it's coming back and being made, but it needs more research.

P: Do you feel challenges in your practice?

E: In my yoga practice? What challenges?

P: Do you feel some difficulties?

E: No, Whatever I can do, I do, I don't do push myself. I know I am getting better, but at the same time the aim is not really to master every posture, I enjoy making the posture, practice, because it's a practice. I don't think as a challenge, I'm very consciousness about my limitations.

(fechamento)

5) Professora de yoga (63 anos)

P: Pesquisadora

E: Entrevistada (Sanias)

E – (...) Eu digo: “Ué, o que é que ele quer comigo, rapaz?”. “Não sei”. Entrei, o que foi que ele me disse? Eu dei logo uma patada nele. Olhe, o encarregado de departamento pessoal foi entrando na sala, ele saiu correndo, disse que baixou o santo em Sanias! Eu também já vinha chateada. Todo dia eu deixava tudo meu arrumado e dizia pro meu supervisor: “Olha, nosso caderninho aqui de notícias está em dia, se amanhã eu não aparecer aqui você assume, tá bem?”. Porque eu sempre fui muito preocupada com o ensinamento. Eu preparava todos os meus funcionários. Mesmo sem ser vendedor, eu botava pra tomar curso de vendedor, porque tinha que saber o que é que o vendedor fazia, entendeu? Entregador de carro tomava curso de vendedor, vendedor tomava curso de entregador de carro e por aí fora. Não quero nem saber. Botava todo mundo. Graças a Deus, tem muito menino aí que foi formado na escola da Cresauto (risos). Que eu só contratava sem saber nada, não queria ninguém com vícios, entendeu? Só precisava saber dirigir e saber que o carro tinha quatro rodas. Porque é um mercado de muitos vícios. Aí... Aí pronto. Subi, fui pro diretor financeiro também que já trabalhava lá há trezentos anos, e digo “Oh amigo, tchau, tchau, já tô indo. Liga aí pra Recife, manda ele liberar meu dinheiro, vai. Porque eu não vou ficar aqui não. E não vou”. Pedi demissão. Aí pronto, resolvi tudo. O dono: “Ah, Sanias, não sai”. Eu disse “Vou me embora”. Aí pronto. Aí eu fui fazer um curso de teatro, que eu queria conhecer os teatros. É... E fui procurar o tal do yoga. Um dia, numa loja que tinha de...

P – Mas teve algo que lhe chamou pro yoga ou algo que, assim...

E – Não, porque eu já era aluna de yoga numa casa de yoga, mas eu queria fazer uma formação, entendeu? Eu já lia sobre yoga, tudo... Mas eu queria fazer uma formação, porque agora eu já não tinha mais aquele emprego, eu não queria outra concessionária, já era “*ayurvediqueira*”, já podia botar meu colchão no chão lá...

P – Já tinha feito seu curso com Bodhigita (risos).

E – Com Bodhigita. Já ia me prepara fazendo as trocas... Porque eu também sou meio assim pra dar o primeiro passo, entendeu? Aí o que foi que eu fiz: não sei se foi na Flora ou no Mundo Verde, em algum canto eu achei um folder da Rosácea. Eu achei que o curso já tinha começado, porque eu não entendia muito como era a formação de yoga, se tinha toda hora... Aí liguei pra lá e disseram: “Não, a data tá aí, mas o grupo ainda não fechou. Se você tá interessada, manda o seu currículo e uma carta de intenções. Eu vou ver o seu currículo, sua carta de intenções, e depois eu lhe chamo pra entrevista”. Aí pronto, fui chamada pra entrevista, que as pessoas não ficavam, eu fiquei. E aí ela me disse... É... Aí eu coloquei os anos que eu fiquei na casa de yoga, a prática, e que eu percebia isso, que as pessoas muitas vezes não ficavam, e eu queria saber por que. Por que que não ficavam? E ela disse: “Então você vai descobrir por quê”. Você vai, apesar de você já praticar há quatro ou cinco anos, você vai fazer parte de um grupo de iniciantes pra você entender por quê”.

P – Hum.

E – Então, vou resumir da seguinte forma: você não nasce... você quando você vai aprender balé, você vai de sapatilha de ponta?

P – Não.

E – Mesmo que você vá adulta, você vai com meia ponta. Você vai aprender a nadar, mesmo adulta: lhe jogam na piscina ou você recebe uma pranchinha, depois você recebe um pubol e depois você junta as pernas e os braços?

P – Isso.

E – Então.

P – As pessoas não tinham paciência, né?

E – Então, o que foi que aconteceu? O que foi que eu descobri, né? Foi uma descoberta. Porque... Assim, que tudo tem um começo. Por exemplo, meu irmão foi jogador de hóquei. Ele não começou logo em cima dos patins, fazendo malabarismo. Ele aprendeu a patinar, primeiro

com um pé, depois com os dois pés. Depois ele foi ser iniciante, depois ele foi “nanana”, foi juvenil, foi júnior, foi sênior.

Você entendeu? Então. Por que que o yoga não é assim? Então, isso que tem a pedagogia da Rosácea junto com a sequência de Agnus Paul, que Agnus Paul tem sequências pra iniciante, intermediário e avançado, entendeu? Porque o iniciante... Isso me encantou. É muito mais fácil você trabalhar assim. Apesar de que depois eu não dividia, mas eu tinha a concepção. Se você só tem condição... Por exemplo: da (ásana em 05:05). Tem pessoas que não pegam o pé. Vai deixar de praticar? Não. O que que nós fazemos na pedagogia? Trabalhamos primeiro os braços daquela pessoa que não pega no pé, trabalhamos só o tronco... Entendeu? E depois, um dia, ela vai... sem ela menos esperar, ela vai abrir a caixa torácica e vai conseguir pegar nos pés.

P – E é uma alegria quando consegue, né?

E – Vai ser uma alegria, uma conquista.

P – Isso.

E – Você entendeu? E aí eu conheci, né, algo dentro da prática do yoga, que eu já questionava antes, e que eu vi que eu poderia trabalhar com yoga conforme a pessoa. Vou lhe dizer mais: eu já dei aula durante três anos a uma portadora de esclerose múltipla, que hoje anda, amanhã não anda; hoje mexe o pé, amanhã não mexe. Você entendeu?

P – Uhum.

P – E é perfeita a sua postura, né menina? Incrível.

E – Então isso me encantou. Me encantou porque é uma visão que o yoga é para todos. Se você tem um peso acima do peso, você não faz determinadas posturas, certo? Você faz metade da postura, gente. E você vai dentro do seu limite. Então isso foi me encantando, né? Foi me encantando... Aí eu fiz a minha formação de yoga, né? E comecei a perceber que quanto eu mais praticava, melhor eu me sentia, eu, Sanias. Deixei de ter dores lombares... Não que... Eu nunca fui assim uma pessoa sedentária, porque eu fazia, mas eu não tinha tempo pra andar em academia, nem aqui nem ali. Eu fazia minha caminhada mesmo, ou de manhã ou de noite. Aí eu tinha uma bicicleta ergométrica em casa, que quando eu voltava, porque de noite eu já ficava com medo de caminhar em um lugar deserto, aí eu fazia a bicicleta ergométrica e quando eu acordava bem cedo eu fazia a caminhada, você entendeu? E final de semana eu sempre caminhava. É... Então... Porque isso vem da minha família, isso vem da minha história familiar, o exercício. Então isso foi um encanto pra mim. Eu perceber que eu, que tinha uma cifose estruturada...

E – ...eu poderia deixar de ter. Certo?

P – Incrível, porque é postura, né? Ninguém nem imagina.

E – Você entendeu?

P – É.

E – E que comecei a prática de yoga já de quarenta e tantos anos e hoje eu estou com sessenta e três. Porque é a mesma coisa. Tem técnicas. “Ah, você tem que fazer a postura”. Você não tem que fazer nada disso. Lá a gente tem uma postura iniciante, que é uma invertida leve. Depois você passa para um meio pouso e depois, se algum dia você chegar ao (inaudível), você vai pra parede. Quando você tiver condições de sair da parede... É um caminho. O yoga é um caminho, gente. Não é nada que tem que acontecer agora. Fora que, não sei como são as outras técnicas, mas a casa de yoga variava muito as aulas. Eu só tenho essa visão da casa de yoga. E se você não trabalhar repetição, o seu corpo não aprende. Você entendeu? Então, a prática de yoga me trouxe, assim, uma visão de eu, Sanias, como ser humano... não existia limite pra mim porque eu tinha quarenta e poucos anos, você entendeu? Tudo bem que eu já tinha uma determina flexibilidade, mas eu era muito encurtada. Por isso que eu tinha dores na lombar. Meu (09:10) era todo encurtado. Era o dono da lombar. Então, isso foi assim... se eu já era encantada na época que eu fazia só aluna, quando eu comecei a estudar, a perceber, certo? Que o yoga era algo mais... É você com você mesmo. É você parar pra observar sua respiração, é você parar

pra desacelerar. E que isso é um ensinamento pra você levar para a vida. E que nada é obrigatório. Você não é obrigado a ser vegetariano, você não é obrigado a nada. A mãe Mira Alfassa tem um livro que ela conversa com os discípulos, lia algo pros discípulos, e que um pergunta: “Eu posso comer carne?”. Ela diz: “Tem organismos que precisam da carne”.

P – Uhum.

E – Então, no yoga o comer não é por estar comendo carne, é a forma como você come a carne. Eu fiz essa experiência de tirar a carne e simplesmente ganhei uma anemia. E (Filha mais nova) tem um médico que é amigo dela, que também fez formação de yoga com Marcos Aquino ou foi Adrian, um deles aí. Aí ele pegou e fez no dia que foi lá em casa, e disse: “Sanias, é melhor tu comer carne do que sulfato ferroso”.

P – Perfeito.

E – Você entendeu?

P – Do que suplementar, né?

E – É o jeito como você come a carne. Aí uma vez (filha mais velha), que não come carne, não come isso, não come aquilo, não come aquilo outro. Eu digo: “Oh, é tudo loucura, vai ficar velha cedo”. (risos) Aí o que que acontece: eu fui pro meu quarto, porque antes deu fazer a minha prática, eu abro Bhagavad Gita e peço a ele uma mensagem. A mensagem foi precisamente sobre isso. Bhagavad Gita fala: se o seu organismo necessita da carne, precisa do ovo, coma. Porque não é o ato de comer, é a forma como você come. Você come pra se nutrir, porque o seu organismo necessita. Não pela gula, não pelo prazer.

P – O lugar que você compra a carne, a fonte.

E – Isso. Você entendeu? Então, a prática de yoga me trouxe, assim, vivenciar coisas que... Comecei a perceber coisas sem precisar de obrigações, que eu fui me transformando. Uma transformação dentro de mim, não porque está escrito nos Vedas, não porque está escrito no Bhagavad Gita, não porque o professor de yoga. Você entendeu? Foi porque... Por exemplo, antes de (Filha mais nova) nascer, eu tinha tomado uma decisão de deixar de fumar, e deixei de fumar. Teve amigas minhas que disseram: “Agora deixou de fumar, vai ficar chata, insuportável. Daqui a pouco não vai tomar café, daqui a pouco não vai mais beber, daqui a pouco”... Eu digo: “Tá certo”. Aí deixei de fumar, tive neném, “ta ta ta”, não voltei mais a fumar. Eu disse: “Ó, hoje eu não fumo mais, eu não fumo mais”. Aí eu comecei a perceber que os baianos só iam pra praia, eu junto com eles, que tem que ir pra praia sentar, pra comer e pra beber. Eu não vou pra praia pra sentar, pra comer e pra beber. “Lá na sua terra você fazia isso?”. Não! Eu aboli isso. Por que eu tenho que sentar pra beber, pra comer? Encher a barriga de comida pra ir tomar banho de mar? E aí mudei completamente. E aí a minha praia hoje envolve uma caminhada, tomar uma água de coco, tomar um banho... Depois eu posso ir almoçar, meu marido pode tomar a cerveja dele. Porque depois eu também resolvi não beber mais, certo? Não é que eu não beba mais; por exemplo, se eu for num casamento, eu vou brindar com a champanhe; no ano novo, eu vou tomar uma champanhe; se eu for jantar e o jantar pedir um vinho, eu vou tomar uma taça de vinho. Não é que eu não beba: eu não faço mais da bebida um hábito, “porque é obrigatório beber, porque você tem que ir, você tem que beber”. Isso me veio... Essas minhas mudanças – tirando o cigarro que foi antes de (Filha mais nova) nascer –, tirando tudo isso, isso me veio através da prática do yoga. Não foi porque alguém me disse que eu deveria parar, é porque eu comecei a sentir em mim mesma que havia mudanças em mim. Certo? E coisas que me levaram a voltar no meu passado, porque na minha casa ninguém fumava. Tenho treze irmãos homens, nunca ninguém pegou num cigarro. Na minha casa ninguém era fumante. Você entendeu? Então, foram coisas assim que vieram depois que eu comecei a praticar o yoga, ainda como aluna, e depois, que eu aprofundei mais, eu fui para o trabalho, também para a questão como facilitadora, apesar que eu não toco nesses assuntos com nenhum aluno.

P – Sim.

E – Você entendeu?

P – Entendi.

E – A pedagogia da Rosácea nós não tocamos nesses assuntos, nós não obrigamos ninguém a praticar mantras, já que o yoga é para todos. Tem pessoas que, com suas crenças religiosas, não vão entoar um mantra, entendeu? Então você não pode obrigar, nem a fazer Púja nem nada dessas coisas. Você... Ela trabalha mantras e tudo em grupos avançados, pessoas que já estão lá há dez anos, há quinze anos, há dezesseis anos. Tem gente com trinta anos fazendo aula de yoga com ela. Então...

P – Uau!

E – Você entendeu?

P – Sim.

E – Essas pessoas ela já conhece como ser humano, como pessoa, não um aluno que chega e “Ah, agora você tem que fazer o mantra de Ganesha”. “E eu sei lá quem é Ganesha?!”.
 P – “Quem é Ganesha?” (risos).

E – Ô, não é não?

P – É verdade.

E – Não é?

P – É mesmo.

E – “Eu sei lá quem é Ganesha”.

P – E aí acaba afastando, né? Se obriga.

E – Então, é. Aí começa a misturar a religião com a filosofia, porque o yoga não é uma religião. O próprio hinduísmo não é uma religião, é uma forma de vida.

P – Pra você, o que é o yoga? Quando você pensa assim no yoga...

E – O yoga pra mim é um ensinamento profundo de mestres que vieram... que estão escritos, cinco mil anos antes de Cristo, né, os Vedas, de um conhecimento do ser humano. É um tratado do ser humano. É um tratado do ser humano. E tem pouco tempo eu recebi um vídeo de uma professora, uma estudiosa do hinduísmo, dos ensinamentos do yoga, em que ela interpreta a Batalha do Mahabharata. O que foi a Batalha do Mahabharata? É você brigando com você mesmo. (17:22). Então é você brigando com você mesmo, com o seu ser. Ali é uma metáfora, entendeu? Então pra mim o yoga é um tratado de autoconhecimento, em que você vai se conhecer, você vai perceber e você vai ter, assim... “Por que eu não consigo fazer esse asana?”. Não é uma postura física, ela é psicofísica. Por exemplo, eu demorei muito pra fazer a postura sobre a cabeça. Márcia dizia: “Você tem força de braço, de abdômen, essa questão é o seu medo, e sabe qual é o seu medo? De ver o mundo ao contrário”.

P – Menina, “terapeutizou”! (risos) Menina, chocada...

E – De ver o mundo ao contrário. E a primeira vez que a minha filha se internou, eu não conseguia fazer a postura sobre a cabeça.

P – Gente, que incrível.

E – Porque meu mundo virou de um dia pra uma noite. Eu já tava de cabeça pra baixo (risos). Vou ficar de cabeça pra cima? Você entendeu?

P – E como o yoga lhe ajudou nesse momento? Ela teve alguma internação física, alguma situação...

E – Olha, foi um momento que eu tive que praticamente me afastar das aulas de yoga. Eu dava aula na Rosácea. Dava os grupos de iniciantes, mas dividia com Márcia um grupo de intermediário e eu praticava o de avançado. Então naquele momento que aconteceu aquilo com (Filha mais nova), a primeira vez que ela internou, eu não entendi nada e não entendi por quê. Levei muitos anos pra entender. Pra entender não, pra que o médico me falasse o por quê. Porque o analista não ia me dizer nunca. Mas eu acho que o médico, é... teve que falar, porque se tava tomando remédio, se tava medicada, por que aconteceu isso? Você entendeu?

P – Uhum.

E – Anos depois. Agora, eu tenho muita tristeza que as pessoas estudem, entendam e façam besteira. E que dentro da Universidade Federal da Bahia haja tanta liberdade pra tanta besteira.

P – Sim.

E – Você entendeu?

P – E o que que te segurou nesse momento?

E – Nesse meu momento, o que me segurou depois que (Filha mais nova) internou, é... O que me segurou foi a minha prática, que eu não deixava de fazer. É... E eu sou uma pessoa que... Religiosa. Certo? Eu fui educada pra ser uma pessoa... Não que minha mãe obrigou, não. Minha mãe era católica apostólica romana trezentas vezes, “tal tal tal”. Certo? Eu fiz... Eu agradeço a Deus pela mãe e o pai que eu tive, porque foram pessoas... Hoje eu entendo o erro da educação moderna, da qual eu fiz parte. Foram pessoas que... O filho tem que entender que o pai não é amigo, nem a mãe. O pai e a mãe estão aqui para ensinar, não é para ser amigo. E é o grande erro dos pais modernos, do qual eu fiz parte, porque não quer que o filho fique... Meu pai tava pouco se incomodando. Entendeu? Pouco se incomodando. Meu pai era cinquenta anos mais velho que eu. Eu tive um pai-avô. Não tava muito preocupado não. É assim, é assim; na minha casa é assim. Era patriarca. E todo mundo tinha que respeitar. Quem não quisesse, fosse trabalhar, fosse embora, fizesse o que quisesse. E ele ainda dizia: “Casou, voltou pra minha casa com marido, com os filhos, vai obedecer a minha regra, se não, vai pra sua casa”.

P – Jogava duro ele, né? (risos)

E – Entendeu? Tanto ele quanto a minha mãe. Então eu fui educada assim. É... Eu fiz primeira comunhão, segunda comunhão, crisma. Eu fui catequista. É... E isso me... Isso fez parte da minha vida sempre, talvez quando eu cheguei logo, me afastei mais, assim, dezenove, vinte anos... mas a minha fé estava comigo, ela nunca deixou de estar. Você entendeu? Eu cheguei à Bahia com dezenove anos, ia fazer vinte, e eu arrumei um trabalho lá na... eu comecei a trabalhar no Hospital Português, foi quem me acolheu e tal, porque eu nunca tinha trabalhado na vida, fazia serviço social, e depois eu tive que ir pra Cidade Baixa, pra Rua do Uruguai, e eu morava na Princesa Isabel. Não, morava na Barra Avenida, ali perto do Posto Alameda, na... Aí, é... Eu pegava um ônibus, assim, umas seis e pouca da manhã, porque o terminal era ali. Não é do seu tempo isso (risos). O terminal era ali em frente ao Posto Alameda. E eu ia pra Praça da Sé, pro Campo Grande, e eu ficava com medo de pegar o ônibus errado porque eu não entendia direito da cidade ainda. Aí eu ia pro Campo Grande. Do Campo Grande eu tinha que ir para a Calçada. Na Calçada eu continuava, porque eu ia pra Rua do Uruguai. Então eu saltava na Igreja dos Mares, antes dos Mares.

P – Sim.

E – Sabe o que é que eu fazia? Como eu ia lá só pra ficar sentadinha, e a empresa não tinha aberto (lá era material de construção), mas eu tinha que ir, porque já tava ganhando dinheiro pra ficar lá, aí... Eu tinha medo de chegar atrasada e eu ia cedinho. Então a Igreja dos Mares já tava fazendo a missa e eu ficava na missa até a hora da empresa abrir e eu ia trabalhar, não ficava na rua. Você entendeu? Isso é uma fé minha. Eu eduquei minhas filhas, não querem. Um dia vão procurar. Procure algo que lhe ajude, entendeu? Independente do que for. “Ah, porque o padre era assim, porque o papa é assado, porque não sei que”. “Minha filha, minha mãe dizia que a gente vai pra lá não é pra ver padre não, é pra ouvir o que tá escrito” (risos).

P – É interessante que, assim, uma coisa não anula a outra: sua fé não anula a sua prática, a sua prática não anula a sua fé, né?

E – Não é isso? Quantos gurus, quantos isso, quanto aquilo, que diz que são isso, que são aquilo, que não é padre nem nada, e tanta coisa que acontece. Isso é do ser humano, gente, o padre é homem. E daí? Eu não vou lá ver o padre. É problema dele lá. Eu vou ouvir o que ele está explicando que tá escrito. Entendeu?

P – Isso mesmo (risos).

E – Não é isso? Então essa é a minha fé. O yoga me ajudou nessa... como é que eu posso dizer? Quando eu faço a minha prática, é assim... é como se eu tivesse engolindo... Eu nunca tomei remédio pra dormir, nunca tomei calmante, nem quando (Filha mais nova) internou. Eu vou abrir o jogo, que não tem problema nenhum, você não vai...

P – Sim, e também aqui é ética, não sai de jeito nenhum.

E – (Conta sobre internação da filha. Parte da entrevista que a entrevistadora pediu para não revelar).

