

## O PROCESSO HISTÓRICO DE CURA NA YOGATERAPIA

PONTES, Maria Cristina Alves de<sup>1</sup>  
Universidade Federal da Paraíba

LIMA, Marileuza Fernandes Correia de<sup>2</sup>  
Universidade Federal da Paraíba

CAMPOS, Eline de Oliveira<sup>3</sup>  
Universidade Federal da Paraíba

### O YOGA

O Yoga, longe de se constituir somente uma prática de meditação, como é mais comumente conhecida, é uma filosofia milenar, conhecida há aproximadamente 5.000 anos a.C. Pouco se conhece sobre sua história, por haver escassez de registro de material cronológico.

Já a sua fundação histórica tem datação aproximada do ano de II a.C. Seu iniciador foi Patanjali e “sua grande contribuição foi compilar e sistematizar o conhecimento existente e dar ao Yoga uma forma filosófica que lhe permitiu competir com outras escolas contemporâneas de pensamento” (FEUESTEIN, 2005, p.106).

As fases de desenvolvimento do Yoga conhecidas são seis:

- Arcaico ou Proto-Yoga – 3.000 a 1800 a.C.
- Pré-Clássico – 1500 a.C.
- Épico – 500 a.C. a 500 d.C.
- Clássico – 200 d.C.
- Pós-Clássico – 200 a 1900 d.C.
- Moderno – Após 1900 d.C.

A filosofia de vida que o yoga apresenta, remete ao auto-conhecimento, vendo o ser humano como ser integral, sem divisões de partes. Pode ser praticada por qualquer ser humano, independentemente de idade, sexo, ou religião.

---

<sup>1</sup> Especialista em Ciências das Religiões pela Universidade Federal da Paraíba – UFPB, Especialista em Literatura pela Universidade Estadual da Paraíba, graduada em Educação Física e Letras pela Universidade Federal da Paraíba – UFPB.

<sup>2</sup> Mestranda em Ciências das Religiões. Universidade Federal da Paraíba - UFPB. Mestra em Ciência da Informação - UFPB. Especialista em Ciências das Religiões - UFPB.

<sup>3</sup> Especialista em Ciências das Religiões pela Universidade Federal da Paraíba – UFPB, graduada em Educação Artísticas pela Universidade Federal da Paraíba – UFPB.

## A INTRODUÇÃO DO YOGA NO BRASIL

Um dos precursores do Yoga no Brasil foi o professor José Hermógenes de Andrade Filho. Ele mesmo, um exemplo vivo de cura pela sua prática.

Como a maioria das pessoas, a busca por métodos alternativos de cura, é motivado pela dor, seja ela física ou moral. No caso do professor Hermógenes, após ter sido vitimado por uma tuberculose, teve que afastar-se da carreira militar. Obrigado a sair de sua rotina de exercícios vigorosos por recomendação médica, passou a levar uma vida a seu ver “pobre em esperança e vigor (HERMÓGENES apud MENDONÇA, 2007, p. \_\_)”.

Encontrou o Yoga lendo um volume em inglês justamente sobre o poder curativo dessa prática. Foi somente o início. Interessou-se profundamente, leu outras publicações e passou a praticá-la, às escondidas, pois ia de encontro às prescrições médicas. Um ano depois, os efeitos já se faziam visíveis: “emagreci, esculpi o corpo, acabaram-se as gripes e a insônia” (2007, p. \_\_), afirmou em depoimento à jornalista Martha Mendonça, na Revista Época.

Isso se deu em 1957, o Yoga ainda era desconhecido no Brasil. No ano de 1962 abriu uma academia. Não sabe ao certo dizer quantas pessoas já foram suas alunas mas crê que o número gira em torno de 2 mil. Há 45 anos, até os dias atuais, ele continua a praticá-la na cobertura do prédio onde reside, mesmo estando situado no centro do Rio de Janeiro numa rua conhecida por sua agitação. Na sala, as esteiras de vime servem de palco para a realização das aulas que contam com a presença de dez homens e mulheres. Esses, como ele próprio, na faixa da terceira idade,

como ele, obedecem e capricham nas posições simples, que relaxam, ativam a circulação e irrigam o cérebro. Todos estão ali há pelo menos dez anos. Dona Diamantina, viúva, de 81, frequenta suas aulas há 30 anos. Curou a coluna (MENDONÇA, 2007, p. \_\_).

