



## Yoga: Sonoridade, Alimentação e Dietética

**Julicristie Machado de Oliveira<sup>1</sup>**

Neste texto estão descritos e discutidos elementos introdutórios em relação à Cultura Indiana que versam especialmente sobre as intersecções entre a *Yoga*, a Música e a Alimentação e, de forma mais específica, a uma possível “Dietética da *Yoga*”. Nas considerações desenhadas acerca de “Um olhar para a *Yoga*”, buscou-se registrar alguns passos de uma trajetória por outros conhecimentos, modos diversos de pensar a comida, o comer, a alimentação e, porque não, a dietética, dando visibilidade a outras formas de apreender a Alimentação, a Nutrição e a Dietética.

**Palavras-chave:** Yoga, som, alimentação, Dietética.

## Yoga: Sonority, Eating and Dietetics

In this text, introductory elements regarding Indian Culture specially related to the intersections between Yoga, Music and Eating, and, in a specific way, a possible “Yoga Dietetics” are discussed. In the section “A view about the Yoga”, the aim was to register some steps of a trajectory through other knowledge fields, further ways to think food, eating, and, why not, dietetics, highlighting other paths do understand Eating, Nutrition and Dietetics.

**Keywords:** Yoga, sound, eating, Dietetics.

### **CULTURA INDIANA: UMA PEQUENA INTRODUÇÃO**

A Índia, em decorrência da sua riqueza espiritual, contribuiu para a história das religiões com quatro tradições: o Hinduísmo, o Budismo, o Jainismo e o Sikhismo. O Hinduísmo é marcado

pela ambiguidade e pode ser considerado mais que uma religião, pois se refere também a um modo de vida, uma cultura, uma sociedade organizada em castas. Sidarta Gautama, o Buda, foi um dos visionários que contestou esse arranjo social, mas muitos grupos aceitam tais regras que se tornaram naturais em certa medida, uma vez que há crença

---

<sup>1</sup>Professora Doutora. Faculdade de Ciências Aplicadas – FCA/UNICAMP. Endereço para correspondência: Rua Pedro Zaccaria, nº 1.300, Jardim Santa Luiza, Limeira, SP. CEP: 13484-350. Tel. (19) 37016720. E-mail: [julicristie.oliveira@fca.unicamp.br](mailto:julicristie.oliveira@fca.unicamp.br)

na lei do *karma*, ou seja, considera-se a vida atual como resultante de desejos e ações do passado. Apesar desses aspectos que demonstram rigidez e são praticamente inaceitáveis no Ocidente, muitas outras questões de cunho ideológico encontraram no Hinduísmo espaços de liberdade fundamentais para o desenvolvimento de pensamentos e posturas aparentemente antagônicas. Há, dessa forma, a convivência de escolas cujas práticas se aproximam a uma frieza contemplativa ou a um fervor devocional. Assim, um bom meio de compreender o Hinduísmo seja tomá-lo como um complexo processo sociocultural com nuances diversas ou até mesmo paradoxais<sup>[1]</sup>.

Os estudiosos das religiões afirmam que há 33 divindades na Cultura Indiana, contudo outras são citadas em textos, bem como adoradas pelos hindus mesmo que não legitimadas nos escritos religiosos<sup>[1]</sup>. Esses deuses protagonizam as diversas cenas do drama constante da vida e da morte, do nascer e do morrer. *Shiva*, por exemplo, é uma divindade que se manifesta de diferentes formas. Como *Nataraja*, o dançarino, ele surge a partir de um campo energia, torna-se a corporificação da "luz sem dimensão", e, com seus passos invisíveis, unifica tudo que há na existência. *Shiva*, que simboliza a luz, o céu, dança com *Shakti*, que simboliza as trevas, a terra, e juntos nessa performance fazem surgir todas as formas, cores e tonalidades. A imagem clássica desse deus está inserida em um centro universal circular que gira continuamente, com emissão de raios para todos os lados<sup>[2]</sup>. Ademais, *Shiva*, como *Shulapani*, se mostra diariamente quando o sol se põe, no alto da montanha *Kailash* no Himalaia, onde a terra encontra o céu. Nesse momento, ele inicia sua dança com movimentos vagarosos e outros deuses congregam-se ao seu redor: *Sarasvati* toca a vira, *Indra* a flauta, *Vishnu* o tambor, *Brahma* o címbalo, e *Lakshmi* canta. Todas as demais criaturas, então, se juntam para assistir a dança e ouvir os sons divinos<sup>[2,3]</sup>.

