

## EDUCAÇÃO EMOCIONAL E YOGA: CAMINHOS DE SAÚDE E BEM ESTAR

Concília Cléria Ferreira Muniz

*Universidade Federal da Paraíba*  
*Programa de Pós Graduação em Ciências das Religiões*  
E-mail [conciliamuniz@yahoo.com.br](mailto:conciliamuniz@yahoo.com.br)

**Resumo:** O presente artigo tem como objetivo compreender as relações entre educação emocional e a prática do Yoga, ressaltando conceitos e aspectos históricos, levando-se em consideração as técnicas que compõem os métodos desenvolvidos nas modalidades *Tantra*, *Raja* e *Hatha Yoga*. Por meio de uma pesquisa bibliográfica, demonstrou-se a importância de conhecer mais sobre o sistema Yoga e sua relação com a educação das emoções, tendo em vista que, a prática desse sistema indiano consiste no desenvolvimento de técnicas como posturas corporais (*ásanas*) exercícios de controle da respiração (*pranayamas*), mantras, gestos (*mudrás*) que proporcionam ao praticante uma melhora na saúde e um bem-estar físico, emocional e espiritual. O estudo do corpo sutil no *Tantra Yoga*, os oito passos de *Patanjali*, e o cultivo do corpo adamantino abordado no *Hatha Yoga*, revelam a seriedade que o praticante deve ter, quando realiza sua prática, pois como resalta os autores mencionados a Yoga vai além da prática de exercícios físicos, ela proporciona, além de saúde e bem estar, a construção da paz em si mesmo, na relação com o outro, e no universo cósmico. Seu objetivo último é atingir o *Samadhi* (iluminação). Portanto, ao se dedicar à prática do Yoga o aluno aprende por meio de ensinamentos a reeducar o seu universo emocional e substituir velhos comportamentos por novas formas de viver.

**Palavras-chaves:** Educação emocional, Yoga, Saúde, Bem-estar.

Concília Cléria Ferreira Muniz

*Universidade Federal da Paraíba*  
*Programa de Pós Graduação em Ciências das Religiões*  
E-mail [conciliamuniz@yahoo.com.br](mailto:conciliamuniz@yahoo.com.br)

### 1 Introdução

Na atualidade, a humanidade atravessa um momento crítico no que diz respeito ao universo emocional, no qual o estímulo ao consumo promovido pelo sistema capitalista mostra consequências drásticas para a sociedade moderna, e o resultado disso é o aparecimento de diversas enfermidades como: depressão e ansiedade, além do aumento da violência urbana e no seio das famílias.

De acordo com Possebon (2017), nesse contexto a educação emocional surge de forma relevante, sobretudo porque atenta para o desenvolvimento emocional dos indivíduos. Assim, parte da ideia de que a educação é um processo que se realiza na relação interpessoal, portanto está impregnada de fenômenos emocionais, uma vez que é da natureza das relações estar permeada de significados, valores e crenças, que são construções sociais e emocionais.

É fundamental perceber que a educação emocional emerge como uma necessidade social e educativa com o objetivo maior de desenvolver habilidades emocionais para contribuir efetivamente no desenvolvimento do bem-estar pessoal e social dos indivíduos. Enquanto processo de conhecimento e autoconhecimento, ela ocorre de forma integrada, proporcionando uma expansão na consciência, sobre as emoções e os sentimentos. Nas palavras de Possebon (2017, p.09),

A educação emocional implica o conhecimento e o autoconhecimento de questões pertinentes ao universo emocional, além da aquisição de competências e habilidades que poderão proporcionar a consciência e a modulação das ações, de forma a aprender sentir e agir no sentido de proporcionar bem estar. Nestes termos para educar-se emocionalmente é preciso libertar-se do estado de analfabetismo emocional e assumir uma nova condição cidadã, a de sujeito consciente do seu processo de empoderamento individual.

E a partir daí compreendemos que o indivíduo aprende a desenvolver formas de lidar com as emoções, libertando-se das limitações e assume uma postura mais consciente diante da vida, agindo de modo mais equilibrado na relação consigo mesmo e com o outro, portanto é certo que as emoções desempenham um papel central em nossas vidas, especialmente por serem estruturantes no desenvolvimento de uma pessoa.

