

Universidade Federal do Rio Grande do Sul  
Instituto de Psicologia  
Departamento de Psicologia do Desenvolvimento  
Programa de Pós-Graduação em Psicologia

**Um modo de viver: a ética e a moral do *Yoga***

Júlia Ceconi Foletto

Dissertação de Mestrado

Porto Alegre, 2019

**Um modo de viver: a ética e a moral do *Yoga***

Júlia Ceconi Foletto

Dissertação apresentada como requisito parcial para obtenção do Grau de Mestre em  
Psicologia sob orientação da Profa. Dra. Lia Beatriz de Lucca Freitas

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Instituto de Psicologia Departamento de Psicologia do Desenvolvimento

Programa de Pós-Graduação em Psicologia

Maio, 2019

## AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, à minha família, por todo o amor, apoio e compreensão. Em especial a minha mãe Lací, meu exemplo de força e de dedicação, ao meu pai Jaime, meu exemplo de calma e paciência e ao meu irmão Mateus, por me mostrar sempre o lado leve das coisas e me fazer rir. Vocês são minha base e eu sou muito grata por ter vocês como família! Prometo estar mais presente a partir de agora!

Agradeço ao meu namorado, André, pela paciência e compreensão desses dois anos de mestrado, que não, não foram nem um pouco fáceis. Obrigada por todo amor, carinho e suporte. Obrigada por ter tornado tudo mais leve e por ter me ajudado a encontrar forças quando eu acreditava já não ter mais. Agradeço também a toda a família Basso e Schilling pelo cuidado e carinho!

Agradeço a Camila C. e Camila G. que, além de amigas, também foram minhas colegas de casa durante esse tempo. Vocês não têm noção do quanto foram importantes pra mim! Obrigada pelo acolhimento, pelo suporte e pela parceria!

Agradeço a todas as minhas amigas, que, apesar da distância física, se mostraram presentes em todos os momentos. Obrigada, Natana, Mari, Patrícia, Donesca e Marcela!

Agradeço imensamente a todos os colegas do mestrado pelo acolhimento em uma área nova. Em especial, obrigada à Carolina, que esteve do meu lado desde o primeiro dia de aula, me oferecendo ajuda e apoio em todos os momentos necessários! Eu não tenho palavras pra te agradecer, Carol!!

Agradeço à minha orientadora, Lia, por abraçar a ideia desse estudo e agradeço por todo o aprendizado e trocas construídas nesses dois anos. Obrigada também a todos os integrantes do LAPEGE: Clara, Cris, Fernanda e Felipe!

Não posso deixar de agradecer aos meus professores de Yoga: Salette, minha primeira professora e minha segunda mãe, obrigada por me apresentar esse mundo *yogi* e me encorajar a seguir nesse caminho. Sasha e Mauro, obrigada por terem me ensinado que o *yoga* vai muito além das posturas e por terem me guiado a enxergar o *yoga* como um modo de vida. Jamile, obrigada pelo acolhimento e pelas conversas ao longo da escrita desse trabalho. Por último, mas não menos importante, Déia e Gabriel, obrigada por todos os ensinamentos, por todos os ajustes, por todo o cuidado e por simplesmente “estarem ali” ao longo das minhas práticas neste último ano!

Obrigada às professoras e amigas Míriam, Nadia e Keila por todos os ensinamentos ao longo da minha trajetória academia, por todo apoio e inspiração!

Agradeço também a todos(as) amigos(as) *yogis*, que contribuíram de alguma forma para a realização dessa pesquisa!

Obrigada à UFRGS e à CAPES pelo apoio e financiamento deste trabalho!

*"Yoga is more about touching your heart than touching your toes"*

***Eoin Finn***

## SUMÁRIO

|   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| 1. INTRODUÇÃO.....  | 13                                   |
| 1.1. Psicologia do Desenvolvimento.....   | 14                                   |
| 1.1.1. Moral e ética.....   | 14                                   |
| 1.1.2. Desenvolvimento moral segundo Piaget.....  | 16                                   |
| 1.1.2.1. Valores morais.....  | 17                                   |
| 1.1.2.2. Virtudes morais.....   | 18                                   |
| 1.2. O <i>yoga</i> .....  | 19                                   |
| 1.2.1. O domínio da mente e o autoconhecimento como ferramentas para<br>compreensão da Unidade..... | 25                                   |
| 1.2.2. Dharma.....  | 27                                   |
| 1.2.3. Oito membros do <i>yoga</i> de <i>Patañjali</i> .....  | 28                                   |
| 1.2.3.1. Yamas.....   | 30                                   |
| 1.2.3.1.1. Ahimsa.....  | 30                                   |
| 1.2.3.1.2. Satya.....   | 31                                   |
| 1.2.3.1.3. Asteya.....  | 32                                   |
| 1.2.3.1.4. Brahmacharya.....  | 32                                   |
| 1.2.3.1.5. Aparigraha.....  | 33                                   |
| 1.2.3.2. Niyamas.....   | 35                                   |
| 1.2.3.2.1. Saucha.....  | 35                                   |
| 1.2.3.2.2. Santosa.....   | 36                                   |
| 1.2.3.2.3. Tapas.....   | 38                                   |
| 1.2.3.2.4. Svadhyaya.....   | 39                                   |
| 1.2.3.2.5. Isvarapranidhana.....  | 39                                   |
| 1.2.4. O <i>yoga</i> no contexto atual.....   | 42                                   |
| 1.3. Justificativa e objetivos da pesquisa.....   | 45                                   |
| 2. MÉTODO.....  | 47                                   |
| 2.1. Participantes.....   | 47                                   |
| 2.2. Instrumento.....   | 47                                   |
| 2.3. Delineamento e procedimentos de coleta de dados.....   | 47                                   |
| 2.4. Análise de dados.....  | 48                                   |
| 2.5. Considerações éticas.....  | 49                                   |
| 3. RESULTADOS.....  | <b>Erro! Indicador não definido.</b> |

|  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| 3.1. Características sociodemográficas dos participantes .....                                     | <b>Erro! Indicador não definido.</b> |
| 3.2. Características das práticas de <i>yoga</i> .....   | <b>Erro! Indicador não definido.</b> |
| 3.3. Conhecimento sobre os preceitos morais e éticos do <i>yoga</i> ....                           | <b>Erro! Indicador não definido.</b> |
| 3.4. Razões para a prática do <i>yoga</i> e tipos de mudanças observadas a partir da prática ..... | <b>Erro! Indicador não definido.</b> |
| 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....  | 50                                   |
| REFERÊNCIAS .....  | 53                                   |
| APÊNDICE A .....   | 58                                   |
| APÊNDICE B.....  | 62                                   |
| ANEXO A .....  | 73                                   |
| ANEXO B .....  | 74                                   |

## LISTA DE TABELAS

- Tabela 1. Frequências de Praticantes de Acordo com o Número Populacional das Cidades .....**Erro! Indicador não definido.**
- Tabela 2. Frequências de Professores de Acordo com o Número Populacional das Cidades .....**Erro! Indicador não definido.**
- Tabela 3. Frequência com a Qual o Estudo da Filosofia Está Presente nas Diferentes Linhas/Estilos de *Yoga* .....**Erro! Indicador não definido.**
- Tabela 4. Frequências de Respostas Corretas à QYN de Acordo com as CPY .....**Erro! Indicador não definido.**
- Tabela 5. Frequência dos Valores Conhecidos Pelos Praticantes e Professores por Meio da Prática de *Yoga* .....**Erro! Indicador não definido.**
- Tabela 6. Frequências de Preceitos Assinalados Pelos Participantes que Responderam à QYN Correta e Incorretamente.....**Erro! Indicador não definido.**
- Tabela 7. Frequências de Ocorrência de Mudanças nos Valores Morais e Éticos de Acordo com CPY e QYN. ....**Erro! Indicador não definido.**



## LISTA DE FIGURAS

|  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| Figura 1. Resumo dos <i>Yamas</i> .....  | 35                                   |
| Figura 2. Resumo dos <i>Niyamas</i> .....  | 42                                   |
| Figura 3. Percentagem das razões para o início e manutenção da prática de <i>yoga</i> dos praticantes..... | <b>Erro! Indicador não definido.</b> |
| Figura 4. Percentagem das razões para o início e manutenção da prática de <i>yoga</i> dos professores..... | <b>Erro! Indicador não definido.</b> |

## RESUMO

Esta dissertação teve como objetivo investigar aspectos morais e éticos do *yoga* à luz da psicologia do desenvolvimento moral. Examinaram-se características de praticantes de *yoga* da região metropolitana de Porto Alegre (RS), assim como características de suas práticas, seus conhecimentos sobre os aspectos morais e éticos do *yoga* e suas razões para praticá-lo. Participaram 424 adultos, sendo 288 praticantes e 136 professores. Os resultados obtidos a partir de um questionário mostram que: (a) a maioria dos participantes foram mulheres, de meia idade, de cor branca, com alto nível de escolaridade e renda acima de cinco salários mínimos; (b) as características das práticas dos professores e praticantes diferiram em alguns aspectos; (c) ao contrário dos professores, a maioria dos praticantes não possuía conhecimento sobre os aspectos morais e éticos; (d) em ambos os grupos, o autoconhecimento foi a principal razão para praticar *yoga* e (e) a maioria, teve algum aspecto de suas vidas alterado pelo *yoga*. A mudança em valores foi mais frequente naqueles que: (a) praticavam *yoga* há mais tempo, (b) possuíam o estudo da filosofia em suas práticas e (c) compreenderam os *yamas* e *niyamas*. Esse resultado sugere que para alguns o *yoga* tornou-se um modo de viver.

**Palavras chave:** *Yoga*; *Yamas*; *Niyamas*; Moral; Ética; Desenvolvimento moral.

## ABSTRACT

This dissertation aimed to investigate the moral and ethical aspects of *yoga* in the light of the knowledge of Moral Development Psychology. We investigated the characteristics of *yoga* practitioners in the metropolitan region of Porto Alegre (RS), as well as the characteristics of their practices, their knowledge of the moral and ethical aspects of *yoga* and their reasons for practicing. This exploratory study had 424 participants in total, which were divided into two groups: practitioners (288) and teachers (136). The results obtained through a questionnaire show that: (a) practitioners and teachers of *yoga* in this region are mostly middle-aged, white women with high schooling and income above five minimum wages, (b) the characteristics of the practices of teachers and practitioners differ in some aspects, (c) unlike teachers, most practitioners have no knowledge of the moral and ethical aspects of *yoga*, (d) the main reason practitioners and teachers practice relates the search for self-knowledge. This result suggests that for some people *yoga* has become a way of life.

**Keywords:** *Yoga; Yamas; Niyamas; Moral; Ethics; Moral development.*

## APRESENTAÇÃO

O *yoga* é uma prática milenar que se originou no Oriente e que vem ganhando cada vez mais popularidade no Ocidente. Essa prática é conhecida por conceber o ser humano de uma forma plena, contemplando aspectos físicos, mentais, morais e espirituais (Iyengar, 1991/2016).

Como praticante e instrutora de *yoga* há alguns anos, noto que essa prática pode ganhar diferentes significados na vida de cada indivíduo. De fato, a maioria das pessoas procura o *yoga* inicialmente como uma atividade física ou como uma forma de relaxar a mente; no entanto, com o passar do tempo e o desenvolvimento de maior interesse por parte do praticante, aspectos mais profundos da filosofia *yogi* podem (se em condições favoráveis) ganhar espaço permitindo, assim, ao *yoga* se tornar uma forma de viver, que passa a conduzir os pensamentos e ações dos indivíduos no “tapetinho” e fora dele.

Alguns autores, porém, consideram que, no Ocidente, muitos praticantes têm distorcido a prática de *yoga* do seu real objetivo e significado, reduzindo-a a uma prática física, respiratória e meditativa (Feuerstein, 2001/2006; Taimni, 1986/2011). Taimni presume que isso ocorra não apenas pela falta de interesse nesses ensinamentos mais elevados e essenciais da filosofia, mas sim porque muitos professores/instrutores preferem expor aos seus alunos àquilo que é mais fácil de ser compreendido e praticado por eles.

Nesse contexto, Iyengar (1991/2016) enfatiza que a prática de posturas, quando desvinculada dos preceitos morais e éticos da filosofia *yogi*, seria apenas uma acrobacia. Feuerstein (2007/2009) complementa a ideia ao afirmar que o *yoga* só é capaz de conduzir o ser humano à paz, à liberdade e à felicidade se sua prática estiver estritamente relacionada com seus ensinamentos espirituais e morais. Desse modo, esta pesquisa buscou compreender e esclarecer quais são esses preceitos morais e éticos que o *yoga* traz em seus ensinamentos, objetivando estabelecer aproximações com o desenvolvimento moral e a formação ética do ser humano propostos pela Psicologia do Desenvolvimento.

Além do estabelecimento de aproximações entre a moralidade do *yoga* e a Psicologia do Desenvolvimento Moral, a pesquisa buscou conhecer as características dos praticantes de *yoga* da região metropolitana de Porto Alegre (RS), assim como as características de suas práticas. Também se buscou investigar se os praticantes

conheciam os aspectos morais e éticos do *yoga*, as suas razões para o início e manutenção da prática e as mudanças percebidas em seu cotidiano devido à prática de *yoga*.

Nessa dissertação, pretende-se preservar o máximo possível a originalidade dos textos e obras sagradas do *yoga*. O *yoga* é um sistema muito antigo, que foi inicialmente passado de forma oral de geração para geração, ou de mestre para discípulo; seus primeiros registros escritos são em sânscrito e são poucas as traduções que fazem jus ao conteúdo original. Por esse motivo, serão priorizadas as falas originais dos autores clássicos e contemporâneos, com o intuito de evitar distorções e possíveis mudanças de significado, de forma que se respeite a tradição e se mantenha fidelidade a esse conhecimento tão antigo. No Apêndice A, encontra-se um glossário das palavras em sânscrito utilizadas nesse trabalho.

## 1. INTRODUÇÃO

Segundo Farias (2016), os ensinamentos trazidos nas escrituras *yogis* tratam de temas semelhantes àqueles abordados pela Psicologia: o funcionamento da mente humana e o comportamento das pessoas. Nesse sentido, Farias sugere que são várias as possibilidades de aproximação entre essas duas formas de conhecimento. Para essa autora, essas aproximações podem ser úteis para uma melhor compreensão da natureza humana, para a resolução de conflitos e para a busca de um equilíbrio nas relações entre os homens e o ambiente.

De fato, a prática de *yoga* vem ganhando cada vez mais espaço dentro do campo da Psicologia; todavia, boa parte destes estudos limita a prática às suas posturas, técnicas respiratórias e meditação. Encontraram-se relativamente poucas pesquisas dentro da área da Psicologia que contemplatessem os demais aspectos do *yoga*, tais como os ensinamentos filosóficos.

O estudo na área da Psicologia que mais se aproxima do tema aqui tratado é a dissertação de mestrado de Farias (2016). Nessa dissertação, a autora busca estabelecer uma relação entre a psicologia ambiental e os estilos de vida dos praticantes, reforçando a ideia de o *yoga* ir além dos aspectos físicos e também abranger ensinamentos e valores (Farias, 2016). Embora a autora não dê ênfase à conceituação dos Oito Membros de *Patañjali* e dos *yamas* e *niyamas* – aspecto principal desse trabalho –, esses termos são brevemente citados. É possível encontrar outros estudos em que esses ensinamentos aparecem (ainda que de forma superficial), porém isso se dá em outras áreas do conhecimento, como, por exemplo, a Educação (Santos, 2018).

Visto isso, essa pesquisa buscou aproximar o *yoga* e a Psicologia no que diz respeito à temática do desenvolvimento moral e formação ética dos seres humanos. Por meio de uma caracterização desses aspectos propostos pela Psicologia do Desenvolvimento, pretendem-se investigar os ensinamentos morais e éticos da filosofia do *yoga*, no intuito de estabelecer relações entre as duas áreas. Para isso, nessa introdução abordam-se os seguintes tópicos: (a) Psicologia do Desenvolvimento, (b) moral e ética dentro do campo da Psicologia, (c) desenvolvimento moral de acordo com a teoria piagetiana e (d) valores e virtudes morais. Após, aprofunda-se a temática do *yoga*, trazendo a compreensão de diferentes autores sobre os objetivos dessa prática e seus ensinamentos morais e éticos. Por fim, realiza-se uma descrição do *yoga* no contexto da atualidade, a qual será de suma importância para a discussão dos resultados dessa pesquisa.

## 1.1. Psicologia do Desenvolvimento

O desenvolvimento humano é entendido a partir dos processos de mudanças ocorridos ao longo do tempo, os quais envolvem desde processos fisiológicos e bioquímicos a aspectos culturais, sociais e históricos vivenciados pelos indivíduos (Dessen & Costa Junior, 2005; Dessen & Maciel, 2014). Alguns autores reforçam que a compreensão desses fenômenos exige a consideração e valorização das interações entre todos esses sistemas, visto que interdependência desses aspectos é fundamental para o desenvolvimento dos sujeitos ao longo de suas vidas (Dessen & Costa Junior, 2005). Dessen e Maciel também acrescentam que há de se considerar que o desenvolvimento se dá durante todo o ciclo vital do ser humano, e não apenas na infância, conforme se acreditou por muito tempo.

Por todas essas razões, a Psicologia do Desenvolvimento Humano torna-se uma área bastante abrangente. Nesse trabalho, interessa-nos compreender a subárea do desenvolvimento moral. É de comum acordo entre cientistas da área do desenvolvimento que a moralidade engloba o tratamento dos indivíduos em relação aos outros e a si mesmo, bem como as intenções e motivações dos indivíduos para a realização de ações (Killen & Smetana, 2015). Serão apresentadas, aqui, as ideias propostas pela teoria piagetiana no que se refere ao desenvolvimento da moralidade dos sujeitos. Antes disso, no entanto, é necessário esclarecer alguns conceitos.

### 1.1.1. Moral e ética

Os termos “ética” e “moral”, ainda hoje, são confundidos entre si e geram bastante discussão. Isso ocorre pois tanto a palavra *ethos* (que vem do grego) quanto a palavra *mores* (que vem do latim) são compreendidas como as maneiras de agir ou de viver e como os hábitos e costumes do ser humano (Comte-Sponville, 2008). Apesar de muitas pessoas usarem os termos como sinônimos, Comte-Sponville sugere que a moral e a ética, embora possam ser relacionadas, se tratam, na verdade, de questões diferentes. O autor, ainda, propõe uma distinção entre esses termos.