E – Nunca mais vai ser a mesma coisa. Você entendeu? O yoga me traz, assim, uma certeza, assim, pra mim, uma... com o yoga eu desenvolvi muito a minha autoconfiança. Entendeu?

P – Sim.

E – De que eu consigo, que eu supero. A minha prática não é pra eu me exhibir. Pra mim, é um exercício de superação. Então, eu trabalho a repetição, trabalho de forma consciente, presente. Não quero me apresentar pra ninguém. Tanto que (filha mais velha) me botou uma vez no Instagram fazendo postura sobre a cabeça sem eu ver, eu disse: “Eu vou lhe processar. Eu vou lhe processar”.

P – (risos).

E – Entendeu? Não mandei você me botar lá. Entendeu o que é o yoga pra mim? O yoga pra mim é algo muito, muito especial, tal qual minha oração é especial. Se eu estou zangada, se eu estou estressada, tem duas coisas que eu gosto de fazer: caminhar e fazer a minha prática. Certo?

P – Que que você sente que lhe trouxe? Lhe trouxe o quê, que transformações você sentiu, sentiu no corpo, sentiu no...

E – Senti na maneira de agir: eu deixei de beber, deixei de me interessar mais pelas coisas mundanas, entendeu? É... deixei de sentir dor na lombar, minha cifose sumiu. Faço coisas hoje aos sessenta e três anos que talvez com trinta eu não fizesse, por mais flexibilidade que eu tivesse. Porque eu nunca fui bailarina, fazia ginástica. Ginástica rítmica e olímpica. Você entendeu? Então, me trouxe assim um... Como é que eu ia dizer? Assim, é como se eu tivesse... o yoga pra mim ele é um porto seguro pra mim, a minha prática. A minha prática é um porto seguro para mim. Eu conversando comigo mesma, que me fez bem tanto fisicamente como emocionalmente e psiquicamente. Certo?

P – Você sente que mudou, por exemplo, quando você tava com quarenta anos e hoje, quando você tem sessenta e três?

E – Sim, completamente diferente! Antes de eu fazer yoga, era outra história. Você entendeu? Até a forma de ver as coisas. É... Eu sempre fui muito responsável no meu trabalho, eu sempre fui muito cumpridora de horários. Eu fui educada para cumprir regras, não para ser contra as regras. Tudo é contra. Eu fui educada para cumprir regras. Se eu não quero cumprir aquelas regras, eu tenho que sair dali e fazer outra coisa, mas se eu estou ali, eu tenho que cumprir. Eu não tenho o que discutir, entendeu? Então eu fui educada pra isso. E... Mas, pra além disso, o yoga me trouxe, assim, me tornou assim uma pessoa mais serena, mais consciente, mais, assim, consciente do meu próprio corpo, do que me faz bem, do que me faz mal; do que é bom para mim, do que não é; o que eu quero, o que eu não quero. Entendeu? Não tenho, assim... não sei como seria se eu não tivesse feito yoga, porque eu sempre fui um pouco vaidosa, mas a idade chegou e eu não me preocupei se eu estava com a ruga mais aqui ou com outra ali porque isso é o natural das coisas. Eu digo todo dia: “Quem não tiver que ter a ruga, melhor morrer”.

P – Isso mesmo (risos).

E – Entendeu?

P – Se eu tenho, é porque eu cheguei aqui.

E – É. Né? Quem não quer ter ruga, melhor morrer.

P – É. Morrer cedo.

E – Não sei se é da minha constituição, se não é, mas eu sou uma pessoa que não concordo com botox, com plástica, com não sei o quê, com não sei o quê, porque você tem que se aceitar como

você é, e o yoga me traz isso. Eu aceito, eu aceito as minhas imperfeições nos meus asanas. Eu não sou perfeita nos asanas. Uma vez Márcia tinha muita dificuldade nas posturas de (38:55) e eu comecei a praticar as pinças, a praticar, praticar. Um dia, lá na prática: “Olha, pra quem dizia que nunca ia conseguir fazer, vejam meninas, no grupo de avançado, como tá”. Então o yoga me mostra que se você repete, se você tenta de forma consciente, você chega lá.

P – E é bonito quando você traz porque ressignifica sua própria forma de viver o envelhecimento.

E – O envelhecimento. Eu digo... Eu faço coisas que menina de vinte anos não faz.

P – Com certeza. Com certeza. Aquela foto mesmo, que você falou...

E – Eu vou pra Praia do Forte, eu nunca fui pra Praia do Forte pra pegar aquela charrete, aquele negócio, “tuctuc”, sei lá que diabo é, pra chegar na praia. Eu vou andando é pela areia. Se duvidar, passo do Iberostar. Você entendeu?

P – Isso (risos).

E – Então, isso foi o que o yoga me trouxe, como ser humano.

P – Você sente que mudou a sua relação com o seu corpo?

E – Olhe, nunca tive assim grandes problemas com o meu corpo. O que eu não gostava em mim é porque eu era uma magra de culotes. Eu tinha culotes. E quem tirou meus culotes foi o yoga. A postura da meia ponte, principalmente. Se você fizer todos os dias, seu culote vai embora.

E – Mas eu não gostava muito dos meus culotes, porque eu era magrinha de culotes, entendeu? Então a postura da meia ponte foi ótima pra acabar com os culotes, entendeu?

P – Mas você sente que mudou alguma coisa, assim, na sua forma de se relacionar com o corpo, sua forma de ver o seu corpo, sua forma de sentir o seu corpo?

E – Não, eu sou muito mais consciente daquilo que eu sinto, de como meu corpo é, de que o bonito ou feio não existe. Você entendeu? Eu sou mais consciente daquilo que eu devo comer, me alimentar. É... Eu nunca fui assim esbanjadora de comida, nunca fui assim muito gulosa pra esse negócio de comer, comer, comer. Eu nunca gostei não, vou ser sincera. Entendeu? Nunca fui chegada, assim, a essas comidas. “Ah, vou sentar e comer uma feijoada”. Pra mim, nunca me disse muita coisa não, esse negócio dessas comidas gordurosas. Tanto que eu tive um problema sério com minha sogra. Quando eu chegava em Feira de Santana, o povo comia isso, comia aquilo, e eu não queria comer nada daquilo. E no dia que ela teve infarto, um dia depois ela disse: “É, minha filha, desde que eu lhe conheci, que se eu comesse como você, talvez eu nunca tivesse tido infarto”.

P – Uhum.

E – Você entendeu? Então, é... eu tenho uma relação boa com meu corpo, me sinto bem com meu corpo. Se alguém tá achando que tá ruim, que tá bom... Está na idade que eu tenho. Então é esse corpo que eu tenho que aceitar, é esse corpo que eu gosto, esse corpo fica comigo e quem não gostar, problema seu.

P – Adorei (risos).

E – Entendeu? Eu não sou muito preocupada com o que o outro tá pensando, se eu tô bonita ou se eu tô feia. É problema dele. “Quem ama o feio, bonito lhe parece”. Minha mãe que dizia.

P – Isso.

E – Então eu não tenho essa história assim. “Ah, porque eu tenho que botar capa nos dentes todos, porque os dentes têm que ficar assim”. Vai parecer que é uma dentadura, que ninguém nasce com os dentes assim.

P – Fica horrível. Os dentes enormes, brancos, todos iguais (risos).

E – É. Ninguém nasce com esses dentes assim. Então tá errado esse negócio. Entendeu? Cuidar, é... fazer a limpeza, cuidar é uma coisa. Agora, outra coisa é você ter que ter os dentes bonitos, clarear... Não. Eu não tenho essa... Talvez isso tenha... Tenho certeza que o yoga me ajudou nisso. Você entendeu? Aceitar que eu tenho limitações, não só físicas, como do ser humano, de entender às vezes determinadas situações, determinadas coisas, entendeu?

P – E o que que você sente que é diferente da sua forma de viver esse processo de envelhecimento da cultura brasileira de modo geral?

E – Ah, porque as mulheres ninguém quer envelhecer, todo mundo se enche de botox, fica tudo assim, oh.

P – Igual a Ana Maria Braga, né? Não mexe nada.

E – Não, é... É... Conheço várias, tá tudo embotocada.

P – É, é. Meninas que não têm expressão nenhuma.

E – Não tem expressão, não tem nada. Porque as atrizes têm que ter cuidado porque elas só têm que botar botox em determinados lugares porque elas não podem perder a expressão. Então não botam na testa, só determinados lugares que elas usam botox.

P – É mesmo.

E – Elas não podem perder a expressão.

P – O povo não tem mais susto, não toma mais (risos).

E – Não tem expressão! Agora você veja: eu conheço uma pessoa, ela é mais nova do que eu, ela vai fazer sessenta anos esse ano. Ela fez rosto, pescoço, peito, barriga, certo? Não tinha bunda, tirou a gordura da barriga e botou na bunda. Pronto. Então, daqui pra cima, rejuvenesceu assim uns dez anos. Mas só que esquece. Aí entra na festa com a bermuda aqui. Eu disse pra meu marido: “Olhe, fulana esqueceu das pernas”. Porque a velhice a gente vê nas pernas (risos).

P – Não tem como, gente.

E – Não tem como! Você entendeu?

P – É.

E – Ou então ela vai virar fisiculturista, vai ficar...

P – Nas mãos. Não tem jeito.

E – Não tem como. Você entendeu? Então o yoga me trouxe muito isso. Me trouxe porque talvez eu, se eu não tivesse começado a praticar yoga, se eu não tivesse começado a ver o mundo de outra forma, a ver a sociedade de outra forma, talvez eu tivesse entrado nessa “que tem que ser belo, que tem que ser isso, que tem que ser aquilo, que todo mundo tem que ter o cabelo assim, todo mundo que ter cabelo comprido, todo mundo tem que ter cabelo liso, todo mundo tem que isso, todo mundo tem que aquilo”. Ninguém “tem que” nada! Se eu quiser cortar meu cabelo assim, eu corto. E eu corto mesmo! Você sabia? Minha mãe era anti cabelo grande. Ela era contra, eu nunca tive cabelo comprido. No máximo aqui, mesmo assim com um negócio aqui, uma tiara aqui, pra não vir pro olho. Pra não ficar zarolha. Não, e outra coisa: minha mãe é do tempo da tuberculose. O pai morreu tuberculoso, o tio morreu tuberculoso.

P – Meu Deus!

E – Ela teve uma sobrinha que tinha uma trança que vinha aqui. A primeira coisa quando teve suspeita de tuberculose, que começou a ter a fraqueza nos pulmões, foi cortar os cabelos. Quando a pessoa tem tuberculose, a primeira coisa que faz é cortar o cabelo, porque o cabelo ele absorve as vitaminas do corpo.

P – Gente, nunca soube disso! Que incrível!

E – Então fique sabendo disso.

P – E por isso que dizem que o cabelo tem memória. Quando a gente corta, a gente libera um monte de coisa com o cabelo.

E – Bem, o meu então só vive liberado, porque eu corto o cabelo desde menina. Aí usava o cabelinho aqui, né, tipo umas trancinhas e tal, que só vinha aqui. Minha mãe nunca gostou de pentear cabelo. E aí eu, nos meus doze anos, descobri uma cantora italiana cheia de sarnas, Rita Pavoni. Oxe, peguei a foto e: “Oh, quero cortar assim”. Já tive até cabelo de Elis Regina, cortado na navalha. Não tenho isso.

P – Arrasou.

E – Como também teve uma época que o cabelo tava aqui. Aí teve uma novela que também não era do seu tempo. Deve ser do tempo da sua mãe. Foi a última novela das dez da Globo. Irene

Ravache ainda era jovem. Jardel Filho morreu durante a novela, teve que acabar a novela. E Irene Ravache fazia um papel que o cabelo era todo de permanente. Eu digo: “Ah, eu gostei desse cabelo”.

P – Era moda na época, né? Ela enrolava os cabelos assim que nem o meu.

E – Menina, eu gostei desse cabelo. E Irene Ravache tem o nariz (47:52) e a testa alta. Eu vejo muito os cortes de cabelo por causa do nariz e a testa, que eu fico olhando se esse cabelo vai ficar bom em mim. Minha filha, cheguei no Isti no Iguatemi, que não existe mais Isti, muito menos no Iguatemi, e disse: “Faça igual a Ravache, Raquel”. No outro dia cheguei na Cresauto. Menina, foi uma assombração. Aí teve um colega meu que disse: “A partir de hoje, você só se chama Raquel”. E até hoje ele só me chama de Raquel. Eu posso com um negócio desse?

P – Ai, gente, que bom! (risos)

E – Então, eu digo assim: cabelo nasce. É igual a planta, cresce. Eu não tenho muito esse estigma, sabe?

P – Que bom.

E – “Ah, porque eu tenho que ter o meu cabelo assim. Porque não pode fazer assim”. Entendeu?

P – Pois é. Fica preso, refém, né? Vira refém.

E – Você fica refém do cabelo. Você fica refém, que você não pode... não pode ter uma ruga. Então você não quer envelhecer. Você tem que pedir a Deus pra morrer logo.

P – Pois é. Eu fazia um trabalho com umas senhoras que elas falavam... elas tinham entre oitenta e noventa. Aí elas falavam exatamente assim: “Minha filha, se você não quer envelhecer, você peça pra morrer, porque se a gente tá aqui... Tô viva, feliz e com saúde”.

E – O envelhecimento, gente, é natural.

P – É. “Pra chegar aqui, você tem que envelhecer” (risos).

E – O envelhecimento é natural. Você tem que encarar isso com naturalidade. Não sei se é porque eu venho de uma família que tem essa característica do envelhecimento... Meu pai achou que tinha direito de ser pai aos cinquenta anos. Minha mãe também não era mais nada jovem.

P – Aham.

E – Você entendeu?

P – Sim.

E – E nunca ninguém se preocupou se tinha que botar botox. Ela só botava pó de arroz, que agora é compacto, e um batom (risos).

P – Oh, meu Deus (risos).

E – Você entendeu? Então a vida... o yoga me fez ver que a vida flui, como a prática de yoga também flui. Você entendeu?

P – Que lindo.

E – O yoga trouxe grandes coisas para a minha vida, para além de uma nova profissão, em que eu posso dar minha contribuição ao outro. Eu já tive algumas corredoras. Corredoras, de fazer maratona. Engenheira química, cartesiana, que disse... foi ela e a irmã. “Acho que a minha irmã vai gostar disso, mas eu não”. Eu disse: “Mas faça a aula”. Eu saí do espaço que eu tava, fui pra casa dar aula. Foi quando (Filha mais nova) adoeceu. Essa menina, até ir embora pra São Paulo, que ela foi trabalhar em São Paulo, não deixou de fazer aula de yoga comigo. Em São Paulo, ela ficava azoando meu juízo. Eu mandava pela internet as sequências, até que eu arrumei um professor lá, uma indicação de professor, que ela se adaptou e ficou por lá mesmo.

P – E te deixou (risos).

E – Tive outra que também é maratonista. Ela era executiva de uma empresa e, um dia, ela chega lá sem sapato, sem blazer. Eu digo: “Ham, o que foi que aconteceu?!”.
P – O que foi que aconteceu?! (risos)

P – O que foi que aconteceu?! (risos)

E – “Chutei o pau da barraca, fiz igual a você, lá no trabalho”. Hoje ela é produtora cultural, continua praticando yoga, continua sendo maratonista. O yoga nunca mais saiu da vida dela.

Morou no Canadá com o marido. O marido foi meu aluno de yoga também. Eu dei aula a ela grávida, várias pessoas já fizeram. Hoje eu não dou mais aula pra grávida não.

E – Eu já tive turma pra gestante, lá no Ponto de Equilíbrio mesmo, na Praça Ana Lúcia.

(Fala um pouco sobre dar aulas para gestantes)

P – E vai fazer como, minha gente? Ô, meu Deus (risos). Deixa eu ver se tem alguma pergunta que eu não fiz pra você.

E – Então, a vida é assim. Então o yoga me trouxe assim coisas muito boas, muito legais mesmo, assim... até o próprio trabalho com gestantes, o próprio trabalho com idosos, o próprio trabalho com jovens...

P – Você trabalha com idosos também, né?

E – Sim...

P – Você vê alguma diferença na prática?

E – Sim, tem que ser uma prática diferente. Você usa os asanas. Como eu lhe disse, você divide o asana. Por exemplo, eu uma vez, lá no Rio Vermelho eu tinha uns alunos, que eu andava com o meu tapete nas costas às vezes, e aí uma senhora me parou no Bompreço: “Você mora lá em cima no morro, né? Que eu já lhe vi passar”. “Sim”. “Você é professora de yoga?”. E eu: “Sim”. “Você se incomoda de dar aula na minha casa? Eu já fiz yoga. Mas meu marido tá aposentado, e ele nunca fez yoga. Ele gosta de jogar bola”. Doutor da UFBA, aposentado pela UFBA, doutor em não sei o que lá da pediatria (risos).

P – Doutor de não sei lá das quantas (risos).

E – Doutor lá não sei das quantas. Eu disse: “Tá, eu vou lá na sua casa conversar. Me diga o nome do prédio”. Aí lá vai eu. Ele começou fazendo as aulas, e... porque a mulher queria, né? Mas ele sentia uma dor incrível na cervical. Porque ele se aposentou na UFBA, mas continuava dando aula particular, e ele é escritor, escreve muito pra criança...

P – E fica o tempo todo...

E – ...e fica o tempo todo no computador. Menina, quando eu fui embora, que eu saí de lá do Rio Vermelho, meu neto nasceu, que eu não podia mais ficar dando aula, porque (Filha mais nova) nunca dormiu com o filho. Ela foi proibida de amamentar, porque o que ela não pode fazer é não dormir, porque ela desenvolveu um transtorno bipolar. É... (Neto) sempre dormiu comigo. O dia todo ficava com ela, mas de noite quem dava a mamadeira éramos nós, eu e meu marido. Então eu não tinha condição de acordar cedo pra dar aula, com tanta coisa, menino, mamadeira, ser babá. Aí uma vez eu encontrei com ela e ela disse: “Oh, Sanias, você tá fazendo uma falta, Geraldo disse que nem tinha mais cervical, não sabia nem o que isso era mais”. Ou seja, ele, cientista, conhecimento científico...

P – Pois é. Cabeção.

E – Cabeção, se rendeu à vivência com o corpo, que não é só jogar futebol. É ver o corpo de outra forma. Entendeu? Tinha um grupo lá no Rio Vermelho que tinha várias idades. Não tinha jovens, mas tinha, por exemplo, um pessoal que tinha quarenta, mas tinha sessenta e poucos. Aí quando eu saí, que eu fui pra Pituba, e que (Neto) nasceu, elas arrumaram outra professora e não gostaram. Até hoje elas tão me esperando (risos).

P – Sua sina (risos).

E – Não, e elas faziam tudo! Oxe...

P – Como dizem no yoga: seu carma. Vai trabalhar com...

E – Você entendeu? Assim, é... eu tanto trabalho com jovens como eu trabalho com...

P – Sim. Isso é muito bonito, viu?

E – Negócio de só dar aula a jovens.

P – Isso.

E – Tanto que uma vez eu dei uma aula, é... fiz uma aula experimental, tava dando aula aqui numa clínica de psicologia aqui no Parque Luiz Aguiar, que ele é até professor da... ele é neuropsicólogo, é uma clínica de neuropsicologia. Ele é professor da Ruy. Eu tava até pensando

em fazer um trabalho lá com dependentes químicos, mas foi quando (Filha mais nova) adoeceu. Aí chegou um amigo de (Filha mais nova) formado, de yoga, é... bem jovem mesmo, formado em psicologia também. Acho que foi da Unifacs, que ela primeiro estudou na Unifacs. Ela entrou na UFBA nas vagas residuais. Três vagas. Não sei como ela conseguiu, mas enfim. Tanto que teve uma professora que disse: “Menina, você entrou aqui quando, que você é toda dessemestralizada assim?”. Ela disse: “Entre nas vagas residuais”. Ela disse: “Aquele de cem pra um?”.

P – É, porque é mais difícil do que o vestibular.

E – É. “É cem pra um?”. Ela disse: “É, foi”. “Menina, você deve ser inteligente”. Ela disse: “Não, é porque eu escrevo muito bem”. Mas escreve bem mesmo.

E – “Eu escrevo muito bem. Por isso que eu passei”.

P – Ô (risos).

E – Aí esse rapaz chegou e eu disse: “Menino, o que é que você quer aqui? Você já não fez sua formação de yoga? Vai fazer aula experimental de quê?”. “Não, mas eu quero fazer uma aula experimental com você, minha tia, porque eu quero ver”... (risos). E eu fiz uma aula experimental mesmo, de iniciante, porque se a pessoa nunca tinha feito nada, eu vou fazer o quê?

P – É.

E – De iniciantinho mesmo. Aí no final ele virou pra mim e falou: “Ô, minha tia, você mudou a minha visão do yoga. Yoga não é fazer acrobacia. Qualquer circense faz acrobacia, gente. E não tá fazendo yoga, tá fazendo circo”. Você entendeu? Então o yoga me trouxe isso. Assim, uma autoresponsabilidade comigo mesma, com aquilo que eu vou levar pro outro... apesar de que, no meu trabalho, eu sempre fui muito nessa questão, ter responsabilidade com o meu cliente. Que se não existir o cliente, não tem emprego.

P – Que lindo.

E – Certo?

P – Uhum.

E – Então... E, graças a Deus, enquanto eu permaneci na Cresauto, até o dia treze de maio de 2002, a Cresauto sempre foi Top of Mind. Foi o último ano que ela foi Top of Mind, depois que eu sai ela nunca mais ganhou o Top of Mind.