De acordo com a mitologia, um demônio gigante, um elefante, duela com *Shiva* que o vence com sua dança. Esse duelo está representado em

uma escultura onde *Shiva* possui oito braços divididos em pares que afastam a pele do elefante, exibem seu laço e foice, empunham os estandartes de seu poder, seguram suas presas e seu tambor que "emite o som da eterna transformação". O som é força geradora do cosmos, a partir dele tudo é criado. Ele é semelhante ao quinto elemento, o éter, que pode, assim, simbolizar a criação. O fogo, por sua vez, é o elemento que representa a destruição. Como não há estabilidade no que foi gerado, pode-se dizer que há um constante equilíbrio entre o som que cria e o fogo que destrói, entre a vida e a morte<sup>[2]</sup>.

*Shiva* é a divindade dos praticantes de *Yoga*, sendo muitas vezes representado como um próprio *Yogin* com cabelos longos e embaraçados, corpo revestido de cor cinza e guirlanda – que representam sua renúncia<sup>[1]</sup>. Assim, o desenvolvimento espiritual pela *Yoga* engloba as *asanas*, posturas corporais, e também o propósito de meditar sobre *Shiva*, deus, em *jiva*, humano, encontrando-se um meio para o domínio de *jiva*, pois em cada pessoa, em seu âmago, há *Shiva* e o antagonismo pode ser superado, rompido<sup>[2]</sup>.

Em relação à Música Indiana e sua importância cultural, há evidências de que seja uma das manifestações mais antigas. A sílaba sagrada *om*, ou aúm, já era pronunciada na época em que o Sânscrito fora inventado, cerca de 6000 a.C. Os livros sagrados *Vedas*, provavelmente elaborados entre 1500 e 2600 a.C., são entoados, ainda atualmente, em uma série de três notas que se repetem: ré, mi e fá. Um desses livros sagrados, o *Sama Veda*, versa sobre a música e traz os elementos fundamentais da arte vocal, além de registrar os cânticos que formam o alicerce da Música Clássica Indiana<sup>[4]</sup>. A importância desse livro é tão marcante que *Krishna*, no *Bhagavad-Gita*, A Sublime Canção, diz: "no *Vedas*, eu sou o *Sama-Veda*"<sup>[4,5]</sup>. O *Bhagavad-Gita* é uma compilação de doutrinas de *Patanjali*, de *Kapila* e dos *Vedas*, e trata de uma interlocução entre *Krishna* e *Arjuna*, e é um episódio da epopeia *Mahabharata*<sup>[5]</sup>.

Até o século X, a Música Indiana era regida por uma única vertente, porém, após diversas invasões, houve a divisão em dois sistemas: o Carnático do sul e o Hindustani do norte. O Carnático é um sistema tradicional e fiel às raízes, pois somente o norte da Índia fora invadido e, mesmo durante o período de domínio britânico, nos séculos XIX e XX, no sul houve maior preservação da identidade cultural. Dessa forma, a música Carnática, marcada por rigidez e sobriedade, conservou-se intocada, sendo cultivada com apreço nos templos, transmitida por gerações, com manutenção das 72 *melas*, escalas básicas, e os 36 *talams*, ciclos rítmicos. Seus músicos interpretam os *keritis*, melodias pré-fixadas, e mudanças ou inovações não são bem vistas<sup>[4]</sup>.

O norte, em contraposição, é marcado pela aproximação entre a tradição dos ancestrais e as demais culturas dos conquistadores turcos, afegãos, persas, gregos, mongóis, fenícios, chineses, portugueses, holandeses, franceses e ingleses. A música Hindustani, por sua vez, é mais flexível, permite improvisações, desenvolveu-se tanto nos templos quanto nas cortes dos invasores. As *ragas*, base melódica da Música Clássica Indiana, podem ser interpretadas em mais de 20 diferentes modos, pois cada *gharana*, linhagem musical, as executa de forma específica, adicionando-se ou omitindo-se notas. O músico Hindustani vale-se de sua liberdade e improvisa, concentrando-se de olhos cerrados. Foi essa Música Indiana que encantou o Ocidente, especialmente, por meio de *Ravi Shankar*, *Vilayat Khan* e *Nikhil Banerjee*<sup>[4]</sup>.

## A YOGA: ELEMENTOS ESSENCIAIS

*Yoga*, em sânscrito, é um substantivo masculino traduzido como união e refere-se à ligação do ser “individual, fenomênico” com o “absoluto, atemporal”<sup>[6]</sup>. Essa união, por sua vez, pressupõem uma ruptura com o mundo material e alcance da emancipação, sem deixar de considerar seu caráter “iniciático” – há necessidade de um mestre para introduzir os ensinamentos e guiar o caminho do *Yogin*<sup>[7]</sup>. Na provável primeira sistematização sobre o tema, escrita no século II

d.C., denominada de *Yoga-Sutras* de *Patanjali*, define-se: “*Yoga citta vrtti nirodhabh*” – *Yoga* é a supressão (ou contenção, cessação) dos movimentos (ou oscilações) da consciência<sup>[1,6]</sup>. Nessa composição ou conjunto de aforismos, há o cuidado de se descrever os elementos mais importantes da teoria e da prática da *Raja Yoga*. Um sutra, fio, dá ao leitor a possibilidade de alinhavar todas as ideias principais dessa doutrina. Conseqüentemente, os aforismos auxiliam a memória, condensam expressões, pois seu estilo é obviamente enxuto, tendo a função de recordar, de disparar certos conceitos complexos que foram ensinados oralmente pela *sadhana*, prática<sup>[1]</sup>.