Elas influenciam a personalidade, fazem parte dos comportamentos e tem impactos na nossa saúde. Ressaltemos pois que as emoções estão na fonte de aquisição de competências fundamentais para lidar com exigências sociais, que clamam por pessoas com disposição para trabalhar em grupos e que tenham capacidade de estabelecer relações interpessoais harmoniosas e saudáveis (POSSEBON, 2017). Portanto, diante dessa problemática, formulamos os seguintes questionamentos: Qual a relação existente entre educação emocional e a tradição do Yoga? Como a Yoga pode contribuir no processo de educação emocional? Como é percebido o conceito de saúde na tradição do Yoga?

Assim, pretendemos contribuir para a construção do conhecimento na área de Educação Emocional e Yoga, no sentido de apresentarmos um novo olhar que possibilite abrir fronteiras, num espaço até, então, pouco explorado, visando a possibilidade de alimentar outros trabalhos acerca do tema, e para realização desse trabalho, utilizaremos a revisão de algumas obras importantes da literatura de caráter acadêmico e científico que são pertinentes ao nosso estudo.

## 2 Aspectos conceituais das emoções

Emoção é uma palavra derivada do latim e remete a *affectus* (o que é afetado) e *animi motus* (movimento do ânimo). Assim, a palavra emoção traz a ideia de movimento, ou seja, algo não estável. Na sua origem, relaciona-se com um movimento interior gerado por algo que afeta a nossa alma. Na concepção de Possebon (2017), é uma reação natural e se configura como uma resposta imediata que surge mediante um estímulo ou uma situação. Já Martins (2004, p. 23), afirma que “ as emoções são reações globais, inatas e passageiras que tem uma função específica de cada ser”. Desse modo, a emoção pode acionar qualquer parte do corpo do indivíduo, como por exemplo, os batimentos cardíacos ou o sistema urinário. Uma pessoa, com acesso de raiva tem os batimentos cardíacos acelerados, a pressão sanguínea sobe, pode inclusive apresentar enxaqueca, e isso só vai corroborar com a ideia de que a emoção tem a capacidade de afetar todo o corpo e não apenas uma parte dele.

Na visão de Bisquerra & Cols (2003), as emoções fazem parte de um processo educativo cotidiano e contínuo que pretende potencializar o processo emocional como complemento indispensável para a evolução cognitiva, constituindo desse modo elementos indispensáveis para o crescimento da personalidade integral. Assim, propõe o desenvolvimento de conhecimentos e habilidades sobre as emoções com objetivo de capacitar o indivíduo para melhor lidar com os desafios da vida cotidiana com a finalidade de aumentar o bem-estar pessoal e social.

Diante desse contexto, vamos ressaltar que o indivíduo faz parte de um grande sistema, que por sua vez está organizado com vários outros (urinário, digestivo, circulatório, etc.), que não são independentes, antes pelo contrário, estão ligados mutuamente, numa contínua dinâmica com o propósito de buscar estabilidade e equilíbrio orgânico. Sendo assim, conforme descreve Céspedes, (2008, p.203-204), a emoção corresponde a uma rede complexa, como um sistema somatopsiconeuroimunohormonal: *Somato*, refere-se ao corpo, incluindo a pele, o sistema músculo esquelético e as vísceras; *Psico*, diz respeito à atividade mental, à consciência, ao córtex cerebral; *Neuro*, corresponde a um extenso módulo cerebral chamado sistema límbico; *imuno*, refere-se a um sistema de defesa formado por glóbulos brancos, por imunoglobulinas, dentre outros, que age contra agressões de agentes estranhos (bactérias, vírus, toxinas); *Hormonal*, diz respeito a um complexo sistema de glândulas que comandam vários processos do organismo, como crescimento, reprodução, metabolismo, dentre outros.