Para Comte-Sponville (2008), a moral compreende um discurso normativo, que impõe e determina os nossos deveres. Esses deveres surgem da oposição entre o “bem” e o “mal”, os quais são entendidos como valores absolutos, transcendentais e universais. A moral busca responder a questão “que devo fazer” (p. 261), e as respostas para essa pergunta, segundo o

autor, são impostas de forma absoluta, ou seja, não há dúvida de que se deva fazer o bem e não se deva fazer o mal. Dessa forma, Comte-Sponville também afirma que a moral tende para a virtude. Isso quer dizer que a moral tende para uma busca ou disposição por se fazer o bem.

A ética, apesar de também ser entendida como um discurso normativo, se difere da moral por não ser imperativa; ela não manda, apenas recomenda. Segundo o autor, ela trata da oposição entre o bom e o ruim, os quais são compreendidos como valores relativos (de um indivíduo, de um grupo ou de uma sociedade). A questão para a qual a ética busca uma resposta diz respeito a “como viver?” ou “como viver para ser feliz?” (p. 261).

La Taille (2006, 2010), inspirado nessa diferença proposta por Comte-Sponville (2008), não se ocupa em distinguir esses conceitos do ponto de vista de seu conteúdo (o que seria considerado moral e ético), mas sim de sua forma, ou seja, o que há de comum entre as diversas moralidades e o que há de comum em todas as éticas. Para isso, esse autor define o que ele chama de plano moral e plano ético e se propõe a examinar se essa diferença faz sentido do ponto de vista psicológico.

O plano moral é entendido como o lugar no psiquismo humano do sentimento de obrigatoriedade ou de dever experienciado pelo indivíduo (La Taille, 2006, 2010; Tognetta & Vinha, 2009). Os autores consideram que o invariante psicológico do plano moral seria esse sentimento de obrigatoriedade para com os outros e para consigo mesmo. Nesse sentido, entende-se que, na ação moral, o sujeito sente-se ordenado a fazer algo, mesmo quando não há nenhuma exigência externa para que ele aja de determinada forma. Desse modo, o plano moral vai ao encontro das ideias de Comte-Sponville (2008) e diz respeito ao questionamento “como devo agir?” (La Taille, 2006, 2010).

Por outro lado, o plano ético proposto por La Taille (2006, 2010) representa o questionamento “que vida quero viver?”. Para o autor, essa questão refere-se à busca por uma vida boa, realizada, e que vale a pena ser vivida; no entanto, essa busca exige uma motivação psicológica, que seria o invariante psicológico do plano ético. Ela é chamada de “expansão de si próprio”, ou seja, a superação de si mesmo (La Taille, 2006, 2010). O autor ressalta que, do ponto de vista psicológico, a busca de uma vida boa implica a busca de uma vida com sentido, a qual deve necessariamente contemplar a atribuição de valor a si mesmo. Por esse motivo, o plano ético também contempla os aspectos relacionados à identidade do sujeito, ou à questão “quem eu quero ser?” (La Taille, 2006, 2010).

Após fazer essa distinção entre os planos moral e ético, La Taille (2006) se propõe a articulá-los, levando em conta os processos psicológicos de cada um, que são: (a) sentimento de obrigatoriedade e (b) expansão de si próprio. Nessa articulação, o autor sugere que o



sentimento de obrigatoriedade está sempre presente nas ações morais dos indivíduos, e que este inclui um “querer” particular de cada um (La Taille, 2006). Esse “querer”, por ser particular, remete ao “eu” e por esse motivo contempla as representações de si e de valor de cada sujeito. Em vista disso, La Taille chega à conclusão de que, sob a perspectiva psicológica, “para compreender os comportamentos morais dos indivíduos, precisamos conhecer a perspectiva ética que eles adotam” (p. 51). Em outras palavras, o indivíduo só irá se sentir obrigado a realizar tal dever (querer agir de determinada forma) se aquilo também for uma expressão do valor que ele atribui a si (La Taille, 2006). Para que se compreenda como isso é possível, é preciso conhecer o desenvolvimento moral do ser humano.

### **1.1.2. Desenvolvimento moral segundo Piaget**

Nesse trabalho, basearemos nossas reflexões na teoria piagetiana, uma das teorias clássicas sobre o desenvolvimento moral (Killen & Smetana, 2015). De acordo com essa teoria, além de a moral não ser inata, ela pode existir em diferentes níveis ou formas.

O primeiro nível seria a anomia, definida como uma fase pré-moral em que existem apenas regularidades espontâneas e o sujeito não se sente obrigado a respeitá-las (Freitas, 2002; La Taille, 2006). Essa fase dura até o momento em que a criança passa a se diferenciar do outro e, com isso, experimentar sentimentos interindividuais (Freitas, 1999).

O segundo nível é caracterizado pelo surgimento dos primeiros sentimentos morais: o respeito unilateral e a obediência (Freitas, 1999, 2002). O respeito é um valor que um ser atribui a outro (Freitas, 1999) e, por esse motivo, é considerado um sentimento fundamental para a aquisição das noções morais (Piaget, 1930/1998). Assim, para que o indivíduo aceite uma ordem ou proibição, é necessário que tenha prestígio e enxergue o autor destas ordens como uma autoridade. O respeito referente a essa fase é o unilateral, caracterizado por uma relação de coação social, em que o sujeito menor ou mais novo respeita as ordens do maior ou mais velho. Normalmente essa figura de autoridade é o adulto que a criança possui maior vínculo (Freitas, 2002; La Taille, 2006).

Posteriormente, se houver condições favoráveis, essas relações de respeito mudarão de forma. No momento em que o indivíduo começa a descentrar e ver que existem pontos de vista diferentes do dele, surgem as relações de cooperação e o respeito mútuo. Nesse tipo de relação, ocorre um sentimento de igualdade e respeito recíproco entre os indivíduos, sem que haja qualquer elemento de autoridade ou prestígio (Freitas, 1999; Piaget, 1930/1998). Freitas (p. 453) contribui com essa ideia ao afirmar que o respeito mútuo passa a existir quando os

indivíduos “se atribuem, reciprocamente, um valor pessoal equivalente”. Todos esses aspectos citados são característicos do terceiro e último nível moral, a autonomia. Nela, o sentimento de obrigatoriedade que move o sujeito não é mais fruto da obediência externa, mas sim de um querer conscientemente concebido e livre (Freitas, 2002; La Taille, 2006).

Com base nas ideias aqui expostas, entende-se que o desenvolvimento da moralidade depende de relações interindividuais (Piaget, 1932/1994). Além disso, se faz necessária uma educação para tal, de modo que todos os aspectos anteriormente citados possam ser desenvolvidos e o ser possa buscar e conquistar sua autonomia nessa área da vida (Alencar & Müller, 2017). Segundo, La Taille (2006, p. 26), a partir da teoria piagetiana, para que um indivíduo seja moralmente autônomo, “é necessária a reflexão, a busca de princípios que expliquem e legitimem a moral” – princípios que incluem os valores e virtudes morais.

#### *1.1.2.1. Valores morais*

Entende-se por valor um investimento afetivo que move a ação em uma determinada direção (Freitas, Tudge, Prestes, & Palhares, 2016; Prestes, Castro, Tudge, & Freitas, 2014). Souza (2012) contribui para essa ideia ao afirmar que os valores são responsáveis por regular as condutas do ser humano, permitindo que façam escolhas em suas vidas. Apesar de estarem presentes desde o início da vida dos indivíduos, eles são construídos pouco a pouco (Freitas et al., 2016; Prestes et al., 2014). Essa construção gradual acaba por gerar os sistemas de valores dos indivíduos, ou seja, em que o sujeito irá colocar sua energia (Freitas et al., 2016; Prestes et al., 2014).

Segundo Prestes et al. (2014), os indivíduos hierarquizam os valores assimilados de sua cultura. Sendo assim, os valores mais importantes para essa pessoa ocupam o ponto mais alto de sua escala, tornando-se aspectos norteadores em sua vida. Os demais valores da escala são meios para que o indivíduo chegue ao seu objetivo.

De modo mais concreto, pode-se dizer que alguém que preze a honestidade, mas preze ainda mais ter sucesso na vida, poderá agir de modo desonesto para conquistar o que considera uma “vida boa” ou, então, a “vida que vale a pena ser vivida” (Colby & Damon, 1993). Os valores que os indivíduos adotam estão associados às representações que eles possuem de si mesmos e, portanto, têm influência sobre o sentimento de dever moral (Colby & Damon, 1993). Em outras palavras, como foi dito anteriormente, as opções do plano ético têm influência sobre o sentimento de obrigatoriedade e, por isso, compreender as opções

éticas de um indivíduo pode ser um importante passo na compreensão de seu comportamento moral (La Taille, 2006, 2010).

### *1.1.2.2. Virtudes morais*

Comte-Sponville (1995/2016, p. 9) define a virtude como a “nossa maneira de ser e agir humanamente” e a “nossa capacidade de agir bem”. O autor complementa essa ideia afirmando que virtude também representa o “poder” e, nesse caso, seria o poder de ser e agir de forma humana. Agir sem virtude, portanto, faria com que qualquer indivíduo fosse caracterizado como desumano (Comte-Sponville, 1995/2016).

La Taille (2000, 2018) chama atenção para o fato de que o tema das virtudes é universal, isto é, está presente em todas as culturas; não obstante, as virtudes consideradas importantes variam de acordo com o espaço e o tempo. Ele acrescenta que elas se relacionam à “qualidade das pessoas” e, por esse motivo, envolvem “o juízo de valor feito sobre um sujeito” (La Taille, 2000, p. 111, 2018); contudo, esse mesmo autor acrescenta que tais qualidades devem ser apreciadas, admiradas e almejadas pelos indivíduos. Em outras palavras, elas devem apontar para a excelência humana ou para algum ideal (La Taille, 2000, 2018), além de ser desejáveis do ponto de vista ético, o que faz com que as virtudes se relacionem com a busca por uma “vida boa” (La Taille, 2018, p. 28).

O autor indica que a questão ética já discutida anteriormente – “que vida quero viver?” – implica, também, a questão “quem eu quero ser?” (La Taille, 2000, 2018). Logo, as virtudes, tais quais outros valores que os indivíduos carregam consigo, poderiam responder ambas as questões acima. Elas definem o caráter do ser humano, que representa a avaliação ética da personalidade dos sujeitos (La Taille, 2000, 2018), permitindo que os indivíduos façam uma leitura valorativa tanto de si como das demais pessoas. Além disso, em concordância com as ideias de Comte-Sponville (1995/2016), La Taille (2000) afirma que as virtudes são importantes referências no entendimento de cada indivíduo sobre o ato de ser humano.

Vale ressaltar, porém, que nem sempre as virtudes são consideradas morais. La Taille (2000, 2018) traz, em seus textos, o exemplo de que a coragem, dependendo do propósito e da situação, pode ser moral ou imoral. O autor sugere que uma pessoa pode ter muita coragem a ponto de se envolver em um ato terrorista, mas que essa não poderia ser considerada uma virtude moral, visto o mal que essa atitude geraria a outras pessoas. Por outro lado, um sujeito pode usar sua coragem para salvar outro indivíduo que está em uma situação de risco, e, nesse

momento, essa seria uma virtude moral. Sendo assim, são consideradas morais as virtudes cujos atos busquem a garantia do direito alheio ou impliquem uma atitude de bondade para com os outros.

Visto que nosso objeto de estudo - o *yoga* – contém, em seus ensinamentos, alguns preceitos morais e éticos além de diversas virtudes, daremos continuidade ao trabalho, apresentando os conceitos referentes à temática do *yoga* que julgamos pertinentes para uma posterior discussão no que tange à moralidade.

## 1.2. O *yoga*

O *yoga* compõe um dos seis sistemas ortodoxos da filosofia indiana, os quais são conhecidos como os *Vedas* (Iyengar, 1991/2016). Os *Vedas* são considerados conhecimentos que foram escutados ou recebidos pelos sábios antigos: um “conhecimento em forma de palavras, que revela a identidade entre *jiva* e *isvara*” (Arieira, 2017, p. 41), ou seja, entre o indivíduo e o todo. Além disso, essa autora afirma que, para que esse conhecimento possa ser de fato alcançado, é necessário que o indivíduo possua certas qualificações, que seriam conquistadas a partir do *yoga* como estilo de vida. Logo, com o tempo, foram surgindo documentos e obras literárias com o objetivo de compilar e manter vivos esses ensinamentos tão antigos. Nesse trabalho, daremos ênfase a duas dessas obras: (a) o *Yoga Sutras* e (b) o *Bhagavad-Gita*.

A obra intitulada “*Sutras do Yoga de Patañjali*” ou “*Yoga Sutras de Patañjali*” é uma das principais obras literárias dos *Vedas* e é considerado um clássico que condensa todo o conhecimento necessário a um praticante ou estudante de *yoga*. Até hoje, não se sabe se *Patañjali* foi uma pessoa, um grupo de indivíduos ou uma figura mítica. Ainda, alguns autores o consideram como um grande filósofo indiano (Taimni, 1986/2011) ou como o grande mestre do *yoga* (Arieira, 2017); todavia, sabe-se que foi ele quem compilou esse conhecimento em 196 aforismos na obra *Yoga Sutras*, uma das mais importantes referências sobre o tema.

Ainda existem divergências acerca da quantidade de aforismos e da data em que essa obra foi escrita. Além disso, devido ao fato de ter sido primeiramente escrito em sânscrito, os *sutras* possuem diferentes traduções e interpretações. Há, também, a dificuldade de traduzir e interpretar os *sutras* de *Patañjali*, visto que eles foram escritos em uma linguagem muito antiga e muitas palavras em sânscrito não possuem traduções equivalentes (Taimni, 1986/2011).

Outra grande obra literária do *yoga* é o *Bhagavad-Gita*, também conhecido como *Gita*. Muitos autores contemporâneos fazem referência a esse importante documento em seus textos e até mesmo nas interpretações do *Yoga Sutras* (Arieira, 2017; Feuerstein, 2001/2006; Iyengar, 1991/2016; Kupfer, 2013a). Feuerstein supõe que o *Gita* tenha sido composto entre os séculos V e IV a.C., mas há controvérsias a respeito dessa data. Ao que tudo indica, o *Gita* antecederia a compilação e sistematização dos *Sutras* de *Patañjali*.

Da mesma forma que os *Sutras de Patañjali*, o *Gita* possui inúmeras traduções e interpretações, porém, de modo geral, sua essência é um diálogo que ocorreu num campo de batalha entre *Krishna* (Deus encarnado) e *Arjuna* (príncipe e discípulo de *Krishna*). Esse diálogo é apresentado ao leitor em forma de versículos. Nele, *Krishna* dá conselhos ao príncipe *Arjuna* em relação à guerra que ocorria entre os governantes ambiciosos e corruptos e os amantes da paz. Entende-se, pois, que essa guerra tinha como objetivo principal a conservação de uma ordem moral superior (Feuerstein, 2001/2006).

Apesar de o *yoga* não ser exposto no *Gita* de modo sistemático, assim como o é nos *Sutras de Patañjali*, ele é o primeiro documento a tratar do *yoga* de modo explícito, sendo considerado, portanto, um ensinamento *yogi* (*yoga-shastra*) (Feuerstein, 2001/2006). A seguir, serão apresentadas algumas definições do *yoga* de acordo com diferentes interpretações desses textos tradicionais, e também sob a visão de outros grandes mestres *yogis* e estudiosos contemporâneos da área.

Na introdução de uma das principais traduções do *Yoga Sutra de Patañjali*, o *yoga* é definido pelo editor do livro como “a ciência da mente” (Sacthidananda Ashram, 2000, p. 15). Nesse trecho, se considera que o principal objetivo do *yoga* é “a transformação de uma pessoa aparentemente limitada física, mental e emocionalmente, em um ser inteiramente iluminado, harmonizado e perfeito” (Sacthidananda Ashram, 2000, p. 17). Em outra importante tradução e interpretação do *Yoga Sutra de Patañjali*, Arieira (2017, p. 41), baseada nas ideias do *Vedanta*<sup>1</sup>, define o *yoga* de duas maneiras. A autora afirma que o *yoga* é “a atenção na escolha da ação e no recebimento do seu resultado, com a apreciação da ordem cósmica que governa o funcionamento do universo”. Ela acrescenta que o *yoga* é “o suporte para o conhecimento da Verdade”.

O grande mestre de *yoga* Iyengar define o *yoga* como “uma ciência pragmática e atemporal, desenvolvida por milhares de anos, que lida com o bem-estar físico, moral, mental e espiritual do homem como um todo” (Iyengar, 1991/2016, p. 13). O mesmo autor também acredita que o *yoga* é um meio pelo qual o homem consegue se refletir e se reconhecer em

---

<sup>1</sup> Conhecimento do Absoluto (Arieira, 2017, p. 21)

toda a sua plenitude. Georg Feuerstein, outro importante autor especializado nesse assunto, considera o *yoga* como uma prática espiritual ou uma disciplina de crescimento pessoal que “almeja a liberdade interior e a superação do sofrimento, por meio da transcendência do ego” (Feuerstein, 2007/2009, p. 25).

Em artigos acadêmicos, o *yoga* é definido de diversas formas. Cramer, Sibbritt, Park, Adams e Lauche (2017) sugerem que, apesar de ser fortemente associada a posturas físicas, técnicas respiratórias e meditação em localidades como a Europa, a Austrália e os Estados Unidos, a prática do *yoga*, na verdade, representa muito mais do que isso. Esses autores afirmam que o *yoga* é um sistema complexo e tradicional que também contempla aspectos éticos e relacionados a um estilo de vida saudável. Park, Braun e Siegel (2015, p. 460) também definem essa prática como algo complexo, visto que envolve “posturas físicas, trabalho respiratório, concentração, meditação, princípios éticos, espiritualidade, atenção interna e autoconhecimento”.

Ao compilar o conhecimento na obra *yoga sutras*, *Patañjali* define o *yoga* em seu segundo aforismo, o qual é “*cittavrttinirodhah*”. Conforme afirmado anteriormente, os *sutras* possuem diferentes traduções e interpretações; portanto, esse *sutra* pode ser traduzido e compreendido das seguintes formas:

1. “*Yoga* é a inibição das modificações da mente” (Taimni, 1986/2011, p. 19).
2. “*Yoga* é o controle dos movimentos da mente” (Arieira, 2017, p. 42).
3. “O *yoga* é a contenção das flutuações da consciência” (Feuerstein, 2001/2006, p. 276).
4. “O aquietamento das ondas mentais é *Yoga*” (Satchidananda, 1978/2000, p. 3).
5. “O *yoga* é a neutralização dos vórtices do sentimento” (Kryiananda, 2014/2016).