O significado mais preciso que se atribui à *Yoga*, quando considerada em seus aspectos filosóficos, é o de *darçana*, sistema, olhar ou visão. Assim, o *Yoga* é um dos seis *darçana* ou sistemas filosóficos Indianos Ortodoxos<sup>[7]</sup>. Apesar de *Zimmer*<sup>[8]</sup> defender que o uso do termo Filosofia para denominar o pensamento Indiano, não há dúvidas de que há uma diferença básica entre essa Filosofia do Oriente e a do Ocidente: a primeira desenhou-se embebida, imbricada nos aspectos religiosos, a segunda se pautou pela reflexão e proximidade com o desenvolvimento científico, especialmente com as Ciências Naturais<sup>[8]</sup>.

A espiritualidade da *Yoga* de *Patanjali* é formada por oito *angas*, membros, quais sejam: *yama*, refreamentos, *niyama*, observâncias, *asana*, postura corporal, *pranayama*, controle do alento ou da respiração, *pratyahara*, bloqueio das interações, *dharana*, concentração, *dhyana*, meditação, *samadhi*, integração. Há ainda os elementos dos refreamentos que congregam cinco obrigações morais: *ahimsa*, inofensividade, *satya*, veracidade, *asteya*, abstinência de roubo, *aparigraha*, não-cobiça, e *brahmacharya*, continência. Além dos elementos das observâncias que dizem respeito à vida interior do praticante: *shauca*, purificação, *santosha*, contentamento, *tapas*, ascese, *svadhyaya*, auto-estudo, e *ishvara-pranidhana*, total consagração ao Senhor<sup>[1,6]</sup>.

É importante ressaltar que a *Yoga* faz parte de uma tradição da história da religião que se desenvolveu com vistas a garantir a incorporação ao sagrado por meio de uma espécie de adiantamento da morte combinada a um novo nascimento, em uma outra vida, uma existência santificada. Assim, esse renascer pode ser entendido como a conquista de uma “imortalidade” ou “liberdade absoluta”, portanto faz-se necessária uma reflexão sobre o sentido que é atribuído a tais estados<sup>[7]</sup>.

A *Raja Yoga* proposta por *Patanjali* não explora todas as possibilidades ideológicas e práticas de *Yoga*<sup>[7]</sup>, pois, posteriormente a essa sistematização, houve o desenvolvimento de outros aspectos compilados no que se denomina de *Hatha Yoga*, tendo como textos mais conhecidos e posteriores aos *Yoga-Sutras*, o *Hatha Pradipika*, o *Gheranda Sambhita*, o *Goraksha Shataka* e o *Shiva Sambhita*<sup>[9]</sup>. Assim, a *Hatha Yoga* não representa uma ruptura e sim uma complementação, pois as práticas corporais não são desligadas dos processos mentais. O objetivo da *Hatha Yoga*, meio, é alcançar a *Raja Yoga*, fim<sup>[9]</sup>.

Jung<sup>[10]</sup> reitera a importância da convergência de aspectos da *Hatha Yoga* com os processos mentais, pois tem como meta a extinção do eu por meio do controle de seus impulsos. O avanço na prática de *Yoga*, o aprimoramento rumo ao *samadhi*, criam condições para o desenvolvimento de um estado de espírito em que o eu se dissolva e seja superado. Esse autor ainda traça um paralelo entre termos da psicologia e alguns estados descritos nos textos clássicos, quais sejam, consciência reflexa e estado de *avidya*, ignorância, e inconsciente coletivo e estado de *buddhi*, espírito iluminado<sup>[10]</sup>.

## SONORIDADE, ALIMENTAÇÃO E YOGA

A arte vocal, o canto, é classificada como a primeira das artes na Índia, seguida pela música instrumental e depois pela dança. Por meio dessas, alcança-se o desenvolvimento do espírito, mas o canto é considerado a melhor via. A Música

Clássica Indiana não tem início, meio ou final, pois ela ressoa de forma contínua no cosmos. Sua principal finalidade é aprimorar a mente, pois é considerada como uma das formas mais apuradas de concentração. Sua célula rítmica pode ser entendida também uma unidade de tempo, mas não o do relógio, medido e sim de um tempo orgânico, experienciado. Uma outra noção interessante da Música Clássica Indiana, que é também fundamental na *Yoga*, é a de *kebali*, silêncio, que é mais relevante que próprio som<sup>[4]</sup>.