A emoção é uma resposta do indivíduo, mediante elementos desencadeadores (excitação ou perturbação), que pode provocar reações agradáveis ou não, porém vinculada à necessidade humana de adaptação. Para que a emoção aconteça, é necessário um estímulo, um acontecimento, algo que provoque o seu desencadeamento. O acontecimento pode ser externo (uma situação), ou interno (um pensamento uma recordação); pode ser atual, passado ou futuro; pode ser real ou imaginário; consciente ou inconsciente. Ou seja, o indivíduo pode se emocionar quando for sujeito de uma ação externa a ele, como também trazer em si mesmo por meio de suas experiências, histórias e marcas imemoriais, evocando conteúdos que tem o poder de emocioná-lo (POSSEBON,2017).

Assinale que o indivíduo ao vivenciar uma emoção no presente, pode ter acessado algo que aconteceu no passado, e atualizado corporalmente mediante uma recordação, assim verificamos que a pessoa também é produtora de suas emoções e coloca a possibilidade de ver com outro olhar o que passou, e curar traumas por meio de um processo de ressignificação, passando a compreender o passado de forma diferente, modificando o presente. Observemos a tabela abaixo, que nos vai permitir uma avaliação suscinta e fiel, elaborada por Possebon (2017, p. 41):

<b>Emoção</b>	<b>Elemento desencadeante</b>	<b>Componente neurofisiológico</b>	<b>Componente comportamental</b>	<b>Componente cognitivo</b>
<b>Raiva</b>	Percepção de ofensa ou obstáculo	Aumento do ritmo cardíaco Aumento da pressão sanguínea Dor de cabeça Dor de estômago	Punhos cerrados Elevação no tom da voz Enrijecimento do rosto	Perdi a calma Cheguei no limite Perdi a cabeça
<b>Medo</b>	Percepção de dano ou perigo	Palpitação Sudorese Falta de ar Desconforto abdominal/intestinal Formigamento nas mãos e nos pés	Paralisia Luta Fuga	Amarelei Deu branco

Vale destacar que é possível uma intervenção do ponto de vista da educação emocional sobre cada um dos componentes da emoção, ou seja, sobre o componente neurofisiológico pode ser aplicado um conjunto de técnicas de relaxamento, respiração e vivências corporais; sobre o componente comportamental podem ser conquistadas habilidades sociais e gestos apropriados; e sobre o componente cognitivo, consideramos que um conjunto de conteúdos, formas de interpretação de situações e técnicas de reestruturação cognitiva podem ser adquiridos (Alzina, gonzalez e Navarro, 2015). Para Possebon (2017), é importante destacar que, ao experimentar uma emoção o organismo se questiona como o estímulo afeta sua

sobrevivência ou o seu bem-estar, portanto, há uma resposta emocional relacionada de alguma forma, com o bem-estar.

Nessa perspectiva, a prática do Yoga relaciona-se com a educação emocional, tendo em vista que, consiste no desenvolvimento de técnicas como posturas corporais (*ásanas*), controle da respiração (*pranayama*) mantras e gestos (*mudrás*), que facilitam o relaxamento para alcançar um estado meditação e finalmente alcançar o seu objetivo último a iluminação (*samadi*). Poucos praticantes atingem esse propósito, porém, as outras etapas sendo desenvolvidas com disciplina e dedicação podem alcançar um estado de harmonia do ser e por consequência uma vida mais saudável.

Na experiência grega arcaica, segundo Possebom (2016), o homem é visto de forma pluridimensional, formado por corpos ou envoltórios: o físico (*soma*), o vital (*pneuma*), o emocional (*thymós*) e mental (*nous*). Os corpos abrigariam a essência, ou seja, a alma (*psykhé*). Supondo que o saber oriental contribuiu para a modernização desse sistema. Nessa concepção, a doença é vista como desarmonia entre os envoltórios e saúde é o estado de perfeita harmonia.

Segundo Zimmer(1986, p.294), o sistema filosófico tântrico concebe os corpos da seguinte forma:

a primeira e mais substancial é chamada *anna-maya-kosha*, ‘o envoltório (*kocha*), feito (*maya*) de alimento(*anna*)’ que logicamente é o corpo denso e seu mundo de matéria densa (...) O segundo envoltório *prana-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 de consciência durante os sonhos; ao passo que o quinto, *ananda-maya kosha*, ‘ o envoltório feito de beatitude (*ananda*)’, que corresponde ao plano de sono profundo (...) é o que se conhece com o nome de corpo causal.