De modo geral, por meio dessas diferentes traduções, pode-se entender, então, que o *yoga* é considerado também um método pelo qual se busca acalmar a mente e guiar a energia do ser humano para canais construtivos. Por conseguinte, tal como um rio caudaloso que, quando contido por represas, passa a gerar energia em abundância, a mente também, quando controlada, pode se tornar um grande reservatório e fonte de paz, capaz de gerar energia para a elevação humana (Iyengar, 1991/2016).

De acordo com o *Bhagavad-Gita*, o *yoga* seria o estado de equanimidade (*samatva*). Feuerstein (2001/2006, p. 243) traduz o versículo 2.48 do *Gita* da seguinte forma: “Perseverante no *yoga*, ó, *Dhanamjaya*, realiza ações, deixando de lado o apego e permanecendo sempre o mesmo no êxito e na ruína. O *Yoga* é chamado ‘equanimidade’ (*samatva*)”. Kupfer (2013a) complementa essa ideia afirmando que *yoga* é “receber os resultados das nossas ações de forma equânime” e que este estado de equanimidade nada mais

é do que a compreensão do indivíduo sobre a ordem das coisas, ou seja, de que tudo está acontecendo da maneira como deveria acontecer.

Por muito tempo, o *yoga* foi transmitido de forma oral (*parampara*) e, por esse motivo, foi necessária a compilação desse conhecimento de modo que ficasse mais fácil para que os praticantes o decorassem (Taimni, 1986/2011), o que pode ser visto nos *Yoga Sutras de Patañjali*. Nessa transmissão, destaca-se a importância do mestre, pois somente ele é capaz de esclarecer com profundidade os versículos e aforismos, visto que a interpretação destes ao pé da letra pode divergir e se distanciar de seu real significado (Taimni, 1986/2011). Arieira (2017) ressalta a importância da presença do mestre nesse processo para que o praticante não venha a se tornar um autodidata arrogante. Segundo essa autora, o conhecimento e a humildade devem andar sempre de mãos dadas.

Com o passar do tempo, muitas alterações e modificações nessas interpretações foram feitas, a fim de que esse conhecimento pudesse se tornar mais compreensível, adequado e ter maior sentido para os tempos atuais. Assim, surgiram diferentes escolas de *yoga*, cada uma com suas tradições e ensinamentos (Feuerstein, 2001/2006). Isso leva ao entendimento de que o *yoga*, apesar de ser entendido como “união” (explicaremos mais adiante essa tradução), não deve ser considerado um “todo homogêneo” (Feuerstein, 2001/2006, p. 64). Segundo esse autor, o *yoga* engloba uma “multiplicidade de caminhos e tendências dotadas de estruturas teóricas contrastantes” (p. 64); entretanto, todos esses caminhos buscam e são meios para a libertação do ser humano.

Para simplificar esse entendimento, Feuerstein (2001/2006) elaborou a “Roda do *Yoga*”<sup>2</sup>, que contém os vários caminhos para a iluminação. O autor afirma que os raios da roda representam as diversas escolas e movimentos do *yoga*, enquanto que o aro representa as exigências morais que são comuns a todos os tipos de *yoga* – e que também são conhecidos como *yamas* e *niyamas* e serão mais bem esclarecidos posteriormente. Há, também, no centro da roda, a experiência de êxtase ou *samadhi*, na qual o *yogi* transcende sua consciência e a existência cósmica. Além disso, ele afirma que todas as formas de *yoga* levam a esse mesmo centro, que ele define como realidade transcendente, mas que pode ter outras definições de acordo com a escola estudada.

Feuerstein (2001/2006) define, então, as oito Escolas do *Yoga* da seguinte forma:

1. “*Raja-yoga* – o *Yoga* resplandecente dos reis do espírito” (p. 65): este seria o *yoga* dos heróis do controle da mente. Constitui um caminho para a meditação e a contemplação. Seu objetivo é o de conduzir o indivíduo para a realidade

---

<sup>2</sup> A figura da Roda do *Yoga* pode ser visualizada na página 63 do livro “A Tradição do *Yoga* de Georg Feuerstein.

transcendente que está além do pensamento, das imagens, da adoração, da prece, dos ritos e da magia.

2. “*Hatha-yoga* – o cultivo de um corpo de diamante” (p. 66): assim como os outros caminhos, seu objetivo principal é transcender a consciência egoica e realizar a si mesmo; essa forma de *yoga*, porém, foca no desenvolvimento do potencial do corpo do indivíduo, de modo que ele se torne capaz de suportar o peso e a força que essa realização transcendente exige. De acordo com Feuerstein (2001/2006), alguns autores veem esse caminho como uma forma de *yoga* decadente, pois muitas vezes, nessa prática, o narcisismo faz com que o sujeito infle seu ego e se distancie da transcendência. O autor acrescenta que, tanto na Índia como no Ocidente, muitos praticam o *Hatha-yoga* como uma ginástica, ou como uma forma de modelar o corpo, deixando de lado as metas espirituais e todos os fundamentos morais que deveriam existir nessa caminhada *yogi*.
3. “*Jnãna-yoga* – a visão do olho da sabedoria” (p. 67): essa escola se assemelha muito ao *vedanta*, que é a tradição hindu do não dualismo. Segundo Feuerstein (2001/2006), nesse caminho, a realização de Si Mesmo ocorre por meio do exercício da sabedoria e do discernimento entre real e o irreal. O autor complementa que é essa sabedoria que permite ao indivíduo a distinção entre o certo e o errado, entre o bem e o mal, conduzindo-o a um caminho de justiça. Ademais, essa sabedoria objetiva a “conservação da ordem, do equilíbrio e da harmonia” (p. 69), o que faz com que esse caminho esteja fortemente ligado ao conceito de *Dharma*, o qual abordaremos mais adiante.
4. “*Bhakti-yoga* – o poder transcendente do amor” (p. 73): nesse caminho, a força emocional do ser humano é purificada e canalizada para Deus; portanto, diferentemente de outros caminhos, o *Bhakti-yoga* possui uma visão um pouco mais dualista. Embora a meta de grande parte desses praticantes seja a fusão com a Divindade, a realidade transcendente é concebida como uma Pessoa Suprema. Esse seria, também, o *yoga* da dedicação amorosa a uma Pessoa Divina.
5. “*Karma-yoga* – liberdade na ação” (p. 86): o termo *Karma-yoga* significa *yoga* da ação; não obstante, segundo Feuerstein (2001/2006), o objetivo desse caminho é a liberdade em relação à ação, ou a transcendência das motivações do ego, até que o sujeito não seja mais o agente de tal ação, permitindo que a natureza seja. Esse caminho, ainda, relaciona-se fortemente a lei da causalidade moral, que é bastante conhecida e ligada à ideia de reencarnação. De acordo com essa lei, as ações e as inações do sujeito possuem consequências imediatas, sejam elas intencionadas ou



ção. Ademais, essas ações ou inações possuem um efeito invisível sobre a qualidade do nosso seres, desse modo, o objetivo do *Karma-yoga* é equilibrar os efeitos do *karma* que o indivíduo carrega consigo e evitar a acumulação de *karmas* negativos.

6. “*Mantra-yoga* – o som como veículo de transcendência” (p. 90): Segundo Feuerstein (2001/2006), mantra é uma expressão vocal sagrada, ou um som dotado de poder psicoespiritual. O autor também compreende os mantras como os hinos dos *vedas* e afirma que eles possuem o poder de salvar a mente por meio da concentração. O som do mantra, portanto, pode ser considerado como um veículo meditativo de transformação do corpo e da mente, dando e recebendo os poderes dela. Nesse sentido, acredita-se que na sua origem eles eram usados para afastar acontecimentos indesejados e atrair os desejados, e muitos seguidores desse caminho ainda o utilizam dessa forma.
7. “*Laya-yoga* – a dissolução do universo” (p. 93): esse caminho compreende a dissolução da mente da meditação. Seu objetivo é desmontar o universo interno do indivíduo (memória, experiências sensoriais...) por meio da contemplação intensa, de modo que, em determinado momento, só reste a única realidade transcendente, que é o si mesmo. O autor também afirma que esse caminho ataca diretamente a ilusão da individualidade, afastando o indivíduo do mundo exterior, e o aproximando e o unindo cada vez mais a seu mundo interior.
8. “*Yoga-Integral* – uma síntese moderna” (p. 95): essa é a escola mais moderna de todas. Foi “criada” por Sri Aurobindo, e, embora se fizesse questão de preservar a tradição *yogi*, essa foi uma tentativa de reformular o *yoga* e adaptá-lo às necessidades e capacidades do homem moderno e ocidental. Além disso, ao passo em que as outras escolas de *yoga* apresentam uma atitude verticalista (busca por uma elevação), o *Yoga Integral* objetiva a descida da Consciência Divina tanto para o corpo e mente quanto para a vida comum do ser humano, de modo que possa haver uma transformação positiva da vida terrestre. Esse caminho, portanto, também objetiva a superação do paradigma que opõe o espírito e a matéria.

Esses diferentes caminhos do *yoga* foram aos poucos constituindo formas de prática distintas. Atualmente, no Ocidente, o caminho mais seguido entre os praticantes é o *Hatha Yoga*, o caminho do corpo (Broad, 2012/2017). Dentro do *Hatha Yoga*, porém, existem diferentes linhagens e diferentes estilos de *yoga* (por exemplo: *Ashtanga Yoga*, *Vinyasa Yoga*, *Iyengar Yoga*, *Hot Yoga* etc.). Isso porque, ao longo desses milhares de anos, muitos mestres foram vendo a necessidade de fazer adaptações, principalmente no que se refere às posturas

(*asana*), pois os corpos, as demandas, as dores e os objetivos do homem moderno diferem bastante do homem oriental de mais de 2.000 anos atrás.

Outra questão relevante, e sobre a qual muitos indivíduos ainda possuem dúvidas ou preconceitos, se refere ao *yoga* ser ou não uma religião. Feuerstein (2007/2009) afirma que, apesar de algumas escolas de *yoga* possuírem um tom mais religioso (por exemplo, o *Bhakti-yoga*), o *yoga*, em si, não é religião, mas sim espiritualidade. Para sustentar essa ideia, ele explica que religião abrange “valores, crenças, atitudes e práticas de uma pessoa em relação a uma pessoa suprema chamada Deus”, e que essa pessoa suprema existe fora do indivíduo, de modo que a interação ocorre por meio de prece ou devoção. Além disso, no contexto das religiões, o objetivo é “fazer a coisa certa”, a fim de se conseguir a aprovação de Deus e da comunidade que partilha essa mesma crença. Já a espiritualidade é compreendida pelo autor como um esforço individual de cada ser em busca do conhecimento e da união com a realidade suprema, a qual já faz parte do nosso próprio ser (Feuerstein, 2007/2009). Ele considera que a espiritualidade transpõe a obediência a uma autoridade externa, como ocorre na maioria das religiões, e envolve e requer a autonomia do indivíduo para que haja a autotranscendência espontânea. O indivíduo, portanto, não age moralmente para agradar a Deus, mas porque sabe que isso o amadurece e purifica (Feuerstein, 2007/2009). Iyengar, Evans e Abrams (2005/2007) acrescentam que o *yoga* propõe um caminho universal para todos os indivíduos, independentemente de suas origens e formações.

### **1.2.1. O domínio da mente e o autoconhecimento como ferramentas para compreensão da Unidade**

Quando traduzida do sânscrito, a palavra *yoga* pode possuir diferentes significados; contudo, sua tradução mais comum é “união” (Iyengar, 1991/2016; Taimni, 1986/2011). Nesse sentido, alguns autores afirmam que essa seria a união entre a alma humana (*jivatma*) e a divina realidade (*paramatma*) (Feuerstein, 2001/2006; Iyengar, 1991/2016; Taimni, 1986/2011). Taimni acrescenta que, embora, no fundo, as duas coisas (alma humana e divina realidade) sejam indivisíveis, a alma humana está subjetivamente separada da divina realidade e que, após atravessar um ciclo evolutivo no universo manifestado, poderá unir-se a ela novamente. Assim sendo, tanto esse estado de união entre os dois quanto o processo mental e a disciplina que gerarão essa união são compreendidos como *yoga* (Taimni, 1986/2011). Nos parágrafos seguintes, explicaremos esse caminho até a conquista da união, o qual se dá por meio do domínio da mente e do autoconhecimento.

Devido ao segundo *sutra* citado anteriormente (*cittavrttinirodhah*), muitas pessoas relacionam esse termo ao controle ou ao domínio da mente. Iyengar (1991/2016) vê a mente como a rainha dos sentidos, sendo que aquele que consegue conquistar a mente, os sentidos, os pensamentos e a razão torna-se um rei entre os homens (ou um *rajayogi*). Da mesma forma, Satchidananda (1978/2000) reforça que, quando o homem controla a sua mente, ele possui controle de tudo. Todo esse processo de controle ou domínio da mente se faz importante na busca do “eu” e no processo de autoconhecimento e autotransformação (Arieira, 2017). A literatura *yogi* traz um importante exemplo disso ao afirmar que, se quisermos enxergar as profundezas de um lago, este precisa estar limpo e calmo, e assim também ocorre com a mente humana. O autoconhecimento e encontro com o verdadeiro “eu” requerem uma mente limpa, calma e sem ondulações (Satchidananda, 1978/2000). Igualmente, Arieira (2017) afirma que, apesar de o *yoga* ensinar sobre a mente humana, seu objetivo principal é o autoconhecimento.

Desse modo, a busca pela calma e a cessação das flutuações da mente também são importantes para que o indivíduo deixe de se identificar com formas mentais do tipo “sou homem”, “sou rico”, “sou empresário” etc. Satchidananda (1978/2000) propõe aos leitores que pensem sobre quem eles são quando todas essas identificações são retiradas. Em meio a essa reflexão, ele afirma que, ao se dar conta de que não é, de fato, nenhuma dessas identificações, o indivíduo poderá encontrar seu verdadeiro “eu”. Feuerstein (2001/2006, p. 244) traduz o versículo 6.29 da obra *Bhagavad-Gita* da seguinte maneira: “aquele cujo ‘si’ está jungido ao *Yoga* e que contempla em todas as partes a mesma coisa, vê o Si Mesmo em todos os seres e todos os seres no Si Mesmo”. Nesse sentido, alguns autores argumentam que quando o indivíduo consegue acabar com a consciência do “eu” e do “meu”, a alma atinge o estado de maturidade e plenitude (Iyengar, 1991/2016; Satchidananda, 1978/2000). Ademais, ao atingir essa compreensão, o indivíduo passa a entender que todos os seres são iguais, o que o leva à harmonia, à felicidade e à consciência de unidade universal.

Além disso, o oitavo e último membro do *Yoga de Patañjali* é o *samadhi* (estado de supraconsciência), que também é denominado como estado de *yoga* ou o estado de união (Iyengar, 1991/2016). Iyengar et al. (2005/2007, p. 20) sugerem que o objetivo do *yoga* é chegar a esse oitavo membro, ou seja, conquistar a “integridade da unidade” – a unidade conosco e com tudo que nos cerca. Os autores também definem isso como “tornar-se um microcosmo harmonioso dentro de um macrocosmo universal”. Para que o indivíduo desenvolva essa visão de igualdade entre todos os seres, porém, dois aspectos são essenciais: o desapego e a renúncia. Isso porque, apesar de continuar agindo no mundo, o sujeito precisa

desfazer a ilusão do ego e de sujeito agente, para assumir então a posição do si mesmo transcendente (Feuerstein, 2001/2006).

A unidade no contexto do *yoga* também aparece nos questionamentos sobre a ligação entre corpo, mente e espírito. Para Iyengar (1991/2016, p. 45), esses aspectos estão intimamente ligados e não podem ser vistos de forma dissociada. O autor complementa que eles são “apenas diferentes aspectos da mesma consciência divina que a tudo permeia”. Discute-se, também, o fato de que muitas pessoas acabam negligenciando o corpo ou a mente ao valorizarem e darem atenção a apenas um desses aspectos. O *yogi* não negligencia nem um nem outro, mas busca valorizar e cuidar de ambos, pois compreende que esses são seus instrumentos para o autoconhecimento e a realização (Iyengar, 1991/2016).

A busca por esse sentido de totalidade permite que o indivíduo encontre, dentro de si, uma paz imperturbável, independentemente do contexto conturbado em que se encontre. Igualmente, a liberdade conquistada pelo praticante representa a neutralidade perante as dualidades da vida. O indivíduo conquista a equanimidade e deixa de ser atingido ou dominado pelos problemas ou altos e baixos que lhe ocorrem (Feuerstein, 2001/2006; Iyengar et al., 2005/2007; Kupfer, 2013a).

Por fim, a noção de integração e unidade também se mostra presente na prática dos *asanas* (posturas), visto que as posturas de *yoga* possuem uma grande semelhança com diversas criaturas e formas presentes na natureza. O praticante aprende a valorizar todas as formas e criaturas, do pequeno inseto ao grande e respeitável sábio, pois compreende que o mesmo espírito universal está presente em qualquer forma de criação, isso é, ele encontra a “unidade na universalidade” (Iyengar, 1991/2016, p. 46).

### 1.2.2. Dharma

Dentro da filosofia védica e filosofia *yogi*, são encontrados os termos *Karma* e *Dharma*. Dada a complexidade desses termos, entende-se que explicá-los vai além dos limites deste trabalho. É necessário, contudo, conceituar brevemente a palavra *dharma*, visto que ela possui uma forte relação com os ensinamentos morais e éticos presentes da filosofia *yogi*.

Kupfer (2013b) afirma que o *dharma* é “o responsável por regular nossa conduta e nossas atitudes em relação aos demais”, além de envolver uma “compreensão de que as outras formas de vida querem viver em paz assim como nós”. Sendo assim, o *dharma* tem a função de facilitar o convívio entre os seres humanos e pode ser entendido como a lei universal ou os valores universais. Dessa forma, ao praticar *yoga*, o indivíduo busca se alinhar ao *dharma*, ou

a essa lei universal, considerando as outras formas de vida e regulando suas ações, de modo a garantir a paz e o bom convívio com todos os seres.

Esse alinhamento, entretanto, requer algumas atitudes, restrições e mudanças por parte dos indivíduos. Por isso, ao sistematizar o *yoga*, *Patañjali* coloca, em primeiro lugar, as proscricções ou mandamentos morais e as prescrições ou recomendações éticas que o praticante de *yoga* deve seguir e praticar para chegar ao estado de união, ou para se alinhar ao *dharma*. Essas proscricções ou mandamentos são chamados de *yamas* e *niyamas* e são considerados como a porta de entrada para uma vida *dhármica* ou uma vida *yogi* (J. Ansolin, 2018, comunicação pessoal, Setembro, 15, 2018). A seguir, apresentaremos os oito membros de *Patañjali* e, posteriormente, discutiremos com maior ênfase esses preceitos presentes nos *yamas* e *niyamas*.