P – Imagine. Jogou duro.

E – Então, Bruna, o que o yoga me trouxe foi tudo isso aí. Foi toda uma nova forma de enxergar o viver, até de enxergar o outro, entendeu? Até de enxergar o outro. Tanto que lá na Cresauto o pessoal dizia: “Oh, depois que ela foi fazer yoga, parece que Margareth Thatcher tá mais calma”.

P – Ô, gente, quem guenta?! (risos)

E – E eles pensavam que me pirraçavam chamando de Margareth. Eu digo: “Uma honra ser Margareth Thatcher”. Porque lidar com quarenta homens, gente de oficina e tudo mais, você vai ser “nhém nhém nhém”?

P – Não pode, não pode, não pode.

E – Não pode. Tem que se colocar, né? Você está num ambiente noventa por cento masculino.

P – É, se você não se impor...

E – Pessoas que não têm educação doméstica nem escolaridade, muitas vezes, que você tem acesso. Eles são mecânicos, são eletricitas, são lavadores de carro, são polidores, são funileiros, trabalham na funilaria. É completamente diferente, então você tem que saber se colocar. Você vai tratar bem, vai ser seu colega de trabalho, você tem um grau maior do que ele, você tem que respeitar pra ser respeitada, você tem que... mas você tem que estar ali presente, não pode ficar balançando. É verdade. Entendeu?

(Passa um tempo falando sobre aulas de yoga, mais informal)

P – Então acho que é isso.

E – Então o que o yoga me trouxe é isso, assim, uma aceitação; eu sou cuidadosa com a alimentação, não tenho paranoias. Não, paranoia na minha vida não, tchau. Eu mesma tomo meus negócios, minha maca. Agora na menopausa, comecei a pesquisar sobre a maca. Eu tomo maca, tomo um gengibrezinho pra ativar a energia, porque eu não fiz reposição hormonal. Comecei a fazer, mas não pude, porque meu endométrio é bem fininho, eu aí comecei a sangrar e a médica disse: para. Porque o problema do câncer na menopausa é o endométrio. Não é nem o útero, é o endométrio. E o meu endométrio era fininho, então por que ficar provocando o pobre do endométrio? Então, fica quieto. Então eu comecei a pesquisar assim... Olhe, eu não posso tomar óleo de peixe, de crustáceo, porque eu desenvolvi uma alergia ao camarão. Já fiz agora, depois de muitos anos, fiz o teste e não deu, mas a médica disse que é pra eu fazer o teste de provocação. Aí a minha geriatra disse: “Pra que você vai fazer teste de provocação? De camarão? Não coma marisco não que aumenta o colesterol, e na menopausa, você que não faz reposição, tem tendência o colesterol a subir”. Que eu nunca tive colesterol alto, a não ser na menopausa, que é endógeno. Entendeu? Mas tem que tomar medicação, né? Porque a médica já disse: “Você pode correr, virar maratonista, o colesterol vai estar aí” (risos).

P – Subir, descer...

E – Porque o organismo, devido ao novo formato da menopausa, vai produzir colesterol, gordura.

P – É, é isso mesmo.

E – Você entendeu?

P – É. Incrível, né?

E – Então eu vou ficar brigando com ele? Eu não, deixa o camarão pra lá.

P – É.

E – Então eu tomo óleo de linhaça... Tem alguns cuidados assim. Eu incluo fibras na minha alimentação. Mas isso me veio, assim... Antes eu já era cuidadosa, porque eu nunca gostei de comida gordurosa, nunca gostei de negócio de anguzada, nada nada disso. Entendeu? Eu não gosto. Não gosto de carne de sertão, não gosto de toucinho, não gosto de nada dessas coisas. Mas eu nunca gostei mesmo. É... Mas aí, com a prática do yoga, me tornei mais seletiva ainda, entendeu? Incorporei coisas que os médicos não incorporam. Por exemplo, eu uso muito aveia. Entendeu? Uso aveia, eu tomo própolis, eu uso mel. Enfim, é uma coisa assim... das leituras... agora, dizer: “Ah, você é vegetariana?”. Não, não sou. Como carne comedidamente. Não frequento churrascaria porque detesto. É... Como frango, como peixe... entendeu? Então, nós estamos na cadeia alimentar. Tá tudo aí, deve ser pra alguma coisa. Não tenho paranoia, como (filha mais velha) tá desenvolvendo uma paranoia com esse negócio “Ah, porque o agrotóxico, porque não sei o quê”. Eu sou... Não tô nem lendo o jornal! O Bompreço e o Hiperideal foram penalizados, multados, uma multa altíssima, porque estavam vendendo produtos com excesso de agrotóxicos, e eles sabem que não pode. Tem que comprar no produtor que é regulamentado, isso e aquilo. Agora, por exemplo, morangos eu só compro, é... só compro morangos, é...

P – Orgânicos.

E – Orgânicos.

P – Porque morango é um terror.

E – É. E o Hiperideal vende orgânicos. É o mesmo do Grão, entendeu? A diferença é que lá é mais barato que no Grão, porque o Grão compra em menos quantidade, o Hiperideal compra em grande quantidade, então tem como vender mais barato, né?

P – Uhum.

E – Então eu não tenho muito essa paranoia. “Ah, porque eu não posso usar óleo não sei de quê”. Eu não uso óleo de soja, eu uso óleo de girassol, porque minha amiga engenheira química, ela fez formação de yoga comigo também, ela disse: “Olhe, o óleo de girassol é melhor que o de soja”. Engenheiro químico entende dessas coisas, então... (risos)

P – É (risos). A gente obedece. Eles entendem e a gente obedece.

E – E ela me disse: “Não compre canola não. Disse que é bom? Canola ninguém nem sabe o que é direito, é uma mistura de óleo. Que canola. Compre girassol mesmo”. Ela disse que não existe óleo puro. Todo óleo, até de semente de uva, pra você fazer um óleo de semente de uva puro você teria que usar não sei quantos mil toneladas de uva, de não sei de quê, não sei de quê da semente da uva. Tudo tem óleo de girassol. Todos têm óleo de girassol na sua composição. Trabalhou na Braskem, trabalhou na... antes da Braskem ela também era *ayurvediqueira*. Enfim, foi o yoga que trouxe isso. Hoje o que me dá prazer de trabalhar é... eu deixei de trabalhar com a massagem. Dei um basta, assim... Chega. O corpo sente muito e chega. Apesar de que a maneira mais fácil de se ganhar dinheiro é com a massagem ayurvédica. E eu tinha muito bons clientes. O shiatsu eu fiz só pra conhecer. Não me identifiquei com as técnicas chinesas, porque depois fiz Tai Chi. O meu professor de shiatsu é mestre de Tai Chi. Eu fiquei fazendo Tai Chi e resolvi “ah, esse negócio não é pra mim não. Eu não gosto disso não (risos). E fui escolhendo. Fiz as escolhas.

P – Foi fazendo seu caminho.

E – Então sobrou pra mim o yoga e o reiki. E trabalho... trabalho, não, dou minha contribuição muitas vezes, mais até hoje com o reiki a distância quando me pedem em casos de doença. E o que eu digo ao meu marido: “Você dizia que eu era louca, né? Quando eu fiz reiki”. Agora tá no SUS. Interessante, eu vou arrumar um emprego.

P – Pois é. Tá tudo lá, yoga, reiki.

E – E eu não sou reiki um não, sou reiki dois. Daqui a pouco eu vou virar mestre. Porque eu vou ganhar dinheiro, iniciando pra ir trabalhar no SUS. Porque reiki não tem faculdade. É iniciação: mestre e discípulo. Vou inventar faculdade de reiki. Você entendeu? Como hoje o yoga hoje é reconhecido como terapia pela OAB. O yoga traz a transformação para a pessoa. Mas é ela com ela mesma. É ela tomar consciência do seu corpo da sua respiração. Começar a sentir: por que hoje eu tô assim? Por que ontem a prática foi fácil e hoje eu tô fazendo a mesma prática e tá difícil? O que foi que aconteceu comigo? Fazer essa reflexão. Você entendeu? Porque se você não tiver na prática, se você não estiver ali concentrada dentro da sua prática, a prática não sai, como saiu ontem que você estava mais presente, mais consciente, mais concentrado, entendeu? Então isso no yoga pra mim é um ensinamento para a vida. Como disse (01:12:46): a vida toda é yoga. Porque ele diz: você lavar o prato com consciência é yoga, comer com consciência é yoga, dançar com consciência é yoga. A vida toda é yoga. Nós estamos num processo evolutivo, porque a prática do yoga tem que ser evolutiva. Ninguém nasceu ensinando. E outra coisa que eu acho que o yoga traz - eu não senti muito isso porque eu já era disciplinada – o yoga requer disciplina. Se você não quer ter uma disciplina, você nunca vai se tornar um praticante de yoga. Muito menos um facilitador. Se você não assume o compromisso de praticar, você não pode passar pros outros. É a diferença entre... uma das diferenças do yoga pro pilates é essa. Porque o yoga você é obrigado a praticar...

P – 1 hum...

E – E a evolução tá nisso... E o pilates, não. Tem meninas ali que não deitam naquela cama há cem anos. E se fizer com fisioterapeuta piorou, porque nunca trabalhou o corpo. Porque as bailarinas que se tornaram professoras de pilates elas não param, porque o corpo pede. Porque elas foram bailarinas e o corpo exige que elas continuem fazendo alguma coisa. Mas quem nunca praticou nada... entendeu? Então eu acho assim, o yoga... Olha, se o mundo levasse a sério a prática do yoga, o mundo seria bem melhor. Nós teríamos menos doenças, menos artroses, menos artrites, menos encurtamentos. Eu tive aula com uma professora de São Paulo num festival internacional de yoga que teve aqui. Não (01:15:11), aqui. É do grupo da ITA, que é de São Paulo. É uma associação internacional, a sede é na Austrália. Eu tive aula com uma professora de Drishti, que é o yoga para os olhos, a senhora tinha oitenta e tantos anos. Não usava óculos nem pra perto, nem pra longe, nem pra canto nenhum. Ela fazia diariamente os asanas para os olhos. Eu tenho uma apostila desse tamanho os asanas para os olhos. Porque

ninguém ensina. Ninguém quer saber disso. Tanto que eu descobri uma vez um livro... que eu cheguei na Rosácea e disse: “Ah, eu comprei o livro tal”. E Márcia: “Onde você achou esse livro?”. Eu digo: “Agora... Por quê? O que é que o livro tem? O que é que tem o livro?”. “Ah, esse livro é muito difícil de se achar”. É um livro baseado em tantra que eu comprei naquela Video Hobby que tinha ali há muitos anos ali na esquina e que vendia livros. Eu cheguei lá e vi esse livro e achei interessante. Eu disse: “Ó... Eu já comprei tanta coisa esse mês. Não, livrinho, fica aí. Se você tiver que ser meu, próximo mês você tá aí”. Mês seguinte eu fui lá e olha o livro lá. Ele tem trabalhos que hoje as professoras de yoga não usam mais, mas que são importantíssimos, que são as (inaudível)– trabalho de liberação da articulação. Que inclusive grávidas devem fazer muito, porque ela incha as mãos. Então você trabalha as mãos, você trabalha rodar, trabalhar. Por exemplo: tem um movimento que a grávida... isso aqui fortalece a musculatura dos braços. Que a grávida não pode fazer posturas. São outros tipos de trabalhos que o yoga traz, mas que o povo esquece porque não é... Por exemplo: a grávida precisa fortalecer o seio... experimente. Você trabalha... depois você para, depois você repete, depois você para, depois você repete. Você entendeu? Que tem várias coisas que são chamadas (inaudível) e que são mais ligadas... Porque o yoga veio do tantra, né, do povo. Os sacerdotes não queriam saber disso não. Veio do povo. Então o yoga tem que ser pra todo mundo. Você vai fazer uma pessoa idosa fazer acrobacias? Não. Ele tem que ficar trabalhando muito em pé. Equilíbrio pra ele não cair.

P – É.

E – Entendeu?

P – É isso mesmo.

E – Então o que o yoga me trouxe foi isso. É uma visão até um pouco diferente, porque as pessoas se preocupam muito com essa visão exotérica do yoga, de que você tem que fazer a saudação ao sol, falando em mantras... Não tem que fazer nada disso. Você não está saudando o astro sol, você está saudando a energia da vida que o astro sol lhe dá – o prana. Certo?

P – Que lindo.

E – É isso que você está saudando, eu não tenho que falar nada. Entendeu? O que eu muitas vezes questiono em algumas formações de yoga é essa mistificação. Entendeu? E que também o que eu gostei na Rosácea e gostava na casa de yoga é que não existia mistificação. Então qualquer pessoa, de qualquer crença ou sem crença ou o que for, pode fazer a prática do yoga. Como pode fazer a meditação, que agora virou moda. Agora os médicos também conduzem meditação, *mindfulness*. Virou inglês – *mindfulness*. Aí eu tô aqui fazendo assim: “(Filha mais nova), pratique *mindfulness*”. E ela dizia “Tenho uma raiva, parece minha mãe”. *Mindfulness*, você entendeu? E depois ela viu como *mindfulness* é importante. Eu mandei ela lá. Ela me pediu pra ir pra p'tit Nathan, lá na França, e em p'tit Nathan tem um trabalho que é a meditação andando, né, que eu ganhei uma vez um livrinho. A meditação andando, do zen budismo. Entendeu? E é muito interessante, você pode praticar... Ela inclusive recebeu até certificado, ela ficou vinte e tantos dias lá, lá no Mosteiro lá de p'tit Nathan, em Bordeaux, perto de Bordeaux. E ela viu. E foi muito bom porque ela tinha sido internada, “na na na”, tinha tentado besteira, e aí ela disse: “Oh, minha mãe, toda semana nós tínhamos reunião com o “tai”.” Só não tinha tradução em português, mas como ela falava inglês... tinha reunião com o “tai”. E ele atendia primeiro as crianças, depois os maiorzinhos, depois os jovens, depois os adultos jovens e depois os adultos. E as crianças iam: “ô, “tai”, por quê meu pai separou da minha mãe? Por quê não sei o quê?”. Porque o budismo tem isso de bom, ele ensina que o sofrimento faz parte da vida. Ao contrário do Ocidente, que você não pode sofrer.

P – É. Isso.

E – Né? No Ocidente, você não pode sofrer. Se morre, você tem que fingir que não morreu. Você não pode chorar. Você não pode ficar em casa porque já tá depressiva. É o luto, gente, é o luto. Todo mundo tem o direito de viver o luto. Não é?

P – Isso mesmo.

E – Eu fui educada assim, quer dizer, no meu tempo não existia nem psicólogo. Mas eu fui educada dessa forma. Você tem que viver o luto, isso é do ser humano. Seu cachorro morre, você fica triste; quer dizer, uma pessoa sua morre, você não pode ficar triste, porque não pode? Porque a sociedade não quer? Então o que os ensinamentos orientais trazem também é isso, essa leveza, esse ensinamento, que tudo é da vida, tudo faz parte. E uma das frases que mais me chamou atenção dentro do Yoga Sutra de Patanjali, que as pessoas brincam com o yoga, em que ele diz que a prática do Rateyoga é andar no fio da navalha. Então não brinque com esse campo de energia porque não vai ser bom. Tá escrito lá no Sutra de Patanjali. Eu tenho um livro de Jorge Fredstein, não sei se você já ouviu falar, que ele tem, assim, os vários tipos de yoga. Fala sobre o budismo, fala sobre isso, o Sankhya e tem os Sutras de Patanjali, que mais interessa para o Rateyoga, com comentários de Jorge Fredstein. E é assim um livro profundo, muito interessante, ele tem... o prefácio é de Ken Uber, entendeu, e que fala sobre tudo, inclusive fala sobre o tantra - o tantra da direita, o tantra da esquerda, entendeu, fala tudo. Fala pouco, resumido, mas você tem uma noção de tudo, de como nasceu a Índia. Certo? Não nasceu no Ganges, nasceu no Imbus. Depois o rio secou, eles foram embora... entendeu? Isso foi assim uma frase que desde que eu comecei a ler e a aprofundar os conhecimentos, me marcou muito. Muito mesmo. Que não brinque. Yoga não é pra você se mostrar, yoga não é pra você aparecer. Yoga é pra você estar com você mesmo e passar isso para as pessoas – que a sua prática é sua. Não importa se você não faz isso e o outro faz. Você vai fazer algo que vai substituir aquilo ou faz só metade, você entendeu? E você tá fazendo yoga do mesmo jeito. Você entendeu?

P – Entendi.

E – Então essa é a minha visão. E nisso eu estou aqui, meus sessenta e três anos de idade, a caminho dos sessenta e quatro.

P – Arrasando.

E – Arrasando, não. Mas, graças a Deus, saudável, né? Assim... Trabalhando, tranquila, tirando essas questões familiares. Cada um também faz as suas escolhas. Então, a pessoa vai ter que pagar por suas escolhas, porque pai e mãe não ficam aqui pra vida toda. Porque é o que eu digo, eu vim para o Brasil, eu não tinha pai, não tinha mãe pra me dizer nada. Nem que era bom, nem que era mau. Nem que se eu devia chegar de manhã, se eu devia chegar de tarde. E eu sempre tive um discernimento de não me envolver com nada ilícito. Sempre. E quando eu conheci meu marido, no carnaval, o pessoal usava muito antigamente o lança-perfume. Eu disse assim, oh: “Se você cair na rua com a lança-perfume, você vai ficar mal. Se você cair porque tomou uma cervejinha a mais porque é dia de festa, eu lhe carrego”.

P – É isso mesmo (risos).

E – Entendeu? Porque eu conheço uma pessoa que foi meu funcionário, se a mãe não conhecesse gente no HGE, não tivesse chegado no médico conhecido, ele já tava dado como morto por causa do lança-perfume. Você entendeu?

P – Isso mesmo.

E – Então essas coisas eu não, realmente eu não... Porque você tem a sua escolha.

P – É. Tem coisas que a gente não pode fazer pelo outro.

E – Pelo outro. Você tem a sua escolha, você sabe o que lhe faz bem e o que lhe faz mal. Eu, quando eu nasci, meu pai já era diabético. Foi diabético depois dos quarenta anos. Meu pai tinha uma cervejaria e uma sorveteria enorme em Angola. Ele nunca tomou sorvete.

P – Imagine. É muita disciplina também, viu? (risos)

E – Pulou corda até os oitenta anos. Só deixou de pular porque começou a ter problema no fêmur, né, e depois fez a cirurgia e tal. Você entendeu? Então, disciplina é a base pra tudo na vida. O que que eu tenho a ver se o outro quer ficar transtornado, bebendo? Eu tenho que ficar bebendo igual a ele? Por que mesmo?

P – É.

E – Você entendeu? Como é que você faz coisas que não deve e depois fica criticando (01:27:09). Pra ele é a mesma coisa. Não é?

P – A poesia, né?

E – Não é isso?

P – É isso mesmo. Muito bom.

E – Eu fui num outro dia num lugar que uma pessoa se recusou a usar a pulseira.

P – Sim.

E – Aí eu virei pra essa pessoa depois e disse: “Venha cá, se fosse num evento que você estivesse organizando, você desse ordem na portaria que as pessoas tinham que entrar com a pulseira e a pessoa se recusasse e o funcionário da porta deixasse entrar, você ia gostar?”.

P – Empatia, né?

E – Não é?

P – Isso é empatia.

E – Não é isso?

P – Se colocar no lugar do outro.

E – Tem que se colocar no lugar do outro.

P – Claro.

E – Esse rapaz dessa portaria ele pode ser demitido porque você se recusou a usar a pulseira.

P – É. Pois é.

E – E mais: podem roubar sua pulseira e assaltar o lugar. Entrar com a pulseira. Então essas coisas que eu acho que, no Brasil... Me desculpe, porque você é brasileira, mora aqui, mas eu digo porque eu tenho filhas, e eu disse a (filha mais velha) quando ela morou em Portugal: “Lá os jovens são jovens também, fazem tudo, mas fazem de forma mais comedida e mais respeitosa, aos mais velhos e à família”. Quando ela voltou, ela disse: “É verdade”. E as leis...

P – São mais severas, né?

E – E as leis... “Ah, porque a polícia portuguesa deu um tiro e matou aquele brasileiro que não parou o carro”. Certo? Um escândalo nos jornais brasileiros. Teve um assalto a banco e a polícia fechou todas as autoestradas e pediu pra parar. Eles não pararam, um casal, estavam sem carteira. A polícia atirou. Um escândalo! “Isso é um absurdo!”. O pobre do turista chega no Rio de Janeiro, vai lá pra ver um negócio lá de computador, sei lá que diabo é, entra errado, toma dez tiros, morre todo mundo e fica por isso mesmo. A polícia é uma autoridade, gente, tem que parar, para. Porque infelizmente aqui no Brasil ninguém respeita a autoridade da polícia.

P – Ninguém respeita. Não tem autoridade nenhuma, né?

E – Autoridade nenhuma. Você entendeu? Eu tive muita dificuldade na educação das minhas filhas por causa disso. E principalmente (filha mais velha), que tem uma natureza mais rebelde, entendeu? (Filha mais nova) é mais... Mas (filha mais velha) é mais rebelde. Eu tive que ser muito autoritária. Entendeu?

P – Não é moleza não, viu?

E – E não é não! Não é moleza não. E o povo fala dos polícias. O povo falsifica a carteira de estudante pra entrar. Qual é a diferença mesmo?