Já para Feurstein (2005), a dimensão oculta da existência macrocósmica do universo, espelha-se no microcosmo do corpo-mente do ser humano. As “estruturas profundas” do corpo estão ligadas às “estruturas profundas” do ambiente exterior. Todas as tradições esotéricas afirmam haver uma correspondência entre a realidade interior e exterior.

Assim, surge o estudo o “corpo sutil”, que é o mais antigo modelo de hierarquia interior, os sete “invólucros” (*Kochas*), doutrina exposta no antigo *Taittirîya-Upanishad* e adotada pelo Tantra. É comum tanto na Índia como fora dela, que o corpo físico apresente uma correspondência sutil, que não é composta de matéria grosseira, mas de uma substância mais refinada, uma energia. A “anatomia” e a “fisiologia” dessa imagem suprafísica do corpo

físico - o “corpo astral ou “corpo sutil”(sûkshma-sharîra), tornaram-se objetos de investigação por parte dos yogues, especialmente nas tradições do *Hatha-Yoga* e do Tantra em geral.

A anatomia e fisiologia da imagem suprafísica do corpo físico, conhecido também como “corpo astral” ou “corpo sutil” descreve nas tradições do *Hatha-Yoga* e do *Tantra Yoga* em geral os nossos corpos multidimensionais. O nosso corpo físico, que se movimenta, sente dor ou prazer, é a camada mais densa de uma rede multidimensional de “corpos”, de complexos campos energéticos e psíquicos. Todos esses corpos existem num mesmo espaço e se relacionam entre si. Corpo significa veículo ou instrumento da consciência, o invólucro no qual a ela – a consciência, entra em contato com o mundo exterior. Os corpos sutis são diferentes dos aspectos da nossa natureza multidimensional (FEURSTEIN, 2005).

Os estudos tântricos são completos de descrições dos “centros” (*cakras*) e das “correntes” ou “canais” (*nâdis*), que são estruturas básicas do “corpo sutil”. Alguns cientistas afirmam que os *cakras* se criam na consciência em consequência da visualização. Ponto de vista compartilhado com algumas obras tântricas. Entretanto, a concepção geral é a de que os órgãos do “corpo sutil”, são tão reais quanto os do corpo físico.

Na visão de Hermógenes (2017), uma pessoa em desequilíbrio emocional, os corpos ou planos de ser se encontram em desarmonia. Seus nervos e glândulas estão desregulados. Tanto pode ser um conflito emocional o gerador de tudo, como também pode ser resultado do afastamento dos níveis divinos do espírito. É possível também que tudo isso junto mantenha o sofrimento. Yoga é a redenção desse sofrimento, devido ao seu poder harmonizador e reequilibrante. Desequilíbrio emocional é desarmonia, Yoga é harmonia.

O praticante de Yoga vivencia o relaxamento, que é o oposto de tensão, ou seja, a ausência de contração e esforços. Estando relaxados os músculos, os nervos que o comandam não transmitem mensagens e nesta condição os reflexos se acalmam. Relaxar é afrouxar-se, desligar-se. Sendo assim, o Yoga produz um efeito pedagógico, uma vez que ensina ao aluno a se reeducar, a substituir velhos comportamentos por novas formas de viver, tanto em relação às posturas acompanhadas de gestos (*mudrás*), que interferem na força vital, como na forma de respirar, como por exemplo, realizando a respiração completa, que viabiliza a expansão do oxigênio para várias partes do corpo.

### **3 A força vital (*prâna*)**

Os hindus chamam de *prâna*, (que significa força vital), a forma de “energia” que constitui o corpo sutil. Os chineses de *chi*, os polinésios de *mana*, os ameríndios de *orenda* e

os antigos alemães de od. Na modernidade Reich utilizou o conceito de *orgone*, mas os cientistas o hostilizaram. Recentemente os russos parapsicólogos inventaram a noção de bioplasma, explicando como um campo radiante que perpassa os organismos físicos.

