

O HATHA YOGA PARA HARMONIZAÇÃO DAS CONSTITUINTES DO SER: EDUCAÇÃO EMOCIONAL E SAÚDE COMO BUSCA DA ESPIRITUALIDADE

Marília Thereza Costa Oliveira

Universidade Federal da Paraíba

ppgr@ce.ufpb.br

RESUMO

O sistema grego propõe, com base no estudo de seu vocabulário arcaico, um modelo de constituintes do ser, no qual o homem seria um ser pluridimensional, composto de vários corpos ou camadas, de cuja harmonia dependem a espiritualidade, e a saúde. A idéia de saúde para os gregos não se restringia a compartimentos ou órgãos do corpo, e sim a todo um sistema integral constituído de camadas, interligadas, de cuja harmonia dependia a saúde do todo. Da mesma forma, o saber oriental traduzido nas tradições tântricas, mais precisamente o Tantra Yoga, propõe modelo muito similar de camadas que compõem o corpo, em uma visão integral deste, cuja saúde implica em harmonia nos envoltórios, esta, por sua vez obtida através de práticas realizadas por meio de seu instrumento maior, o corpo físico, ou *anna-maya-kosha*. Através de práticas que mobilizam o corpo físico, atinge-se a purificação do corpo sutil, chegando-se ao que se entende por corpo casual ou alma. Sendo assim, o Tantra Yoga e sua busca pela saúde dos corpos possui uma finalidade maior, que é a realização do indivíduo como um todo, o despertar de seu maior potencial como ser humano. Ambas as concepções de constituintes do ser --- a grega e a tântrica --- concebem o ser humano como composto de várias dimensões, dentre as quais se observa a harmonia (saúde) ou desarmonia (doença). A forma como o Tantra se propõe a harmonizar os envólucros são práticas que envolvem, inicialmente, a disciplina e construção de um corpo físico forte e equilibrado, o que leva à saúde mental, que é, nesta concepção, indissociável da harmonia espiritual do ser humano.

PALAVRAS-CHAVE

Gregos, Tantrismo, Yoga, Corpo, Saúde.

INTRODUÇÃO

O desenvolvimento da medicina com base em princípios da física e da química que ocorreu nos últimos séculos levou a grandes avanços práticos, que levaram à consolidação da área entre as ciências denominadas naturais. A orientação físico-química da medicina, o avanço laboratorial e o surgimento de aparelhos que possibilitaram verificar, se preciso, microscopicamente, a extensão e natureza de alterações orgânicas que caracterizam a doença levou a uma excessiva localização dos processos patológicos, com a consequente negação de que a doença seja algo que possa acontecer com o homem como um todo, até porque esta visão em si mesma passou a ser ignorada, como algo que prejudicasse o aspecto científico da medicina. Os aspectos psicossomáticos da doença foram relegados à psicologia ou à psiquiatria, áreas destinadas a estudar as partes mais "obscuras" do ser humano, que não é vislumbrado como um todo integrado, mas como um conjunto de órgãos separados.

Na tradição grega arcaica, a visão do organismo e suas partes constituintes perpassava uma ótica de interdependência, ou seja, os integrantes desse todo nessa visão são intrinsecamente ligados. Ainda que seja um único organismo, ele possui muitas camadas, ou dimensões, interligadas por um fluido vital. Essa noção de vitalidade caiu em desuso após o advento do microscópio e o desenvolvimento laboratorial que se seguiu, pois com a observação do corpo em nível molecular, chegou-se à célula como origem da doença, e à compartimentalização cada vez maior do diagnóstico.

Na visão do Tantra Yoga, além do corpo físico, existem ainda outros quatro outros invólucros, correspondentes ao corpo sutil, à mente, à compreensão e ao corpo causal, tudo isso em uma perspectiva holística, integrativa, em que a saúde do organismo corresponde à harmonia entre todas as suas partes integrantes: mental, emotiva, dos sentidos, espiritual. Tudo começa pela disciplina do corpo, que não é esquecido, nem tratado como um inimigo a ser vencido, como se poderia deduzir em uma leitura apressada de uma tradição que visa, em sua última fase à transcendência. O corpo aqui, é um invólucro dos mais importantes, é o instrumento que deve ser polido, trabalhado, num processo de disciplina que visa a um fim maior.