P – É.

E – Entre o político...

P – E tá falando de corrupção.

E – É.

P – Não é?

E – Não é isso?

P – Eu acho isso lindo também, eu fico: “Você tá falando de corrupção e rouba a cantina quando não devolve o troco” (risos).

E – Você entendeu?

P – Não é? É isso mesmo.

E – E eu acho que a prática do yoga até nisso ajuda os jovens.

P – É isso mesmo.

E – Entendeu? Pode ajudar os jovens, como a capoeira ajuda, porque a capoeira exige respeito. É uma luta em que tem que haver o respeito ao espaço do outro dentro da luta. Entendeu?

P – É. Olhe, muito obrigada. Você tem alguma coisa a mais que você queira falar sobre esse tema?

E – Não.

(Fechamento)

6) Instrutora de yoga (67 anos)

P: Pesquisadora

E: Entrevistada (Dely)

P – Na verdade, a entrevista é bem... é bem... aberta... É uma conversa. Eu queria entender assim um pouquinho antes, com o que que você tá trabalhando? É só com o yoga? Assim, só pra contextualizar um pouquinho.

E – Certo. Então, eu tenho formação em pedagogia.

P – Ah, que legal.

E – É. Fiz orientação educacional. Uma época, eu fui pra França, fiz um mestrado em ciências da educação e, voltando pra cá, é... eu terminei encontrando... eu fiz diversos tipos de trabalho e tal, trabalhei em escolas, é... sempre tive um pé na yoga. Comecei com uns vinte e poucos anos. Tive um problema de tireoide, hipertireoidismo, e foi assim um grande apoio que tive com yoga, né? E nunca deixei. Sempre tive um pé lá. É... numa certa época, eu fiz uma formação, e depois eu encontrei uma associação que pesquisa sobre a yoga na educação. “RYE”.

P – Que legal.

E – Que é uma associação francesa.

P – Que legal! Uniu tudo.

E – Aí eu disse: pronto! Encontrei, porque... eu achei, nossa, é isso aí, sabe? Já há algum tempo eu trabalhava fora de escola. Quando meu filho tava pequeno, desde três anos eu comecei a trabalhar aqui em casa, com oficinas de férias, né? E sempre incluía um pouco do yoga, relaxamento e tal. Artes, é... jardinagem... né?

P – Que legal.

E – Então fazia muito aqui isso. Isso trazia companhia pra ele, né? E pra mim também era uma forma de trabalhar estando mais em casa.

P – Perfeito.

E – Pronto. E eu sei que eu continuei assim. Não voltei pras escolas, porque também acho que fora das escolas há muito o que fazer, né? E acredito nisso. E atualmente o que eu faço é dar oficinas de yoga para crianças...

P – Ah, que legal.

E – É... Dar aula para adultos e, como eu represento essa associação aqui na Bahia...

P – Qual associação?

E – O RYE.

P – Ah, o RYE.

E – Recherche sur le Yoga dans l'Education. Então, é... dou formação para professores. Então, tento aqui constituir essa associação e, a cada dois anos mais ou menos, nós organizamos turmas e formamos pessoas pra levar as técnicas e exercícios do yoga pra sala de aula.

P – Gente, que legal.

E – Essa associação existe há quarenta anos na França.

P – Gente...

E – É. Aqui nós estamos há dez trabalhando. Trouxemos a fundadora aqui em Salvador.

P – Como é o nome da fundadora?

E – Micheline Flak. Ela...

P – Eu já ouvi falar.

E – Já ouviu falar?

P – Já.

E – Ela e Jacques de Coulon, que é um filósofo francês...

P – Hum... Já ouvi falar! Tem até um livro! Eles têm.

E – Sim. Tem. É. Que foi traduzido aqui.

P – É.

E – Que chama “Yoga na educação – Integrando corpo e mente na sala de aula”.

P – Isso. Que tem umas fotinhas das crianças assim, né?

E – É.

P – Ah, já vi esse livro (risos).

E – Pronto, então... É nisso que eu estou mergulhada.

P – Então sua história com o yoga ela começou quando? Como foi, você tinha quantos anos?

E – Pois é. Então, já pincelei um pouco, né? Que foi nessa época que eu tinha vinte e poucos anos. Tive um problema de tireoide, e aí isso eu acho que me deu, assim, uma boa ajuda a trabalhar com as reações da época, os sintomas, né? Porque há muita aceleração com o hipertireoidismo.

P – Ah, é. O hiper. Verdade.

E – É.

E – É. Taquicardia... E aí, come, come, come, e você não... O metabolismo muito acelerado. Bom, passou, controlei, tinha medicamento... Depois, outra época, eu fiz acupuntura... Então, fui me apoiando nessas atividades, nessas terapias, né? E depois descobri que, na verdade... porque teve outra época... Engraçado, eu peguei a questão saúde né? Aí, vinte anos depois, eu de novo tive um problema de tireoide, então... um nodulozinho. Cheguei até a fazer uma cirurgia, né? O lado esquerdo da tireoide. E aí foi constatado uma doença autoimune.

P – Hum...

E – É... Então, é assim, é como se meu organismo tivesse escolhido este órgão para não reconhecê-lo.

P – Interessante.

E – Bom. É assim. Então, conviver com o que tá aí, trabalhar e pronto. Então, assim, eu nunca fui à Índia, né? Mamãe já foi. Eu nunca fui, mas é um caminho que eu acho, assim, que me convém, né? Quando eu tinha vinte e poucos, uma vez, eu me lembro bem, na Aiba, quando ainda era em Brotas, eu encontrei uma pessoa conhecida, e ela era bem mais velha que eu, e ela dizia que o yoga pra ela era um caminho. Eu não entendia. Aquilo não... pra mim não... mas marcou, né? Tanto que eu nunca esqueci, né? Por que um caminho. Hoje em dia, tá muito mais expandido, né? Você encontra muito mais modalidades, né? Didáticas, formas de abordar o yoga. Mas, nos anos 70, a gente tinha poucas expressões ainda.

P – Mas foi também no auge daquele movimento todo, né?

E – É.

P – Cultural.

E – É. Isso. Também tinha isso. Aí tem o fato também de mamãe sempre ter se baseado por uma linha de alimentação também mais saudável. Acho que isso também ajudou.

P – Então você foi criada, sua mãe sempre foi instrutora, praticante...?

E – Não, a gente deve ter começado e praticado mais ou menos na mesma época.

P – É?

E – É.

P – Olha, que legal.

E – É. Vinte e poucos e ela devia estar com seus quarenta e poucos. A gente tem acho que vinte e cinco de diferença.

P – Que legal.

E – É. E depois ela também começou a dar aulas aqui, né?

P – Que legal.

E – É.

P – E como é que você percebe o yoga hoje? Assim, o que que significa pra você o yoga? O que que é isso, né?

E – Eu acho, assim, algo que tá sempre me mexendo a querer descobrir mais sobre mim, né, e sobre essa ciência, esse conhecimento milenar, não é? Assim, eu sei que haverá sempre algo pra aprender, muito pra aprender. Me sinto longe ainda, né, alguém do que tá aí, do que já está... livros são muitos, não é? Então... e a prática disso, né? Como praticar? Não só a prática física, porque isso também exige uma disciplina enorme, incluir na vida, né? Por mais que a gente caminhe, que a gente conheça, que a gente saiba, se a gente não vivenciar...

E – Não adianta. Então, isso é um grande desafio, né? E é algo que, a cada dia, é preciso estar renovando esse compromisso consigo, eu acho, antes de tudo, né? Se a gente fala pros outros, precisa praticar, né? Precisa... isso eu acho lindo no yoga, porque você só pode dizer pro outro e passar pro outro aquilo que você experimentou, viveu, né? Você pode até dizer uma coisa que você leu no livro, mas não é a mesma coisa, não é real, né? Não é real. Então, antes desse grupo, eu tinha participado de um grupo de autoconhecimento, que é o grupo de Gordief, sobre as ideias de Gordief. Passei doze anos lá, então foi uma experiência também muito forte. Então teve o yoga aqui, grupo Gordief, e eu voltei pro yoga, né? Então, foi algo que eu nunca deixei. Recentemente, conheci o Vipassana, a meditação Vipassana, e cresci dez dias num retiro. Foi muito forte, me tocou muito. Então, assim, só me ratifica, né, que o caminho é esse. E aumentar as horas de meditação, o tempo de meditação.

P – Uhum.

E – Isso é importantíssimo, né? O lado físico, mas não só.

P – É verdade.

E – Né? Então quando me perguntam: “Você trabalha com o hatha yoga?”, “Você trabalha com o quê?”. É, o hatha yoga é mais... tem também o trabalho com meditação. Cada vez mais, trago pros alunos pra eles irem... cinco minutinhos que seja. Hoje a gente faz dez, amanhã a gente faz quinze. Que vá aumentando um pouquinho e que eles vejam que é possível. É possível. É... e eu acho que passa além da gente. Se a gente muda, muda também à nossa volta.

P – Isso.

E – Né? Então, o meu marido é um dos meus alunos, meu filho já foi...

P – Ah, que legal.

E – Continua praticando lá onde ele tá, um pouco...

P – Que legal.

E – E eu acho também, assim, pela importância que é, eu acho que... e como eu gosto também de criança, de quanto mais cedo começar, melhor.

P – É.

E – Ele fazia na barriga, então... Continuou.

P – É, verdade.

E – É.

P – E você sente alguma diferença da prática desse momento que você começou, que você tinha lá vinte e pouquinhos anos, pra hoje?

E – Sim, claro. Claro. A gente vai perdendo. O corpo vai também tendo suas perdas. A musculatura... Né? Eu tenho a sorte de ter uma grande flexibilidade, então isso acho que se mantém mais por mais tempo. Já a musculatura a gente às vezes comparava né, com Conceição

Aparício, Márcia... A musculatura. Conceição tem uma musculatura assim realmente muito firme, é impressionante.

P – Impressionante.

E – É. É. Um tônus, né, um tônus que, assim, de dar gosto de ver. É uma pessoa que anda muito, acho que isso é muito importante, né? Como ela coloca. Aqui, eu voltei pra cá ano passado. Eu morava aqui, depois fui pra Pituba, uns seis anos, em apartamento. Caminhava muito por lá, mas aqui eu acho que a gente termina andando mais. Tem escada, tem jardinagem, sabe? Tem a praia, que eu vou mais aqui. Caminho, nado... então, vamos dizer, eu sinto na musculatura, né, a perda. É... eu acho que na flexibilidade isso continuo sentindo bem, que tá mais presente. É... Mas tem outros ganhos. Eu acho que, assim, no ponto do parar, do sentir, né? Do silenciar, do controle. Eu acho que tem uns ganhos também, né? Então, fica assim, na balança, né?

P – Tudo tem perdas e ganhos, né?

E – Tem. Tem perdas e ganhos. E eu espero poder ir me preparando pra isso mesmo, né? Porque eu acho que... É... Eu fico procurando me orientar com a natureza, né? Eu sou um ser vivo (risos), então tem um declínio e a gente tem que se preparar para o declínio, né? É... Nesse país onde a realidade é tão difícil, é... Então eu sou uma pessoa que me vejo, por exemplo, com uma aposentadoria bem pequena. Aí eu digo “Ah, tá bom. Então vou continuar trabalhando”. Ainda bem que eu trabalho naquilo que eu gosto.

P – Isso.

E – É. Então é assim. Dou aula (15:12) e quero voltar a fazer meu trabalho aqui, fazer artesanato. Eu gosto muito de cerâmica também. Gosto muito das manualidades, né? Acho que isso também ajuda muito a gente... É. A viver, a se expressar, né? Acho tão importante. Me sinto muito criativa! Isso acho que não perdi (risos).

P – Uhum.

E – Acho mesmo.

P – Que bom.

E – É.

P – E como é que você acha, que assim, você falou muito desse movimento seu de passar por esse processo, né, da mudança, da mudança no corpo. Como é que você acha que é a diferença, ou se tem alguma diferença, da forma como as pessoas em geral aqui, no Brasil, veem esse movimento do envelhecimento, e como você sente esse processo que você tá vivenciando, né?

E – Uhum. Olha, pra mim começou com o cabelo, né? Porque eu já tava querendo há muito tempo deixar de usar rena. Porque eu nunca usei tinta não. Como eu tenho uma sensibilidade, uma história de alergias...

E – Aí eu sempre usei rena quando eu usava. Depois comecei a encher o saco de ter que fazer aquilo com mais frequência (risos). Aí eu falei: “Ai, gente”. Aí eu começava a ver umas amigas, umas pessoas assim com o cabelinho branco, deixando...

E – Aí eu comecei a querer. Aí eu tenho uma comadre que tem o cabelo todo branquinho e a gente tem a mesma idade. Aí eu disse pro meu filho um dia; eu disse: “Júnior, não é bonito o cabelo da sua madrinha? Eu tenho uma vontade de deixar meu cabelo assim”. “Não, minha mãe. Pra ela tá bem, mas pra você não, minha mãe.”

P – Olha pra isso!

E – Não deixou. Aí eu fiquei refém. Aí quando chegou nos sessenta anos, eu falei: “Vou me libertar”. Olhe, você fique onde você tá e eu vou deixar meus cabelinhos. Aí a partir dos sessenta eu deixei os cabelos ficarem no tom que eles queriam. Eu disse: “Gente, eu preciso me permitir isso”, entendeu? Não sei... Eu também sou muito ligada com a natureza, com a vida, com a terra. Eu sou do elemento terra.

P – Ai, que legal.

E – Então, eu acho que isso pra mim é uma consequência, né? As rugas vão chegando, né? É... e tem um ditado que diz que Deus até ajuda, né? Faz a gente enxergar menos pra não ver as rugas (risos).

P – Nunca tinha escutado esse ditado! (risos)

E – Eu já escutei gente dizer isso; eu achei um achado.

P – Gente, que engraçado! Nunca tinha escutado isso.

E – Aí tem gente que diz isso. Então eu sou uma pessoa que eu nunca vou fazer uma cirurgia plástica, porque isso não faz parte... não combina comigo, entendeu?

P – Sim.

E – Então, vai chegando, né? Olha, às vezes mamãe... Eu digo: “Meu Deus, mamãe parece mais nova do que eu”. Ela tem também uma pele, tem também uma musculatura e um tônus... “Mamãe, olha as pernas dela!”. Impressionante. Mas cada um tem o seu processo. É... Então, é isso, a gente vê... E, assim, é uma coisa muito do exterior, né? Em relação ao modelo de juventude, como se todo mundo tivesse que ter juventude eterna, né? É essa a cultura aqui, né? A gente sabe disso. Mas, é...

P – Então você sente também que existe essa coisa aqui, né?

E – É muito forte. É muito forte. Aqui nós somos muito da cultura do novo, né? É... é muito eu acho o caso da Índia, eu acho que lá o respeito à tradição é muito mais forte, me parece, né? Aqui talvez a gente veja quem está mais próximo das suas origens, como os indígenas, né? Os negros africanos também são respeitosos com os mais velhos. A gente começa com isso. Com essa... É... esse cuidado, essa valorização, não é? E eu acho que, quando eu trabalho com criança, eu busco também isso. Trazer, resgatar, não é? O que eu vivi na minha infância, as brincadeiras, o que a gente vê que tá aí e que isso não tem idade, gente. E eles tão se afastando disso.

P – Demais.

E – E isso que tá deixando as crianças perdidas e se confundindo, né? Então, eu gosto, eu gosto das histórias. Contar as histórias. Felizmente, eu tive uma tia avó. Eu não tive avó, porque eu não conheci minha avó por parte de minha mãe; a mãe do meu pai a gente teve pouco contato, mas eu tive uma tia-avó, então, salva (risos).

P – Salva pelo gongo (risos). Não tem igual, né?

E – Não é? E não tem igual. A gente precisa conviver.

P – Pra criança que tem essa relação com os avós, gente, é totalmente diferente.

E – É.

P – Eu sempre falo: mãe é uma coisa, avó é avó.

E – É outra. É.

P – Tem coisa que a gente só aprende com a avó, né? Não tem jeito.

E – É. E como eu fui uma mãe tardia, porque eu tive meu filho, eu pari com quarenta e três anos. Então, eu não sei se eu vou ser vó, assim né? Mas já sou tia-avó!

P – Ah, aí oh. Já é tia-avó, já garantiu (risos).

E – É. É. Então João tá com vinte... vai fazer vinte e quatro anos esse ano. É... quê mais? Então é isso.

P – Você sente que o yoga interferiu em alguma coisa nessa forma de você vivenciar esse processo de envelhecer? Você acha que o yoga ele influenciou de alguma forma?

E – Eu acho que sim. Eu acho que sim. É... porque, assim, já essa... o que a gente trabalha no yoga basicamente, que é estar no momento presente, buscar estar no momento presente em sintonia, suas emoções, seus sentimentos, seu físico. Como é que eu posso estar, se eu não reconhecer onde eu estou? Onde é que eu estou? Eu tenho que me situar. Então, se eu já não posso mais fazer uma postura, ou se eu já... Nem me preocupo se eu não alcanço aquela postura. Eu acho que isso faz parte, né? A gente, quando é mais jovem, a gente quer, quer chegar lá, não é? Às vezes, a gente quer até passar por cima dos nossos limites.

P – Uma agonia (risos). Ai, Deus.

E – Se faz mal às vezes, porque com o yoga também você pode se fazer mal, né? Então, eu acho que o próprio yoga ajuda...

P – Total.

E – Não é? A se dizer: menos, menos...

P – Baixa a bola!

E – Baixa a bola.

P – Não dá ainda não, fique quieto (risos).

E – Não. É. E se você não conseguir nessa vida, não tem problema não. Você já fez uma parte do caminho, quem sabe no seu retorno você já tá, não é, num outro nível? E vai. Assim, eu acho que as expectativas vão reduzindo, né? Você não compete nem com você. Você tem que começar a não competir com você, né? Tentar evitar a competição com o outro, porque essa coisa que a gente é sempre estimulada...

P – Isso.

E – Não é? E... E poder conviver com essas adversidades que estão aí, né?

P – Isso.

E – Isso também é um trabalho do grupo Gordief. Se identificar, não se colar com tudo que tá aí, que lhe suga, lhe puxa, né? É procurar estar, dividir a atenção com o seu mundo interno, e o mundo de fora... é a nova salvação, não é?

P – E como é que você sente que isso então interferiu nesse seu movimento? Desse processo que você tá vivendo, né? Como você falou: “Tô na transição, o cabelo ainda não tá todo branquinho, né, ainda tá...”.

E – É. Por exemplo, conviver com a mudança dos desejos, da libido, da sexualidade, né? E como conviver com tudo isso, quando tudo aí fora lhe chama e é apelativo, não é? Se vende uma ideia da juventude eterna e, assim, que você pode continuar funcionando sempre e... Mas por quê? Será que é assim? Será que tem que ser assim? Será que todos temos que responder assim, né? Então, é o tempo inteiro a gente se questionando, e a sorte também eu acho que eu tenho um excelente companheiro, que me chegou realmente pra viver esse momento da vida. Porque a juventude foi outra coisa, né? Não vamos falar dela (risos).

P – Cada etapa, né?

E – Cada etapa, né, é outra. Então, por exemplo, é... os calores. Eu sei que eu tive a etapa dos calores, né? Isso passou, é... e a gente cada vez mais vai aprendendo o quê? Que tudo passa. A impermanência é uma realidade com que a gente tem que se acostumar cada vez mais, né? Preparação pra morte seria outro passo para começar também a...

P – Uhum.

E – Né? A encarar, a se trabalhar. Então, agora eu tô convivendo com meus pais, que tão numa idade... né? Papai tá com noventa e mamãe com noventa e um. É... e ele tá na demência mesmo.

P – Uhum.

E – Então, tá mais afetado. Na verdade, os dois têm reações diferentes para as idades, né, que têm.

P – Uhum.

E – Enquanto ele só quer cadeira de balanço, rede e cama, ela, chame pra qualquer coisa, cinema, não sei o quê, ela tá pronta.

P – Uhum.

E – E eu acho assim, que... Eu gosto. Gosto de uma caminhada na Chapada, gosto de viajar, gosto de coisas assim, mas também gosto muito de estar no meu canto. Gosto muito de jardinar, gosto muito de ler... E eu acho que tem tanta coisa pra preparar e passar adiante ainda que eu acho que eu quero ter tempo pra isso.

P – É verdade, é verdade (risos). Tanta coisa boa aí, né?

E – É.

P – Tanta sabedoria.

E – Uhum. Gosto de cozinhar... Né? Então, gente, eu não sei o que é tédio. Aliás, acho que eu nunca soube. Então eu ainda tenho muito o que aproveitar, né?

P – Uhum. E qual você acha que é a diferença... você falou que caminha, que nada, né? Que faz vários exercícios. Qual seria a diferença do yoga pra esses outros exercícios, não é? Pra outras práticas?

E – É um exercício com muito mais consciência. Acho que... tá bom, quando eu nado, eu tô ali, tô sentindo o contato com a água, tô respirando, tô... Mas... é... o contato com os limites e as possibilidades é muito... é muito forte quando a gente faz o yoga.

P – Uhum.

E – E... é... o ritmo também, eu acho que isso convém. É... toda uma química, né? Toda uma química que interna, que se processa, que vai além do que eu posso dizer, né, posso saber até. É... assim, sentir o organismo funcionando e funcionando bem, e a respiração, todas as possibilidades de respiração, todas as limpezas... gente, o que a gente pode se cuidar, tantas técnicas que a gente pode se cuidar, e dispensar médico. Aliás, dispensar inclusive a psicanálise.