À semelhança da Música Clássica Indiana, por meio da *Yoga*, busca-se a junção com o absoluto, tornando-se uma procura pessoal pelo sagrado, a superação da dor associada à transitoriedade da existência. Assim, a *Yoga* vale-se de um elemento sonoro fundamental, o *mantra*, fórmula invocatória que, quando repetida, torna-se prática meditativa. O som de *om*, a sílaba mística, é uma via, uma “ponte sonora” para a transcendência do “fenomênico” rumo ao “atemporal”<sup>[6]</sup>.

Era costume dos cantores antigos a repetição de uma única nota por cerca de 30 minutos, com posterior estudo do impacto sobre os *chakras*, centros do corpo. Não é estranha a constatação de que, desde o período védico, os sons são usados como terapia, como forma de cura. Acredita-se que o *mantra*, em decorrência da vibração sonora, promova a harmonização do pulso cardíaco e do ritmo respiratório. Ademais, o canto e os instrumentos musicais têm o poder de hipnotizar a *kundalini*, a serpente, e o *prana*, energia vital, emitido incorpora-se ao dos receptores<sup>[4]</sup>.

As aproximações culturais entre Brasil e a Índia podem ter raízes mais profundas e antigas do que se imagina. Há indícios que os portugueses que aportaram em Calicute, Índia, no século XV, influenciaram a Música Clássica Indiana, pois diversas *ragas* foram criadas a partir da Música Renascentista e do folclore português. Provavelmente, essas relações também incluem alguns ingredientes culinários tidos como típicos do Brasil, como a banana, o coco e a manga<sup>[4]</sup>.

Acredita-se que o centro de origem geográfico da banana seja o Sudoeste do continente Asiático<sup>[11]</sup>. Para o coco, há muitas hipóteses, mas a mais plausível é que o coqueiro seja do Sudeste Asiático, tendo sido levado para a Índia e depois para outros países<sup>[12]</sup>. A manga, por sua vez, é originária da Índia<sup>[13]</sup>.

Em entrevista dada ao Programa Provocações em 20 de março de 2012, o sitarista Alberto Marsicano comenta que na Cultura Indiana as artes – Música, Culinária, dentre outras – apresentam muitas conexões, pois não há limites tão claros entre elas. As *ragas*, por exemplo, tem sabores, cores e correspondem a períodos do dia. Há *raga* com gosto de coco, de manga. Entrar em contato com uma das artes é se deparar com as demais, pois se trata de uma “cultura sinestésica”<sup>[14]</sup>.

Nos *Yoga-Sutras* de *Patanjali*, não há uma menção direta sobre recomendações alimentares, mas como já discutido anteriormente, esses aforismos são concisos e seus comentadores descrevem e aprofundam certos temas que envolvem esses aspectos. Assim, exalta-se, nas entrelinhas, o *tapas*, ascese, um dos cinco elementos que constituem os *niyama*, observâncias, o segundo componente da *Raja Yoga*. Nesse caso, não chega a enfatizar a ausência de alimentação ou jejum, como praticam os ascetas mais radicais, comenta-se, apenas, que o seguimento das dietas é um meio de aprimorar a disciplina<sup>[6]</sup>.

Nos livros de *Hatha Yoga*, por sua vez, atribui-se uma maior importância às práticas corporais. A gana para atingir a dominação do corpo, como forma de “vencer a morte”, direciona-se para sua transformação em “corpo divino”. Apesar de fortemente matizados pelo *vedanta* e pelo budismo, as justificativas de cunho filosófico apresentam-se escassas nesses textos que são quase unicamente dedicados às técnicas, com ênfase considerável nas purificações – importantes em relação à saúde do praticante – além de fornecer indicações sobre dieta e comportamento social<sup>[6]</sup>.

É nesse contexto de valorização do corpo e das técnicas que surge uma série de recomendações em relação à alimentação que constitui o que se considerou neste texto como “Uma Dietética da *Yoga*”.

## UMA DIETÉTICA DA YOGA

As recomendações dietéticas aqui apresentadas referem-se a quatro textos clássicos: o *Bhagavad-Gita*, o *Hatha Pradipika*, o *Gheranda Samhita* e o *Goraksha Shataka*, os três últimos compilados por Souto<sup>[9]</sup> no livro *A Essência do Hatha Yoga*.

Nesses textos, não há uma menção direta ao termo dietética ou dieta, mas é apresentada uma série de recomendações que, provavelmente, resultaram das experiências dos próprios *Yogins*. Os conhecimentos sistematizados nesses textos são, assim, uma compilação das observações em relação aos benefícios ou malefícios decorrentes das escolhas alimentares, do que era ou não considerado boa comida como elemento essencial às tentativas de um aprimoramento do percurso nos diferentes estágios da *Yoga*. Presume-se, então, que os autores relataram as sensações de escuta de seus próprios corpos no que tange ao comer, à comida, bem como ao ritual envolvido.