Tendo em vista que a disciplina do Tantra Yoga possui como instrumento o corpo físico, procurando atingir o corpo sutil, acredita-se que a medicina psicossomática pode em muito se beneficiar desta visão pluridimensional do ser humano, presente em muitas tradições, como no Cristianismo primitivo, no Espiritismo, bem como nas tradições que se abordará no presente texto,



como a grega e o Tantra Yoga. Ao se utilizar de posturas psico-físicas, *os ásanas*, de práticas como o controle da respiração, meditação e os mudrás, o Tantra Yoga constitui uma valorosa ferramenta para manutenção da saúde física e emocional do ser humano em uma perspectiva integrativa e holística.

A CONSTITUIÇÃO DO SER PLURIDIMENSIONAL NA PERSPECTIVA GREGA

A tradição grega que pode ser apreendida através do vocabulário dito arcaico entende que existe o corpo físico, aquele que conhecemos como palpável (órgãos, ossos, tecidos), o elemento que o preenche e fornece vitalidade, e o ser individual, ou o que age através dele, que são:

"*Sôma* é o que vemos materialmente, com membros, órgãos, tecidos, ossos, etc.. *Pneuma* liga-se ao verbo *pnéo* (ou *pneío*): soprar, em seus múltiplos usos como soprar um instrumento, emanar um odor, o soprar dos ventos, respirar. Por outro lado, esse sopro se distingue do ar atmosférico, cujos termos são *aér*, *atmós* (vapor, exalação), e do vento propriamente dito *ánemos*. Isso parece significar que o ar no corpo já é outra coisa. Podemos extrair daí algumas interpretações, a saber: ou o ar atmosférico carrega consigo também o *pneûma* e o corpo consegue extrair este daquele; ou o ar é transformado em *pneûma* dentro do corpo, pelo processo da respiração. Sustenta a primeira interpretação a idéia de hágion *pneûma*, o sagrado sopro, ou seja, uma fonte universal de onde cada indivíduo retiraria o seu *pneûma* particular. (...) Até este ponto de nossa especulação, o ser, o *ánthropos* (homo em latim) é entendido como pluridimensional, embora unitário. Ele tem uma dimensão corporal ou somática, outra pneumática e outra anímica."(POSSEBON,2016,P. 117)

Além do corpo físico (*soma*), e do sopro vital (*pneûma*), existe também a *psykhé* grega, que, em latim, significa *anima*, *que podemos considerar como alma*, ou dimensão anímica, a sede da intuição, que ultrapassa mente, pensamento racional, e emoção. Sobre a circulação do *Pneûma* grego, não é possível estabelecer nesta tradição os caminhos do corpo por onde ele passa, embora se saiba que o sangue o contém. Em diversas tradições outras, entende-se que este *pneûma* circula por canais específicos do corpo, correspondendo à vitalidade deste, à energia em suas diversas vertentes.

Ainda na perspectiva grega, os termos para envoltório emocional, fonte das emoções localizada no peito, é *thymós*, enquanto que o corpo mental seria *noûs*, mente, inteligência, pensamento. Sendo assim, o corpo possui várias dimensões, que correspondem, cada uma, a um aspecto de um ser integral, dependendo a saúde do corpo da harmonia entre suas várias partes constituintes.

É importante ressaltar que o envoltório emocional, ou *thymós*, é responsável pelas emoções, um movimento que ocorre nesta camadas a partir de estímulos internos, ou externos. Os estímulos só funcionam como desencadeadores de uma resposta emocional se forem significantes para a pessoa, e que podem inclusive ocorrer no corpo mental, através da ativação da mente, do pensamento, tendo em vista que o corpo emocional não distingue entre passado, presente ou futuro. Uma mera lembrança pode desencadear emoção. Esta, por sua vez, desencadeia reações neurológicas imediatas, e sensações corporais. Indo mais adiante, esta emoção pode levar a consequências inclusive fisiológicas, visto que a medicina psicossomática tem estudado cada vez mais a relação entre eventos psicológicos, emoção e mudanças hormonais. Propõe-se, na etapa seguinte do presente trabalho, enxergar o Hatha Yoga como ferramenta que trabalha o corpo sutil como um todo, e que, através de técnicas que manipulam o *pneûma*, equilibram o *thymós* e possibilitam uma estabilização do noûs, contribuindo significativamente com a saúde emocional do praticante dentro de uma busca para a espiritualidade.