P – Com certeza!

E – A psicologia.

P – Economiza muitos anos de terapia, né? (risos)

E – Não, eu tenho um livro muito interessante de um... acho que ele é psiquiatra. E ele tem uma passagem assim que ele fala sobre a... não, é Hannah Arendt. É... Ele faz uma relação entre yoga e a psicanálise. Mas... não tenho um guru, né? Então, talvez as pessoas que têm um guru vão mais rápido, não sei, têm acelerações. Mas também, como lá na Rosácea nós trabalhávamos sobre as ideias de Sri Aurobindo, eu acredito que a gente pode ser o próprio guru, né? Isso exige estar sempre consciente, cada vez mais consciente pra... Eu acho que isso segura a cabeça da gente, viu?

P – Será?

E – Na velhice, acho que sim.

P – Também acho.

E – É. Não deixar de estar se renovando, aprendendo, aprendendo, descobrindo, né?

P – Porque até eu sinto isso também na minha prática. Hoje mesmo, eu sinto muita falta de ar, com a barriga crescendo.

E – Sim.

P – Se não fosse o yoga, eu acho que eu ia estar... porque são os pranayamas que me ajudam a dilatar, prolongar mais, soltar mais...

E – Isso.

P – É incrível, né?

E – Foi assim que eu descobri que eu tava grávida.

P – Ah...

E – Eu descobri que eu não podia ficar de barriga pra baixo. Faltava o ar! Impressionante isso. E você conhece o Vipassana?

P – Conheço, mas nunca fiz. Tenho muita vontade.

E – É. Então, essa respiração, na verdade, a respiração livre, né? Só que o foco da atenção que eles colocam é aqui. Nessa área. Muito interessante. Eu tenho trabalhado isso e começado a trabalhar com meus alunos, e vou passar pras crianças também.

P – Legal.

E – É. Porque aqui você pode estar com atenção todo o tempo.

P – Se percebendo, né?

E – Uhum.

P – Então você acha que esse é o grande diferencial? Essa atenção mais plena, no caso?

E – É.

P – De fato, nos outros exercícios, a gente tem que estar atento e consciente, mas eu acho que isso não é tão lembrado, né?

E – É.

P – No yoga, o tempo todo lembram, né?

E – Lembram.

P – Olham a sua expressão,

E – Uhum. É. E às vezes você vê que muitos exercícios, muitas posturas, você precisa dela pra você ir e pra você voltar. Você está ritmando tudo assim, né? É muito orgânico mesmo.

P – É. Os próprios ciclos, né, da natureza. Você fala tanto da natureza, né? Tudo é assim, o ciclo da lua, o mar, a maré, a gente. Tá tudo assim, né? Enche, esvazia; cresce, diminui.

E – É. A lua, o sol, né? Tá tudo aí. Realmente. E a gente vê né, naquela sociedade. Não é à toa que tem tantas pessoas, tantos expoentes.

P – Você fala lá na Índia?

E – É.

P – É verdade. É muito forte, né?

E – É. Eles, é... parece que têm um outro tempo, têm um outro estar no mundo.

P – A conexão é muito forte, né?

E – É. É.

P – Deixa eu ver aqui se eu vejo alguma coisa, assim, que...

E – Sim.

P – Pra eu me lembrar, né?

E – Uhum.

P – Ah, sim. Você costuma praticar ainda ou você só dá aulas? Você pratica sozinha, você tem algum grupo...?

E – Pratico sozinha.

P – Pratica sozinha?

E – É. É. Não, não tenho grupo atualmente. Já cheguei... Praticava muito com Márcia lá na Rosácea também, depois da (34:20). Mas ela agora mudou os horários, tá no mesmo dia que eu dou aula, então... (34:27)

P – Tá praticando sozinha.

E – É. Em casa, eu tenho as condições, né?

P – Uhum. E uma outra pergunta que eu acho que eu não fiz diretamente dessa forma, mas como você sente que o yoga influencia no seu corpo? Você sente que tem alguma influência no seu corpo, na forma como você lida com ele, o próprio corpo em si?

E – Sim, sim. Eu acho assim, a postura, posturas, né? A atenção no... por exemplo, evitar as pernas cruzadas, deixar mais as pernas no chão...

P – Olha, vou descruzar (risos).

E – A coluna estar mais... os ísquios (35:10), a consciência de estar... Consciência corporal.

P – Sustentar, né?

E – É incrível isso. São pequenos detalhes, às vezes. Às vezes, uma coisa cai, mas ela não chega a cair, você pega. Eu só posso colocar isso nessa conta, entende? Do yoga. É a apreensão, sabe? O movimento. A... É... A percepção, a percepção sensorial, os sentidos. Os sentidos muito mais aguçados, né? Desde o olfato. É...

(Um terceiro chega na rua, interfona... alguns minutos resolvendo isso)

P – Tava falando dos sentidos, né?

E – É, dos sentidos.

P – Que você sente mais apurados.

E – Isso, isso. Do paladar... Não é? Então, é isso, é... a relação com a alimentação isso também é muito forte, né? Eu lembro que uma época da vida eu fumei, e aí percebia como, na prática, no exercício físico, isso influenciava, né? É... Na respiração também, né? É... Enfim, as

limpezas, o funcionamento do intestino, tudo isso eu percebo que realmente mudou. Você sabe aquela limpeza dos intestinos com a água? Os copos de água?

P – Sim.

E – Eu tinha um médico que aconselhava a gente de manhã a tomar de quatro a seis copos de água. E, no começo, era muito difícil isso. Mas isso depois me regulou os intestinos que é uma coisa fantástica. Hoje em dia, é só um copo de água com limão, água morna com limão, e... Fantástico. Olha Michel ali. Vai ver que é pra ele, então, a pessoa.

P – É. E engraçado você falar isso, porque dizem que no envelhecimento isso tende a diminuir...

E – Sim.

P – E a sua sensação é de que isso tá mais apurado.

E – Sim.

P – Olha que interessante.

E – Você fala sobre os intestinos?

P – Sobre o intestino, sobre os sentidos.

E – Sim.

P – Né? O olfato, o paladar, tudo, né?

P – Sim, sim, sim.

E – Teoricamente, as pessoas dizem: “Ah, que no envelhecimento isso tende a diminuir”. E a sua experiência é o oposto, né?

E – É. É. Eu acho, porque cultivava muito, né? Eu acho que é preciso cultivar. É... Talvez por causa também do... É... certamente, haverá um tempo de diminuição.

P – Uhum.

E – Eu já estou nos sessenta e sete.

P – Sim.

E – Não é? Mas eu acho importante a gente continuar cultivando, então, eu faço questão, no comer, de sentir os sabores, de sentir o paladar. Isso é muito forte pra mim. Provavelmente, tá ligado ao chakra básico.

P – Terra, né? (risos)

E – É. Terra. É. Olfato muito aguçado. É algo assim, muito pra mim, que me orienta, né? Me... É uma questão de sobrevivência também. Então... A visão, eu faço muitos exercícios. Eu uso óculos pra ler, mas no mais eu não preciso de óculos.

P – Sim.

E – Continuar fazendo exercício, isso é uma coisa do yoga também, né? Fazer os movimentos. Então, a audição também é muito boa. Tato. A gente vai ficando muito eu acho que querendo coisas mais suaves, né? Mais profundas e mais suaves. É muito engraçado, porque, é... não tem aquela avidez, e eu acho que isso também é algo a se buscar, né? O viver sem a avidez em aversão. Buscar a equanimidade aí. Pra evitar os sofrimentos. Eu acho que os aprendizados são esses mesmo.

P – Eu acho que fim. Tem algo mais que você acha que é importante falar ou saber dessa sua relação, desse processo de envelhecer, da sua relação com o yoga, da sua vida, alguma coisa que você sinta, que gostaria de falar ainda que eu não perguntei?

E – Talvez assim, a alegria de viver. Eu acho que, assim, é celebrar isso, a alegria de viver, de estar aqui, de estar... é... presente, curtindo esse presente da vida.

P – Uhum.

E – Não sei, eu acho que eu sou muito sortuda.

P – Ah, é? (risos)

E – Agradecer, é. Porque eu acho que é isso. Com tudo que a vida me deu, eu tô levando, tô caminhando, né? Pulsionando aí, acho que tudo isso é pra agradecer, né?

P – Uhum.

E – Enfim, se eu lembrar de alguma coisa mais, eu lhe falo.

(Fechamento)

7) Praticante de yoga (92 anos)

P: Pesquisadora

E: Entrevistada (Lydia)

P – Acho que eu queria começar sabendo um pouquinho de você, né? Contextualizando um pouquinho.

E – A minha vida foi uma coisa muito importante, porque, pela minha idade, você vê que eu tive realmente um início de vida bem diferente do início de uma vida que é de uma yoguini, né? E, no transcorrer da vida, a minha juventude não foi uma juventude assim tão fácil. Foi cheia de tumultos, de... Pensamentos totalmente diferentes naquela época. A mulher de ontem era submissa pra tudo, né? A jovem, por exemplo, mulher, ela não podia nem estudar. Só tinha determinado tipo de... até onde você podia ser é uma professora, daí você não poderia passar mais nada.

P – Sim.

E – A não ser que você saísse de Sergipe, onde eu morava, e fosse para o Rio de Janeiro, para lugares maiores. Mas, por mais vontade que ela tivesse de estudar, tinha que estacionar.

P – Uhum.

E – E aí o fim da mulher era casamento. A continuação do casamento era filhos. A mulher tinha que casar, automaticamente já ficar grávida, pra começar a colocar onze, doze filhos. Era aí que o homem se sentia muito realizado, né? E a mulher ficava como? Submissa. A tudo. Você não tinha vontade, assim, de crescer na parte cultural, de crescer em nenhuma área. Você tinha que estacionar ali, criar os filhos, e aí voltar, começar a regredir sua vida em função dos netos, bisnetos, tataranetos, essas coisas. E eu tinha ideias totalmente diferentes. Foi uma guerra muito grande.

E – Eu imagino, né?

P – É. Porque a primeira calça que eu vesti na vida foi um escândalo pra toda a família. Uma mulher vestir calça era escândalo. A manga curta que eu vesti pela primeira vez, já casada, foi um escândalo pra todo mundo. E isso tudo eu enfrentava. Não enfrentava assim, vamos dizer, com agressões a ninguém, absolutamente. Tinha que receber aquelas humilhações e aceitar caladinha, e eu ia continuando aumentando a minha, vamos dizer, aquela vontade de me modernizar. Você vai dar risada: em 1967, eu fui ao Rio de Janeiro e lá eu vi uma senhora com duas peças. Não era de hoje aquelas duas peças, totalmente diferente, né? Ah, eu voltei pra casa, cheguei em casa e cortei minha calça. Cortei abaixo do joelho. Cortei abaixo do joelho pra não ter... Então, fui à praia de Copacabana, já fui com a calça depois do joelho. Aí já deixei todo mundo desesperado, né? Eu fui aumentando...

P – Sim (risos).

E – Eu ia tomar um banho de mar, trocava o maiô lá dentro da água. Eu ia de calça, lá trocava a calça e dava para os filhos trazerem. E assim eu fui vencendo algumas coisas. Em 1958, uma das minhas filhas, a quinta filha, ela teve paralisia infantil. Aí teve que haver uma grande transformação na nossa vida. Porque nós saímos de Sergipe. Vim aqui pra Salvador pra fazer a reabilitação dela. A medicina não fala muita coisa hoje, quanto mais antigamente. Não dizia a causa nem quando poderia ter uma recuperação, e terminou eu realmente descobrindo que eu tinha que voltar à Sergipe, trazer toda a família, já naquela altura já com cinco filhos, trazer todos pra aqui. Continuar na recuperação dela, seria eterna a recuperação. E aqui eu resolvi fazer o curso de fisioterapia, que antes eu era professora lá em Aracaju e aqui eu resolvi fazer

esse curso pra me atualizar em reabilitação de crianças. Aí eu fui começando a abrir minha mente mais ainda. Deixando todo mundo muito assustado.

P – (risos)

E – Comecei a perceber que eu era gente. Eu não era animal, eu não era objeto. E isso aí eu fui aumentando cada vez mais, graças a Deus. Daí então eu tive a vontade de dirigir. Apesar do meu esposo ter uma... ele tinha naquele tempo uma agência de automóveis, mas ele respondia que ele não achava bonito uma mulher dirigindo, e eu aceitava. Mas eu vi a necessidade de ter um carro, porque precisava atender meus pacientes na rua, no trabalho.

P – Sim.

E – Eu tive a sorte de ter logo dois empregos, aí ficava difícil: mãe, funcionária... Aí eu resolvi aprender a dirigir. E pra isso, alguém me falou: por que você não faz um curso de yoga?

P – Você tinha quantos anos?

E – “O que é yoga?”. Aí eu... Mas mesmo assim eu fui. Pra mim, era um bicho muito diferente. Mas tive a felicidade de encontrar uma... A minha primeira professora ela era gaúcha. Nos meus primeiros exercícios... Eu trabalhava de sete às onze, de treze às dezesseis; de cinco às seis, eu estava no yoga. Isso tudo feito sem nenhum transporte, à base de ônibus. Quando chegava de volta ao lar, meu marido estava na pior, né? Porque eu saía de manhã, chegava... (risos)

P – (risos).

E – E aí, realmente, pra mim, eu não tinha a possibilidade de hoje ser como Dely, que ela tem tempo de abraçar os novos conhecimentos, se aprofundar na yoga. Porque, muitas vezes, na hora de um relaxamento, eu estava hiperpreocupada. Eu já estava avançando a hora das atividades da vida diária e eu estava ainda na rua. Muitas vezes, quando eu estava numa aula de yoga, eu não estava meditando, eu estava pensando que o serviço ele começou de sete às oito e eu de sete às oito estava fazendo yoga. Qual seria a minha situação quando eu chegasse no emprego. Então, era aquela coisa que eu enfrentava com muita dificuldade. Eu não tenho, assim, uma resposta pra você tão precisa como vocês atualmente, que já encontraram um mundo melhor, não é? Mas, mesmo assim, eu lia muito, não perdia nenhum curso na minha área de fisioterapia, não perdia nenhum congresso. No maior sacrifício, mas eu ia, não tinha jeito. Onde eu estava, o pensamento em casa, mas eu ia. Encontrava as dificuldades realmente, porque eu fazia banca de filho, eu era professora, eu tinha todas as funções de uma dona de casa. Então, pra mim, tinha que fazer uma guerra de noite, fazer todo o trabalho à noite pra de dia estudar, estar preparada pra tudo que viesse. Assistir e não perder nada. Estar atualizada. E assim eu continuei, desde 1975, eu iniciei com Dona Lucy...

P – Você tinha quantos anos nessa época?

E – Eu devia já estar... eu estava já no meu... eu já tinha ficado grávida onze vezes – eu tive cinco abortos e seis filhos. Então, eu já tava mais ou menos nos meus quarenta e sete pra... Era. Já tava bem idosa. E fui realmente mais no intuito de aprender a dirigir. Porque eu não tinha, emocionalmente, eu não tinha capacidade.

P – Então você buscou pra poder dirigir? Sentiu que ia te ajudar emocionalmente.

E – É. Porque com um carro eu tinha mais liberdade e mais tempo pra assumir tudo ao mesmo tempo, né?

P – E aí desde lá não parou mais?

E – Não parei mais. Quando nós aqui na Bahia tivemos o horário de verão, nós viemos morar aqui em Itapuã, nós morávamos na cidade. Eu me levantava cinco horas da manhã pra ir fazer yoga lá na cidade. Então, pra levantar cinco, eu tinha que deixar já o café pronto, pra poder sair e sete horas já estar na aula. E ela era assim uma professora maravilhosa. Muito rígida, muito certinha. Tudo dela ela acompanhava tudo, os métodos indianos todos, entendeu? Então, com ela, era um tipo militar. Era.

P – (risos).

E – E era um silêncio profundo. A yoga tão cheia de conversa, de fala... eu fico parada. Como eu tive a oportunidade de ir na Índia também, e eu vi que a yoga lá não é como está fazendo hoje. Está muito deturpada. Tá muito tipo de yoga, muito tipo de posição. Exigindo, às vezes, que você faça um movimento que o seu corpo não permite. Então, muitas vezes, as pessoas se desencantam com a yoga.

P – E o que que o yoga é pra você?

E – Ah, pra mim, foi um... um... além de desenvolver minha vida fisicamente, ela me desenvolveu muito mentalmente, muito. E até hoje ela me ajuda.

P – Como que te ajuda o yoga?

E – Porque todos temos nossos momentos difíceis, né? E nessa hora ela entra em ação. Assim, inesperadamente. Depois, quando eu caio na real, eu digo: “É, a yoga tá me ajudando”. Porque nós encontramos muitas dificuldades na vida, né? E, mesmo assim, com essa liberdade que nós temos hoje, de idade, de fazer parte das coisas, isso me incomoda ainda das pessoas. Escolher idade, idade pra fazer as coisas. E yoga não tem idade, né? Tem uns quatro anos que eu fui acometida por um problema de saúde, e daí teve assim uma deterioração na minha vida da yoga. E saiu tudo, mas dentro de mim ela não se apagou (voz emocionada).

P – Olha, que interessante. Como é que ficou aí dentro? Você não podia fazer a prática física, mas você...

E – É. Eu ainda posso algumas coisas, mas ela se apagou (voz emocionada).

P – Foi?

E – Um pouco. Mas, mesmo assim, ela me ajuda muito (voz emocionada).

P – É?

E – No sono... eu tinha um sono horrível. E nas minhas atitudes.

E – Ela ainda vive dentro de mim.

P – É? Que bom. Como é que ela vive aí? Como é que ela se expressa...

E – Tá aqui viva. Eu tive a oportunidade de lecionar muitas pessoas e eu fazia da yoga, da fisioterapia, duas amigas paralelas. Eu dizia às pessoas: “Yoga e fisioterapia, pra mim, são iguais, porque não cuida só do corpo. Ela cuida muito da alma, e, eu acho, muito mais da alma” (voz emocionada).

P – Que lindo. É verdade. E aí emociona, né?

E – Vocês hoje têm a yoga como outra, outro aspecto pra vocês. É um aspecto mais aberto. No meu tempo, infelizmente, não era. Dona Lucy era uma professora muito boa, muito competente, mas ela era difícil.

P – Rígida, né? (risos)

E – Você chegava na aula, ela... não se conhecia um colega, porque: “Namastê”.

P – “Namastê” e pronto? (risos)

E – É. Não podia... olhava um pro outro e: (gesto). (13:05) “Yoga não é isso não, pelo amor de Deus, se concentrem!”.

P – O que que você sente que foram os maiores benefícios que você teve?

E – Acabei de dizer, foi minha saúde total. Me deixou muito, muito mais, assim, determinada. Que eu fui uma criança, assim, muito... muito podada. E entrei pela velhice... pera aê. Entrei pela adolescência, casamento, essas coisas tudo... Foi tudo podado, podado, podado. Isso, pra mim, me deu uma boa concertada. Porque é muito chato você querer avançar e sempre ser tolhida.

P – Então você acha que o yoga lhe ajudou a avançar?

E – É. Muito. Eu avancei na minha vida intelectual... Em toda a minha vida. E agradeço tudo à yoga.

P – Que bom.

E – E hoje eu ainda vivo, é como diz, eu ainda vivo a yoga dentro de mim.

P – Como é que você acha que o yoga influenciou na forma de você viver o envelhecimento? Como é que você sente que você vive o envelhecimento?

E – Eu não me acho velha. Eu vou fazer noventa e dois anos e não me acho velha. Eu me acho velha quando... Eu fiz a operação de catarata ultimamente, aí quando o médico me perguntou: “Dona *Lydia*, e aí os olhos?”. “É, doutor, muito obrigado, a cirurgia está ótima, mas eu descobri que eu não tô tão novinha não, viu?” (risos).

P – (risos).

E – Aí ele riu. Eu pensei que ia estar melhorzinha de pele, mas de cabeça eu estou cem por cento.

P – Que bom.

E – Minha cabeça ainda quer avançar muito, só que o corpo diz “calma”.

P – E como é que o yoga ajuda, então, nesse processo do corpo diz “calma” e a mente diz “vai”?

E – Vai. É. E aí eu deixo muita gente assim meio... “Menina, você vai nessa idade”. Eu fico meio zangada quando as pessoas falam assim: “Ela não me conhece mais não”. Eu digo: “Você é fulano”.

P – (risos).

E – “Ah...”. Eu digo: “Ah, meu filho”. E outras vezes acontecem coisas com a juventude, que são atos de... de esclerosado, e aí eu falo assim: “Eu envelheço e vocês ficam se (inaudível)”.

P – Oh, meu Deus (risos).

E – Me perguntam número de telefone, de identidade, de CPF, essas coisas todas. Eu digo tudo de cor. Aí falam assim: “Nossa, como ela...”. Então o velho não pode continuar sendo uma pessoa com a mente boa? Tem que ter...

P – E o que que lhe ajudou nessa mente boa? O que que lhe ajudou então a manter essa memória boa, essa mente boa?

E – Eu acho que as coisas que eu me dediquei foi tudo coisa, assim, que você ajuda a mente. Eu saí da... Eu fui professora vinte anos. Saí de professora, entrei como fisioterapeuta, trabalhando numa comunidade, tendo que viver em contato com o universo, né? Saí da fisioterapia, entrei na yoga. Entendeu? Saí da yoga, não parei. Hoje eu sou artesã.