#### **4 Aspectos históricos e conceituais do Yoga**

O Yoga foi criado há cerca de 5000 a.C, mas o primeiro tratado de Yoga só foi escrito 200 anos d.C pelo Yogacharya Patanjali, no norte da Índia. É através das técnicas, o que Patanjali chamou de partes ou passos, que o praticante realiza o objetivo supremo do Yoga, provocando uma profunda transformação em si mesmo por meio da transcendência do ego. As técnicas de transcendência do Yoga surgem neste contexto como ferramentas para canalizar a energia para o universo interior dos homens. As referidas técnicas que se encontram descritas em diversas passagens dos textos *Upanisads*, incluem, já neste período, a postura correta, o controle da respiração, a entoação de mantras e, sobretudo a concentração e a meditação (GNERRE, 2010).

Segundo Yengar (2010), Yoga significa elevar a inteligência do corpo ao nível da mente e então atar as duas para uni-las a alma. A alma e o espírito, o céu acima de nós. O Yoga é o instrumento que liga os dois, à multiplicidade à unidade. Na concepção de Hérmógenes, (2004) Yoga é uma filosofia, uma ciência, uma técnica de vida que há milhares de anos vem servindo de caminho de volta aqueles que buscam por novamente, fundirem-se na plenitude. Yoga também quer dizer unificação de si mesmo. Para Micea Eliade (2004, pag 20) o Yoga pode ser definido como:

Um conjunto de técnicas que permitem ao homem realizar a si mesmo, fundir a sua consciência egóica, individual com a mente universal. Desde sua origem, o problema central da filosofia é a busca da verdade, mas não a verdade para enaltecer o ego do filósofo, mas sim a verdade como meio para atingir a libertação da ilusão. O fim supremo do sábio na Índia é a conquista da liberdade: “libertar-se equivale a impor-se outro plano de existência, apropriar-se de outro modo de ser, transcendendo a condição humana”.

O propósito original do Yoga sempre esteve conectado ao aspecto espiritual da existência humana, ao que chamamos religare - processo de religar o homem ao ser divino. Isto constitui o objetivo supremo do yoga, assim podemos traduzir como um processo de busca do praticante pelas próprias transcendências do ego, que segundo um dos princípios filosóficos do Yoga é um dos aspectos da consciência que nos torna sempre sujeitos individuais separados do mundo no qual estamos imersos.

## 5 As modalidades Tantra, Raja e Hatha Yoga

### 5.1 Tantra

De origem védica o Tantra surgiu na Índia, no período pré-clássico, quando era habitada pelo povo drávida por volta de 5.000 a 3.000 a.C. De cultura matriarcal, havia a valorização da mulher, um ser que gerava, amamentava e despertava a energia do homem. O culto à deusa existia no princípio da época védica e os mestres, bem como os praticantes do Tantra utilizaram-se das histórias sagradas e dos elementos rituais que tinha por objeto a deusa, perpetuando-se em comunidades rurais da Índia. Na literatura o Tantrismo surgiu no decorrer dos primeiros séculos do primeiro milênio d. C, como um novo estilo de espiritualidade. Os ensinamentos estão contidos nos Tantras e dedica-se ao princípio psicocósmico feminino, à Sakti (FOURSTEIN, 2005).

A tradição Hindu afirma que existem sessenta e quatro tantras. Os textos segundo Feurrstein (pag,418):

Falam da criação da história do mundo, os nomes e as funções de um largo rol de divindades masculinas e femininas e de outros seres superiores; dos tipos de adoração ritual (especificamente a adoração dirigidas às deusas); de magia, feitiçaria e artes divinatórias; de “fisiologia” esotérica( o mapeamento do corpo sutil ou psíquico); do despertar do misterioso poder da serpente (Kundalini-shakti); de técnicas de purificação corpórea e mental; da natureza da iluminação; e, não menos importante da sexualidade sagrada.

O antigo texto budista *Guhya-Samânja-Tantra* define Tantra como “continuidade”. A palavra é derivada da raiz *Tan* que significa “estender, esticar”. Para Feurstein(2005) a ideia de continuidade expressa a natureza do Tantra, tendo em vista que essa tradição indiana busca superar de diversas maneiras o dualismo entre a realidade suprema (i.e., o Si mesmo) e a realidade condicionada (i.e.,o ego), insistindo na continuidade que existe entre o processo do mundo e o processo da libertação ou iluminação.