CONSTITUINTES DO SER NAS TRADIÇÕES TÂNTRICAS E NO HATHA YOGA

As tradições tântricas, resgatam uma continuidade entre corpo e mente, entre a idéia de Si - mesmo (o Eu verdadeiro) e o Sagrado, ao contrário das tradições dualistas que o precederam (dentre as quais a proposta no Yogasutra, texto clássico do Yoga, que não será abordado aqui senão incidentalmente). Dentre os muitos significados de Tantra, aqui o que mais interessa é o de "processo contínuo", segundo Mircea Eliade (1996). Trata-se de uma espiritualidade dedicada a um princípio divino feminino, *Śakti.*, que se manifestou em textos chamados como Tantras, que descreviam o princípio divino como componente deste corpo físico, ali diluído, não havia dualidade entre a essência divina e um corpo ilusório, conforme colocado em outras escrituras. O corpo continha o divino.

Segundo Gavin Flood (2006), Tantra é uma religião com bases hinduístas originada há 1200 anos. Os textos tântricos se apresentam na forma de diálogo e não são atribuídos a nenhum Mestre, mas sim à divindade. Segundo o mesmo autor, dentro do tantrismo, o corpo é um veículo fundamental para a espiritualidade, que não pode ser entendido fora das tradições e textos que lhe dão forma. Na verdade, nesse sentido, existe uma profunda relação entre texto e corpo, uma em que o segundo se molda através do primeiro de uma forma simbiótica, em um processo que o autor chama de "textualização do corpo". O corpo não configura mais uma fonte de sofrimento, mas se torna um instrumento seguro para se conquistar a morte. Dominar o corpo para se conquistar o

divino se torna o objeto do *Hatha-Yoga*, que embasa a prática do Yoga como conhecemos hoje no Ocidente.

Nos textos tântricos, o caminho e prática no sentido de conquistar esse corpo, chamado de "corpo de diamante" perpassa necessariamente a percepção de que os sentidos corpóreos percebem apenas uma fatia muito menor de uma percepção de mundo infinitamente mais ampla, de que existem outros planos de existência sutil, compostos de ondas ou frequências vibracionais. São diferentes aspectos de um mesmo cosmos, que vibra em diferentes frequências.

Assim, os textos da Hatha-Yoga, quando se referem a práticas de disciplina e purificação do corpo, não se referem à fisiologia conforme a conhecemos no Ocidente, mas a uma "fisiologia espiritual":

"Contudo, basta ler atentamente os textos para perceber que se trata de experiências transfisiológicas: todos esses "centros" representam "estados yóguicos", isto é, inacessíveis sem ascese espiritual".(ELIADE, Mircea.1996.p. 197)

Dentro dessa tradição, o corpo humano é visto como composto por cinco invólucros superpostos:

Segundo Zimmer (1996), o primeiro e mais substancial se chama *anna-maya-kosha*, "o envoltório (*kosha*) feito (*maya*) de alimento (*anna*)", que corresponde ao corpo físico e material. O segundo invólucro, *prana-maya-kosha*, "o envoltório feito de forças vitais (*prana*)" e o terceiro, *mano-maya-kosha*, "o envoltório feito de mente e sentidos (*manas*)", junto com o quarto, *vijnana-maya-kosha*, o envoltório feito de entendimento (compreensão) (*vijnana*)", compõem o corpo sutil, que corresponde ao plano da consciência durante os sonhos; ao passo que o quinto, *ananda-maya-kosha*, "o envoltório feito de beatitude (*ananda*)", que corresponde ao plano do sono profundo (...), é o que se conhece com o nome de corpo causal". Existe uma capa de ignorância muito espessa em torno do mundo. O último invólucro permite que se conheça a essência real, o divino, que se conhece na tradição como Eu verdadeiro. Rodeado pelos cinco invólucros, o Eu resplandece.

A segunda camada, *prana-maya-kosha*, a energia vital, ou energia prânica, é considerada a energia que permeia todo o Universo. Na China, é denominada *chi*, enquanto que no Japão, se chama *ki*. Pode-se dizer que, no Ocidente, a noção cristã de Espírito Santo corresponde à energia

prânica, um poder transcendente, sopro vital. Ligado a este conceito, de prana, seguem elementos do corpo sutil, prana-maya-kosha que se constituem instrumentos para a transcendência: Cakras (pontos ou "rodas" de energia existentes no corpo pelos quais passa o Prana) e Nadis (múltiplos canais através dos quais o prana circula e é captado pelos cakras).