### 1.2.3. Oito membros do *yoga* de *Patañjali*

Ao sistematizar o *yoga*, *Patañjali* expõe os oito membros (*asthtanga-yoga*), os quais não são necessariamente sequenciais (Taimni, 1986/2011), apesar de ser recomendado o respeito pela ordem em que são dadas. A seguir, serão apresentados os oito membros de *Patañjali* de acordo com tradução e entendimento de Iyengar (1991/2016, p. 25):

1. *Yama* (mandamentos morais universais);
2. *Nyama* (autopurificação por meio da disciplina, ou normas éticas pessoais);
3. *Asana* (postura);
4. *Pranayama* (controle rítmico da respiração);
5. *Pratyahara* (recolhimento e emancipação da mente do domínio dos sentidos e objetos externos);
6. *Dharana* (concentração);
7. *Dhyana* (meditação);
8. *Samadhi* (estado de supraconsciência gerado pela meditação profunda).

Esse estudo aborda os *yamas* e *niyamas*, por serem considerados aspectos fundamentais da formação ética e do desenvolvimento da moral dos indivíduos (Feuerstein 2007/2009; Iyengar, 1991/2016, Iyengar et al., 2005/2007; Taimni, 1986/2011). Iyengar (1991/2016, p. 61) considera os *yamas* e *niyamas* como a base da prática do *yoga* e afirma que, sem essa base e sem esses “alicerces firmes para a edificação do caráter, não pode haver uma personalidade integrada”. Nesse sentido, o autor sugere que a prática das posturas de *yoga* sem *yamas* e *niyamas* seria apenas acrobacia. Feuerstein (2007/2009) complementa essa

ideia ao afirmar que o *yoga* só é capaz de conduzir o ser humano à paz, à liberdade e à felicidade se sua prática estiver estritamente relacionada com seus ensinamentos espirituais e morais. Além disso, Iyengar et al. (2005/2007) afirma que tais princípios são tão ricos e abrangentes que podem levar o ser humano desde a tomar banho até a encontrar Deus, e por isso são considerados pilares tão importantes na prática do *yoga*.

De modo geral, os *yamas* são compreendidos como as proscricções do *yoga*, ou seja, atitudes e comportamentos que devem ser evitados pelo praticante (Arieira, 2017; Desikachar, 1995; Taimni, 1986/2011). Já os *niyamas* representam as disciplinas construtivas que devem ser realizadas pelos praticantes de *yoga* com atenção e dedicação (Arieira, 2017; Taimni, 1986/2011). Taimni esclarece essa ideia ao afirmar que os *yamas* não exigem que o praticante de *yoga* faça algo, mas sim, exigem que ele reaja às situações diárias de determinada maneira. Feuerstein (2001/2006) complementa essa ideia ao afirmar que os *yamas* possuem o objetivo de por freios nos instintos de sobrevivência do indivíduo, regulando, assim, suas relações com os outros e com o mundo. Taimni (1996/2011), entretanto, explica que isso depende muito do contexto em que esse praticante se encontra, pois se ele estiver isolado em uma floresta, é bem provável que ele não tenha muitas oportunidades de por em prática essas virtudes. Isso não quer dizer que quem more isolado na floresta não possa tê-las. Segundo o autor, “o grande voto estará sempre preso a ele, se podemos assim dizer, permanecerá inoperante por falta de oportunidade de praticá-lo” (Taimni, 1986/2011, p. 177).

Por outro lado, os *niyamas* devem ser praticados regularmente, independentemente do contexto em que o praticante se encontra, pois seus cinco preceitos se relacionam com os aspectos íntimos e de disciplina pessoal do praticante (Desikachar, 1995; Feuerstein, 2001/2006; Taimni, 1986/2011). Feuerstein (2001/2006) complementa que esses princípios de autocontrole (*niyamas*) são responsáveis pela harmonização do indivíduo com a vida e com a Realidade transcendente.

Satchidananda (1978/2000) reforça a importância desses dois membros ao apontar a necessidade de nos prepararmos para entrar em sintonia com nós mesmos. Para ilustrar essa ideia, o autor faz uma analogia: da mesma forma que é preciso sintonizar as estações de um rádio para que o som saia, o ser humano precisa se preparar para o autoconhecimento. Essa preparação consistiria no desenvolvimento das virtudes presentes nos *yamas* e *niyamas*. Além disso, Desikachar (1995) destaca que, devido ao fato de esses aspectos íntimos e pessoais (*niyamas*) dos indivíduos refletirem em suas atitudes e comportamentos (*yamas*), ambos os membros devem andar de mãos dadas. A seguir, serão apresentados esses dois primeiros membros do *yoga* propostos por *Patañjali*, cada um acompanhado por seus cinco princípios.

### 1.2.3.1. *Yamas*

Os *yamas* são considerados os mandamentos universais ou disciplinas do *yoga*. De acordo com os *Sutras de Patañjali*, eles são vistos como os “grandes votos” (*Maha-vrata*) (Satchidananda, 1978/2000, p. 243), porque esses votos universais não se limitam a classes, lugares, tempo ou qualquer outra circunstância (Arieira, 2017; Feuerstein, 2001/2006; Satchidananda, 1978/2000; Taimni, 1986, 2011). Nesse sentido, Feuerstein (2001/2006) acrescenta que esses cinco mandamentos podem ser considerados patrimônio de todas as grandes religiões. A seguir, são apresentados os cinco preceitos que compõem os *yamas*, seguidos por interpretações de diferentes autores.

#### 1.2.3.1.1. *Ahimsa*

*Ahimsa* é entendida como a não violência (Iyengar, 1991/2016) ou, então, como não causar dor (Satchidananda, 1978/2000). Kriyananda (2014, p. 116), baseado nas ideias de Paramahansa Yogananda sobre os *Sutras de Patañjali*, entende esse termo como “não desejar mal para nenhuma criatura viva – ou mesmo um objeto”. Outros autores entendem que o sentido desse *yama* vai muito além do “não ser cruel”, contemplando também o sentido positivo de ser bondoso, amigável e amar a todos (Desikachar, 1995; Iyengar, 1991/2016). É consenso que essa qualidade de não violência só é possível para aquele que possui compaixão em relação a todos os seres e que acima de tudo, compreende e reconhece a unidade (Arieira, 2017; Feuerstein, 2001/2006; Taimni, 1986/2011). Essa compreensão e esse reconhecimento de si no outro impedem que o indivíduo machuque outro ser, pois entende que essa atitude também estaria machucando a si. Assim, o praticante de *yoga* entende que tem tanto direito à vida quanto o próximo e que suas vidas estão relacionadas, sentindo-se feliz quando pode ajudar ou fazer o outro feliz.

Também é válido ressaltar que a não violência não envolve apenas não ser violento com o outro, mas também consigo mesmo. Ela ocorre quando o indivíduo compreende que determinada situação, atitude, pensamento ou ambiente lhe faz mal ou lhe causa dor e sofrimento e, então, decide tomar uma atitude para mudar ou se distanciar disso (Desikachar, 1995; Iyengar, 1991/2016).

Kriyananda (2014) também afirma que não ser violento não significa ser tolerante, e defende que é errado tolerar o mal, e que este deve ser combatido. De forma semelhante, Desikachar (1995) e Iyengar (1991/2016) acrescentam que o *yogi* sempre deve se opor ao mal, mas não ao malfeitor, pois “a oposição sem amor leva à violência, e amar o malfeitor

sem se opor ao mal que há nele é insensatez e conduz ao sofrimento” (Iyengar, 1991/2016, p. 37). Desse modo, entende-se que o *yogi*, ao praticar o *yama* da não violência não deve ser passivo ao mal; deve combatê-lo sem se esquecer de se amar e respeitar o próximo.

#### 1.2.3.1.2. *Satya*

*Satya* é considerada por alguns autores como a mais importante regra de conduta e moralidade, e é traduzida como veracidade (Iyengar, 1991/2016), não mentira (Satchidananda, 1978/2000), ou compromisso com a verdade (Arieira, 2017). Iyengar (1991/2016) afirma que *satya* pressupõe “a absoluta veracidade no pensamento, palavra e ação”, e Satchidananda (1978/2000) complementa essa ideia sugerindo que, por meio da honestidade, pode-se alcançar o destemor, o que possibilitaria uma vida franca e facilitaria ainda mais o processo de encontro com o Eu verdadeiro. De modo mais concreto, Desikachar (1995, p. 98) afirma que, ao praticar *satya*, os indivíduos devem considerar “o que falam, como falam, e de que modo isso pode afetar os outros”.

Ademais, é válido lembrar sobre a importância da coerência entre pensamento, fala e atitude, principalmente a coerência entre o julgamento que fazemos dos outros e as nossas próprias ações. Nesse sentido, Iyengar (1991/2016) ressalta que rigor consigo mesmo e o rigor com os outros devem andar sempre de mãos dadas, o que é uma consideração bastante válida, visto que os indivíduos tendem a ser extremamente intolerantes com as faltas dos outros e se esquecem de olhar para os próprios erros.

Taimni (1986/2011) reforça a importância desse preceito ao explicar que as mentiras criam diversas complicações para a vida do ser humano, tornando-se, assim, uma fonte de perturbação para a mente do indivíduo. O autor acrescenta que as mentiras também obscurecem a intuição do ser humano. Praticar *yoga* sem possuir a virtude da veracidade, portanto, seria semelhante a ir para uma floresta escura durante a noite; não haverá nada para orientá-lo e, além disso, é bem possível que o indivíduo caia nas armadilhas criadas pelas ilusões das sombras. Por fim, Taimni conclui: “se o *yogi* vestir a armadura da perfeita veracidade, em pensamento, palavra e ação, nenhuma ilusão pode penetrar tal armadura” (p. 171).



### 1.2.3.1.3. *Asteya*

O *yama asteya* é entendido como não roubar (Iyengar, 1991/2016), não furtar (Satchidananda, 1978/2000), ou “não querer pegar o que não lhe é oferecido” (Arieira, 2017, p. 142), mas o significado dessa palavra vai muito além disso. Iyengar (1991/2016, p. 38) o considera como a “apropriação indébita, a quebra de confiança, a má administração e o mau uso” de qualquer coisa que pertença ao outro. Satchidananda (1978/2000) exemplifica essa ideia ao afirmar que todos os indivíduos são ladrões ao fazerem uso dos recursos da natureza (água, ar etc.) sem sequer reverenciá-la ou dar algo em troca. O autor refere-se, também, às pessoas que roubam ideias de outras ou que fazem uso inadequado de linhas telefônicas ou de materiais em seus locais de trabalho, considerando-os uma forma de roubo. Ele também afirma que os seres humanos tendem a aprisionar tudo o que veem pela frente – posses, dinheiro, propriedades e até mesmo pessoas (Satchidananda, 1978/2000).

Iyengar (1991/2016) argumenta que essa tendência a aprisionar possivelmente se deve ao medo de perder ou de ficar sem, o que, mais uma vez, remete à importância da libertação do temor como um passo importante na caminhada do *yogi*. Iyengar et al. (2005/2007) também chamam a atenção para aspectos mais sutis dos *yamas* e, no que se refere à *asteya*, afirmam que mesmo o fato de se falar algo negativo de alguém pode ser uma espécie de roubo – nesse caso, de sua reputação.

Kriyananda (2014) também assume esse *yama* como não cobiçar, isto é, usufruir das coisas sem apego pessoal. Para ilustrar essa ideia, ele dá o exemplo de que, se conseguimos apreciar um pôr do sol sem cobiçá-lo, assim deveríamos agir com tudo o que nos agrada: contemplar sem cobiçar. O autor também ressalta que o oposto da cobiça seria a consciência de que já se tem tudo, e isso somente ocorre quando o indivíduo passa a ter aquela compreensão e consciência de unidade abordada anteriormente no texto.

### 1.2.3.1.4. *Brahmacharya*

Ao falar sobre *brahmacharya*, Arieira (2017, p. 143) afirma que este é “o compromisso com o estudo do absoluto *Brahman* e com a vida que esteja de acordo com isso”. A autora complementa e afirma que *brahmacharya* pode ser a etapa da vida em que o indivíduo dedica-se a esse estudo e a diversas disciplinas, por meio de uma vida simples e com um professor capacitado. Isso, no entanto, é algo bastante comum na tradição indiana e pouco compreendido pelos ocidentais. Dessa forma, esse preceito também possui outras interpretações.

*Brahmacharya*, segundo Satchidananda (1978/2000), representa ‘continência’ ou ‘celibato’, mas, apesar de muitos praticantes seguirem de fato o caminho do celibato, esse *yama* pode ter uma interpretação mais aplicável ao contexto atual. Iyengar (1991/2016), por exemplo, interpreta a definição de *Patañjali* acerca de *brahmacharya* com ênfase na continência do corpo, da fala e da mente. Essa continência propiciaria o desenvolvimento de uma reserva de vitalidade e energia. Por esse motivo, o autor considera esse mandamento como “a bateria que acende a tocha de sabedoria” (Iyengar, 1991/2016, p. 39). Satchidananda (1978/2000) reforça a importância desse mandamento ao afirmar que, quando estamos mentalmente e fisicamente fracos ou esgotados, a busca pela verdadeira riqueza espiritual é prejudicada.

Algumas linhas de *yoga*, no entanto, entendem e relacionam esse *yama* à continência sexual. Desse modo, os autores explicam que a perda do sêmen causa uma grande debilidade nervosa para o homem, o que pode ocasionar em uma perda da energia vital (Feuerstein, 2001/2006; Satchidananda, 1978/2000) – como o fluido seminal é vida, seu armazenamento pode ser uma grande fonte de energia. Iyengar et al. (2005/2007), contudo, defendem que isso não significa que os *yogis* não devam praticar o sexo, pois, para eles, o amor sexual também é um importante aprendizado para o amor universal. Segundo os autores, esse mandamento pode ser entendido atualmente como a busca pelo autocontrole, a moderação, a fidelidade e o armazenamento de energia vital (Iyengar et al., 2005/2007; Satchidananda, 1978/2000).

Já Taimni (1986, 2011) discorda desse pensamento “ocidental” e liberal proposto por muitos autores. Para ele, “a prática do *yoga* superior requer completa abstinência da vida sexual” (Taimni, 1986/2011, p. 172). Além disso, o autor complementa que é necessário o abandono não somente do ato físico, mas também de todos os pensamentos e emoções ligados aos prazeres do sexo. Para além da abstinência sexual, Taimni relaciona esse *yama* à libertação do desejo por qualquer prazer. De acordo com o autor, enquanto o indivíduo não controlar os “objetos dos sentidos”, ele estará preso às diversas preocupações e ansiedades enfrentadas pelo homem mundano (Taimni, 1986/2011, p. 170).

#### 1.2.3.1.5. *Aparigraha*

*Aparigraha* pode ser traduzida como não acumular coisas, não ser ganancioso (Satchidananda, 1978/2000), “não possessividade” (Taimni, 1986/2011, p. 174), ou, então, como “viver de forma simples, com o essencial, sem acumular objetos, nem se preocupar com o futuro” (Arieira, 2017, p. 150). De forma semelhante, Iyengar et al. (2005/2007, p. 310)

entendem esse *yama* como “não cobiçar, ter uma vida sem excessos, ter uma vida modesta” e consideram esse preceito como a “libertação da necessidade de acumular coisas desnecessárias”, o que seria, em outras palavras, o desapego.

Os autores também ressaltam que, enquanto há uma vida baseada em excessos, há outra baseada em carência. Assim, por meio da prática, o *yogi* leva uma vida simples e exercita sua mente a fim de desenvolver a capacidade de se sentir contente e satisfeito com todos os acontecimentos, sem qualquer carência (Iyengar, 1991/2016; Iyengar et al., 2005/2007).

Kriyananda (2014, p. 120) complementa essas ideias ao afirmar que o resultado do desapego é a “total liberdade interior” e faz, também, uma relação com o terceiro *yama*, afirmando que a cobiça representa o desejo por algo que não temos, enquanto o desapego representa a não identificação de posse com aquilo que temos. Em outras palavras, você possui aquele objeto, mas não é possuído ou dominado por ele. Essa ideia também é defendida por Taimni (1986/2011), que afirma que o que importa na verdade, não é a quantidade de coisas que o indivíduo possui, mas sim a atitude desse indivíduo em relação a essas coisas.

Esse último autor também ressalta que, além dos inúmeros prejuízos financeiros que a falta dessa virtude traz ao ser humano, há também de se considerar a quantidade de tempo e energia que uma pessoa cheia de posses gasta mantendo, guardando e limpando todas essas coisas; sem contar com o medo de perdê-las, ou a dor e a angústia geradas quando essas posses são perdidas ou quebradas (Taimni, 1986/2011). Para o autor, à medida que a pessoa acumula coisas, as preocupações e ansiedades aumentam proporcionalmente, o que é um grande prejuízo para uma vida *yogi*.

Por fim, apesar de os *yamas* serem considerados proscições, ou seja, o que não se deve fazer, entende-se, a partir das interpretações de alguns autores, que eles podem ir além, abrangendo, também, a reflexão e o cultivo de uma atitude positiva perante os acontecimentos de nossas vidas (Iyengar et al., 2005/2007). Além disso, Feuerstein (2001/2006) afirma que alguns textos mais recentes sobre o *yoga* mencionam também outros preceitos morais, como a compaixão, a retidão, a paciência, a constância e a dieta parca. Na Figura 1 encontra-se um resumo dos cinco *yamas* acima descritos.

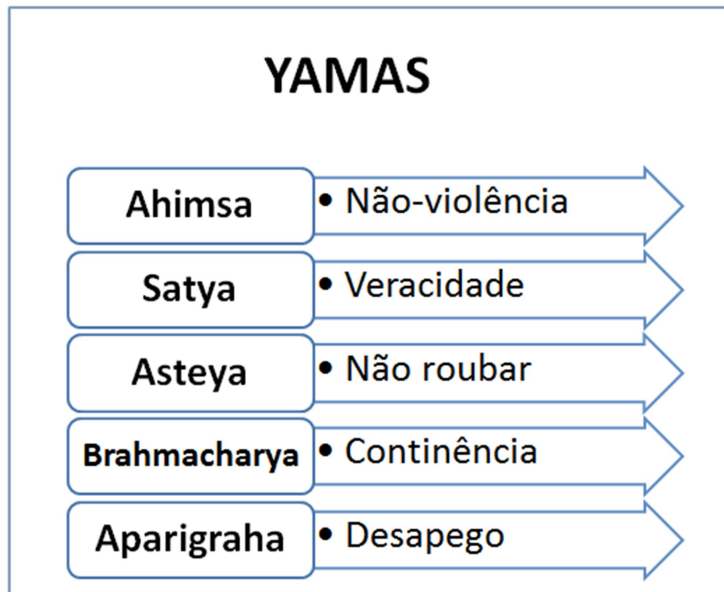


Figura 1. Resumo dos Yamas.