P – Ah...

E – Eu fico fazendo...

E – ...Bordando, eu gosto de bordar. Juntei o meu pessoal dia de sexta-feira. Junta aqui, bordamos, trocamos ideia, batemos papo a um. Uma chega com depressão, a gente começa a conversar. Isso me ajudou. Que ajudando aos outros, terminou...

P – Que legal. E você sentiu alguma diferença na sua prática, assim, corporalmente falando, né? Ao longo do avançar dos anos, você sentiu alguma diferença do modo como o yoga...

E – Ela lhe dá muita... muita energia nos músculos, no seu desenvolver emocional, na parte neurológica. Ela lhe dá muita ajuda. Depende de você também querer, porque às vezes você faz yoga por fazer. Eu tive colegas, quando eu dei aula, e com alunos meus, que quando você ia dar uma orientação, a pessoa se sentia mal. E muitas, quando eu era estudante, chegavam a dizer assim: “Eu não vim aqui buscar saber quem foi (inaudível), eu vim aqui pra fazer exercício pro meu corpo”. Quer dizer, muita gente vai pra yoga pensando que vai cuidar só do corpo. E não é.

P – Qual é a diferença do yoga pra outras atividades, assim, corporais ou atividade física?

E – Ah, ela lhe deixa muito mais centrada. Eu agora tô fazendo pilates e faço também hidro. Mas conversam de um jeito! Me chamam de muda. Eu digo: “Não, eu não sou muda não”. Conversam toda a diversidade de assunto que não faz parte do trabalho que estão fazendo. Isso me deixa muito incomodada. Já começa a me incomodar pelo próprio professor, o professor não faz uma anamnese pra lhe aceitar como aluno nem acompanha você. Entrou na turma, entrou. Sem anamnese nenhuma, não sabe idade nem se tem algum defeito físico, nada. Aí o professor diz “faça isso assim” e vai pra um celular.

P – Imagine.

E – Não sabe o tempo, não sabe se você tá fazendo o exercício direito, e infelizmente eu me incomodo.

P – Porque no yoga era diferente?

E – No yoga você vai pra trabalhar tudo, se entregar. E esse povo vai pra conversar. Totalmente dispersado da história.

P – Então aqui você sente que tem dispersão nessas outras atividades, e no yoga você sentia que tinha mais...

E – É.

P – Concentração.

E – Você se concentra muito mais. A meditação, como você sabe, que é uma das coisas... É um bom, é um ótimo caminho, nos ajuda. Então, você não pode... É um ambiente tão tumultuado que você não pode se concentrar numa determinada... aí você fica ali calado, tentando fazer aquele exercício. Que qualquer exercício você tem que se centrar pra fazer, pra realizar. Aí começam a chamar você de muda, ou então “Ela não gosta de falar”.

P – Imagine.

E – Cada um tem uma...

P – Uma forma, né?

E – Uma forma de perceber ou de entender o que está fazendo ou qual é a direção daquilo que você começou a se dedicar, né?

P – Como é a forma que a senhora mantém o yoga na sua vida hoje?

E – Eu acho... na minha vida, eu meto a yoga todos os minutos. Tô plantando uma coisa, às vezes eu sinto uma dor no corpo, aí eu procuro uma posição que eu possa... de yoga. Paro um pouco. Olho, aí já me olho, vejo uma planta que tá ali tranquila, no seu lugar, exercendo seu papel, sem dor, nada. E a gente qualquer coisa já tá reclamando, né? Eu acho que todos os meus movimentos eu estou com ela ao meu lado. Que vai ficar comigo para sempre.

P – Não precisa estar fazendo um monte de postura.

E – Nada. Nada. É mesmo que a religião. O pessoal que tem aquele negócio às vezes de muita... uma espécie de... como é que nós chamamos? De fanático. Não, eu vou pra religião, cumpro meus deveres, procuro fazer o bem a quem for possível, procuro não fazer mal a ninguém, mas eu não fico naquele fanatismo de... esse trabalho mesmo todo nosso é um trabalho bonito porque, antigamente, quando eu dirigia, eu ia buscar as colegas mais idosas, enchia o carro de colegas, trazia pra cá, fazíamos o trabalho, fazíamos uma merenda, e ia levar cada um na sua porta. E, pra mim, aquilo me realizava sem precisar exagero de estar me mostrando: “Eu vim fazer, eu fui fazer”. Não, não precisa. Eu sempre estou atrás. Nunca estou na frente. Isso desde jovem. Quando eu me sentava nos lugares, nas aulas, nos cursos, eu nunca gostei... Mas eu queria fazer uma pergunta ao professor, e eu ficava sem querer perguntar. Um colega perguntava e eu aproveitava. Aproveitava a resposta pra me beneficiar, mas nunca gostei de me apresentar na frente.

P – E o que que mudou, por exemplo, no yoga, quando você começou mais nova e depois, com o passar dos anos? Você sente que teve alguma diferença, você sente que teve alguma dificuldade que apareceu, alguma coisa que mudou?

E – O que dificultou pra mim foi realmente a área física, porque eu acho você para um pouco, você não... o corpo não obedece muita coisa mais. Hoje eu já estou fazendo trabalhos com resistência, mas eu vejo que não é aquela... Mas eu ainda faço uma hora de exercício sem... Aí às vezes tem que fazer mais apressado, eu digo: mas eu só posso ir nesse ritmo. Que aí eu... Ponho a yoga no lugar.

E – Olha, então a yoga lhe deu um ganho também aí, hein?

P – É. Pois é. Pois é. Um ganho. Eu vejo que eu não preciso ultrapassar o que você ultrapassou. Primeiro, por causa da minha idade também, já... e segundo, porque eu sei que se eu for fazer

um exercício rápido eu vou aproveitar muito menos. Foi a yoga que me ensinou isso. Vou aproveitar muito menos que se eu fizer ele devagar. Eu trabalho muito mais com a musculatura do que eu ir naquele desespero.

P – (risos).

E – Não é?

P – Não é? Negócio de desespero não é pro nosso lado.

E – É.

P – Então, olha que interessante, casou, né, de alguma forma. Você sente que te ajudou no seu processo de envelhecer o yoga?

E – Ajudou.

P – Como é que o yoga lhe ajudou no seu processo de envelhecer?

E – Eu não encontro dificuldade de nada porque eu envelheci não. Tem uma aceitação maior. E fico triste realmente quando as pessoas me encostam.

P – São os outros que fazem isso?

E – É. Às vezes tem um assunto, você... as pessoas acham que a gente não pode mais fazer aquilo. Não, ainda nós podemos fazer. Porque isso regride muito a gente, deixa muito depressiva. Entendeu?

P – Claro.

E – Às vezes uma coisa que você podia ainda ajudar, vamos dizer, intelectualmente, podia orientar no sentido de dar um parecer, mas acham que a gente não tem mais... perde a capacidade de desenvolver uma coisa. Eu vou andando, nêgo vem me segurar. Não, minha filha, não me segure não. “É orgulhosa”. Não é, não é orgulho. Eu digo: “Não, aproveite que eu ainda estou com vontade de caminhar sozinha”.

P – Que legal.

E – Mas as pessoas infelizmente vão perdendo a confiança.

P – Você se sente confiante e os outros perdem. Olha que interessante, né?

E – É. “Não faça isso que você vai cair!”. Eu ainda nem caí. Não é?

P – Você já tá dizendo que eu vou cair, eu nem caí ainda (risos).

E – É. Nem caí ainda. “Você fez isso que você é chameguenta!”. Eu já tive duas quedas. Natural. Natural. Eu fui aguar as plantas e me enganchei na borracha. Quando você cai, você não segura com os pés, você segura com a mão. Automaticamente, você tem fratura de Colles. “Foi porque a senhora é agoniada”. Não, eu fui porque eu estava fazendo minha atividade da vida diária.

E – Então, eu passo muito por... como é que se diz? Teimosa (risos).

P – (risos).

E – “Porque sai e não leva a bengala”. Quando precisar eu pego, não se preocupe.

P – Pois é, você tem autonomia, né? Pra decidir.

E – Quando eu vejo que não vai... Eu digo: “Ah, me dá a bengala que eu levo”. Eu não tenho essa bobagem de... Há pessoas, né, que: “Eu prefiro morrer”. Às vezes usam essa expressão bem forte: “Eu prefiro morrer do que ter uma bengala”. Não. Na hora da bengala, eu estou pronta pra aceitar.

P – Que legal. Vem uma aceitação também, né?

E – É, tem que aceitar.

P – Respeitando seus limites...

E – É. Justamente.

P – Igual você falou do yoga lá.

E – Pois é. Quando eu fui pra Índia, eu não sabia, quer dizer, não dominava a língua. Foi uma dificuldade tamanha que eu tive. E então, quando eu ia fazer exercício com aqueles indianos, eles... Eles realmente nascem já ali, fazendo o exercício. Não é perfeito com a alimentação, diferente da nossa e tudo, toda diferente. Então ele vinha fazer um movimento de pernas. Ele

andava e colocava o fêmur, o joelho na altura do ombro. Eu não fazia, lógico. Eu já tinha uns setenta e tantos anos quando eu fui lá. Ele vinha junto de mim, eu fazia: “No, dor”.

P – (risos).

E – Passei trinta dias, o tempo todo na posição de lótus. Aquilo atingia meus joelhos, em função da minha idade também. Às vezes, elas vinham, eu notava e dizia: “No, dor”.

P – Então você pode dizer, né?

E – Eram quatro vezes, meditação quatro vezes no dia. Então não tinha articulação que não... mas eu sempre, sempre mostrei o meu limite.

P – Oh que legal. E o yoga lhe dizendo, quer dizer, você dizendo no próprio yoga: “Não, aqui já não dá”, né?

E – Porque eu nunca vi, eu vi... só tive um livro, que eu comprei na França, que ele mostrava as contraindicações. Todos os livros de yoga lhe dá que tudo pode ser realizado. Nem tudo. Porque se você tem, por exemplo, uma cervicalgia bem acentuada, você não pode fazer muita *viparita*. Você pode escorregar em uma vertebra e é muito pior a consequência. Mas eu sempre li todos e adorei esse, que ele mostrava só as contraindicações. Tem que acompanhar realmente, né? Não adianta você fazer uma yoga e depois: “Eu fiquei doente porque eu fiz yoga, determinado exercício”. Você mancha o trabalho que você fez. Mas às vezes não é, é a falta de consciência sua mesmo, de querer realizar aquilo. Eu fui à Chapada Diamantina várias vezes. Uma das vezes que eu fui, fizeram aquela sauna sagrada.

P – Sim.

E – Aquilo é brabo. E eu, como é que eu vou entrar? Primeiro, nua, já com setenta e tantos anos. E segundo... Fui de maiô. Pronto, não tem problema, a mesma coisa. E ficar ali dentro quinze minutos, dentro daquela brasa, dentro de um forno, eu cardíaca? Era realmente besteira minha fazer aquilo. Só fui eu e outra que não entramos.

P – Mas aí você deu o limite, né?

E – Pois é. Como é que eu posso?

P – É...

E – Resultado: teve duas delas que se queimaram, outra saiu, desmaiou. Só porque quis mostrar que era forte. Sabendo que a gente conhece a possibilidade, mas quis mostrar que tinha... E pensa que o professor ligou? Da primeira vez, ela saiu, saiu...

(Um terceiro entra no local conversa sobre a hora que ela precisa sair)

P – Pronto. Pra eu não lhe atrasar, que eu não quero lhe atrasar não, pra sua atividade.

E – Não, não se preocupe não. Não se preocupe não. Eu já fui muito atual, antes do horário, agora eu já escorrego. Muito britânica. Hoje eu não sou mais.

P – Você tava falando do professor, que você deu o limite porque você conhecia o seu limite, do seu corpo.

E – É, pois é. Também teve a brasa, o trabalho do fogo, onde eles pegam aquela brasa, muita, muita brasa, e mandava passar por cima. Quem não se queimasse, tivesse confortável com o fogo... Sim, estavam fazendo uma mantra ao redor do fogo, mais ou menos quase meia hora, mas mesmo assim, minha filha, eu não me vi confortável com o fogo pra passar por cima de brasa não. Muitas passaram e se queimaram, entendeu?

P – (risos) Não, viu? Muito obrigada, você fique com sua filosofia.

E – Isso mostra que eu não sou... eu prefiro ser, ficar no atrasada.

P – No limite.

E – É. Isso é muito bom.

P – Tem algo que você sente que é importante eu saber, você falar, sobre seu processo de envelhecer, sobre sua relação com o yoga, algo que você ache importante, assim, dizer antes da gente finalizar?

E – Eu tenho muita capacidade de entender as coisas, de aprender, mas eu tenho muita dificuldade de transmitir. Sempre tive. Acredito que tenha sido a minha criação, muito... “Não,

não venha pra cá. Criança não faz parte disso”. Entendeu? “Não fale. Se falar, apanha”. Então isso me intimidou muito. Acho que eu levei pro resto da vida. Às vezes, em lugares que eu frequente, me chamam pra falar, eu digo não. Mesmo como professora, quando eu ia fazer o término das aulas de yoga, e às vezes nós fazemos... eu fazia festinha aqui, eu fazia dança, nós temos muitos retratos assim dançando, fazendo... Fim de ano era uma festa que a gente fazia. Fazia exercício com elas e tudo mais. Na hora do falar, todo mundo dizia: “Ela não fala”. Aí foi coisa que eu trouxe...

P – Sim.

E – Mas eu entendo perfeitamente tudo que eu falei desde o início. Tudo que eu fiz na yoga eu aprendi e incuti dentro de mim.

P – Isso que é bom, né?

E – Mas não tenho muita facilidade de estar...

P – Mas eu achei que você falou tudo aqui tão bem!

E – Tem gente que não tem muita cultura, mas tem uma capacidade da fala...

P – Não é?

E – ...que eu fico, assim, boquiaberta.

P – Mas você tem outra capacidade, né? Você pôde sentir, né, dar os limites que precisavam ser dados.

E – É. E minhas aulas eu sempre transmiti assim, além da yoga. Por exemplo, hoje eles fazem um exercício, tudo bem, mas não dizem pra que aquele exercício serve. Eu sempre dei minha aula fazendo o exercício e dizendo pra que era aquele exercício, que Dona Lucy sempre fez isso e isso eu acompanhei o ritmo dela.

P – Isso.

E – Ela terminava as aulas, ela dava a você a aula pronta. No outro dia, ela perguntava por aquela aula, ficava tudo rindo uma pra outra, porque já tinham jogado o papel fora. Isso tira o estímulo do mestre, não é?

P – Pois é.

E – Mas eu sempre... Eu também no começo fazia isso. Dava minha aula e passava pras outras. Quando eu ia fazer uma pergunta, “nêgo” tava voando. Aí você via que não tava entrando em muitos lugares, né?

P – É verdade.

E – É uma coisa engraçada, talvez seja muito forte da yoga isso aí, mas quase todas as minhas alunas e quem fez yoga comigo hoje são espíritas.

P – Ah, interessante.

E – Todas foram seguindo...

P – Você acha que tem uma coisa com a espiritualidade o yoga?

E – Ia lá, começava... Porque, no fundo, existe uma relação muito grande, né?

P – Com a espiritualidade?

E – Todas as minhas colegas de parceria. Já ajudou. Não ajudou o mundo inteiro, mas pelo menos ajudou um número de pessoas.

P – É verdade.

E – Não é?

P – É verdade. Que legal.

E – Acho que é uma coisa muito boa.

P – Adorei. Então tem uma coisa da espiritualidade forte, né?

E – Os meus alunos eles mangam, falam de mim quando vai pra Índia ou vai pra alguma coisa de yoga: “Isso eu devo a você, viu?”. Eu digo: “A mim não”. “Foi, você que me botou no mal caminho” (risos). Entendeu?

P – Sim (risos).

E – Agora teve um que passou lá quarenta dias e fez todos os rituais que precisou lá da Índia. Quando voltou, falou: “Acho que eu vou virar monge, vou deixar a família, viu? Você é a culpada disso”. Eu digo: “Eu não”.

P – (risos) Oh, Dona *Lydia*, adorei conversar com a senhora...
(Fechamento)

8) Instrutora de yoga (70 anos)

P = Pesquisador

E = Entrevistada (Conceição)

P – Mas então, na verdade, Conceição, eu queria começar sabendo um pouquinho de você. Você foi minha professora, inclusive, na formação de Jamile (risos). Aí eu queria conhecer um pouquinho, assim, como é sua relação, como começou sua relação com o yoga, quanto tempo, quantos anos você tinha, de que forma começou... Me falar um pouquinho, assim, dessa, dessa... amplamente, né? Assim, como...

E – Tá. Eu comecei no yoga muito tarde. Porque eu acho que o yoga é pra começar aos dezesseis, dezessete anos. Eu comecei com trinta e quatro. Nunca tinha ouvido falar em yoga antes na minha vida. E há trinta e cinco anos mais ou menos, trinta e seis, não existia nada. Mídia não se falava... Principalmente em cidade do interior, né? Então pra mim era muito difícil. Não sabia nada de yoga. Só vi uma placa assim, uma faixa: “Faça yoga antes que você precise”. Aí eu pensei: “Meu Deus, o que é isso? Acho que eu vou ver o que é isso”. Aí me matriculei e a primeira aula começou. A aula inteira (inaudível), que naquele tempo não tinha adaptação, você já entrava numa aula, e aí eu comecei a chorar. Eu falei assim: “Gente, era tudo que eu queria e eu não sabia. Nem sabia que existia”. Aí a professora me perguntou no final da aula: “Por que você chorou?”. Eu disse: “Porque eu encontrei algo maravilhoso que eu não sabia que existia e era tudo que eu queria”. Pronto, me apaixonei. Sabe o que é paixão, paixão, paixão? Caí de cabeça, e perturbei a professora e corri atrás dela: “Eu quero livro, eu quero isso, eu quero aquilo, não sei o quê” e tome-lhe... Começou aí e foi até hoje, não parou a paixão ainda não. Porque o yoga é um negócio, assim, infinito, não tem término. Então, quando a gente pensa que sabe tudo, não sabe nada, né? Porque autoconhecimento não tem fim. E aí isso me entusiasma, porque não é uma coisa maçante. Você pode utilizar as ferramentas, que se parecem, mas os resultados são outros. Cada vez o resultado é um pouco maior. E aí eu comecei a correr atrás. Lembro que isso era em fevereiro, e já entrar pra agosto nós marcamos um congresso em Campos do Jordão, de todos os alunos da professora, todo mundo no congresso. Mas aí aconteceu uma catástrofe, um acidente, e morreu a filha de uma professora com o marido, num acidente de carro, e ela estaria no grupo, então foi cancelado por conta da dor da família e de todos nós. E aí a mãe dela, que era professora, não quis mais assumir as turmas. Ficou bastante traumatizada. E ela me pedia pra que eu assumisse as turmas. Eu dei um pulo e disse: “Como? Eu não sei nada de yoga, não vou ensinar yoga, não sei como fazer isso, só quero fazer”. Aí a turma veio atrás de mim: “Ah, Conceição, porque você é a única que leu o livro, você é a única que correu atrás, você...”. E eu: “Não, mas eu não tenho formação de yoga”. Aí ela... Aí ficou nesse impasse. Isso foi em agosto, as aulas foram suspensas. Em outubro, aí eu soube que o DeRose viria pra Salvador dar um curso. Eu corri pra Salvador. Menina, tudo isso dentro de um ano aconteceu na minha vida. Assim, foi uma mudança. Uma pessoa, uma professorinha do interior, professora de ensino fundamental, sem nenhuma perspectiva de mundo, sem nada, deu uma reviravolta na minha vida. Eu me senti na idade de Cristo, renascendo, fazendo tudo de novo. Eu costumo dizer assim: que eu nasci no dia em que eu

encontrei o yoga. Porque, até eu encontrar o yoga, era uma pessoa apenas, parecia uma pena no mundo ao vento, levada de um lado pra outro, sabe? Na hora que eu encontrei o yoga, parece que eu nasci. Aí eu tomei consciência do que eu estava... Aí fui fazer o curso com o DeRose... Tá gravando?

P – Tá. Eu tô olhando.

E – Fui fazer o curso com o DeRose, mas quando eu cheguei lá, tudo novo pra mim, tudo novo pra mim. Eu me lembro que esse primeiro curso foi no ICEA, depois foram fazer outro na faculdade Católica, mas o primeiro foi no ICEA. Eu tinha me formado no ICEA, né? Quando eu me formei professora, formei no ICEA. Aí quando o DeRose entrou naquele palco, que parecia, assim, um trovão, pisando firme, eu digo: “Gente, o quê que eu estou fazendo aqui?”. Aquela ideia toda de yoga que eu tive nesses meses, que era uma coisa zen, uma coisa parada, uma coisa... Veio arrebatando tudo e eu fiquei, assim, anestesiada durante a aula toda. Levei o fim de semana todo em curso e teoria e prática e não sei quê. Voltei envenenada.