No *Bhagavad-Gita*, uma importante intersecção do comer com os sacrifícios é apontada, pois a partir dos mesmos alcança-se o almejado “alimento (espiritual)”. Uma reiteração da superação do apego, do aprimoramento individual é apresentada quando se valoriza a retidão da ação, o domínio de si mesmo ao subjugar-se aos desejos divinos, provocando a sensação de estar uno com tudo, pois a vida brota de uma fonte comum e o “bem-estar de todos” é a confluência do “bem-estar de cada um”<sup>[5]</sup>. Portanto:

“Conhece a vida universal e o que dela procede, e sabe que não é ele como espírito, quem age, mas é a sua natureza que vê, cheira, sente, come, caminha e respira”<sup>[5]</sup>

Com o esse propósito, algumas recomendações dietéticas são colocadas ao mencionar que a “união mística com a divindade” não é passível de ser atingida, porém, para quem come, abstém-se, dorme ou mantém-se em estado de vigília, todos eles, em excesso. Há clara consideração de que é recomendável evitar ação ou repressão extremas e seguir “o dourado caminho do meio”<sup>[5]</sup>.

Como citado anteriormente, os principais livros de *Hatha Yoga* trazem uma série de recomendações dietéticas e consideram o *mitahara* o mais relevante entre os *yamas*, refreamentos, e *ahimsa*, não violência, entre os *niyamas*, observâncias, reforça que o comer de forma moderada, bem como outras ações, é um meio de evoluir na prática de *Yoga*. Do ponto de vista etimológico, *mita* pode ser entendido como moderação. Nesse livro, *mitahara* é também é considerado como a ingestão de alimentos doces e nutritivos. Primeiro, tais alimentos devem ser oferecidos a *Shiva* como *prasada*, oferenda, e, depois de ingeridos, há a necessidade de manter-se um quarto do estômago vazio para circulação do ar<sup>[9]</sup>.

A comida escolhida deve agradar o paladar, além de ser adocicada e rica em manteiga ou *ghee*, manteiga clarificada, que é um lubrificante intestinal. Simbolicamente, a *ghee* é considerada *nana shuddi*, alimento puro<sup>[9]</sup>, por essa razão é tão valorizado na *Ayurveda* e na culinária indiana.

O *Hatha Pradipika*, Pequena Lâmpada da *Hatha Yoga*, apresenta ainda quatro passos, quais sejam, *asanas*, *pranayamas*, *mudras*, *nadanusandhana* (processo para se chegar à *Raja Yoga*, *samadhi*) e foi escrito por *Svatmarama*. Pertence à tradição dos *Natha Yogins* e tem *Shiva* como senhor. Na edição

elaborada por *Kaivalyadhana*, em 1970, há quatro capítulos e um apêndice que descrevem os problemas produzidos pela prática inadequada de *Yoga*, bem como considerações terapêuticas para a cura dos males. Adota a terminologia e a etiologia dos distúrbios da *Ayurveda* ao mencionar a dor no peito, doenças cutâneas, cegueira, tremores, infecções sanguíneas, dentre outras. Realiza uma série de sugestões, como a prática de uma *anna*, dieta lubrificante, retenção da respiração após a refeição, ingestão de alimentos quentes preparados com leite e *ghee* e meditação posterior, bem como outras recomendações não alimentares. Compara a alimentação com a respiração, pois o que se come, como e quando também são formas de aquisição de *prana*, energia vital. Indica também que há ganhos com certas práticas, como o *kebecari mudra* que evita a fome e a sede, por exemplo. Esse *mudra* consiste em virar a língua na cavidade nasofaríngea contra as três *nadis*, canais que percorrem o corpo sutil: *ida*, *pingala* e *sushuma*<sup>[9]</sup>.

O *pranayama* refere-se à regulação do *prana* e tem diversas definições, podendo ser considerado a pausa entre a inspiração e a expiração ou, ainda, controle da respiração e é recomendado como meio de purificar as *nadis* que, como consequência, promovem bem-estar e aumento do fogo gástrico. Há certas indicações para a sua prática que contempla, dentre outras, as recomendações dietéticas, como o próprio *mitahara*<sup>[9]</sup>.

O quadro a seguir resume as principais recomendações que compõem parte da “Dietética da *Yoga*” e que são citadas no *Hatha Pradipika*.