Pode-se aferir que o termo cakra se refere a pontos ou centros de energia ou poder, lótus (padma) de variados números de pétalas, com letras específicas do alfabeto e cores correspondentes, localizados ao longo da coluna vertebral. Os cakras são conectados por canais sutis (nadis), cujo poder ou energia sutil flui para energizar o corpo e precisa ser controlada através de práticas yóguicas e tântricas.

As práticas tântricas mencionam, além dos trabalhos energéticos nos cakras, a ascensão de energia no corpo, o que é associado ao despertar da energia *Kundalini*. *Kundalini* é descrita de uma forma simbólica como uma serpente que jaz adormecida no primeiro cakra, Muladhara, localizado na base da coluna. Uma vez desperta através da prática yóguica, especialmente através do controle da respiração, ela sobe através dos canais sutis principais localizados na coluna vertebral até o Cakra da coroa, localizado no topo da cabeça (FLOOD, 2006).

A prática do controle e expansão da respiração com objetivo de manipular o Prana no corpo sutil se denomina *Pranayama* nessa tradição. Segundo B.K.S. Iyengar (2007), o sufixo *ayama* quer dizer expansão, regulação, prolongamento, amplitude, controle. Pode-se dizer, portanto, que a expressão *pranayama* quer dizer prolongamento e restrição da respiração, com objetivo de manipular o *prana*, a força vital. No entanto, a maior parte das tradições tântricas não recomendam que se pratique o pranayama sem uma base de práticas psicofísicas sólidas, obtidas por meio da prática de *ásanas* (posturas de Yoga), sob ameaça de os invólucros corporais sofrerem reações negativas advindas do aumento abrupto de circulação de prana no corpo sutil.

Sendo assim, o corpo tântrico, em sua totalidade, ou seja, corpo físico e corpo sutil, trata-se de algo que deve ser construído, através da prática, e experienciado nesta realidade psico-física. Portanto, as práticas tântricas envolvem rituais de purificação diversos, práticas respiratórias (*pranayamas*), *bandhas* (fechos ou travas, ou seja contrações realizadas no corpo físico com o intuito de estimular o fluxo de energia e direcioná-lo para algumas regiões, com maior impacto no corpo sutil), e, finalmente, *Ásanas*, ou posturas, estes últimos os mais presentes e importantes nos tratados mais conhecidos do Hatha Yoga da forma como hoje conhecemos. Através da observação desses textos tântricos e da prática que descrevem, podemos encontrar elementos presentes em

todas as práticas de Yoga ministradas no Ocidente, bem como as modalidades delas advindas. Isso se dá devido ao fato de que o Hatha Yoga, que surgiu no seio das práticas tântricas, rejeita modelos tradicionais anteriores, que consideravam o corpo hierarquicamente inferior no caminho da espiritualidade.

É importante ressaltar que as técnicas do Hatha Yoga utilizadas atualmente, como técnicas de relaxamento, controle da respiração e práticas corporais atuam no componente neurofisiológico que é ativado como reação aos acontecimentos, e que manifesta estados de adoecimento muito comuns na atualidade, como depressão, transtornos de ansiedade e afins. Assim, pode-se dizer que a visão pluridimensional do ser proposta pela prática, conforme influi no envoltório emocional nos indivíduos, contribuindo com a educação emocional, constitui uma proposta válida para a saúde do ser humano da atualidade.

Sendo assim, as práticas yogues, visando manipulação de energias e equilíbrio nas esferas do corpo sutil, afetam diretamente as emoções, o *thymós*, ou envoltório emocional, dos gregos, o *mano-maya-kosha* tântrico, na construção desse corpo-instrumento de libertação e de consciência espiritual. A partir do trilhar deste caminho espiritual, o praticante atravessa, portanto a saúde física e emocional, através das práticas que afetam os envoltórios do corpo sutil.

Pode-se dizer, pois, que o Yoga Tântrico se coaduna, em sua visão Pluridimensional do Ser, com a idéia do Ser na perspectiva grega, inclusive na idéia de saúde como harmonia entre os envoltórios, inclusive sob o aspecto espiritual. A saúde passa, portanto, por uma idéia de construção gradual de um corpo, camada, por camada, através de sua disciplina, passando das práticas no corpo físico (*anna-maya-kosha*), com efeitos fisiológicos, para chegar aos efeitos transfisiológicos, nas camadas do corpo sutil (*prana-maya-kosha*, *mano-maya-kosha* e *vijnana-maya-kosha*) para se transcender a morte e atingir a libertação adentrando a realidade causal (*ananda-maya-kosha*).