Neste sentido, o autor afirma que a libertação não é uma questão de deixar o mundo para trás ou eliminar os próprios impulsos naturais. Antes, é uma questão de perceber que a realidade inferior está contida na superior e é idêntica a ela, e de deixar que a superior transforme a inferior. Assim, a característica básica do Tantra é a integração do eu com o Si mesmo, da existência corpórea com a realidade espiritual.

A revolução tântrica, além de filosófica, é intensamente uma prática de realização (*sádana*), sendo o Yoga um elemento importante no seu desenvolvimento. Na história, o tantrismo é compreendido como realidade dialética, atitude abstrata do *advaita vedanta*, a doutrina dominante entre a elite hindu. O Tantra foi um movimento de base e os protagonistas

provinham das castas que compõem o chão da pirâmide social da Índia - pescadores, tecelões, caçadores, vendedores ambulantes, lavadeiras. Atendia a uma necessidade desse povo, um caminho mais prático, que integrasse as intuições metafísicas do não dualismo a um método acessível de santificação da vida, sem haver o abandono da crença nas divindades locais e nos ritos antiquíssimos de adoração.

O princípio de *sahaja*, de espontaneidade, encontra-se em todos os ensinamentos tântricos, pois o rito mais simples tem a finalidade de ajudar o praticante a transcender a divisão artificial operada pela mente não iluminada e recompor a integridade que existe entre a transcendência e a imanência, a bem aventurança e o prazer.

## 5.2 Raja Yoga

Por volta do sec II d.C, surgiu o primeiro tratado filosófico dedicado ao Yoga: o *Yoga Sutra*. Os 195 sutras ou aforismos foram compilados por Patanjali – sábio yogi indiano que, segundo algumas passagens, era também médico e gramático renomado. Desde seu surgimento, o *Yoga Sutra* se constituiu como um texto dedicado ao yoga, servindo como base para os estudos mais recentes, e como um preciso manual de orientações para todos aqueles que praticam e pesquisam essa tradição de maneira séria e autêntica.

Feurstein (2005) descreve os oito passos que compõem o sistema de Patanjali:

- a) *Yama* – refreamentos e antídotos para os condicionamentos individuais e sociais. São eles: *Aimsa* (não violência), *Satya* (verdade), *Asteya* (não roubar), *Bramacharya* (controle sobre os impulsos sexuais, não os transformando numa forma de compulsão) e *Aparigraha* (renúncia à possessividade);
- b) *Nyama*- refinamento dos processos internos na forma de uma autopurificação. São eles: *Sauca* (pureza do corpo e da mente), *Santocha* (contentamento também diante das adversidades), *Tapas* (autodisciplina e dedicação), *Svadyaya* (estudo e aprofundamento dos textos sagrados do yoga) e *Yshvara Pranidhama* (práticas de conteúdo devocional);
- c) *Ásanas*- são as posturas psicobiofísicas que conferem firmeza e estabilidade ao corpo e à mente. Segundo Patanjali, o *ásana* deve ser confortável e estável para propiciar mais permanência durante a prática da meditação. Nesse sentido, o *ásana* prepara o corpo e tranquiliza a mente para os processos meditativos. Não são classificados como exercícios físicos, no sentido como estes são concebidos no ocidente;

- d) *Pranayama* – controle da respiração, controle da expansão da energia vital, conhecida como prana. *Prana* significa energia vital e *ayama* controle da expansão. Para Patanjali o controle respiratório por si só, não basta para se conseguir o sucesso nessa fase. Deve haver o controle das fases da respiração, inspiração (*puraka*) expiração, (*rechaka*) e especialmente da retenção (*kumbaka*). Sem esta última fase não há *samadhi*.

Essas quatro primeiras fases podem ser consideradas como práticas externas ou preparatórias, pois sem elas não há como obter êxito nas fases seguintes. As quatro últimas fases trabalham com o mundo interno do praticante. E gradualmente o conduz à meditação.