**Quadro 1.** A “Dietética da *Yoga*” no *Hatha Pradipika*.

Recomendação	Objetivo
<i>Mitahara</i> , comer moderadamente	Acredita-se que em conjunto com outras práticas, como contemplar o <i>atman</i> , alma, por 12 anos e praticar <i>siddhasana</i> *, atinge-se a realização.  Evitar comer em excesso.
Comer com consciência	Incentiva pensar o comer como parte do <i>sadbana</i> , caminho evolutivo, com adequação da atitude mental e consideração da comida como <i>prasada</i> , presente divino (oferenda).
Jejum	Tradicionalmente o jejum é praticado de acordo com as fases da lua com o objetivo de eliminar toxinas e para manutenção do controle dos sentidos.
Evitar certos alimentos e preparações	Alimentos amargos, ácidos, picantes, salgados, secos, requentados, passados, algumas verduras, óleo de mostarda, de gergelim, álcool, peixes, carnes, coalhada, gramíneas, patês gordurosos, <i>kullatha</i> (um tipo de lentilha) assa fétida ( <i>hingru</i> ), alho, sal, dentre outros.
Ingerir certos alimentos e preparações**	Alimentos nutritivos, doces e suaves, derivados de leite de vaca (o próprio leite ou <i>ghee</i> ) que tenha função de nutrir o <i>dathus</i> ***.  Além de trigo, arroz, cevada, aveia, açúcar, cana de açúcar, gengibre, fruto de <i>patakola</i> (pepino), cinco verduras ( <i>jivanti</i> , <i>vastu</i> , <i>mulyaksi</i> , <i>meghanada</i> , <i>punarnava</i> ), certo tipo de lentilha e água de chuva recolhida quando o sol está em <i>magha</i> , décima casa lunar.

Fonte: Adaptado de Souto<sup>[9]</sup>

\*Uma variação de *padmasana*, postura da flor-de-lótus, onde os olhos estão voltados para o espaço acima do nariz, entre as sobrancelhas.

\*\*Indica que no início da prática deve-se ingerir comida leve, leite e *ghee*, mas quando estiver estabilizada não há necessidade de seguir tais recomendações.

\*\*\*Constituintes básicos do corpo, como os músculos, os ossos, a gordura, a pele, etc.

O *Gheranda Sambita*, cujo autor é desconhecido, parece ter sido influenciado pelo *vedanta* em alguns trechos. Nesse livro, o *pranayama* é colocado como a forma mais interessante de ascese, *tapas*, e o *om* como o *Brahman* mais relevante. Como pré-requisito para essa prática, é colocada a necessidade de adequação do lugar, do momento, da alimentação, além da purificação das *nadis*<sup>[9]</sup>. É reafirmada também a função ritual do comer, assim como no *Hatha Pradipika*.

Traz outros elementos, ao indicar que se tratar de alimento puro, *satvico*, além de promover a saúde, a força da mente, provocar alegria, ter sabor e ser nutritivo. Já o alimento *rajasico* que é classificado como ácido, salgado, seco, causa cansaço, doenças e dor. O alimento

*tamasico*, por sua vez, é sem gosto, impuro e cozido em excesso<sup>[9]</sup>. No *Bhagavad-Gita*<sup>[6]</sup>, também são mencionadas as espécies de alimentos. Os homens *rajasicos* tem preferência por alimentos com as mesmas características citadas anteriormente, mas nesse livro adiciona-se outras nuances como o sabor amargo, ardente, picante, fortemente temperado, que lhes excitante e estimulante do apetite e do paladar. Já os homens *tamasicos* preferem alimentos rançosos, estragados e restos<sup>[6]</sup>. Há ainda o apontamento de qual escolha seria a mais adequada ao afirmar que:

“O alimento mais agradável ao homem puro é aquele que aumenta a vitalidade, o vigor, a saúde, preserva da doença, e traz o contentamento e a calma do espírito. Tal alimento tem bom sabor, mata a fome, não é nem demasiado amargo, nem

demasiado azedo, nem salgado demais, nem muito quente, picante ou adstringente”<sup>[6]</sup>

No *Gheranda Sambita*, a descrição de regras e restrições alimentares traz uma lista de frutas e hortaliças que é ainda mais elaborada do que a registrada no *Hatha Pradipika*<sup>[9]</sup>. O conceito de *mitahara* é revisitado. Ademais, pode-se somar a essa noção uma relação com a abstinência de roubo, pois os excessos na alimentação podem ser considerados meios de apoderar-se do que é todos, dos demais seres, da natureza<sup>[11]</sup>.

Esse atrelamento do comer com a natureza é enfatizado também no *Bhagavad-Gita*:

“Todas as criaturas (tanto as espirituais como as materiais) vivem enquanto se alimentam. O alimento cresce com a chuva. A chuva é mandada pelos deuses em resposta aos desejos, às preces e às súplicas dos homens. Os desejos, as preces e as súplicas dos homens são formas de ações; e as ações procedem da vida una que tudo penetra”<sup>[6]</sup>.

Ao final desse texto, a indicação da vida una, imbricada em tudo, também pode ser remetida ao alimento, que é visto como força vital, pois todas as atividades e as ações advêm dos movimentos da natureza. Elementos para o autocuidado são indicados quando afirma que a atitude de cada ser está de acordo com a suas próprias inclinações, suas características, pois ele busca meios de promover sua própria harmonização<sup>[6]</sup>.