### 1.2.3.2. Niyamas

Os *niyamas* são considerados por Iyengar et al. (2005/2007) como as normas de conduta referentes à disciplina individual. Eles ajudam o indivíduo a estabelecer uma conduta correta e acabar com todas as suas aflições (Iyengar et al., 2005/2007). Desikachar (1995) afirma que os *niyamas* não existem apenas para serem estudados, mas para serem colocados em prática a partir das atitudes dos indivíduos. Assim como foi feito com os *yamas*, serão apresentados os cinco *niyamas* seguidos por suas respectivas interpretações.

#### 1.2.3.2.1. Saucha

*Saucha* representa pureza e é compreendida por muitas pessoas como a pureza do corpo físico. Sugere-se, portanto, que essa purificação seja feita a partir de *asana* e *pranayama*, ou seja, a prática de posturas físicas e exercícios de respiração, visto que estes possuem a capacidade de purificar o sangue e nutrir as células do corpo (Iyengar et al., 2005/2007). Outros autores também relacionam *sauca* com os hábitos de higiene e de alimentação (Feuerstein, 2001/2006; Iyengar, 1991/2016). Iyengar acrescenta que o caráter do ser humano pode ser moldado tanto pelo tipo de alimento que consome como pela forma como ele o consome, já que o ato de comer em excesso também é uma forma de poluição do corpo. O autor também sustenta que o *yogi* deve cuidar do corpo como se este fosse a morada do espírito, procurando evitar qualquer tipo de excesso. Arieira (2017) traz outra compreensão

para esse preceito. Para a autora, a pureza física gerará uma sensação de bem estar e aceitação própria, deixando a pessoa livre da necessidade de aceitação ou aprovação dos demais.

Apesar de a limpeza e a pureza física serem importantes, considera-se também de extrema importância a purificação da mente, das emoções e dos pensamentos impuros, que acabam por causar diversos tipos de sofrimento (Iyengar, 1991/2016; Taimni, 1986/2011). Assim, Taimni considera que, quando a mente do indivíduo está pura, os pensamentos e emoções também se tornam puros, tornando-se mais fácil evitar a presença de pensamentos e emoções indesejáveis.

Arieira (2017) também afirma que a pureza da mente é a capacidade de manter a mente equilibrada. Além disso, a autora afirma que essa pureza levará o indivíduo a uma atitude de satisfação da mente, seguida pelo foco em um objeto sem distração e à conquista dos sentidos. Consequentemente, todos esses aspectos estarão preparando o indivíduo para o autoconhecimento. Para isso, Feuerstein (2001/2006) sugere que essa purificação mental ocorre por meio do sexto e sétimo membro de *Patañjali : dharana e dhyana* (concentração e meditação).

Alguns autores também compreendem que essa purificação pode se referir a aspectos mais sutis, como evitar hábitos relacionados ao consumo de imagens pornográficas e de violência ou, então, evitar companhias más ou desagradáveis, cujos hábitos e vocabulário sejam sujos e grosseiros (Iyengar et al., 2005/2007; Kriyananda, 2014). Segundo os autores, essas companhias e o cultivo desses hábitos contribuem para a contaminação do corpo, da mente, das palavras, das emoções e das ações do indivíduo (Iyengar et al., 2005/2007; Kriyananda, 2014).

A importância desse preceito reside, portanto, em seu potencial para tornar o indivíduo capaz de encontrar luz, alegria e, principalmente, benevolência. No momento em que a mente está purificada, a pessoa consegue se concentrar com mais facilidade e, consequentemente, dominar seus sentidos, o que permitirá que ingresse em seu próprio templo e enxergue seu verdadeiro Eu (Iyengar, 1991/2016). Por fim, Satchidananda (1978/2000) traduz esse *niyama*, de forma clara e sucinta, como a pureza do pensamento, da palavra e da ação.

#### 1.2.3.2.2. *Santosa*

*Santosa* pode ser traduzida como contentamento. Muito mais do que um ato emocional, esse seria “um ato de fé divina”, como é definido por Kriyananda (2014). Esse

*niyama* também é entendido como “a habilidade de harmonizar-se com o ambiente imediato” (Iyengar et al., 2005/2007). Esse contentamento dependeria apenas da paz de espírito do praticante, não possuindo qualquer dependência em relação a condições externas (Kriyananda, 2014). O contentamento, nesse sentido, seria a conquista de uma satisfação ou alegria suprema, de modo que não haja mais a necessidade de buscar a felicidade em coisas externas (Arieira, 2017; Satchidananda, 1978/2000; Taimni, 1996/2011;).

Arieira (2017) explica melhor esse *niyama* ao relacioná-lo com o preceito anterior. Para a autora, é a pureza da mente (*sauca*) que leva o sujeito ao contentamento e à sensação de que ele é abençoado. Logo, a mente permanece em um estado de equilíbrio (*samatva*) e a pessoa consegue inclusive olhar e lidar com as situações do seu dia-a-dia com mais objetividade (Arieira, 2017; Taimni, 1986/2011). Além disso, quando o *yogi* alcança o estado de contentamento, ele não é mais perturbado pelos desafios ou transtornos que surgem ao longo de seu caminho, pois esse estado lhe torna mais flexível, fazendo com que receba essas situações com mais leveza e suavidade (Iyengar et al., 2005/2007). No que se refere à busca pelo estado de meditação e união, esse princípio é importante no sentido de que uma mente descontente não é capaz de se concentrar (Iyengar, 1991/2016).

Feuerstein (2001/2006) acrescenta que o contentamento é uma virtude oposta à mentalidade moderna do consumismo. Segundo o autor, essa mentalidade incentiva os indivíduos a consumirem mais e mais com o intuito de preencher um vazio interno. O contentamento, então, permite que o praticante de *yoga* se sinta satisfeito com o que é ou com o que tem, e reaja a situações boas e ruins de forma equânime (Feuerstein, 2001/2006).

Outra importante consideração acerca desses dois primeiros *niyamas* acima citados é trazida por Iyengar (2005/2007). O autor afirma que “se queremos nos transformar, precisamos nos limpar, purificar, alcançar a serenidade, a flexibilidade e a capacidade de flutuar internamente. Aí então podemos prosseguir com a transformação nos níveis mais profundos da consciência, que constitui a busca do *yogi*” (Iyengar et al., 2005/2007, p. 316). Iyengar et al. (2005/2007) também ressaltam que a maioria dos praticantes só consegue chegar até esses dois *niyamas*, pois os resultados da prática de *asana* (posturas), por exemplo, ocorre de forma rápida e pode levar o praticante à vaidade e ao orgulho, sentindo-se contente e satisfeito com o que alcançou e estabilizando-se nesse “estágio”.

### 1.2.3.2.3. *Tapas*

Satchidananda (1978/2000) sugere a tradução literal de *tapas* como “queimar” e exemplifica esse conceito sugerindo que, por meio de *tapas* físico, mental e verbal, o sujeito é capaz de queimar excessos de toxinas e gorduras acumuladas no corpo e antigas ideias e impressões carregadas pelo sujeito ao longo de anos, além de adquirir o controle da fala. Para Feuerstein (2011/2006, p. 308), os praticantes de *yoga* utilizam essa energia quente para “aquecer o caldeirão do seu corpo-mente, até fazê-lo destilar o elixir da consciência superior”.

Sabe-se, no entanto, que o ato de queimar gera calor, dor e, conseqüentemente, sofrimento. Nesse sentido, *tapas* é entendido como a aceitação ou como aprender a lidar com o sofrimento, visto que é a partir dele que o sujeito elimina suas impurezas (Arieira, 2017; Satchidananda, 1978/2000). Arieira (2017) complementa essa ideia e afirma que esse ato de evitar ou negar algo que se goste ou se queira muito, é de certa forma uma disciplina para o autoconhecimento.

Para ilustrar a presença de *tapas* em nossas vidas, Satchidananda (1978/2000) comenta que até mesmo as roupas passam por *tapas* para ficarem limpas. O processo de passar por água fervente, sabão, ser batida, espremida, estendida e passada a ferro é necessário para que essa roupa se torne limpa. Isso não significa que o sujeito que lava tenha ódio a essa roupa, mas ele entende que esse processo é necessário para que ela fique limpa. Dessa forma, o autor sugere que nossa mente também deve ser ‘lavada’, ‘espremida’, ‘sacudida’, ‘estendida’ e ‘passada a ferro’ para que se torne pura e limpa (Satchidananda, 1978/2000). O autor também sugere que essa aceitação da dor gera a força mental e o controle do corpo e dos sentidos e que, em determinado momento, essa dor se transformará em alegria, pois seu benefício será compreendido.

De forma semelhante, Iyengar (1991/2016, p. 42) compreende esse *niyama* como “um esforço ardente para a consecução de um objetivo bem definido na vida”. Ele complementa essa ideia afirmando que, “[por] meio de *tapas*, o *yogi* desenvolve força física, mental e de caráter”, e esse processo envolve “purificação, disciplina e austeridade” (Iyengar, 1991/2016, p. 42). É válido ressaltar, porém, que esse *niyama* não deve ser confundido com autoflagelação (Feuerstein, 2001/2006), mas sim, como uma forma de manter o corpo, a mente e os sentidos sob o comando do indivíduo (Arieira, 2017).

#### 1.2.3.2.4. Svadhyaya

*Svadhyaya* é traduzida como autoestudo ou autoconhecimento. Segundo Iyengar (1991/2016), *svadhyaya* é uma espécie de educação de si mesmo, em que o indivíduo lê, escreve e revisa seu próprio livro da vida e começa a perceber, aos poucos, que a divindade presente na criação também está presente em seu interior.

Além disso, ao explicar esse *niyama*, Iyengar (1991/2016) traz à luz a ideia de que – diferentemente do que muitos pensam – o *yoga* não é uma religião, mas a ciência das religiões, a qual possibilitará que o *yogi* aprecie de uma forma melhor sua fé. O autor também sugere que essa busca pelo autoconhecimento nem sempre é agradável ou confortável e, por isso, a disciplina trazida no *niyama* anterior se faz tão importante na jornada de um *yogi* (Iyengar et al., 2005/2007).

Taimni (1986/2011), no entanto, divide esse *niyama* em dois passos: a) o primeiro contempla os conhecimentos teóricos e princípios práticos que estão implícitos na caminhada *yogi*, e que, conforme ele retrata, ocorre a partir do estudo das escrituras sagradas, e b) já o segundo, seria referente à meditação e reflexão do praticante acerca desses conhecimentos estudados, de modo que a mente possa receber também o conhecimento que vem de dentro do ser. Nas palavras do autor, essa reflexão “produz uma espécie de sucção e dirige o alento da intuição para a mente” (Taimni, 1986/2011, p. 182).

Ademais, Feuerstein (2001/2006, p. 309) afirma que esse *niyama* representa o “ato de penetrar no sentido oculto das escrituras sagradas”, o que reforça a ideia de que leituras superficiais não são o suficiente para abranger e contemplar a profundidade e a grandiosidade desse conhecimento aqui estudado.

#### 1.2.3.2.5. Isvarapranidhana

Traduzido como entrega ao divino, esse quinto *niyama* é considerado o aspecto mais teísta do *yoga*, podendo ser entendido também como uma renúncia absoluta do eu individual (Iyengar et al., 2005/2007) ou como a dedicação das nossas ações a Deus (Desikachar, 1995; Iyengar, 1991/2016). Arieira (2017) afirma, entretanto, que essa entrega a *isvara*, seria a compreensão de que o ser humano não está separado e nem se difere dele. A autora coloca, ainda, que essa entrega significa ceder e abrir mão da resistência ou da não aceitação, aspectos que podem ser relacionados a outros preceitos, como o do contentamento, por exemplo.

Já Satchidananda (1978/2000) entende este *niyama* como uma vida de dedicação, entrega e oferta ao Senhor ou à humanidade. Um exemplo disso seria transformar todas as nossas ações em adoração; o simples ato de lavar a louça com cuidado e dedicação pode



ilustrar essa ideia, visto que, quando lavados de má vontade, os pratos ‘choram’, ao passo que, quando lavados com adoração, eles emitem um suave som (Satchidananda, 1978/2000). Essa ideia pode ser estendida a diversos outros aspectos de nossas vidas, especialmente o ambiente de trabalho e os relacionamentos intra e interpessoais.

Iyengar (1991/2016) complementa essa ideia afirmando que, quando o *yogi* dedica suas ações ao Senhor, estas passam a refletir a divindade em seu interior. Kriyananda (2014, pp. 123-124) sugere que todos os pensamentos do ser humano “devem ser dirigidos, numa atitude de reverência, ao espírito de Deus; todos os nossos atos devem ser atos de devoção”. Satchidananda (1978/2000) também ressalta a importância deste *niyama* ao afirmar que o sujeito só conquistará o estágio de *samadhi* quando ele oferecer tudo e ficar livre de qualquer apego.

Por fim, vale ressaltar que, sem prática, os *yamas* e *niyamas* nada representam (Sachthidananda, 1978/2000). Yehudi Menuhin (2016, p. 14), na apresentação do livro Luz sobre o *Yoga* de Iyengar (1991/2016), reforça essa ideia e a importância desses valores presentes na filosofia do *yoga* ao afirmar que estes “não envolvem repetições mecânicas ou palavras vãs, como no caso das boas resoluções ou das preces formais (...) é, a cada vez e em todo o momento, um ato vivo”. Ou seja, uma prática dedicada e diária, baseada na verdade e na coerência.

Por esse motivo, a literatura também destaca a importância de outros dois aspectos como modo de preparação do indivíduo para o autoconhecimento ou autorrealização. São eles: *abhyasa*, traduzida como prática constante e determinada, e *vairagya*, traduzida como desapego ou libertação dos desejos (Iyengar, 1991/2016). Do mesmo modo, Feuerstein (2007/2009) destaca que o *yoga* é inteiramente experimental, ou seja, não há *yoga* se não houver esforço e prática constante. O autor também traduz a filosofia *yogi* como um modo de viver, pois não basta que indivíduo leia todas as escrituras e textos sobre o assunto sem experimentar e vivenciar esses conhecimentos, tornando-os presentes no dia a dia (Feuerstein, 2001/2006). O *yoga*, portanto, deixa de ser apenas o objetivo final a ser alcançado e passa a ser também o meio ou o caminho que se trilha até chegar ao estado de *yoga*.

Logo, indivíduo não só pratica o *yoga* no seu tapetinho, dentro da sala de aula com seu professor, mas também leva uma vida de *yoga*. Para isso, não se faz necessário renunciar a vida e se isolar no alto de uma montanha. Conforme Arieira (2017) aponta, é possível ter uma vida de *yoga* vivendo em sociedade, e com envolvimento com família, trabalho etc. O que importa mesmo para uma vida de *yoga* é que as ações do indivíduo estejam alinhadas ao *dharma*, que representa os valores universais e as atitudes na ação e no recebimento dos resultados das mesmas (Arieira, 2017).

Baseada nas ideias de Feuerstein (2001/2006), Farias (2016) também afirma que, de certa forma, é incoerente falarmos sobre “filosofia do *yoga*” visto que esse conhecimento só possui sentido quando colocado em prática. Segundo a autora, quando encaramos o *yoga* como um meio (ou um modo de viver), também podemos caracterizá-lo como um estilo de vida, pois ele abrange as crenças e os valores do indivíduo, além de conduzi-lo à prática de determinados hábitos em sua rotina (Farias, 2016). Essa ideia se alinha com uma fala de Arieira (2017) apresentada anteriormente, sobre o *yoga* ser o estilo de vida que conduz o indivíduo ao conhecimento do Absoluto. A importante obra *Bhagavad-Gita* também traz essa ideia e Feuerstein (2001/2006, p. 245) a explica dizendo que “tudo o que se faz deve ser feito à luz da Divindade. A vida inteira deve transformar-se num *Yoga* contínuo”.

Entende-se, então, que é por meio da prática constante, dos esforços concentrados e coordenados de todo o ser (corpo, sentidos, mente, razão e Ser Universal) que o homem se torna apto a conquistar a paz interior. A essa prática constante, porém, precisa se somar a renúncia (ou desapego, abandono) de tudo aquilo que afasta o praticante de alcançar o objetivo final. Assim, o *yogi* abandona os desejos que o distraem nessa longa jornada e todos aqueles que não colocam em prática os valores e princípios que tanto defendem (Iyengar, 1991/2016).

Com base no que foi exposto até agora, pode-se afirmar que o *yoga*, ao contrário do que muitos pensam, vai muito além das posturas físicas e técnicas de respiração ou meditação. O *yoga* é uma forma de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal, processo este que também envolve o desenvolvimento moral e ético dos sujeitos. Com o intuito de compreender melhor quem são os indivíduos que escolhem fazer essa prática, além de enriquecer a posterior discussão deste trabalho, considera-se relevante esclarecer brevemente o que se sabe sobre os praticantes e suas práticas de *yoga* no contexto atual. Na Figura 2 encontra-se um resumo dos cinco *niyamas* acima descritos.

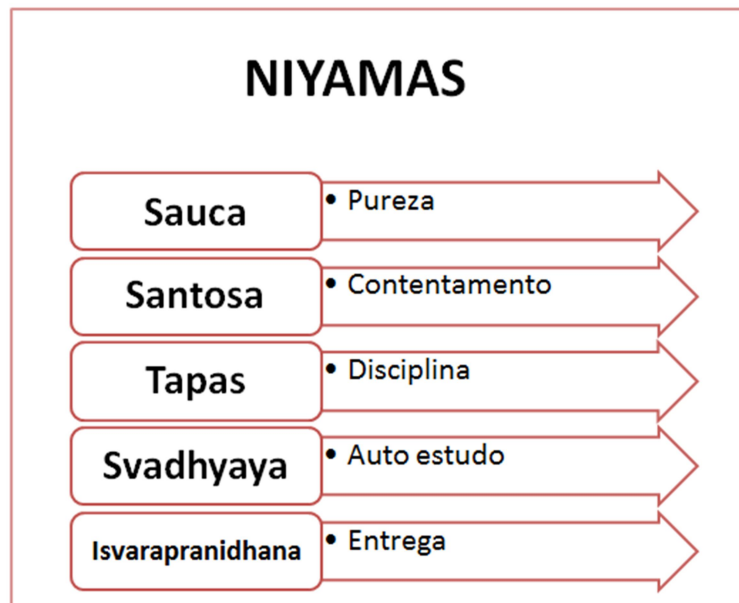


Figura 2. Resumo dos Niyamas.