- e) *Paratyahara* – Libertação da mente do jugo dos sentidos e das formas externas, traduzindo-se na forma de controle destes. É algo parecido, como escutar sem ouvir, olhar sem ver, sentir sem tocar. Os sentidos não são mais a forma principal de avaliação e percepção do mundo, especialmente do chamado mundo interior. *Pratyahara* induz a um estado de relaxamento profundo e consciente, preparatório para a meditação;
- f) *Dharana* – Atenção extrema ou concentração, que pode ter como apoio um objeto para observação. Por exemplo, um símbolo, uma deidade ou um som específico. Em *dharana* a atenção deve alcançar sua mais elevada graduação;
- g) *Dhyana* - concentração extrema ou meditação. Quando em *dharana* a atenção chega ao seu ápice, transforma-se em concentração extrema, ou *dhyana* que é uma forma de meditação. Neste momento, o objeto de observação e o observador se fundem em pura consciência por determinado período e com suspensão da respiração ou *kumbaka*. Nesse estado, vai-se além do corpo e da mente e da própria consciência;
- h) *Samadhi* – iluminação ou manutenção desse estado de pura consciência por determinado período e com a suspensão da respiração, ou *kumbaka*. Neste estado, vai-se além do corpo, da mente e da própria consciência. Segundo os grandes mestres de Yoga de todos os tempos, não há como descrevê-lo. Deve ser experimentado, vivenciado.

### 5.3 Hatha Yoga

O texto o *Goraksa Sataka* explica a palavra *Hatha*; *Ha* significa sol e *tha*, lua. *Hatha*, a união do sol com a lua. O termo também é utilizado para designar o conjunto de regras e métodos tradicionais por meio das quais se chega a dominar o corpo (ELIADE, 1996).

O *Hatha yoga* é considerado a mais importante das escolas do Yoga pós-clássico que abarca um período compreendido entre os séculos XII e XVII d.C. Trata-se de uma linha que representa as escolas ligadas à tradição do tantrismo que criam o “cultivo do corpo adamantino” e desenvolve as posturas que tanto atraem os praticantes atuais. Algumas das mais influentes linhas do *Hatha Yoga* são: *Yengar Yoga*, *Ashtanga-vinyasa yoga*, *Power yoga*, *Yoga integral*, *Kundalini yoga* e *yogaterapia integrativa*.

O Yoga tem como objetivo principal o desenvolvimento espiritual do ser, visando a autorrealização, a descoberta da verdadeira natureza, além do tempo e do espaço. Esse processo é facilitado pelos corpos livres da doença. A ideia do corpo livre de doenças fundamenta toda tradição do Hatha Yoga, que tem suas origens no movimento tântrico da Índia medieval. Segundo Gnerre (2011) os mestres tântricos aspiravam à criação de um corpo divino, a morada de Deus, feito de substância imortal – o corpo de diamante. E este conceito de corpo de diamante é que dá origem às posturas do Yoga e as diferentes práticas de purificação que fazem parte desta técnica.

## 6 Metodologia

O estudo em questão envolve uma pesquisa bibliográfica que qualquer que seja o campo a ser pesquisado, sempre será necessário para ter um conhecimento prévio do estágio em que se encontram os estudos realizados sobre o assunto. Ela permitirá uma visão ampla do que os autores falam sobre o assunto investigado.

Para Vergara (2007) a pesquisa bibliográfica diz respeito ao conjunto de conhecimentos humanos reunidos nas obras literárias. Este tipo de pesquisa nos conduzirá ao ato de ler e de selecionar trechos que sejam relevantes para o desenvolvimento da pesquisa. Também Ribeiro (2015), nos chama atenção para o fato de termos fidedignidade dos dados, envolvendo princípios e normas que possam orientar e possibilitar condições ao pesquisador, na realização de seus trabalhos, para que o resultado seja confiável e tenha maior possibilidade de ser generalizado para outros casos. E ainda, a realização da pesquisa lastreada na literatura científica, a qual feita a partir da leitura, fichamento e resumos de alguns autores conceituados, dentre eles Alzina, Bisquerra, Gonzalez, e Navarro (2015), Feurstein (2005), Eliade (1996), Gnerre (2011), Hermógenes (2004), Possebon (2017), Possebon (2016), Vergara (2007) e Yengar (2010).