P – (risos)

E – Você imagine essa idade, trinta e quatro anos, os hormônios lá... fluindo, e você na descoberta do mundo... Ah, foi sensacional. Aí eu voltei, aí disse a professora que eu ia assumir as turmas dela. Que eu já tinha todo um embasamento, que eu ia assumir. Aí em fevereiro, que aí abriram as turmas de matrícula, essas coisas, de academia, aí eu comecei, em fevereiro. Pronto. E aí foi que eu comecei a viajar o país inteiro. Onde o DeRose tava, eu tava atrás fazendo curso. Tava. Conheci o Brasil todo fazendo curso, atrás de curso e fazendo curso. Até que eu disse: “Gente, como é que pode, eu vou ficar em Feira de Santana e não tem uma escola de yoga em Feira de Santana, não tem curso de formação, não tem nada em Feira de Santana”. Foi o maior sacrifício pra rodar esse país todo pra fazer os cursos. Todos os cursos que eu fiz eram um investimento imenso. E naquele tempo você não tinha passagem. Hoje é acessível, mas naquele tempo não tinha. Passagem de avião era cara. Caríssima. No tempo de Collor, que você, todo mês... Eu me lembro que uma mensalidade de yoga que eu cobrava era o preço de um salário mínimo, e eu tinha oitenta alunos. É por isso que eu digo assim: abrir uma escola credenciada, a DeRose, com oitenta alunos, por um salário mínimo, e o pessoal não reclamava. Não sei o que foi que houve, que houve uma, uma... diminuiu o valor. E hoje, muito mais acessível do que naquele tempo... Eu me lembro que eu não tinha problema com a mensalidade do yoga.

P – Por isso, talvez, né? Abriu muito, né?

E – Abriu muito. E era assim, era equiparado a uma consulta médica. Uma consulta médica, naquele tempo, era um salário mínimo. Todo dia aumentava, com a época de Collor, todo dia você tinha uma taxa. Avião nem se fala, o aumento de um avião. Mas tudo bem, hoje eu não cobro um salário mínimo, não tem como cobrar, né? Diante do que se tornou realmente. E daí pra cá eu não parei mais. Aí, depois de anos fazendo aula, abrindo espaço na cidade, que não tinha esse tipo de yoga... tinha mais uma senhorinha que dava aula lá, ela se mudou de Feira, foi embora. Tudo isso foi minando, e deixando a cidade. Hoje não, hoje você encontra mais professoras lá, de outros ramos de yoga. Não tem problema, porque também a cidade cresceu.

P – Sim.

E – Mas a gente continuou no mesmo centro, no mesmo tipo de trabalho, acreditando que o yoga... nós fazemos parte de uma vertente de yoga não é terapia. É que se tornou terapia na época de Curvalaiananda (inaudível/imcompreensível), que Curvalaiananda, para mostrar aos ingleses que o yoga tinha valor, ele associou à ciência. Para provar, precisava provar. Como ele associou à ciência, que ele abriu no hospital as aulas, para que o inglês visse (que a Inglaterra dominou a Índia, né?), para que o inglês visse que o yoga era valoroso, a partir daí, aí o yogaterapia disseminou bastante. Não era a proposta inicial, né? Então... Desde Patanjali, Patanjali também ele veio modificando o yoga, porque o yoga ia se perder dentre os rituais de toda a religiosidade da Índia. Então ele, com a influência dele, ele codificou o yoga e... Por isso

ele foi chamado de pai do yoga, embora ele não fosse o pai do yoga, já existia o yoga antes. Mas o modo como ele trouxe o yoga para se tornar um ponto de vista, porque, se não, ele ia pelo ralo também...

P – Sistematizou, né?

E – É, ele sistematizou e colocou o yoga como um ponto de vista, fazendo parte das filosofias do hinduísmo. Então, nisso o método dele foi excelente, porque, se não, hoje a gente não encontraria o yoga. Não encontraria o yoga. Patanjali foi um que lutou por isso, Ramakrishna e Aurobindo, com o sentimento do tempo de Gandhi, o sentimento nacionalista na Índia, foi outro que atuou para manter o yoga, através deles, e depois Curvalaiananda (idem) foi que, pra manter também, teve que fazer com que o yoga fosse terapia. Não que não sirva pra isso, mas não é a proposta que o yoga tinha. Tanto assim que, quando eu trabalho com o yoga na terceira idade, eu costumo dizer a eles que o yoga é uma adaptação para as limitações da terceira idade. Que não adianta mentir, que tem limitações, só que você trabalha com essas limitações de uma maneira que dê uma qualidade de vida melhor a eles, de uma maneira que dê uma autoestima, de uma maneira que dê uma autossuficiência, de que eles são capazes também de produzir e estão inseridos no contexto social.

P – Sim.

E – Né?

P – Sim.

E – Então, isso aí eu conversei com eles. Então, o quê que eu vou dar a eles? Eu vou prometer a eles a meta do yoga? Eu jamais. A meta do yoga eu não posso dar a eles. Primeiro, porque das limitações; segundo, porque não tem o que entregar. Não se foca a meta do yoga fazendo duas aulinhas por semana. É preciso muito mais. É preciso uma dedicação integral, é preciso estar inserido no contexto, né? Você aprende a fazer yoga dentro da sala de aula, respira bem, faz um monte de posições, sai dali e esquece a respiração, esquece a consciência, esquece o aqui, agora, esquece o trabalho emocional, esquece tudo. Então, não faz yoga. Faz qualidade de vida, através das ferramentas do yoga. Então, toda vez que a gente trabalha com a adaptação do yoga na terceira idade ou qualquer outra coisa, nós estamos fazendo um trabalho de qualidade de vida. Mas é terapia? Não! Eu não posso curar câncer, não posso prometer curar câncer, curar isso, não.

P – Sim.

E – Com o trabalho você melhora sua qualidade de vida? Claro! Você respira melhor, você trabalha o alongamento, você trabalha uma descontração. Tudo que você fizer em relação a isso vai melhorar sua qualidade de vida, mas não vai chegar ao objetivo do yoga.

P – Qual é esse objetivo?

E – O objetivo do yoga é a consciência, que chama a iluminação, chama o samadhi. Mas não vai chegar, entendeu? Por isso que eu deixei de trabalhar com gestante, porque eu via que a gestante era um tempo muito pequeno de trabalhar com ela, e não ia chegar, ia dar qualidade de vida a ela. Dali ela volta, tem neném, volta e nunca mais olha pro yoga.

P – (risos)

E – Não dá tempo. A vida é muito atribulada. O yoga é autoconhecimento e a pessoa só pode se preocupar com autoconhecimento quando ela está em um patamar de vida que não se preocupa mais em correr pra sobrevivência.

P – Sim.

E – Mas a gente faz isso, a gente trabalha, toma conta de família, a gente faz yoga, faz tudo, mas a gente sabe o desgaste energético que a gente tem. É estudo, todos os meus alunos é mestrado, é família, é filho, é não sei quê, e correndo, trabalhando. Como que eles vão chegar à meta do autoconhecimento? Eles estão trabalhando realmente a qualidade de vida.

P – E você percebe em você, Conceição, alguma mudança de vida depois que você começou o yoga? Você percebe alguma, em você... o quê que você sente que o yoga trouxe?

E – Eu percebo uma lente apurada pras coisas. Consigo saber de várias vertentes, vários segmentos, sem precisar fazer aquele curso. Aquela percepção que eu tenho não são percepções racionais nem lógicas, de raciocínio lógico. Por exemplo, você vai na psicologia. Eu não vou dizer a você que sei todos os vertes da psicologia, como o (inaudível), mas tenho a noção de como ela age, como é que se percebe. E isso não posso explicar pra qualquer pessoa.

P – Você aprendeu com o yoga.

E – Eu aprendi. O yoga me deu essa abertura de perceber isso, e muita coisa que eu precisaria da psicologia, até como paciente, eu consigo detectar pela minha percepção. Porque a psicologia ela tem o limite do psiquismo, o yoga não tem o limite do psiquismo. O trabalho vai muito além do psiquismo, e a ideia dele é ir além. Ele tem que ir pra... Mas você faz, você não deixa de ajudar uma pessoa, através de uma boa respiração, através de uma boa consciência, mas sabe que aquilo é um décimo daquilo que o yoga poderia proporcionar, porque a pessoa não tem disponibilidade. Você vai ver um atleta que tá querendo conquistar alguma meta, alguma coisa, a dedicação dele é oito horas por dia; um pianista também é oito horas por dia pra se dedicar ao piano. Tem gente que não faz música porque do tempo que tem que... É como é que quer que o autoconhecimento aconteça com duas horinhas por semana?

P – Você sente então que esse autoconhecimento foi uma coisa que você ganhou com o yoga?

E – Eu ganhei com a prática. Eu não teria se eu não tivesse. Eu posso ter até uma predisposição, porque isso ajuda, em qualquer setor. Se você é um advogado e tem uma vocação, um dom pra ser, claro que você vai assimilar aquilo com muito mais facilidade do que o outro, que vai ter que ralar bastante. Então, eu posso ter alguma predisposição. Eu acho que as pessoas nascem com a predisposição pra isso ou pra aquilo. Se eu fui buscar o yoga, que eu nunca nem sabia, através de uma frase, e me identifiquei, eu já tinha alguma predisposição, entendeu?

P – Não foi parar à toa.

E – Não é? Não foi à toa! O universo conspira para os encontros necessários, né? Então... Mas eu tive consciência de que isso está abrindo, e quando você se relaciona com as pessoas, que você vê o modo de ver das pessoas, a percepção limitada das pessoas – não por julgamento, mas por perceber o limite mesmo, até onde elas conseguem ver e até onde vocês conseguem ver a ampliação dessa percepção –, então você tem certeza de que aquilo ali fez algum efeito em você. Principalmente no emocional, porque nós somos setenta por cento emocional, e dominar o emocional é mais difícil.

P – Você sente que impactou seu emocional?

E – Impactou, impactou. Porque o emocional você tem que trabalhar como o emocional? Você consegue... você começa a perceber o emocional como se fosse... a mente é uma coisa e o emocional é outra. Então, se eu sei que a minha mente, vem o pensamento e, se o pensamento concretiza o emocional, é mais difícil de equilibrar isso. É muito mais difícil de segurar depois. O emocional é o quê? Uma tinta que derrama. Depois que derrama, pra tirar, minha filha, haja terapia haja psicólogo, haja tudo.

P – Então, o quê que você sente, assim, que o emocional foi alterado (inaudível)?

E – O emocional foi alterado quando percebo o pensamento, porque o pensamento cristaliza o emocional. Quando percebo o pensamento, o quê que eu faço: tiro logo ele e cristalizo o emocional. Porque, se eu deixar de cristalizar, é mais difícil. Você tem que perceber isso. Ou se não, aquela continha que a gente faz, “conte até dez”. Vale a pena contar até dez antes de deixar o emocional (inaudível). É uma coisa antiga dizer “conte até dez antes de agir”. Mas é certo. Pra você parar o processo no meio, pra coisa não exacerbar, não intensificar, né? Então, pra mim, tudo isso foi uma conquista de anos. Tenho quantos anos de yoga? Trinta e sete.

P – Trinta e sete?

E – Sim. Trinta e sete. Eu tenho setenta. Comecei com trinta e três. É trinta e sete. Aí isso foi de uma maneira inserido na minha vida, não foi uma coisa “ah, eu parei a vida pra fazer yoga”. Não parei porque eu não pude, sinceramente. E, até hoje, minha vontade é de ficar muito mais

reservada, cuidando desse autoconhecimento, com mais intensidade, aparecendo de vez em quando, mas não nessa luta diária que eu continuo, certo? Então, eu não parei. Eu me o tempo todo, assim, incorporando o yoga, vinte e quatro horas. Onde eu tivesse, o yoga estava em mim. E no meu trabalho, nos meus trabalhos com a família, com os filhos, com os netos, com escola...
P – Todo mundo com yoga.

E – Todo mundo. Um bolo só. Tanto assim que Jamile fala assim: “Eu não sei o que é minha vida sem o yoga, porque eu nasci e cresci vendo o yoga na minha frente. Eu quero fazer outra coisa pra ver se é diferente” (risos).

P – Pra ver se eu gosto, né? (risos)

E – Pra ver se eu gosto, porque não é possível um negócio desse. Eu não conseguia ser diferente. Só no yoga. Porque eu não posso viver uma coisa pra fora e, pra mim, eu ser outra.

P – Você ainda pratica?

E – Pratico, pratico. Ao amanhecer e ao adormecer principalmente, porque é a hora que eu não tenho mais compromisso com ninguém. Então eu vou fazer minhas coisas. Faço em cima da cama, faço no chão. Não procuro colchonete, não procuro áudios, não procuro nada. Eu vou e faço comigo mesma, o que eu tenho que fazer. Eu mesmo me comando, eu mesmo faço. Se de manhã não der tempo, porque eu tenho aula não sei que horas, eu faço a metade das técnicas, de noite eu faço o resto. Mas eu não vou deixar de fazer, porque se não eu não sobrevivo, não acho energia pra fazer tanta coisa. Eu fico assim... Quando as pessoas me procuram na escola, eu digo assim: “Meu Deus, como é que vocês conseguem viver sem yoga?” Não sei. É uma loucura. Mas depois você vai ver como é que consegue viver: é depressão, é Rivotril, é ansiedade, é estados emocionais exaltadíssimos, irritadíssimos. Só conseguem viver assim as pessoas. Eu fico olhando assim... Pessoas bem resolvidas! São pessoas com carreiras definidas, são pessoas... na maioria, são pessoas profissionais liberais, sabe? E eu vejo a diferença do yoga, assim, Bruna, eu vejo... os profissionais liberais que procuram o yoga eles fazem diferença onde eles estão. Eles fazem uma diferença enorme. Quer dizer, como psicólogo, como advogado, como médico, dentista, todos que procuram... Essa faixa é a que mais procura. Psicólogo, médico, enfermeiro, dentista, advogado e bancário. Muito, muito, muito (inaudível). Não porque eles tenham mais prejuízo, mas porque eu acho que eles têm a cabeça mais aberta.

P – O pensamento, né?

E – É, né? Porque eu vejo assim, engenheiros é mais difícil procurar. Outras áreas. É mais difícil. Você percebe o (inaudível) dizer assim: “Eu preciso fazer algo por mim”. Mas já outra área... Mesmo os médicos, mesmo os médicos eles já procuram mais o yoga.

P – E você sente que teve alguma mudança do início da sua prática, que você tava lá com trinta e três anos, começando, e hoje? Houve alguma mudança na sua prática?

E – Claro! Claro. Primeiro, de consciência, né? De consciência. Antes, você faz com a mente. Você faz tudo, você vai lá e faz tudo, mas faz com a mente. Depois que começa o yoga, é outra coisa. (inaudível) a travar o diálogo com o seu corpo, a travar diálogo com suas limitações, porque todos temos, e você sabe que a mente, ela provoca essas limitações. Ficam lá, né, estratificadas lá, e a gente tem que estar diluindo sempre essas estratificações. Através do quê? Eu vejo as posições do yoga, os asanas, como uma limpeza de tensões. Eu falo assim pro meu aluno: “Você não toma banho todo dia? Você não escova os dentes? Então, todo dia a gente tem que estar fazendo as posições corporais. Não é pra ficar mais malhadona nem bonitona não, é pra fazer uma limpeza de tensões residuais. Porque todo dia você coloca tensões residuais no seu corpo. Porque vocês sofrem expectativas de uma maneira, uma facilidade...”. Não digo que ninguém sofre com isso não; a gente se trabalha. Perceber... “Olha, olha essa ansiedade aí, olha essa expectativa”, e a gente vai dando um freiozinho. Mas quando você... daqui a pouco você esquece e fica lá no afã.

P – (risos)

E – Né? Mas o bom é quando você começa a detectar essas coisas. Antes, não detectava, né? Então, essas coisas a gente vai detectando, detectando a consciência, o diálogo com o corpo, o diálogo com as células, o agradecimento às funções das suas células, as mentalizações que você faz com você mesmo, né, pra que suas funções sejam cada vez mais efetivas, mais saudáveis.

P – E aí você sente um (inaudível) disso?

E – Ah, sinto, sinto, sinto. Até como alvo de um emocional, uma doença que quer me pegar, e eu: “Pera aí, calma, vamos ver o quê que tá acontecendo. Pera aí, calma, o escorpião não é pra entrar agora não”.

P – Não lhe pertence esse corpo! (risos)

E – Não lhe pertence! Pera aí, calma! (risos)

P – E o corpo, você sente que mudou a sua relação com o corpo?

E – Claro que mudou! Muito, muito, muito... Primeiro, a gente aprende mais o corpo como estética, né? No início, a gente aprende uma coisa. Depois, você vai sentindo que o corpo é como o instrumento da sua existência, e ele tem que estar bem pra ele exprimir a sua vontade, o seu mecanismo, né? A mente pensa, o emocional sente e o corpo executa. Então, você precisa dessa integração, por isso o nome da palavra yoga, que significa integração, mas integração com seus corpos, com suas dimensões. Você não pode trabalhar só o corpo, só a mente. O quê que acontece com as pessoas, a maioria das pessoas? Elas têm um grande estímulo mental hoje. Tem gente que não consegue deixar de fazer cursos; tem a graduação, tem a pós, tem o mestrado, tem tudo que acontece depois, e a pessoa fica viciada nisso, a pessoa fica viciada na mente. E a geração das crianças e dos adolescentes também são viciadas na mente. Então você tá colocando um super estímulo num aparelho e deixando os outros desestimulados, desmotivados. E aí, com esse super estímulo que eu tenho visto, há muita depressão em jovens. Por causa do super estímulo mental. Porque as crianças já estão no celular desde os quatro, cinco anos de idade. Não há mais o trabalho de percepção dos sentidos. Não no sentido de estética, não no sentido de sentir, mas no sentido de expressar os órgãos dos sentidos. Tá muito difícil. Muito. E você não tem como mudar isso, porque há uma frequência, uma vibração que envolve todos, toda a geração. Aí, quanto mais você muda em casa, mais o jovem se rebela contra o seu modelo e vai se encontrar com o modelo de gente da frequência da época. E aí me dá um sentimento de desolação quando eu vejo o potencial de jovens sendo dessa maneira manipulado pela tecnologia, que é um produto da mídia.

P – Sim, sim.

E – Né? E você não pode fazer nada. É muito difícil fazer alguma coisa. O que você pode fazer é dar exemplo, é seguir o seu centro. Como eu disse, a minha única vitória de fazer setenta anos é não ter sucumbido a todos os fatores que me aconteceram; eu continuei no meu centro, eu continuei com a minha ética, eu continuei com as minhas convicções filosóficas, certo? E provei a mim mesma que elas têm dado resultado, certo? Pronto. Não tenho bens, não tenho bens materiais. O bem que eu tenho é todo o amor que eu construí com os meus amigos, todo o carinho que eu recebo e tudo que eu fiz por mim e por quem passou na minha vida. Esse é o meu maior bem. Então, eu quando eu chego e faço meu aniversário, eu tô feliz da vida! Agradeço, quero sair dançando no universo (inaudível). Eu digo: “Que maravilha, meu Deus”. Esse é o meu maior legado; meu maior patrimônio é esse aí.

P – E é legal que você falou essa coisa do corpo, que é diferente dessa coisa da imagem do corpo, e que é um problema pra gente hoje no envelhecimento, né? Que as pessoas às vezes não aceitam justamente porque veem a imagem...

E – Não aceitam, não aceitam. Você não sabe: deixar os meus cabelos grisalhos foi uma decepção pra minhas alunas da terceira idade! Você acredita nisso? “Pró, você não vai pintar seu cabelo?”. Eu digo: “Primeiro que eu já experimentei todas as tintas, sejam sem produtos químicos ou não, todas fazem mal ao meu cabelo; e eu quero saber por que é que eu estou pintando ele, pra mostrar o quê?”.

P – Sim.

E – Uma crença limitante, e você tá repetindo aquilo, que tem que pintar o cabelo?! Por que que eu tô pintando meu cabelo? E que foi que aconteceu? Tá todo mundo querendo imitar meu cabelo.

P – Então, como é que você tá vivenciado esse envelhecimento?

E – Eu desde os quarenta e cinco anos que eu trabalho com eles. Olha que benção! Eu fui vendo os problemas deles, convivendo com a visão de vida deles, e eu disse: “Eu quero ficar assim ou não?”. É, porque eu vou chegar lá; se eu não morrer, eu vou chegar lá. Certo? Então, eu digo: “Gente, o que é isso? É isso a velhice?”. E aí, eu vendo essas coisas, eu fui também passando pra eles, e nisso eu fui aprendendo, porque, quando você ensina, você aprende. Que não adianta você só falar, você tem que projetar (inaudível). Eu fui aprendendo, através das coisas, aquelas colocações deles, aqueles conceitos deles, aqueles preconceitos deles. E olhe que quando eles chegam a participar de um grupo de terceira idade, já são pessoas que já têm uma outra abertura, porque eu tenho aluno de cinquenta e cinco a noventa. Essa idade, de cinquenta e cinco a noventa anos. Então, eu acompanho todas as fases da velhice, né? Quando você tá entrando, que você nem quer admitir que tá entrando – hoje, tá difícil alguém com sessenta anos dizer que é idoso. Já estão reclamando na fila, que não é mais idoso, porque geralmente estão com os cabelos pretos pintados, bem pintados, bem malhados, bem... e só quer ter sessenta anos pra entrar na fila, prioridade. Mas não quer ser velho.

P – Como é que você vivencia o seu próprio processo de envelhecimento? Como o yoga lhe impacta nisso?