Como diversas outras práticas orientais, ela não se trata de uma filosofia estéril, de preceitos de caráter religioso. É aliada às práticas de cura realizadas pelos povos do Oriente.

Essa, como diversas outras práticas de medicina alternativas não são tão incomuns assim. Sabe-se de medicamentos naturais utilizados por povos da antiguidade como no Egito, onde o mel era largamente utilizado para auxiliar na cicatrização de feridas externas.

No oriente, religiões como, por exemplo, o budismo, já utilizavam, aliadas a elas, o que posteriormente foi denominado de medicina preventiva. É o caso da medicina chinesa que lança mão de chás, colocação de agulhas – acupuntura – dentre outros meios. De acordo com essa filosofia, o ser humano é um complexo interdependente composto de mente e corpo. Decorre daí que, estando a mente em estado harmonioso, isso se refletirá espontaneamente na organização física, livrando-o de doenças várias.

No oriente, a prática médica levava em conta ainda, o estudo das energias que circulam pelo corpo, em caminhos canais de energia denominados de *nadis* onde circula o prana.

Prana é compreendido como a respiração não só humana, mas em um âmbito maior, a respiração da vida em geral. Nas escrituras Hindus, consideradas sagradas “significa, quase sempre, a força vital universal, uma energia psicofísica vibrante semelhante ao *pneuma* dos gregos antigos” (FEUERSTEIN, 2005, p.179) elemento fundamental no processo de regeneração do corpo e do reestabelecimento da saúde integral.

A visão de saúde, nessa forma de pensar, engloba fatores que são desconsiderados em outras formas de cura.

Interessante notar que a relação do sagrado com a cura é harmoniosa. O misticismo, a inserção de elementos considerados do âmbito da religiosidade, não constitui um elemento em separado das ciências médicas, mas um complemento desta, uma forma de potencializá-la: “*o sagrado equivale ao poder, e em última análise, à realidade por excelência... Potência sagrada quer dizer ao mesmo tempo realidade, perenidade e eficácia*” (ELIADE, 2001, p.19). O fenômeno do sagrado apresenta, portanto, uma complexidade que vai além do irracional (idem, 2001).

A própria alopatia tão difundida na atualidade, principalmente no ocidente, é uma criação relativamente recente na história da medicina, levando-se em conta a linha da história registrada.

Mesmo rejeitando oficialmente as práticas de cura alternativas, alguns seguimentos da medicina já investigam a possibilidade da interferência direta dos processos mentais na saúde física.

A homeopatia, por exemplo, não faz separação da mente e do corpo. Não se trata de um conceito explícito, mas antes implícito que transparece através de uma

cuidadosa anamnese realizada na primeira consulta. Esta, busca detectar no paciente, problemáticas que possam estar interferindo no equilíbrio orgânico do mesmo.

## **A TRAJETÓRIA DO CONCEITO DE CURA E A CURA SIMBÓLICA**

### **A NOÇÃO DE CURA E A CURA PELA PRÁTICA DO YOGA**

No intuito de explicar a forma como se dá o melhoramento da saúde geral do praticante de yoga, tem-se que compreender a diferença entre a percepção do que se considera sagrado e do que é colocado na conta de profano.

Em relação à “experiência profana, o espaço é homogêneo e neutro: nenhuma rotura diferencia qualitativamente as diversas partes de sua massa” (ELIADE, 2001, p.26). No yoga, o espaço destinado à sua prática, torna-se semelhante ao espaço sagrado: apartado do cotidiano, protegido do stress diário. Enfim, um espaço que propicia experiências diferenciadas que propiciam a ligação do Ser com estados de consciência alterados, pois ao modo do recinto sagrado, em seu interior “o mundo profano é transcendido” (idem, p.29).