Para tal recorreremos ao que diz Salomon (2004), quando esta se fundamenta em conhecimentos de outras ciências e técnicas empregadas de forma metódica envolvendo a identificação, localização e obtenção da informação, e redação do trabalho estudado. Esse

processo solicita uma busca planejada de informações bibliográficas para elaborar e documentar um trabalho de pesquisa científica, lembrando que os teóricos reforçam a importância da interdisciplinaridade.

## 7 Considerações Finais

Portanto, o indivíduo que aprende a identificar suas emoções e busca desenvolver técnicas de relaxamento e vivências corporais, como na tradição do Yoga, pode viver com mais saúde, além de construir um universo de relações interpessoais mais saudáveis e por consequência semear a paz, a harmonia e o amor em um mundo que precisa cada vez mais de compreensão e pessoas equilibradas. E reafirmando que a Educação emocional e o Yoga, tem um importante papel a realizar, uma vez que, o conhecimento e o autoconhecimento preparam o indivíduo para lidar com situações de conflito de uma forma mais equilibrada, além de proporcionar mais saúde e bem estar.

Os três sistemas, *tantra, raja e hatha yoga*, oferecem possibilidades de alcançar o samadi (iluminação) pelo praticante de Yoga. Os métodos utilizados nas práticas do Yoga possibilitam a percepção do corpo sutil, tendo em vista, o desenvolvimento de técnicas visualização, da execução de posturas (ásanas), do controle da respiração (pranayama), dos gestos (mudrás) e da entoação de mantras. De uma forma pedagógica o praticante de Yoga aprende gradativamente a substituir velhos comportamentos, por novas formas de viver. Levar o autoconhecimento para pessoas que buscam a mudança de atitudes em benefício de bem estar e saúde, deve ser o objetivo daqueles que buscam conhecer melhor o sistema Yoga e aplicar os ensinamentos nas suas vidas, como forma de construir a paz em si mesmo, na relação com o outro e no universo cósmico.

## 8 Referências bibliográficas

ALZINA, Rafael Bisquerra, GONZALEZ, Juan Carlos Pérez e NAVARRO, Ester Garcia. **Inteligencia emocional em educación**. Madrid: Editorial Sintesis, 2015.

FEURSTEIN, Georg. **A Tradição do Yoga**. São Paulo, Pensamento, 2005.

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

GNERRE, Maria Lúcia Abaurre. **Religiões Orientais: uma introdução**. João Pessoa. Ed. Universitária, 2011.

\_\_\_\_\_. **Identities e paradoxos do Yoga no Fronteiras: Revista de História**. Universidade Federal da Grande Dourados- V. 12, n. 21, Jan/Jun., 2010.

HÉRMÓGENES, José. **Autoperfeição com Hatha Yoga, um clássico sobre saúde e qualidade de vida.** Ed.Nova Era, Rio de Janeiro, 2004.

MARTINS, José Maria. **A lógica das emoções na ciência e na vida.** Petrópolis:vozes,2004.

\_\_\_\_\_ **Yoga para nervosos.** Ed. Nova Era Rio de Janeiro, 2017.

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

\_\_\_\_\_ **Educação e emoções.** Campinas,SP: Editora Alínea, 2015.

POSSEBON, Fabrício. **Espiritualidade e Saúde: uma experiência grega arcaica.** Interações- Cultura e comunidade, Belo Horizonte, Brasil, v. 11 n20, p. 115-128, Jul/dez2016.

VERGARA, Silvia Constant. **A pesquisa na metodologia e produção científica.** São Paulo, Martins Fontes, 2007.

YENGAR, Bks, **A sabedoria e prática do Yoga: Saúde, harmonia e equilíbrio do corpo e da mente.** Ed. Publifolha, São Paulo, 2010.

RIBEIRO, H. Apostila De Metodologia Científica. Disponível em: [http://hugoribeiro.com.br/biblioteca-digital/UNOESC-Apost\\_Metod\\_Cient-1.-p.109](http://hugoribeiro.com.br/biblioteca-digital/UNOESC-Apost_Metod_Cient-1.-p.109). Acesso em: 24/08/ 2017.

SALOMON, D. V. Como Fazer uma Monografia, 11 ed. São Paulo: Martins Fontes, 2004.