#### 1.2.4. O *yoga* no contexto atual

A prática do *yoga* tem se tornado cada vez mais popular no mundo (Broad, 2012/2017). Segundo os dados da “*Yoga Health Foundation*”, a qual é sediada na Califórnia, Estados Unidos, estima-se o número de mais de 250 milhões de praticantes em todo o planeta (Broad, 2012/2017). Além disso, vários estudos mostram que a prática do *yoga* pode ser benéfica em diversos aspectos da vida do ser humano, como, por exemplo, a saúde física e mental, bem como aspectos emocionais, espirituais e a qualidade de vida em geral (Menezes, Bizarro, & Telles, 2013; Menezes et al., 2015; Park, Riley, & Braun, 2016; Ross & Thomas, 2010; Woodyard, 2011); no entanto, visto que a maioria das pesquisas realizadas sobre o assunto é conduzida em populações clínicas, pouca informação existe sobre o perfil e características dos indivíduos que buscam a prática de *yoga* por livre e espontânea vontade (Park et al., 2015; Quilty, Saper, Goldstein, & Khalsa, 2013).

Na Índia, país berço do *yoga*, a maior parte dos praticantes são do sexo masculino (67,3%), com idade entre 21 e 44 anos, estudante ou com Ensino Médio completo (Telles, Sharma, Singh, & Balkrishna, 2017). No Ocidente, estudos realizados na Austrália e nos Estados Unidos com o objetivo de descrever a população de praticantes de *yoga* indicam que a maioria é do sexo feminino (Cramer et al., 2016; Park et al., 2015; Penman, Cohen, Stevens, & Jackson, 2012; Ross, Friedmann, Bevans, & Thomas, 2013; Quilty et al., 2013). Esses estudos também mostram que a maior parte dos praticantes ocidentais é de cor branca, meia

idade, com alto nível educacional (segundo ou terceiro grau completo) e renda alta (Cramer et al., 2016; Park et al., 2015; Penman et al., 2012; Ross, et al., 2013; Quilty et al., 2013).

Não se encontrou uma pesquisa realizada no Brasil, em nível nacional, que contemplasse aspectos relacionados à prática de *yoga*. Por esse motivo, ainda se sabe pouco sobre as características dessa população. Encontram-se apenas algumas tentativas de traçar o perfil de praticantes em alguns grupos específicos – como, por exemplo, idosos e universitários (Leão, 2015; Shiraichi, 2013; Silveira, Cardoso, & Oliveira, 2012) – ou, então, em algumas regiões – como é o caso de uma pesquisa realizada na zona oeste do Rio de Janeiro (Ferreira & Farias, 2005). Essa última pesquisa, assim como os estudos realizados em outros países, verificou que a maioria dos indivíduos praticantes daquela região eram mulheres com idade média de 39,77 anos, casadas, não fumantes e com formação escolar de nível superior (Ferreira & Farias, 2005).

Os estudos acima citados chamam atenção para o fato de que, mesmo aqui no Ocidente, o *yoga* não é para todos. A partir dos resultados dessas pesquisas, percebe-se que essa prática ainda se limita predominantemente a uma determinada raça, a um nível de escolaridade mais alto e ao grupo econômico dos mais favorecidos. Nesse sentido, Cramer et al. (2016) afirmam que, atualmente, a prática do *yoga* possui relações com a idade, o sexo, a etnicidade, a classe socioeconômica e o estado de saúde do indivíduo. Park et al. (2015) salientam a importância de caracterizar demograficamente os praticantes, visto que esse entendimento também poderia ajudar no desenvolvimento e na adaptação de intervenções de *yoga* de modo que essa prática possa ser desfrutada por todos.

Já em relação às características da prática, alguns autores consideram que, no Ocidente, a prática de *yoga* tem se reduzido apenas a uma prática física, respiratória e meditativa (Taimni, 1986/2011; Feuerstein, 2001/2006). Taimni justifica esse fenômeno de duas formas: (a) pela falta de interesse dos praticantes nos ensinamentos mais elevados e essenciais da filosofia e (b) pelo fato de muitos professores/instrutores preferirem expor aos seus alunos aquilo que é mais fácil de ser compreendido e praticado por eles. O autor acrescenta que, embora essas práticas mais simples tenham sim contribuído muito para a saúde e bem estar dessas pessoas, isso tem gerado uma impressão errada sobre o real significado da prática.

Ainda assim, são poucos os estudos que trazem essas informações referentes às características de cada prática e aos estilos ou linhas de *yoga* (Penman et al., 2012). Telles et al. (2017) trazem os diferentes aspectos da prática em seu estudo, porém, com o intuito de saber a preferência dos participantes, e não quais fazem parte de suas práticas. Park et al. (2015) afirmam que os estudos na área devem deixar claro quais são os aspectos que

compõem a prática de quem faz *yoga* para que os resultados das pesquisas possam ser adequadamente comparados e relacionados. Os autores também reforçam a relevância de considerar as variações e diferenças existentes entre os estilos de *yoga*, a intensidade da aula, o local onde é praticado, e até mesmo, as características específicas de cada professor (Park et al., 2015).

Outro aspecto relevante que começou a ser discutido recentemente refere-se às razões que levaram os indivíduos a procurarem o *yoga* (Park, Riley, Bedesin, & Stewart, 2016). Os estudos encontrados sobre o tema mostram que as principais razões para a prática consistem em: (a) busca pelo bem-estar geral, (b) preservação da saúde e prevenção de doenças, (c) melhora energética e no sistema imunológico, (d) gerenciamento do estresse no alívio da depressão e da ansiedade, (e) melhorias nas dores nas costas e nos sintomas de artrite, (f) curiosidade, (g) exercício físico e (h) melhoria da estética corporal (Cramer et al., 2016; Ferreira & Farias, 2005; Park, et al., 2016; Quilty et al., 2013).

Alguns desses estudos reportam mudanças nas razões para a busca da prática após certo tempo (Park, et al., 2016; Penman et al., 2012). Exemplo disso é um estudo realizado nos EUA, no qual foi encontrado que mais de 62% dos alunos praticantes e mais de 85% dos professores de *yoga* reportaram ter mudado sua razão primária para a prática ou, então, disseram que descobriram outras razões para praticar. Para ambos os grupos, a principal razão para iniciar o *yoga* havia sido a prática de um exercício físico e o alívio do estresse, e o motivo para a manutenção foi a espiritualidade (Park, et al., 2016). Da mesma forma, a pesquisa nacional sobre *yoga* realizada na Austrália por Penman et al. (2012) também verificou uma mudança nas motivações para a prática. O estudo mostrou que a razão pela qual os indivíduos iniciaram o *yoga* foi a busca por saúde e *fitness*, e a razão principal para a manutenção da prática após certo tempo foi o gerenciamento do estresse (Penman et al., 2012).

Outro tema que vem ganhando espaço na literatura refere-se às percepções que os praticantes possuem acerca da prática. Quilty et al. (2013) realizaram uma pesquisa com praticantes não clínicos matriculados em um programa de quatro semanas para iniciantes em *yoga* nos Estados Unidos. Os autores verificaram que 92% dos indivíduos possuíam a ideia prévia de que o *yoga* seria uma atividade física, 73% de que seria uma atividade espiritual e 50% de que seria uma forma de lidar ou tratar alguma condição de saúde. Outro estudo, baseado em uma pesquisa nacional realizada nos Estados Unidos, sustenta a ideia de que o *yoga* pode ganhar diferentes representações na vida dos sujeitos. Segundo a pesquisa, as percepções dos praticantes acerca do *yoga* podem variar ao longo do tempo, e as percepções

de praticantes que são apenas alunos e daqueles que também são professores diferem bastante (Park, Riley, & Braun, 2016).

A influência da prática de *yoga* no estilo de vida e no modo de viver dos indivíduos praticantes é exemplificada em uma pesquisa realizada na Austrália, cujos resultados indicaram que tanto a prática de *yoga* como a meditação estariam associadas a maiores níveis de atividade física e uma alta probabilidade de dieta vegetariana (Cramer et al., 2017). No Brasil, Farias (2016) realizou um estudo de caso qualitativo com quatro praticantes de *yoga* de quatro capitais brasileiras e verificou que esses indivíduos possuíam diversos hábitos e valores em comum. Essa autora destaca que os principais elementos que constituíam o estilo de vida desses praticantes eram: (a) autocuidado, (b) respeito nas relações, (c) busca por aprimoramento pessoal e (d) sustentabilidade nas ações. Ainda segundo a autora, o fato de o *yoga* ser composto por diversos ensinamentos que propõem “uma maneira própria de pensar, agir e se relacionar consigo mesmo, com os outros e com o ambiente” (p. 46) acaba por influenciar no modo de vida das pessoas. Discute-se, também, sobre a influência do tempo de prática no estilo de vida dos indivíduos praticantes e nota-se que indivíduos com mais anos de prática tendem a possuir escolhas e estilos de vida mais saudáveis (por exemplo: alimentação vegetariana, não fumar, consumo reduzido de bebidas alcoólicas etc.) do que indivíduos que praticam há menos tempo (Cramer et al., 2017).

### 1.3. Justificativa e objetivos da pesquisa

La Taille (2006/2010) afirma que, embora a moral e a ética possam estar relacionadas, do ponto de vista psicológico tratam-se de questões diferentes. Para o autor, o plano moral é entendido como o lugar no psiquismo humano do sentimento de obrigatoriedade ou de dever que o indivíduo experiencia, contemplando dessa forma o questionamento “como devo agir?”. Por outro lado, o plano ético está relacionado à busca por uma “vida boa”, ou seja, uma “vida que vale a pena ser vivida”. Essa busca por uma vida boa, no entanto, depende do desejo de expansão de si próprio e tem como questionamento principal “que vida quero viver?”.

Dentro desse contexto, sabe-se que os valores e virtudes dos indivíduos terão forte influência sobre suas opções éticas, e conseqüentemente sobre suas ações morais. Isto porque, segundo La Taille (2006/2010) as opções do plano ético, ou a perspectiva ética adotada, irão repercutir nas ações e comportamentos de cada indivíduo.

De acordo com a teoria piagetiana, o ser humano pode desenvolver-se do ponto de vista moral/ético e esse desenvolvimento ocorre em diferentes níveis ou formas

qualitativamente distintas (La Taille, 2006; Piaget, 1930/1998). Além disso, se entende que o desenvolvimento da moralidade depende de uma educação específica para tal (Alencar & Müller, 2017; La Taille, 2006).

O *yoga* é um sistema complexo, desenvolvido há milhares de anos e que vem ganhando cada vez mais popularidade (Broad, 2012/2017). O objetivo desta prática é o autoconhecimento, a autorrealização, a plenitude e a consciência da união (Arieira, 2017; Iyengar, 1991/2016; Satchidananda, 1978/2000). Ao ser sistematizado por *Patānjali*, foram estabelecidos os oito membros ou partes do *yoga* (Taimni, 1996/2011). Os dois primeiros membros, *yama* e *niyama*, são entendidos, respectivamente, como os mandamentos morais universais e as normas éticas pessoais propostas pelo *yoga* (Iyengar, 1991/2016). Essas normas e mandamentos são considerados a base dessa prática (Iyengar, 1991/2016), vindas antes mesmo das posturas, das técnicas respiratórias e da meditação. Considera-se que, para que o indivíduo alcance os objetivos dessa prática, se faz necessária uma base moral e ética firme e sólida, a qual pode ser obtida a partir dos preceitos presentes nos *yamas* e *niyamas*.

Taimni (1986/2011), porém, afirma que, no Ocidente, há uma simplificação muito grande do *yoga*, já que esses aspectos filosóficos vêm sendo pouco trabalhados. Além disso, para estudar esse tema, foi preciso levar em conta a grande variedade de linhas e tipos de *yoga*, assim como a diferenças nos enfoques de cada uma (por exemplo, postura, meditação, mantras, ensinamentos filosóficos, etc.). Ademais, conforme apresentado na revisão de literatura, há carência de estudos que tenham procurado traçar o perfil dessa população no Brasil, e por esse motivo, pouco se sabe sobre as características das pessoas que praticam o *yoga*. Visto isso, o objetivo principal deste estudo é dar um primeiro passo para uma interpretação da filosofia do *yoga* no que diz respeito a seus aspectos morais e éticos à luz dos conhecimentos da Psicologia sobre a formação ética e o desenvolvimento moral do ser humano. Especificamente, buscou-se investigar: (a) quem são os praticantes de *yoga* da região metropolitana de Porto Alegre – RS; (b) quais são as características de suas práticas; (c) se os praticantes de *yoga* dessa amostra conhecem os aspectos morais e éticos (*yamas* e *niyamas*) da filosofia *yogi* e (d) as razões para início e manutenção da prática e os tipos de mudanças auto-observadas a partir da prática.

## 2. MÉTODO

### 2.1. Participantes

A composição da amostra foi feita por conveniência e pelo efeito *snowball* (Bickman & Rog, 2008). Os critérios de inclusão foram: (a) ser praticante de *yoga*, (b) ter idade igual ou superior a 18 anos e (c) residir na região metropolitana de Porto Alegre (RS). Excluíram-se 15 indivíduos da amostra, pois estes não eram residentes da região metropolitana de Porto Alegre. No total, participaram deste estudo 424 indivíduos.

### 2.2. Instrumento

Para a coleta de dados, utilizou-se o Questionário sobre *Yoga* (Apêndice B), o qual foi elaborado pela autora deste estudo. Esse questionário é composto por 41 questões fechadas e 5 questões abertas. Seu conteúdo é baseado na literatura sobre o tema e na experiência pessoal da autora como praticante e instrutora de *yoga*. Além de dados sociodemográficos (renda, ocupação, grau de escolaridade, religião), as questões fechadas investigam: (a) características das práticas de *yoga*, (b) conhecimento dos praticantes sobre o *yoga*, (c) razões para o início e a manutenção da prática e (d) tipos de mudança geradas pela prática do *yoga* segundo os próprios participantes. As questões abertas visaram propiciar aos praticantes uma reflexão sobre temas abordados em algumas das questões fechadas. Nesse estudo, analisam-se, contudo, apenas as respostas dos participantes às questões fechadas.

### 2.3. Delineamento e procedimentos de coleta de dados

O presente estudo pode ser definido como um *survey* de caráter descritivo e exploratório (Freitas, Oliveira, Saccol, & Moscarola, 2000; Pinsonneault & Kraemer, 1993). Considera-se descritivo porque buscou identificar os padrões manifestos em uma determinada população, além de buscar diferenças entre possíveis subgrupos dessa mesma população. Trata-se de um estudo de caráter exploratório, porque visou descobrir novas possibilidades de estudo acerca desse assunto.



Antes do início da coleta de dados propriamente dita, realizou-se um estudo pré-piloto, no qual três praticantes (sendo dois deles professores de *yoga*) avaliaram o instrumento e sugeriram alterações. Após, o projeto de pesquisa foi enviado ao Comitê de Ética em Pesquisa da Psicologia do Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEP-Psico) e foi aprovado com apenas uma recomendação referente à adequação da terminologia em uma questão dos dados sociodemográficos (parecer nº 2.717.609). A seguir, realizou-se um estudo piloto em uma turma de *yoga*, em que seis alunas e uma professora responderam ao instrumento. Por meio desse segundo piloto, notou-se a necessidade de acrescentar uma questão contendo os preceitos do *yoga* em português. Dessa forma, essa questão foi elaborada e o trabalho foi enviado novamente ao CEP-Psico. A segunda versão do instrumento foi também aprovada pelo CEP-Psico (parecer nº 2.826.823) (Anexo C).

O recrutamento dos praticantes de *yoga* foi feito por meio de: (a) divulgação da pesquisa em redes sociais (*Facebook*, *Instagram* e *Whatsapp*), (b) contato com escolas e centros de *yoga* e (c) contato com professores de *yoga* de Porto Alegre e Região Metropolitana. Durante a coleta de dados, a pesquisadora foi observando os resultados já obtidos e percebeu que havia algumas linhas de *yoga* e cidades que ainda não tinham respondentes. Assim, realizou-se um contato mais direto com algumas escolas, professores e/ou praticantes de algumas linhas a partir de mensagens via *Whatsapp* e *Facebook*. Realizou-se, também, um mapeamento a partir do Google Maps para identificar escolas de *yoga* presentes nas cidades da Região Metropolitana. Não foi feito um controle acerca do número de indivíduos e escolas de *yoga* contatados, no entanto, dos 424 participantes da pesquisa, 275 são residentes de Porto Alegre e o restante reside em outras cidades da Região Metropolitana. A coleta de dados foi realizada por meio da plataforma *SurveyMonkey* e teve duração total de dois meses.

#### 2.4. Análise de dados

Para caracterização da amostra em relação às variáveis sociodemográficas e às características da prática, foram utilizadas estatísticas descritivas (média e desvio padrão), assim como frequências relativas (porcentagem) e absolutas (número exato de pessoas). Utilizaram-se, ainda, frequências relativas e absolutas para descrever: (a) se os praticantes conhecem os aspectos morais e éticos da filosofia *yogi* (*yamas* e *niyamas*), e

(b) razões para início e manutenção da prática e tipos de mudanças observadas por meio da prática.

## 2.5. Considerações éticas

Os princípios éticos da pesquisa seguem as diretrizes e normas da Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (Brasil, 2016), as quais visam resguardar os direitos de bem-estar e dignidade dos participantes. A aprovação final do projeto desta pesquisa pelo CEP-Psico ocorreu em 16 de agosto de 2018 (parecer nº 2.826.823)

Somente participaram deste estudo os indivíduos que concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Anexo A), que aparecia na primeira página do questionário *online*. Somente se permitia acesso às questões se o participante concordasse com os termos expostos. As perguntas do instrumento de coleta de dados dessa pesquisa foram elaboradas de maneira a causar desconfortos ou riscos mínimos aos participantes, ou seja, não foram previstos desconfortos ou riscos maiores do que aqueles que aconteceriam se estivessem sendo questionados por pessoas que fazem parte cotidianamente de suas vidas.

O estudo coletou informações dos participantes sobre suas práticas de *yoga*, seus conhecimentos sobre o tema, as razões pelas quais optaram pela prática do *yoga* e mudanças observadas por meio da prática de *yoga*. Entende-se que a participação neste estudo pode ter contribuído para uma reflexão por parte dos praticantes acerca de suas experiências com o *yoga*.