A criação desse espaço sagrado corresponde também a uma nova perspectiva de vida para o praticante. A repetição arquetípica de experiências milenares, embora de forma inconsciente, dá uma certa segurança àquele que busca um novo rumo em sua existência esvaziada de sentido. O que ocorre repetidamente em um mundo globalizado, destituído de referenciais que antes davam ao Ser a sensação de pertencimento ao grupo social.

Nas experiências religiosas consideradas primárias, a rotura realizada do espaço, adentrando o terreno do sagrado, “permite a construção do mundo, porque “é ela que descobre o “ponto fixo” o eixo central de toda orientação futura” (ELIADE, 2001, p.26). Por ser uma atitude arquetípica, essa experiência religiosa, acontecida em um dado momento histórico, pode se repetir através da mesma, com seres humanos de épocas diferentes.

A prática do yoga funciona como ativadora de conteúdos arquetípicos, ao propiciar essa fundação de mundo, que pode ser também compreendido como um ‘mundo interior’ fundado ontologicamente. Fator que pode auxiliar no processo de cura.

É sempre bom lembrar que mesmo no mundo da pós-modernidade, onde o grau de dessacralização atingiu níveis nunca antes registrados historicamente, o homem “não consegue abolir completamente o comportamento religioso” (idem, p.27) de sua vida, com toda a tecnologia, não consegue ainda “viver sem uma “abertura” para o transcendente” (idem, p.36).

A busca pela prática do yoga deve-se na maior parte ao sofrimento em que se encontra o sujeito e ao esgotamento das vias para o cessamento do mesmo. Nesse contexto, essa prática torna-se mais uma esperança de cura. Seja essa esperada cura de caráter físico ou emocional.

Recentemente na década de oitenta, com os estudos do cientista Newberg, a neuroteologia, termo usado pela primeira vez pelo escritor inglês Aldous Huxley, em seu livro “A ilha”, passou a investigar, através de mapeamentos cerebrais, as regiões desse órgão ativadas durante as experiências místicas ou transcendentais.

Alguns estudos preliminares – principalmente referentes ao mapeamento cerebral realizados, apontam para a questão de que as pessoas que praticam alguma forma de meditação, após certo tempo de prática, adoecem com menos frequência ou adquirem maior capacidade de debelar àquelas já instaladas.

Na opinião do professor José Hermógenes (2000, p.87), yogue de reconhecida competência, afirma que

A Yogaterapia, no tratamento dos nervosos e, em qualquer tratamento, não movimentam apenas os poderes, as energias, e as leis do corpo, mas também e muito mais os *prâna*, da mente e da sabedoria e da bem-aventurança, que são presentes embora latentes em todo o homem.

Hoje, sabe-se da importância do processo respiratório na manutenção da saúde física. A mesma tem papel fundamental na prática do Yoga.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Embora os estudos a respeito da prática do Yoga não sejam conclusivos, nota-se, que a harmonia propiciada pela meditação favorece uma melhor qualidade de vida, trazendo benefícios em vários níveis de relacionamento humano. Observa-se ao menos no campo experimental, os efeitos causados a nível psicológico.

Esse fato é muitas vezes relatado nos depoimentos de seus praticantes, no decorrer dos cursos.

O controle respiratório aprendido com a prática dos pranayamas, acaba por favorecer um maior equilíbrio emocional

#### **BIBLIOGRAFIA**

- ELIADE, Mircea. **O Sagrado e o Profano**: a essência das religiões. SP: Martins Fontes, 2001.
- FEURSTEIN, Georg. **Enciclopédia de Yoga**. SP: Pensamento, 2005.
- HERMÓGENES, José. **Yoga para Nervosos**. 34 ed. Nova Era: 2000.
- MENDONÇA, Marta. Revista Época. Edição nº 496, 20/11/2007, pp. \_\_ - \_\_.