E – Como o yoga impacta nesse processo de envelhecimento? Eu não me sinto envelhecida, sabe? Às vezes, eu tomo um choque no espelho: “Meu Deus, eu tô ficando velha!” (risos). “Meu Deus, olha pra isso, né que eu tô ficando velha mesmo!”. Porque, de dentro, a gente não consegue... geralmente, acontece com todo mundo, né? Não sei se acontece com todo mundo, tem umas pessoas que se acham velhas, horrorosas. Mas eu digo: “Gente, não é que eu tô ficando velha, eu tô com setenta anos mesmo!”. Eu me impacta quando eu vejo.

P – E a saúde, a vitalidade, né?

E – A saúde, a vitalidade, a vontade de viver. E administrar a saúde, que a saúde não vem de mão beijada, vem um monte de probleminha, quer você queira, quer não, né? É genética, predisposição, é hereditariedade, tudo vem junto. Eu nunca me esqueço do DeRose falando: se você é uma pessoa que tem a predisposição genética de morrer de câncer, você pode até adiar; se você cuidar bem do seu corpo, você vai adiar por trinta, quarenta anos, mas nos noventa ele vai chegar. E isso me impressionou. E depois eu lembro de umas coisas que eu vim a constatar que era isso mesmo. Que não tinha como você eliminar isso, não tinha como você deixar de (32:08), e não tinha como você deixar de ter as doenças – fora as fatais, né? Acidente ou uma bactéria que te pega, alguma coisa assim, que você não pode também, né? Não tem jeito. É por isso que você tem só trinta por cento de livre arbítrio dentro das suas escolhas. Que o resto você vai ter. Você tem que administrar.

P – Então como é que o yoga influencia ou interfere nessa sua vivência, né? Sabendo disso tudo, como é que o yoga ele interfere na forma como você leva o seu envelhecimento, na forma como você leva a sua vida hoje?

E – Eu me sinto, assim, sem... não sei, infinita. Se eu trabalho o autoconhecimento, eu sei que tem algo infinito, maior à minha essência, que me precede, que é a minha essência, (inaudível/confuso), então eu me sinto infinita, porque eu vou morrer, né? Eu costumo dizer assim, tem um aluno meu que diz assim: “Mas vem cá, tu fala em luto tão normal”. Eu digo: “É. Olhe, se tem reencarnação, se não tem, não quero saber. Você sabe por quê, meu filho? Porque procuro viver só dentro de um princípio: do bem e do amor e da ética. Se eu faço o bem, o amor e a ética, eu tô no lucro; tudo que vier é lucro pra mim. Eu vou ficar queimando minha cabeça pra provar que tem reencarnação, que não tem? Deixa cada um acreditar no que quer”.

P – É mesmo.

E – Por quê? Pra que que eu quero falar com espírito, pelo amor de Deus? Se eu vou morrer e vou ver ele lá um dia? Pra que essa pressa?

P – É (risos).

E – Respeito quem gosta de falar com os espíritos, mas eu não quero, porque eu vou morrer e eu sei que um dia eu vou estar na outra dimensão. A mesma coisa é projeção astral, pra fazer projeção astral. Pra que você quer ir pro astral? Se você tivesse que ir pro astral, já tinha morrido. Pra quê? Se você tá aqui, tá aqui. Essas coisas, sabe, que pra mim complica demais. É por isso que eu me sinto mais leve. Tudo bem, tem gente que precisa falar, ser médium, falar com espírito. Tudo bem. Mas um dia eu vou passar pra essa dimensão e vou conversar com eles. Vou passar, vou fazer projeção astral. Toda noite, quem dorme faz projeção astral. E pra quê que eu vou ficar me preocupando com isso? Pra saber que foi que eu fiz? Gente, a vida é muito simples! Viva com amor, viva com o bem, se ponha no lugar do outro, e acabou. Não complica a vida, que a vida não tem tempo pra se complicar.

P – Você (inaudível) do aqui e agora, né?

E – Do aqui e agora, né? Eu tô aqui com você...

P – Pra quê que eu vou pra lá?

E – Pra quê que eu vou pra lá? Se era pra ir pra lá, já tinha ido, não tava aqui. Por que essa comunicação? Por que eu quero saber? Eu quero provar o quê? Eu sei que todos os mestres falaram isso, sobre a simplicidade do viver. Não complicar. Tudo que você lê de todas as linhas de yoga, todos os mestres falam a mesma coisa. E por quê que a gente insiste nessa complicação toda, em provar alguma coisa, e passa a vida fazendo isso e se esquece... Sabe pra que isso? Pra fugir do que tem que fazer.

E – É. Que tá aqui, né?

P – É tá aqui, fazendo seu caminho, seu ciclo, sua reta. (inaudível). Vai fazer o que tem que fazer. Aí como não faz o que tem que fazer, não tem força pra isso, começa a “beslica daqui, beslica daqui, beslica daqui” e fica dispersando pra mente ficar flutuando, que mais o que ela quer é isso. Mas como eu já sei que a danada é danada a mente, aí eu fiz: “Volta aqui, venha pro tapete que você não manda em mim. Preste atenção. Você é minha funcionária”. Mas ela é senhora absoluta da gente. Ela tem o raciocínio, ela tem a metabolização, ela tem a assimilação, sabe? Então você fica todo entusiasmado com essas elucubrações toda e ela mandando em você. E aí de vez em quando eu puxo ela.

P – Volta! (risos)

E – Volta aqui!

P – E é bom que você percebe, né?

E – Percebo muito! Eu percebo a emoção, percebo a mente, percebo tudo. Até o “Alô, Conceição, e isso é o quê? Pra onde você vai? Quê que você tá achando disso?”. Eu mesmo converso comigo, porque eu sei que eu tenho muitos (inaudível), muitos posicionamentos antigos. E ele tá me movendo, ele tá levando a achar que sou eu. E isso não sou eu. É algo muito mais... eu já consigo ver o observador em mim, sentir o observador. Mas não eliminei nada não, no dia que eu eliminar, morri.

P – Ô, Conceição, e você faz também algumas outras atividades, além do yoga?

E – Não, não.

P – O yoga só.

E – O yoga. Dá tempo não, menina. Bem que eu gostaria, gosto de dançar, adoro dançar. Mas não dá tempo, então tenho que priorizar. Eu gostaria de dançar, gostaria de pintar, eu gostaria... mas se eu fizer isso, vou tirar o pouco tempo que eu tenho. Não é porque eu não goste não.

P – Verdade.

E – Eu gosto. E aí? Eu gosto, eu vou ter que sair fazendo tudo? E como eu planejo meu tempo? Então eu gosto, aí o quê que eu faço? Vejo os outros dançar! Vejo os outros pintar, vou pra

exposição, vou pra show. Agora mesmo eu já comprei o bilhete pra ir ver uma peça aí de dança, comprei um bilhete de dança aí. Gosto de ver, compro, me sinto feliz. É simples assim.

P – E qual você acha que é a diferença do yoga pra atividades físicas, né? Porque tem gente que faz o yoga às vezes como se fosse uma atividade física, né?

E – Né? Ele quer fazer alongamento, ele só quer fazer alongamento. Ele não sabe o que o yoga leva, então ele só faz alongamento. Usa o yoga como atividade física, como alongamento. Tanto faz pra ele fazer alongamento como yoga, ele não vai saber.

P – Qual é a diferença pro yoga?

E – A consciência, e a meta, e o trabalho que esse alongamento vai fazer nos seus centros energéticos. Que não foram criadas essas posições à toa, elas têm uma interferência no campo de energia. Mas eu vou ficar dando a aula, eu vou ficar falando, fazendo minhas posições: “Olha, vai mexer nesse chakra, vai mexer no outro, olha...” Pelo amor de Deus!

P – Mas pra você, você sabe, né?

E – Eu sei que tá mexendo nos chakras...

P – Você na sua prática.

E – ...eu sei que tá limpando as nadis, eu sei. Mas eu também não fico: “Ah, vou trabalhar tal chakra hoje, vou trabalhar não sei quê, aí eu passo pra cá...”. Vou trabalhar todos, deixar todos alinhados, pra ver se eles ficam quietos. Porque, se não, fica uma coisa... O yoga terapêutico.

P – Sim, sim.

E – (inaudível) É ter justificativa. “Por quê, por quê, por quê”. Aí eu costumo dizer que fica todo mundo na idade do “por quê”. A idade do “por quê” é três, quatro anos. E a gente continua: “por quê, por quê, por quê, por quê; pra que, pra que, pra que, pra que”. Faz! “Faz por quê?” Faz! “Pra que serve o yoga?” Pra nada, minha filha, o yoga não serve pra nada.

P – Faça pra ver, né?

E – Faça pra ver. Não serve pra nada. Porque quando você bota na cabeça que o yoga serve pra alguma coisa, você tá justificando na sua mente, e não é isso que o yoga quer. Sinta! Yoga você sente e faz. Não fica só sentindo, só fazendo, não. Tem que sentir e fazer. Tem que perceber, tem que tomar consciência. Não adianta você botar a mão lá no joelho, no pé, se você não tá sentindo o que tá acontecendo no seu corpo. Então, eu acho que isso pra eles, eles começam a fazer, sentir algo no corpo deles também. Não é o diálogo que eu vejo aí, exacerbando a sexualidade da terceira idade. Isso eu acho tão pejorativo! Não porque do sexo, mas a maneira como quer que as pessoas mais velhas se comuniquem. É cada experiência que eu tenho com essa terceira idade... Parecem meninas de dezesseis, dezessete anos, indo pra motel e tudo. Porque dessa estimulação sexual. Porque eles não viveram realmente também a (inaudível) deles, não viveram uma maneira de ver o sexo naturalmente, e agora ficam estimulando eles a fazerem dentro de um outro contexto.

P – Você acha que o yoga ajuda também nessa coisa da sexualidade?

E – Da sexualidade natural, normal, sem exacerbando, sem partir para extremismos, né? E ver a sexualidade como uma coisa saudável, como uma coisa inerente, como você vê qualquer outra função do seu corpo. Sem reprimir, sem nada, mas pelo menos não ficar fixado naquilo só. Porque hoje você sabe como é, né? É uma fixação no sexo.

P – É.

E – Todo dia. E aí não consegue ver o sexo de uma maneira natural. E isso talvez o yoga dê, essa visão de simplicidade, né? Das coisas, do aqui e agora. Mas a nossa mente... nós temos uma mente exacerbada, para justificar, para criar essas fantasias, para dar respostas a tudo, como se isso... “Penso, logo existo”, não tem mais isso. “Penso, logo existo”. Então tudo isso tá sendo desconstruído pra se construir uma nova consciência. Uma consciência do aqui e agora, uma consciência do (inaudível) do ser. Não vai demorar muito não, tem uma porção de gente...

P – Deixa eu ver se tem mais alguma pergunta. Hoje você pratica sozinha, né, o yoga?

E – Sozinha. Porque na hora que você tá na sala dando aula você não pratica junto, você demonstra. É diferente.

P – Isso, isso.

E – Você tá preocupada com seu aluno. Eu posso fazer na sala, mas eu não tô fazendo. Eu tô fazendo pra... eu tô preocupada, o meu foco é eles. Eu sou apenas demonstradora.

P – Então você deixa pra praticar sozinha quando você tá em casa?

E – Sozinha, comigo mesmo.

P – Que aí... Qual é a diferença que tem nessa prática?

E – Ah, lá eu tô na mente.

P – Hum...

E – Lá eu tô na mente. Tô fazendo o que é bom pra eles, tô estimulando, orientando a prática deles. Eu tô numa ferramenta mental. Dentro do meu yoga, eu tô em outra ferramenta, eu tento justamente deixar a mente paradinha. É justamente tirar ela de cena, né? E lá eu tenho que usar ela. A mente é pra ser usada nos momentos certos. Não é pra tirar a mente e acabar com ela não, pelo amor de Deus. É pra usá-la no momento certo. Se eu vou fazer uma pesquisa, eu tenho que usar a mente; se eu vou fazer um jornalismo, um planejamento, eu tenho que usar a mente; se eu vou passar as técnicas pros meus alunos, eu tenho que usar a mente; mas se eu quero fazer meditação, que é a meta do yoga, eu tenho que manter a mente parada, que é a hora dela ficar quieta. Então é esse o legal, você usar sua mente, seu emocional na hora certa.

P – E as horas.

E – As horas. E a dosagem que você faz. A dosagem que você faz também é importante.

P – Tem algo mais, assim, que você acha que é importante, Conceição, dizer, trazer, sobre você, sobre a prática do yoga, sobre... alguma coisa mais que você queira consertar?

E – Não, acho que falei tudo, assim, de uma maneira geral, que eu falo pelos cotovelos (risos).

P – Sim (risos).

E – De maneira geral, falei de mim, do yoga, minha relação comigo, falei do yoga como... em relação aos outros, principalmente a terceira idade, né? Que não vou levá-los ao *samadhi*, à hiperconsciência, mas eu vou dar uma boa qualidade de vida, uma qualidade de vida e uma qualidade de vida melhor na velhice, né? Que eles vão ter mais sustentação pra enfrentar essa velhice, seja lá quais forem os conceitos que eles têm de velhice – porque cada um vem com sua história, né, os seus conceitos de velhice, e eu não vou poder mudar isso, mas eu vou poder dar uma nova perspectiva, e também, principalmente, através do meu exemplo. Através do meu exemplo. A minha aula tem uma hora e meia pra cada turma. Eu dou três horas de aula, uma hora e meia pra cada turma. Por que uma hora e meia eu estipulei? Porque sempre eu tenho alguns minutos, vinte minutos, de teoria, sobre qualquer assunto que surja nessa aula.

P – Legal.

E – Eu tô sempre falando alguma coisa, sobre a velhice, sobre a morte, sobre os problemas. E eles ficam arrasados com os problemas na vida deles. Filho, neto, nora e não sei que dentro de casa. Eles não são acolhidos como (inaudível). O bullying, o bullying na velhice, que tem, que existe, né? A falta de confiança neles, né? A falta de cuidado com eles... Mas tem um monte, você sabe.

P – Mas engraçado que você não experiencia isso, né?

E – Não. Tem um monte disso. Mas tento me pôr no lugar deles, porque eles trazem aquilo, então cada um quer conversar, é uma fila quando eu chego, é atrás de mim pra conversar. “É minha psicóloga, é minha professora de yoga, é tudo”. E não posso deixar de dar atenção a cada um do mesmo jeito. Que eles falam: “Eu não sei como ela consegue dar atenção a cinquenta alunos da sala do mesmo jeito”. Porque não vejo um diferente do outro, vejo todos com a mesma perspectiva, com os mesmos problemas, que é enfrentar a terceira idade com tudo que tem lá fora, e dentro da família também, principalmente na família, né? Então eu converso com eles.

“Pró, não sei o que, não sei o que; pró, porque hoje não sei o que; pró, não sei o que”. Aí eu fico tentando dar atenção a cada um, dou uma atenção rápida.

P – Você mostra um exemplo diferente de vivência, né?

E – Diferente de viver.

P – De terceira idade.

E – É, de terceira idade. Aí eles já sabem: “Pró, eu botei meus problemas todos no saco, amarrei e cataloguei”. Pois é. E eu: “Fique esperta, se não eles lhe consomem. Bote cada um no saco, amarre, catalogue e de vez em quando você abre pra alimentar ele, sabe por quê? Porque se não for aquele velho problema, vem novos problemas, que é bem pior, bem mais cabeludo” (risos).

P – Vem com um pouquinho do antigo de volta (risos).

E – Sempre um pouquinho do antigo pra enganar sua mente, porque se não, aparecem novos. Mente vazia sem problemas aparecem novos, e cada um mais cabeludo, pra você autosuperar... Oh, de vez em quando você vai lá, abre e faz: “Hum, você tá aí... Fica aí calado”. Aí eles mandam... Dão risada, levam tudo na brincadeira. (inaudível), sem fazer aquela cena dramática, nada, sempre brincando. Às vezes eles mandam uma porção de saquinho: “Oh, pró, fechei tudo e amarrei”. Eu sempre falo sobre essa maneira de encarar a vida. Aí de vez em quando, vem: “Pró, como você está hoje? Que meus saquinhos tão todos fechados”. Tá pensando o quê, que eu não tenho problema? Tenho. Aí eu chego, às vezes conto alguma coisa a eles: “Cê tá vendo que tenho problema também? Mas não vou deixar de viver, né, minha filha”. Aí dou exemplo a eles. Acontece alguma coisa com a família, eu digo: “Olha, aconteceu isso com meu irmão; olha, não sei o quê, não sei o quê; olha... Já tô passando a fofoca pra vocês”.

P – Mostra pra eles uma forma diferente de viver, né?

E – Não é? Uma forma diferente, interajo com eles, sempre assim.

P – É bom ver.

E – O que eu vejo neles é que eles me veem... Por exemplo, uma coisa é eles verem você como professora, uma pessoa mais nova do que eles...

P – Vai dizer que não entende.

E – ...que está muito longe do problema deles. Ele me vê no mesmo patamar dele. Pessoa que tá no mesmo nível dele, com a mesma idade dele, com os mesmos problemas dele. E isso há uma sintonia, como você pode ter uma sintonia com um professor mais novo também, porque tem os mesmos questionamentos da sua idade.

P – Só que você mostra algo diferente, né?

E – Algo diferente.

P – Porque tem os mesmos problemas, mas você vive diferente deles.

E – Vive diferente. Então... E eu acho que tudo, acho que quem me deu isso tudo foi o yoga, porque eu nunca fiz psicologia. Sempre quis ser... eu disse que um dia eu ia ser médica ou psicóloga, não fui nenhuma das duas.

P – Foi um pouquinho de tudo com o yoga (risos).

E – Com o yoga. Então, eu acho que o yoga me deu tudo isso, essas ferramentas todas de entender, de entender um pouquinho de cada profissão, de estar no lugar de cada um. Então acho que isso me ajudou muito. Então não poderia viver sem o yoga. Eu me emociono quando falo. Não sei como seria viver sem o yoga, que pessoa eu seria, né? Então isso pra mim é fundamental, é primordial, é essencial... é tudo. Sem yoga, eu não seria quem sou. Como é que eu estaria? Às vezes digo assim: “Acho que eu tava num manicômio” (risos). Que eu não ia aguentar essa barra. Já tinha tomando uma porção de Rivotril e Lexotan (risos). Entendeu? Eu acho isso. Só isso. Nada... muito simples, mas é meu jeito de viver, assim.

P – Obrigada, viu, Conceição? Muito obrigada.

(Fechamento).

APÊNDICE 5

CARTAS ENVIADAS PELAS INDIANAS

Yoga - The Mainstay of my life

My association with Yoga has been for a decade or so. My initiation into yoga was a result of my continuous back pain which was causing a lot of discomfort and was spoiling the quality of my daily life. I began with five basic yogic exercises for the back and from that day there is no going back. Gradually my back pain improved and I researched more and more on various postures of Yoga. I designed a special program of yogic exercises for my own self by checking on the internet. I followed that with devotion and discipline and the results were phenomenal. Both my body and mind felt more energetic and exuberant as the time passed.

About 8 years back I happened to meet Seema Sondhi, my dear friend and yoga guru, and she invited me over to her yoga studio. A new journey began for me from that point. The Ashtaanga yoga with the Vinayasa flow followed by Seema in her studio added a whole new dimension to my life. The exercises done at the studio were strenuous yet stress relieving, hard yet health giving, severe but soothing. In the last 4 or 5 years I lost a lot of weight and felt far more energetic than before. I learnt to love and cherish the body that the Lord has given us as a gift and am deeply grateful to Him for letting me be on my yoga mat.

I feel that yoga is amazingly helpful in the ageing process. At 58, it is yoga that helps me fight the stresses of life and face and adjust finely to the biological changes of my body as I am ageing. For me yoga means: peace and positivity, health and happiness, prayer and meditation, self respect and self evolution.

Ranjana Juneja

Hi Dely,

My experience with yoga hasn't been a dramatic one but it has been a part of it. As a youngster my first experience with yoga was watching my parents do yoga occasionally and we would try and imitate them. This was in the 1960's before yoga became a household name.

As an adult, life was very hectic with work, growing family and raising children. After my children had become young adults I had more time to take care of myself and exercise regularly. This is when I included once a week Yoga in my exercise routine.

I have continued to do yoga off and on for the last 15-20 years and every time I finish doing yoga I feel calm and relaxed and one with my body. I have tried Bikram Yoga but prefer the Hatha yoga and including some breathing exercises.

Yoga helps me keep limber so helps prevent injuries and keeps me centered. As I age there are certain exercises that become harder but Yoga is something I feel I can continue for a long time. The breathing exercises help me deal with anxious moments in my life.

The biggest joy has been to see my grandkids learn yoga at their nursery school run by a Brazilian lady.

Namaste., Anita

Namaste.

My yoga journey started last year when I decided to go for my level 1 ttc directly to Mysore. Being a dancer ,I wanted to become physically stronger and gain more flexibility. I was more inclined to learning the physical aspects of yoga. I was completely unaware that asana practice was just the tip of the iceberg and there was so much more.

That one month of yoga was magical. There was a major transformation in my body and mind. I learnt to sit still, to breathe and to be present in the moment. I never thought this was possible at my actual age.

This was just the beginning. My love for yoga has only grown since then, it inspired me to share my knowledge with others ,to help them with health issues, to bring calmness and balance in their life.

This year I just got back from my level 2 ttc to learn, grow, evolve and expand my practice. This is just a milestone as learning never ends, the more I know, the lesser it seems. I feel younger and healthier than ever. The most rewarding part is to see my students get deeper into their practice, to see improvement in their posture, mental state, to help them get over their fears and insecurities.

I am a yoga teacher and yet a student of the subject.

Regards, Natasha