Após a finalização desta pesquisa, pretende-se realizar uma devolução dos achados às escolas e aos centros de *yoga* participantes. Todos os dados e documentos que resultarem deste estudo serão armazenados na sala 118 do Instituto de Psicologia da UFRGS, em armários e arquivo chaveados, por um período não inferior a cinco anos.

### **3. RESULTADOS**

Páginas 49 a 64

### **4. DISCUSSÃO**

Páginas 65 a 73

Submetido para publicação na International Journal of Yoga

Júlia Ceconi Foletto e Lia Beatriz de Lucca Freitas

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Devido aos conhecimentos propostos pela psicologia do desenvolvimento moral foi possível conceber um estudo que enfocasse os ensinamentos morais e éticos presentes na filosofia do *yoga*. A moral/ética, além de se fazer presente nos ensinamentos *yogis*, é considerada a base da prática, vindo antes mesmo das posturas. É possível afirmar que a moralidade é a base de todas as formas de *yoga*, e que os *yamas* e *niyamas* representam as atitudes a serem evitadas e cultivadas de modo que o indivíduo alcance níveis superiores da moral. Logo, pode-se dizer que a moral do *yoga* é desenvolvida e conquistada a partir da prática constante de todos os ensinamentos presentes na filosofia *yogi*, do autoconhecimento que é obtido por meio do domínio da mente e do desapego de tudo o que indivíduo julga não ter mais valor para si.

Uma primeira limitação deste estudo é que se apresentaram apenas alguns dos conceitos da psicologia do desenvolvimento moral. O estudo dessa área do conhecimento precisaria ser aprofundado para ser possível dar continuidade à linha de pesquisa aqui iniciada. Além disso, ao longo da análise de dados e discussão dos resultados percebeu-se a falta de algumas perguntas, como, por exemplo, a) o tempo de prática (ex: 1h, 1h e 30min, 30min etc.), b) se os indivíduos seguem os ensinamentos de algum mestre em específico, c) se eles já leram algumas das escrituras sagradas do *yoga* (*Bhagavad-Gita* e *Sutras de Patañjali*) e (d) se eles possuem interesse em aprender mais sobre a filosofia e os ensinamentos do *yoga*. Acredita-se que respostas a essas questões poderiam ter enriquecido as discussões desse trabalho.

Outra limitação é que, embora o número de participantes tenha sido expressivo, a amostra não é representativa dos praticantes de *yoga* da região metropolitana de Porto Alegre, Rio Grande do Sul. Nesse sentido, sugere-se que estudos futuros utilizem uma amostra aleatória.

É válido destacar que, até onde sabemos, este foi o primeiro estudo que buscou investigar as características das práticas e dos praticantes (inclusive, professores) de *yoga* dessa região do país, além de ser provavelmente um dos primeiros a examinar os conhecimentos dos praticantes acerca dos aspectos morais e éticos do *yoga*. O relativo pequeno número de textos científicos sobre os assuntos abordados tornou a interpretação e a discussão dos achados um grande desafio.

De qualquer forma, espera-se que os resultados aqui apresentados, o instrumento que construímos e as questões suscitadas possam instigar outros pesquisadores a realizarem estudos sobre a prática de *yoga*, podendo ir além das posturas, técnicas respiratórias e meditação, e passando a investigar também os aspectos filosóficos dessa prática e o modo como isso repercute na vida dos praticantes. Por fim, destaca-se que o estudo despertou a curiosidade pelo tema tanto de praticantes quanto de professores. Exemplo disso é que muitos professores relataram o interesse de seus alunos não apenas nos resultados da pesquisa, mas também em aprofundar seus conhecimentos sobre os *yamas* e *niyamas*, por meio de grupos de estudos e workshops. Acredita-se que o estudo fez muitos professores e praticantes de *yoga* perceberem que seus conhecimentos sobre a parte filosófica do *yoga* ainda são bastante limitados. Conseqüentemente, esses alunos passaram a questionar seus professores sobre esses temas, e os professores começaram a dar mais atenção a aspectos da filosofia em suas aulas.

## REFERÊNCIAS

- Alencar, H. M., & Muller, A. (2017). Educação moral: procedimentos possíveis no contexto escolar. Em: L. S. C. Dani & L. B. L. Freitas (Eds.), *Reflexões sobre educação moral* (pp. 13-38). Campinas: Mercado das Letras.
- Arieira, G. (2017). *O yoga que conduz à plenitude: os Yoga Sutras de Patañjali*. Rio de Janeiro: Sextante.
- Bickman, L., & Rog, D. J. (2008). *The SAGE handbook of applied social research methods*. Thousand Oaks: SAGE publications.
- Brasil. (2016) Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. *Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016*. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 24 maio, 2016. Recuperado de <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>&gt;
- Broad, W. J. (2017). *A moderna ciência do yoga: os riscos e as recompensas*. (2ª ed., M. Maia, Trad.). Rio de Janeiro: Valentina.
- Colby, A., & Damon, W. (1993). The uniting of self and morality in the development of extraordinary moral commitment. In: G. G. Noam, T. E. Wren, G. Nunner-Winkler, & W. Edelstein (Eds.), *Studies in contemporary German social thought. The moral self* (pp. 149-174). Cambridge: The MIT Press.
- Comte-Sponville, A. (2008). *Valor e verdade: estudos clínicos*. (1ª ed., E. Brandão, Trad.). São Paulo: WMF Martins Fontes.
- Comte-Sponville, A. (2016). *Pequeno tratado das grandes virtudes*. (3ª ed., E. Brandão, Trad.). São Paulo: WMF Martins Fontes. (Obra original publicada em 1995).
- Cramer, H., Ward, L., Steel, A., Lauche, R., Dobos, G. & Zhang, Y. (2016). Prevalence, patterns, and predictors of yoga use. *American Journal of Preventive Medicine*, 50, 230-235. doi: 10.1016/j.amepre.2015.07.037
- Cramer, H., Sibbritt, D., Park, C. L., Adams, J., & Lauche, R. (2017). Is the practice of yoga or meditation associated with a healthy lifestyle? Results of a national cross-sectional survey of 28,695 Australian women. *Journal of Psychosomatic Research*, 101, 104-109. doi: 10.1016/j.jpsychores.2017.07.013
- Dessen, M. A., Costa, A. L. e Col. (2005). *A ciência do desenvolvimento humano: tendências atuais e perspectivas futuras*. Porto Alegre: Artmed.
- Dessen, M. A., Maciel, D. A. e Col. (2014) *A ciência do desenvolvimento humano: desafios para a Psicologia e a Educação*. Curitiba: Juruá Editora.

- Desikachar, T. K. V. (1995). *The heart of yoga: Developing a personal practice*. (Ed. Rev.). Rochester: Inner Traditions International.
- Farias, C. M. (2016). *O estilo de vida de praticantes e estudiosos de Yoga* (Dissertação de mestrado não publicada). Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil.
- Ferreira, D., & Farias, E. (2005). *Fatores geradores da aderência ao yoga e perfil de praticantes como subsídio à captação de novos clientes* (Trabalho de Conclusão de Curso). Recuperado de <http://www.edvaldodefarias.com/aderenciayoga.pdf>
- Feuerstein, G. (2006). *A tradição do Yoga: história, literatura, filosofia e prática* (M. B. Cipolla Trad.). São Paulo: Pensamento. (Obra original publicada em 2001).
- Feuerstein, G. (2009). *As virtudes do Yoga: antigos ensinamentos para esta época de crise global* (M. Fiker, Trad.). São Paulo: Pensamento. (Obra original publicada em 2007)
- Freitas, L. B. D. L. (1999). Do mundo amoral à possibilidade de ação moral. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 12, 447-458. doi:10.1590/S0102-79721999000200013
- Freitas, H., Oliveira, M., Saccol, A. Z., & Moscarola, J. (2000). O método de pesquisa survey. *Revista de Administração da Universidade de São Paulo*, 35(3).
- Freitas, L. B. D. L. (2002). Autonomia moral na obra de Jean Piaget: a complexidade do conceito e sua importância para a educação. *Educar em Revista*, 19, 11-22. doi:10.1590/0104-4060.243
- Freitas, L. B. D. L., Tudge, J. R. H., Palhares, F., & Prestes, A. C. (2016). Relações entre desenvolvimento da gratidão e tipos de valores em jovens. *Psico-USF*, 21, 13-24. doi:10.1590/1413-82712016210102
- Iyengar, B. K. S., Evans, J. J., & Abrams, D. (2007). *Luz na vida: a jornada da ioga para a totalidade, a paz interior e a liberdade suprema* (S. Vieira, Trad.). São Paulo: Summus. (Obra original publicada em 2005).
- Iyengar, B. K. S. (2016). *Luz sobre o Yoga - Yoga Dipika: o guia clássico de Yoga escrito pelo embaixador do Yoga no Ocidente* (M. N. Pinto, Trad.). São Paulo: Pensamento. (Obra original publicada em 1991).
- Killen, M., & Smetana, J. G. (2015). Origins and development of morality. *Handbook of Child Psychology and Developmental Science*, 3(17), 1-49.
- Kriyananda, S. (2014). *Desmistificando os Yoga Sutra de Patañjali* (G. C. C. de Sousa, Trad.). São Paulo: Pensamento.

- Kupfer, P. (2013a) Ishvara no *yoga*: praticar a vida? [parte 1] Recuperado de [http://www.yoga.pro.br/openarticle?id=1144&Ishvara-no-Yoga:-Praticar-Vida?-  
\[parte-1\]](http://www.yoga.pro.br/openarticle?id=1144&Ishvara-no-Yoga:-Praticar-Vida?-[parte-1])
- Kupfer, P. (2013b) Ishvara no *yoga*: Karma e Dharma [parte 2]. Recuperado de [http://www.yoga.pro.br/openarticle?id=1147&Ishvara-no-Yoga:-Karma-e-dharma-  
\[parte-2\]](http://www.yoga.pro.br/openarticle?id=1147&Ishvara-no-Yoga:-Karma-e-dharma-[parte-2])
- La Taille, Y. (2000). Para um estudo psicológico das virtudes morais. *Educação e Pesquisa*, 26, 109-121. doi:10.1590/S1517-97022000000200008
- La Taille, Y. (2006). *Moral e ética: dimensões intelectuais e afetivas*. Porto Alegre: Artmed.
- La Taille, Y. (2010). Moral e ética: uma leitura psicológica. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 26, 105-114.
- La Taille, Y. (2018). Toward a psychological study of the virtues. In: J. R. H. Tudge & L. B. L. Freitas (Eds.), *Developing gratitude in children and adolescents* (pp. 25-41). Cambridge: Cambridge University Press.
- Leão, S. F. (2015). *Análise do perfil de estilo de vida de praticantes de yoga no núcleo de yoga da UFRN* (Trabalho de Conclusão de Curso). Recuperado de: <https://monografias.ufrn.br/jspui/handle/123456789/1648>
- Martins, C. M. R. (2013). *Caracterização da Região Metropolitana de Porto Alegre*. Secretaria do Planejamento, Gestão e Participação Cidadã. Recuperado em <http://cdn.fee.tche.br/tds/112.pdf>
- Menezes, C. B., Bizarro, L., & Telles, S. (2013). *Yoga, psychophysiology, and health: Studies from the Yoga Department Research, Patañjali University, India*. *Temas em Psicologia*, 21, 411-417. doi:10.9788/TP2013.2-09
- Menezes, C. B., Dalpiaz, N. R., Kiesow, L. G., Sperb, W., Hertzberg, J., & Oliveira, A. A. (2015). *Yoga and emotion regulation: a review of primary psychological outcomes and their physiological correlates*. *Psychology & Neuroscience*, 8, 82-101. doi:10.1037/h0100353
- Menuhin, Y. (2016). Apresentação por Yehudi Menuhin. Em: B. K. S. Iyengar, *Luz sobre o Yoga - Yoga Dipika: O guia clássico de yoga escrito pelo embaixador do yoga no Ocidente* (pp. 11-12). (M. N. Pinto, Trad.). São Paulo: Pensamento. (Obra original publicada em 1991).
- Park, C. L., Braun, T., & Siegel, T. (2015). Who practices *yoga*? A systematic review of demographic, health-related, and psychosocial factors associated with *yoga*



- practice. *Journal of behavioral medicine*, 38, 460-471. doi:10.1007/s10865-015-9618-5
- Park, C. L., Riley, K. E., Bedesin, E., & Stewart, V. M. (2016). Why practice yoga? Practitioners' motivations for adopting and maintaining yoga practice. *Journal of health psychology*, 21, 887-896. doi:10.1177/1359105314541314
- Park, C. L., Riley, K. E., & Braun, T. D. (2016). Practitioners' perceptions of yoga's positive and negative effects: results of a National United States survey. *Journal of bodywork and movement therapies*, 20, 270-279. doi:10.1016/j.jbmt.2015.11.005
- Penman, S., Cohen, M., Stevens, P., & Jackson, S. (2012). Yoga in Australia: results of a national survey. *International Journal of Yoga*, 5, 92-101. doi:10.4103/0973-6131.98217
- Piaget, J. (1998). Os procedimentos da educação moral. Em: S. P., Dayan, & A. Tryphon (Eds.), *Jean Piaget sobre a Pedagogia: textos inéditos* (pp.25-58). (C. Berliner, Trad.). São Paulo: Casa do Psicólogo. (Obra original publicada em 1930)
- Piaget, J. (1994). *O juízo moral na criança*. São Paulo: Summus. (Obra original publicada em 1932)
- Pinsonneault, A., & Kraemer, K. (1993). Survey research methodology in management information systems: an assessment. *Journal of Management Information Systems*, 10(2), 75-105.
- Prestes, A. C., Castro, F. M., Tudge, J. R. H., & Freitas, L. B. L. F. (2014). Desenvolvimento de valores em crianças e adolescentes. *Leopoldianum*, 40(110-2), 25-36.
- Quilty, M. T., Saper, R. B., Goldstein, R., & Khalsa, S. B. S. (2013). Yoga in the real world: perceptions, motivators, barriers, and patterns of use. *Global Advances in Health and Medicine*, 2, 44-49. doi:10.7453/gahmj.2013.2.1.008
- Ross, A., Friedmann, E., Bevans, M., & Thomas, S. (2013). National survey of yoga practitioners: mental and physical health benefits. *Complementary Therapies in Medicine*, 21, 313-323. doi:10.1016/j.ctim.2013.04.001
- Ross, A., & Thomas, S. (2010). The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16, 3-12. doi:10.1089/acm.2009.0044
- Santos, T. Y. J. (2018). Os princípios éticos do Yoga e sua prática pedagógica-estudo das repercussões midiáticas a partir da revista Guia de Yoga. (Dissertação de Mestrado não publicada). Universidade Estadual Paulista, São Paulo, SP, Brasil.

- Satchidananda Ashram. (2000). Introdução. Em: S. S. Satchidananda, *Os Sutras do Yoga de Patañjali* (pp. 15-19). (A. G. Mendes, Trad.). Belo Horizonte: Editora Del Rey.
- Satchidananda, S. S. (2000). *Os sutras do yoga de Patañjali* (A. G. Mendes, Trad.). Belo Horizonte: Editora Del Rey. (Obra original publicada em 1978).
- Shiraishi, J. C. (2013). Perfil dos praticantes de ioga em um ambiente universitário. *Revista Ciência em Extensão*, 9(3), 53-60.
- Silveira, E. S., Cardoso, V. L., & Oliveira, R. S. (2012). O perfil socioeconômico do idoso que pratica *yoga*. *Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade*, 7, 63. doi:10.5712/rbmfc7(1)610
- Taimni, I. K. (2011). *A ciência do yoga* (M. Lavrador, Trad.). Brasília: Editora Teosófica. (Obra original publicada em 1986).
- Telles, S., Sharma, S. K., Singh, N., & Balkrishna, A. (2017). Characteristics of *yoga* practitioners, motivators, and *yoga* techniques of choice: a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 5, 184. doi:10.3389/fpubh.2017.00184
- Tognetta, L. R. P. & Vinha, T. P. (2009). Valores em crise: o que nos causa indignação?. Em: Y. de La Taille, Y., M. S. S. Menin (Eds.), *Crise de valores ou valores em crise?* (pp.15-45). Porto Alegre: Artmed.
- Woodyard, C. (2011). Exploring the therapeutic effects of *yoga* and its ability to increase quality of life. *International Journal of Yoga*, 4, 49-54. doi:10.4103/0973-6131.85485

## APÊNDICE A

### GLOSSÁRIO

Este glossário possui o intuito de facilitar a compreensão das palavras em sânscrito presentes neste trabalho. Visto que a autora desta pesquisa não possui domínio da linguagem sânscrita, optou-se por utilizar citações diretas de autores especializados no assunto. É válido ressaltar que o significado dessas palavras pode ser muito mais abrangente, além de diferir conforme a tradução e interpretação de cada autor.

**Abhyasa:** “Estudo ou prática constante e determinada” (Iyengar, 1991/2016, p.539)

**Ahimsa:** “Não violência; a palavra não contém somente o significado negativo e restritivo de ‘não matar ou não cometer violência’, mas também o significado positivo e amplo de ‘um amor que abarca toda a criação” (Iyengar, 1991/2016, p.539)

**Anga:** “Corpo; membro ou parte do corpo; uma parte constituinte” (Iyengar, 1991/2016, p.540)

**Aparigraha:** “Libertação da ganância, do acúmulo” (Iyengar, 1991/2016, p.540).

**Arjuna:** “Um príncipe *Pandava*, o poderoso arqueiro e herói do épico *Mahabharata* (Iyengar, 1991/2016, p.540)

**Asana:** “Postura. O terceiro estágio do *yoga*” (Iyengar, 1991/2016, p.540)

**Asteya:** “Não roubar” (Iyengar, 1991/2016, p.541)

**Asthtanga-yoga:** “Oito partes constituintes do *yoga* descritas por *Patañjali*” (Iyengar, 1991/2016, p.541)

**Bhagavad-gita:** “A Canção Divina, o diálogo sagrado entre *Krishna* e *Arjuna*. É um dos livros de base da filosofia hindu e contém a essência das Upanishads.” (Iyengar, 1991/2016, p.542)

**Bhakti-yoga:** “*Yoga* da Devoção. Um dos principais ramos ou caminhos do *yoga* hindu” Feuerstein, 2001/2006, p.540).

**Brahmacharya:** “Uma vida de celibato, estudo religioso e autodisciplina” (Iyengar, 1991/2016, p.543)

**Brahman:** “O Ser Supremo, a causa do universo, o espírito universal que a tudo permeia” (Iyengar, 1991/2016, p.543)

**Dhananjaya:** “Conquistador de riquezas”. (Feuerstein, 2001/2006, p.522)

**Dharana:** “Concentração ou completa atenção; o sexto estágio do *yoga* mencionado por *Patañjali*” (Iyengar, 1991/2016, p.544)

**Dharma:** “Justiça, lei humana ou social, complementar da noção de karma” Kupfer. Ou “suporte”. “A lei ou ordem cósmica. A moral ou a virtude, concebida como um dos objetivos legítimos do ser humano sancionados pelo Hinduísmo. É compreendida como manifestação ou reflexo da lei divina.” (Feuerstein, 2001/2006, p.541)

**Dhyana:** “Meditação; o sétimo estágio do *yoga* mencionado por *Patañjali*. (Iyengar, 1991/2016, p.544)

**Hatha-yoga:** “Caminho em direção à realização por meio da disciplina rigorosa” (Iyengar, 1991/2016, p.546)

**Isvara:** “Ser Supremo, Deus.” (Iyengar, 1991/2016, p.547)

**Isvrapranidana:** “Dedicação das ações e da vontade ao Senhor” (Iyengar, 1991/2016, p.547)

**Jnanayoga:** “*yoga* da sabedoria. O *yoga* não-dualista da sabedoria autotranscendente, baseada no cuidadoso discernimento entre o Real (i.e., o Si Mesmo) e o ilusório (i.e., o ego e a Natureza). (Feuerstein, 2001/2006, p.542).