METODOLOGIAS

Foi realizada análise da bibliografia que tratava das constituintes do ser na tradição grega, seguida do estudo da Tradição Tântrica, mais precisamente das práticas da Hatha Yoga fundadas na perspectiva tântrica, no sentido de se estabelecer uma relação entre a idéia de invólucros do corpo humano nestas duas visões. A fim de abordar o papel das emoções e seus efeitos orgânicos no corpo humano, foi utilizada bibliografia sobre educação emocional e medicina psicossomática.

CONCLUSÃO

Durante o século dezenove, conforme foi brevemente exposto na introdução do presente trabalho, houve um desenvolvimento de métodos científicos que aprimoraram os diagnósticos e localizaram a doença, isolaram fatores, acumularam dados; a partir desse momento, a medicina pôde contar com novos aparelhos, com análises microscópicas, tudo que permitisse isolar a doença, observar o sintoma em sua fonte orgânica primordial. Não se trata aqui de negar ou criticar os avanços da Medicina que em tanto beneficiaram o ser humano, mas na virada de século já se começa observar uma forte tendência a sintetizar as informações obtidas através de tamanha evolução tecnológica no sentido de entendê-las melhor; e o entendimento do organismo como um sistema integrado é, na visão deste estudo, a forma mais adequada de interpretar todos os dados obtidos.

O que se sabe hoje da neurologia é que todas as partes do corpo humano estão, direta ou indiretamente, ligadas a um sistema nervoso central, que regula músculos voluntários, bem como órgão vegetativos. A personalidade dos indivíduos, sua interação com o ambiente, a fala, a satisfação de necessidades e desejos mínimos, como fome, sede, tudo depende do sistema nervoso central. Por sua vez, o que se observa do sistema endócrino hoje é que regula todo o sistema metabólico, sendo um importante regulador, como o sistema nervoso central, através, por sua vez, do transporte de substâncias químicas pela corrente sanguínea. Glândulas como a tireóide, e a pituitária, e o pâncreas, podem ser capazes, se, em desequilíbrio, de causar problemas sérios como diabetes e obesidade, além de causarem doenças sérias como depressão. Já não é mais segredo que a mente comanda o corpo e que a saúde deste nesta influencia; se antes, isto era observado através de atos simples como comer e beber, hoje se sabe que a saúde depende de uma harmonia complexa entre diversos sistemas orgânicos, e a saúde mental e emocional faz parte disso.

Conclui-se, através da concepção grega da constituição do ser, e de sua correlação com a tradição do Tantra Yoga, que o atual patamar em que se encontra a Medicina Ocidental não entra em choque com essas perspectivas, e, muito pelo contrário, em muito se beneficiará em unir a sua visão de saúde à idéia de um ser humano no sentido holístico, cuja harmonização das partes constituintes depende a plena realização da saúde do todo.



BIBLIOGRAFIA

ALEXANDER, Franz. **Medicina Psicossomática: princípios e aplicações**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1989.

ELIADE, Mircea. **Yoga: imortalidade e liberdade**. São Paulo: Palas Athena, 1996.

FLOOD, Gavin. **The Tantric Body. The Secret Tradition of Hindu Religion**. New York, USA: I. B. Tauris & Co. Ltd., 2006.

GNERRE, Maria Lucia Abaurre. "O corpo é um templo: história do corpo na tradição do Hatha Yoga." In: **Religião, a Herança das Crenças e as diversidades de Crer**. Campina Grande, EDUFPG, 2013.

POSSEBON, Elisa Gonçalves. **O universo das emoções: uma introdução**. João Pessoa: Libellus, 2017.

POSSEBON, Fabricio. Espiritualidade e saúde: a experiência grega arcaica. **INTERAÇÕES**, Belo Horizonte, v. 11, n. 20, p. 115-128, dez. 2016. ISSN 1983-2478. Disponível em: <<http://periodicos.pucminas.br/index.php/interacoes/article/view/P.1983-2478.2016v11n20p115>>. Acesso em: 12 Out. 2017

WHITE, David Gordon. **Yoga, Brief History of an Idea**. Disponível em <http://press.princeton.edu/chapters/i9565.pdf>. Acessado em 05 de junho de 2016.

WOODROFFE, Sir John George. **O PODER DA SERPENTE**. Disponível no site Shri Yoga Devi, <http://www.yogadevi.org/>. Acessado em 2016.

ZIMMER, Heinrich. **Filosofias da Índia**. São Paulo: Palas Athena, 1986.