## UM OLHAR PARA A YOGA

A prática da *Yoga* na vida contemporânea ocidental é tão plural quanto instigante, diferentes linhas são revisitadas e ressignificadas. As *asanas*, posturas, são as características mais marcantes e facilmente associadas à prática corporal. Atualmente no Brasil, há um grande número de associações e linhagens da *Yoga*. Vale lembrar que a maior parte dos professores se autodenominam instrutores. Dificilmente alguém se auto intitula mestre de *Yoga*. À

semelhança, é raro um praticante se referir a si próprio como *Yogin*.

As práticas são oferecidas em academias de ginástica, em casas especializadas, nos domicílios dos instrutores ou dos praticantes que contratam aulas particulares. Ademais, voluntários encampam os mais diferentes tipos de projetos: aulas em casas de repouso, centros comunitários, entidades de assistência social, abrigos, fundações, presídios, parques públicos, dentre outros. Há também os praticantes solitários que, após um primeiro contato com a *Yoga*, por meio de cursos, *workshops*, vivências, retiros ou aulas com um instrutor, aprendem os elementos essenciais para planejar sua própria prática. Uma gama imensa de livros, CDs, DVDs com programas para os mais diferentes públicos, com diversos graus de familiarização com a prática, de iniciantes a avançados, estão disponíveis nas livrarias. Porém, é inegável que essa abundância de produtos da *Yoga* é majoritariamente destinada às mulheres.

Nas aulas, o tempo do relógio é o hegemônico, pois são planejadas para durarem cerca de 1:00h, raramente chegam a 1:30h. Coerentemente, muitos CDs com Músicas de *Yoga* duram de 50min a pouco mais de 1:00h. A divisão interna dos minutos varia de acordo com o instrutor e os praticantes, mas, em geral, as sessões começam com *asana*, posturas, passando para *pranayama*, exercícios respiratórios, e raramente incluem *mudra*, os gestos das mãos, *bandha*, travas, *kriya*, processos de purificação interna, bem como um tempo para *pratyahara*, exercícios de concentração, meditativos ou *dhyana*, meditação. O relaxamento realizado com os praticantes em *shavasana*, decúbito dorsal, são bem comuns e, provavelmente, o momento mais esperado da aula, o alívio em tempos de estresse.

Em muitos casos, a busca pela *Yoga* é, basicamente, uma forma de promoção de qualidade de vida. Em algumas práticas, especialmente as realizadas em casas especializadas, a *dhyana*, meditação, tem um



momento especial, com um tempo, preparo cuidadoso e direcionamento específico. Em geral, a importância dada ao processo de interiorização varia de acordo com as expectativas do público-alvo e a formação do instrutor. Algumas práticas são mais vigorosas fisicamente, aproximando-se muito das aulas de ginástica. Outras privilegiam a conexão com a tradição da *Yoga*, o aprimoramento de *pratyahara*, concentração, e desenvolvimento de estados de *dhyana*, meditação.

Independente dos motivos que levam as pessoas à *Yoga*, a prática é na maioria das vezes permeada pelas músicas instrumentais, *mantras*, sons da natureza e outros elementos que criam uma atmosfera interiorizadora, um convite para se reduzir as oscilações da consciência, do (s)om ao silêncio. Não é incomum encontrar bebidas calmantes e quentes, infusões à base de camomila e de erva cidreira, nas salas de espera para o início da sessão. Café e chá, por serem estimulantes, dificilmente estarão disponíveis.

Discussões sobre os diferentes aspectos da alimentação e, por que não dizer em torno da ascese, surgem, especialmente em casas especializadas, ao início ou final da aula. A alimentação vegetariana e outras discussões sobre dietética são mais comuns nesses mesmos espaços, propiciando o estabelecimento de uma atmosfera reflexiva, um convite para se pensar sobre o que se come, das questões éticas, ambientais à saúde. Discute-se o que é a alimentação adequada, (des)construindo o que é ou não saudável, o papel do vegetarianismo, o que e quando comer como preparo para a prática da *Yoga*.

Nesses contrapontos Ocidente *versus* Oriente, Tradicional *versus* Moderno, elaboram-se outras questões a serem ou não respondidas. Será que a prática da *Yoga* no Ocidente é a consolidação de uma ruptura total com os aspectos filosóficos tradicionais? Seria ela menos ritualizada? Ou seria uma ressignificação? Será a *Yoga* uma experiência uniforme e globalizada?

Será que mantém o objetivo primordial de alívio do que causa dor ao homem? Não seria também essa *Yoga* uma indicação de formas de se suplantar a dor, a dor de existir, a dor da impermanência, da imprevisibilidade, da incerteza e da transitoriedade da vida? Será que essas mesmas dores não se manifestam hoje apenas de uma forma diferente?

Talvez algumas possíveis respostas para tais questões estejam na primeira sistematização da *Yoga*, bem como nos ensinamentos anteriores do Buda, pois Eliade<sup>[7]</sup> nos lembra que *Patanjali* escreveu: “Tudo é sofrimento para o sábio” e que Buda disse: “Tudo é dor, tudo é efêmero”. As doutrinas metafísicas, assim, existem para buscar entender e superar esse sofrimento universal, que não se restringe ao homem, pois é inerente a ser, a existir, sendo, portanto, ontológico. Não se deve, porém, encarar essas afirmações com pessimismo ou de forma negativa, pois nenhum *darçana* indiano tem o intuito de promover o desespero, o sofrimento, a partir de tais constatações, ao contrário, considera a possibilidade de libertação dessa dor por meio do conhecimento - além do isolamento, do desapego dos bens materiais, dos desejos e das vontades<sup>[7]</sup>. Vale a ressalva que as práticas focadas unicamente na boa forma física e desvinculadas dos aspectos filosóficos mais profundos da *Yoga* podem, contraditoriamente, promover sentimentos de apego à juventude, por exemplo, com distanciamento do potencial da reflexivo da prática sobre a impermanência, a transitoriedade da vida e a possibilidade de transcendência que pode ser conquistada quando se propõem a busca pela elevação espiritual.

A prática da *Yoga* e da ascese também concedem grande importância ao conhecimento, pois a dor humana se deve ao desconhecimento, à ignorância em relação à “verdadeira natureza do espírito”<sup>[7]</sup>. É inegável que tais proposições são tratadas e ressignificadas atualmente nas aulas ou sessões de *Yoga* quando se discute a prática do perdão, o aprimoramento pessoal,

busca do autoconhecimento, se questiona o uso exacerbado de tecnologias, se sugere ações mais altruístas, se problematiza a não ingestão de carne, o vegetarianismo, a preservação e o respeito a todas as formas de vida e a proteção ambiental. Assim, mesmo que de forma não sistemática ou proposital discute-se elementos que perpassam o conceito de *mitabara*, comer moderadamente, que ganha outras nuances em decorrência da complexidade do sistema alimentar atual, especialmente no que tange aos aspectos ambientais e a construção dos direitos animais.

Por fim, pode-se considerar que a *Yoga* na contemporaneidade assume também uma função ritual. A atmosfera interiorizadora de muitas aulas ou sessões que se iniciam com uma bebida quente na sala de espera e uma música instrumental ao fundo; transcorre com a prática ao som de um *sitar* e termina com os praticantes sentados em *padmasana*, postura da flor-de-lótus, pronunciando repetidamente o *om*. Do (s)*om* ao silêncio, mesmo com todos os ruídos da vida.

## REFERÊNCIAS

- [1] Fuerstein G. A tradição do Yoga. São Paulo: Pensamento; 2006.
- [2] Wosien MG, Shiva Nataraja. Origem da Criação. In: Wosien MG. Dança: símbolos em movimento. São Paulo: Editora Anhembi Morumbi; 2004. p. 15-25.
- [3] Coomaraswamy AK. The dance of Shiva. In: Coomaraswamy AK. The dance of Shiva: Fourteen Indian Essays. New York: The Noonday Press; 1957. p. 28-39.
- [4] Marsicano A. A música clássica da Índia. São Paulo: Perspectiva; 2006.
- [5] Bhagavad G. A mensagem do mestre. São Paulo: Pensamento; 2006.
- [6] Gulmini LC. O Yogasutra, de Patañjali – Tradução e análise da obra, à luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e linguísticos [dissertação]. São Paulo: Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas da Universidade de São Paulo; 2001.
- [7] Eliade M. Patanjali e o Yoga. Lisboa: Relógio D'água; 2000.
- [8] Zimmer HR. Filosofias da Índia. 5. ed. São Paulo: Palas Athena; 2012.
- [9] Souto A. A essência do Hatha Yoga. São Paulo: Phorte; 2009.
- [10] Jung CG. Psicologia e religião oriental. Petrópolis: Vozes; 2012.
- [11] Lima MB, Silva SO, Ferreira CF. Banana: o produtor pergunta, a Embrapa responde. 2. ed. Brasília (DF): Embrapa; 2012.
- [12] Fontes HR, Ferreira JMS. A cultura do coqueiro. Brasília (DF): Embrapa Informação Tecnológica; 2006.
- [13] Pereira MEC, Fonseca N, Souza FVD. Manga: o produtor pergunta, a Embrapa responde. Brasília (DF): Embrapa Informação Tecnológica; 2005.
- [14] Marsicano A. Provoações [documentário]. São Paulo: TV Cultura; 2012.