**Jiva:** “Ser vivo, criatura” (Iyengar, 1991/2016, p.547)

**Jivatma:** “Alma individual ou Pessoal” (Iyengar, 1991/2016, p.547)

**Karma:** “Ação” (Iyengar, 1991/2016, p.548)

**Karma-yoga:** “*Yoga* da ação desinteressada, que visa a realização através da ação, sem considerar o seu resultado.” Kupfer. Ou “União com a Suprema Alma Universal através da ação” (Iyengar, 1991/2016, p.548)

**Kirtan:** “é um processo milenar no qual trabalhamos nossa espiritualidade por meio do cantar em processo devocional.” (Jardim do Mundo, Disponível em: <https://www.jardimdomundo.com/pratica-e-beneficios-do-kirtan/>)

**Krishna:** “Mais celebrado herói da mitologia hindu, oitava encarnação de Vishnu” (Iyengar, 1991/2016, p.549)

**Kriya:** “rito expiatório, processo de limpeza” (Iyengar, 1991/2016, p.549).

**Laya-yoga:** “União com a Suprema Alma Universal por meio da adoração ou da devoção” (Iyengar, 1991/2016, p.550)

**Maha-vrata:** “grandes votos, referente aos *yamas*” (Satchidananda, 1978/2000, p. 243)

**Mantra:**—“expressão vocal sagrada, ou um som dotado de poder psíquico espiritual” (Feuerstein, 2001/2006, p.90)

**Mantra-yoga:** “o som como veículo de transcendência” (Feuerstein, 2001/2006, p.90):

**Mudra:** “Um gesto das mãos ou postura do corpo que além de ter significado simbólico, conduz a energia vital do corpo de uma maneira específica” (Feuerstein, 2001/2006, p.543)

**Niyama:** “Autopurificação por meio da disciplina; o segundo estágio do *yoga* mencionado por *Patañjali*” (Iyengar, 1991/2016, p.552)

**Paramatma:** “o Espírito Supremo” (Iyengar, 1991/2016, p.553)

**Parampara:** “linha sucessória, herança. Designa o conhecimento transmitido de mestre a discípulo, geração após geração.” Kupfer

**Patañjali:** “Proponente da filosofia do *yoga*, autor dos *Yoga Sutas*, do *Mahabhasya* (tratado clássico sobre a gramática) e um tratado sobre medicina.” (Iyengar, 1991/2016, p.553)

**Pranayama:** “controle rítmico da respiração; o quarto estágio do *yoga*” (Iyengar, 1991/2016, p.555)

**Pratyahara:** “Recolhimento e emancipação da mente do domínio dos sentidos e dos objetos sensuais; o quinto estágio do *yoga*” (Iyengar, 1991/2016, p.555)

**Puja:** “adoração”. É “a veneração ritual de uma divindade ou de um guru, aspecto importante de muitas formas de *Yoga*, especialmente do *Bhakti-Yoga*.” (Feuerstein, 2001/2006, p. 544)

**Raja-yoga:** “A união com o Espírito Supremo Universal, quando o indivíduo se torna senhor da própria mente, derrotando seus inimigos. Os principais desses inimigos são: *kama* (paixão ou luxúria), *krodha* (ira ou fúria), *lobha* (cobiça), *moha* (ilusão), *mada* (orgulho) e *matsra* (ciúme ou inveja). O *Yoga* de oito partes de *Patañjali* mostra o caminho real (*raja marga*) para alcançar este objetivo” (Iyengar, 1991/2016, p.555)

**Rajayogi:** “Aquele que tem domínio completo de si e de sua mente; aquele que conquistou a si mesmo” (Iyengar, 1991/2016, p.555)

**Samadhi:** “no qual o aspirante se torna um com o objeto de sua meditação, o Espírito Supremo que permeia o universo, e há um sentimento de indescritível regozijo e paz. (Iyengar, 1991/2016, p.556)

**Samatva:** “equanimidade” (Feuerstein, 2001/2006, p.243).

**Santosa:** “Contentamento” (Iyengar, 1991/2016, p.556)

**Satsang:** “O Satsanga [ou satsang] pode abranger diversos rituais, como a meditação em grupo, a dança e o canto de mantras, leituras e discussões sobre escrituras ancestrais dentre outras atividades; mas a ideia central e de maior importância é a de compartilhamento.” (Alves, J., Equipe Eu Sem Fronteiras. Disponível em: <https://www.eusemfronteiras.com.br/satsanga-yoga-o-que-e/>).

**Satya:** “verdade, autenticidade (um dos yamas)” (Satchidananda, 1978/2000, p.247)

**Sauca:** “Pureza, limpeza” (Iyengar, 1991/2016, p.556)

**Sutra:** “Um aforismo ou uma obra aforística, como o *Yoga Sutra de Patañjali*” (Feuerstein, 2001/2006, p.546).

**Tapas:** “Esforço ardente que envolve purificação, autodisciplina e austeridade” (Iyengar, 1991/2016, p.558)

**Vairagya:** “ausência de desejos mundanos” (Iyengar, 1991/2016, p.560)

**Veda:** “Escrituras sagradas hindus, reveladas pelo ser supremo” (Iyengar, 1991/2016, p.561)

**Vedanta:** experiência final do estudo dos Vedas (Satchidananda, 1978/2000, p.249)

**Vishnu:** “Segunda deidade da trindade hindu, encarregada da preservação do mundo” (Iyengar, 1991/2016, p.561)

**Yama:** “O deus da morte; yama também é a primeira das oito partes ou meios de alcançar o *yoga*; yamas são os mandamentos morais ou disciplinas éticas universais que transcendem credos, países, idade e tempo. As cinco mencionadas por *Patañjali* são: não violência, veracidade, não roubar, continência e não cobiçar” (Iyengar, 1991/2016, p.562)

**Yoga-nidra:** “o sono do *yoga*, no qual o corpo está em repouso como se estivesse dormindo, enquanto a mente permanece totalmente consciente, embora todos os seus movimentos estejam aquietados. *Yoga nidra* também é o nome de um asana”. (Iyengar, 1991/2016, p. 562)

**Yoga-shastra:** ensinamento yogi (Feuerstein, 2001/2006).

**Yogi-** “aquele que segue o caminho do *yoga*” (Iyengar, 1991/2016, p.562)

## APÊNDICE B

### Questionário sobre *Yoga*

Sua participação nesta pesquisa é muito importante, pois assim conseguiremos compreender melhor as características dos praticantes de *yoga* na região metropolitana de Porto Alegre (RS), bem como os aspectos relacionados à prática. Você levará cerca de 10 minutos para responder esse formulário. Se você está respondendo via formulário eletrônico é necessário que você responda todas as questões no mesmo computador ou dispositivo para que suas respostas sejam consideradas.

1. Assinale:

praticante de *yoga*       praticante e instrutor de *yoga*

2. Qual é a sua idade? \_\_\_\_\_

3. Qual é a sua cor?

Branca

Negra/ Preta

Amarela/Oriental

Parda/Mestiça

Indígena

Outro . Especifique: \_\_\_\_\_

4. Qual é seu sexo:

feminino

masculino

5. Em que cidade você mora no momento? \_\_\_\_\_

6. Qual é seu estado civil

Casado(a)

Solteiro(a)

Viúvo(a)

Divorciado(a)

União estável

7. Você segue ou pratica alguma religião?

sim  não

8. Se você segue ou pratica alguma religião assinale qual/quais: Se você segue ou pratica alguma religião, assinale qual/quais: (Se você não segue ou pratica nenhuma religião, pule para a próxima questão).

Catolicismo

Protestantismo

Adventismo

Mormonismo

Igreja Ortodoxa

Testemunha de Jeová

Espiritismo

Judaísmo

Budismo

Hinduísmo

Islamismo

Matriz africana

Fé sem religião

Outra(s). Especifique: \_\_\_\_\_

9- Você tem filho(s)?

sim  não

9.1-Caso tenha assinalado “sim” na resposta anterior, quantos filhos você tem?

1

2

3

4

5

6 ou mais



10. Assinale a sua renda INDIVIDUAL mensal (valores referentes ao salário mínimo de R\$ 954)

- Dois salários mínimos (Até 1.908 reais)
- De três a quatro salários mínimos (de 2.862 reais a 3.816 reais)
- De cinco a dez salários mínimos (de 4.770 reais a 9.540 reais)
- De onze a vinte salários mínimos (de 10.494 reais a 19.080 reais)
- Acima de vinte e um salários mínimos (acima de 20.034 reais)

11. Assinale sua renda FAMILIAR mensal (sua renda + renda de quem mora com você):

- Dois salários mínimos (Até 1.908 reais)
- De três a quatro salários mínimos (de 2.862 reais a 3.816 reais)
- De cinco a dez salários mínimos (de 4.770 reais a 9.540 reais)
- De onze a vinte salários mínimos (de 10.494 reais a 19.080 reais)
- Acima de vinte e um salários mínimos (acima de 20.034 reais)

12. Assinale seu grau de escolaridade:

- Ensino Fundamental incompleto.
- Ensino Fundamental completo.
- Ensino Médio incompleto.
- Ensino Médio completo.
- Ensino Superior incompleto.
- Ensino Superior completo.
- Pós-graduação ou Especialização incompleto
- Pós-graduação ou Especialização completo

13. Qual é a sua profissão? \_\_\_\_\_

14. No momento, você está trabalhando?

- Não, estou desempregado(a)
- Não, sou aposentado(a)
- Não, estou em licença saúde ou licença maternidade
- Não, apenas estudo
- Sim, até 4 horas por dia

- Sim, até 8 horas por dia
- Sim, mais de 8 horas por dia
- Outro. Especifique: \_\_\_\_\_

15. Você pratica *yoga* há mais de um ano?

- Sim
- Não

15.1. Há quantos anos você pratica? \_\_\_\_\_

15.2. Há quantos meses você pratica? \_\_\_\_\_

16. Qual a frequência de prática (posturas e/ou meditação e/ou técnicas respiratórias e/ou mantras):

- menos de 1 vez por semana
- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3 vezes por semana
- 4 vezes por semana
- 5 vezes por semana
- 6 vezes por semana
- todos os dias

17. Complete as seguintes afirmações:

17.1. . Para mim, *yoga* é :

---

---

---

17.2. A razão pela qual eu COMECEI a praticar *yoga* foi :

---

---

---

17.3. A razão pela qual eu CONTINUO praticando *yoga* até hoje é:

---

---

---

18. O *yoga* mudou sua vida em algum aspecto?

sim  não

18.1. Se o *yoga* mudou sua vida em algum aspecto, explique em qual/quais:

---

---

---

---

19. Agora, de forma resumida, assinale ou especifique em qual/quais aspectos você considera que o *Yoga* mudou sua vida: (Pode assinalar mais de uma alternativa)

Físico

Mental

Espiritual

Social

Valores morais e éticos

Estilo de vida

Outro. Especifique: \_\_\_\_\_

20. Qual a linha/tipo de *yoga* que você pratica? Assinale APENAS UMA ALTERNATIVA. (Se você pratica mais de uma linha, assinale a que você mais pratica ou a que for a base para sua prática).

Hatha *Yoga*

Ashtanga *Yoga*

Iyengar *Yoga*

Vinyasa *Yoga*

Kundalini *Yoga*

Swasthya *Yoga*

Tantra *Yoga*

- Yoga Integrativa*
- Kriya yoga de Babaji*
- Ananda Marga*
- Sivananda*
- Power Yoga*
- Flow Yoga*
- Aero Yoga*
- Acro Yoga*
- Kaiut*
- Hot Yoga*
- Não sei
- Outro. Especifique: \_\_\_\_\_

21. Como você pratica? (Se você pratica de diferentes formas, assinale a que você considera mais frequente)

- Sozinho(a) com professor (particular)
- Sozinho(a) sem professor
- Em grupo com professor
- Outro. Especifique: \_\_\_\_\_

22. Onde você pratica? (Assinale apenas uma alternativa, considerando o local mais frequente)

- Em casa
- Escola ou centro de *Yoga*
- Parques/praças
- Academia
- Clube
- Outro. Especifique: \_\_\_\_\_

23. Assinale os aspectos que compõem sua prática: (pode assinalar mais de uma alternativa)

- Asana (posturas)
- Pranayama ( técnicas respiratórias)
- Meditação

- Estudo da filosofia
- Mantras (cantos em sânscrito)
- Yoga* Nidra (sono consciente, diferente do relaxamento do final da prática)
- Kryas (técnicas de limpeza e purificação)
- Relaxamento
- Outro(s). Especifique: \_\_\_\_\_

24. Assinale a RAZÃO PRINCIPAL pela qual você COMEÇOU a praticar *Yoga*:

- Busca por saúde física:
- Atividade Física
- Autoconhecimento
- Busca por condicionamento físico
- Busca por mudança de hábitos
- Busca por saúde física
- Calma e relaxamento
- Conhecimento sobre filosofia do *yoga*
- Curiosidade
- Espiritualidade
- Lazer/Hobbie
- Melhoras estéticas
- Modo de viver compatível com meus valores
- Popularidade da prática
- Preparação para gestação e parto
- Recomendação médica ou de algum profissional da área da saúde
- Outro(s). Especifique: \_\_\_\_\_

25. Assinale a RAZÃO PRINCIPAL pela qual você CONTINUOU a praticar *Yoga*:

- Atividade Física
- Autoconhecimento
- Busca por condicionamento físico
- Busca por mudança de hábitos

- Busca por saúde física
- Calma e relaxamento
- Conhecimento sobre filosofia do *yoga*
- Curiosidade
- Espiritualidade
- Lazer/Hobbie
- Melhoras estéticas
- Modo de viver compatível com meus valores
- Popularidade da prática
- Preparação para gestação e parto
- Recomendação médica ou de algum profissional da área da saúde
- Outro(s). Especifique: \_\_\_\_\_

26. Assinale quantas vezes você já realizou um Curso ou Formação em *Yoga* (200hrs ou mais):

- Nunca fiz
- Fiz apenas um
- Fiz entre 2 e 4
- Já fiz mais de 5

27. Assinale quantas vezes você já participou de Workshops sobre algum tema relacionado ao *yoga* ou algum tema relacionado:

- Nunca fiz
- Fiz apenas um
- Fiz entre 2 e 4
- Já fiz mais de 5

28. Assinale quantas vezes você já participou de grupos de estudos sobre *yoga* ou algum tema relacionado:

- Nunca fiz
- Fiz apenas um
- Fiz entre 2 e 4
- Já fiz mais de 5

29. Assinale quantas vezes você já participou de retiros de *Yoga* ou retiros que incluam práticas de *Yoga*:

- Nunca fiz
- Fiz apenas um
- Fiz entre 2 e 4
- Já fiz mais de 5

30. Assinale quantas vezes você já realizou viagens para a Índia:

- Nunca fiz
- Fiz apenas um
- Fiz entre 2 e 4
- Já fiz mais de 5

31. Assinale quantas vezes você já participou de encontros para cantos de mantras (Kirtan, Satsang, etc.):

- Nunca fiz
- Fiz apenas um
- Fiz entre 2 e 4
- Já fiz mais de 5

32. Se você considera importante falar sobre algum encontro ou evento relacionado ao *Yoga* que não tenha sido citado anteriormente, escreva abaixo, juntamente com a quantidade de vezes que você participou:

---

33. Você já ouviu falar sobre os 8 membros do *yoga* de *Patañjali*?

- sim, mas não sei explicar o que são
- sim e saberia explicar o que são
- nunca ouvi falar

34. Caso já tenha ouvido falar sobre os 8 membros do *yoga* de *Patañjali*, onde foi?

- professor

- livros
- internet
- cursos ou workshops
- outro. Especifique: \_\_\_\_\_

35. Você já ouviu falar sobre *yamas* e *nyamas*?

- sim, mas não sei explicar o que são
- sim e saberia explicar o que são
- nunca ouvi falar

36. Caso já tenha ouvido falar sobre *yamas* e *nyamas*, onde foi?

- professor
- livros
- internet
- cursos ou workshops
- outro. Especifique: \_\_\_\_\_

37. Em sua opinião, os *yamas* e *nyamas* são:

- Os *yamas* representam os mandamentos morais universais, e os *nyamas* representam os aspectos relacionados à concentração e a meditação.
- Os *yamas* contemplam 7 mandamentos morais, e os *nyamas* representam 8 normas éticas pessoais presentes na filosofia *yogi*.
- Os *yamas* são os mandamentos morais universais, e os *nyamas* são as normas éticas pessoais referentes à disciplina pessoal.
- Não conheço os conceitos acima

38. Leia os preceitos/valores abaixo, e assinale os que você já ouviu falar (ou conheceu) dentro do contexto do *Yoga*:

- Continência
- Não violência
- Coragem
- Disciplina
- Justiça
- Veracidade



- Humildade
- Não roubar
- Dignidade
- Não cobiçar
- Entregar as ações para Deus
- Pureza
- Auto estudo
- Contentamento
- Tolerância
- Nunca li/ouvi falar sobre esses termos

39. Assinale agora onde você ouviu falar deles:

- Professor de *Yoga*
- Livros
- Internet
- Cursos ou workshops
- Outro. Especifique:

40. Você considera que sua prática de *yoga* também acontece no seu dia-a-dia (fora da aula, ou fora do seu tapetinho)?

- sim    não

41. Complete a seguinte afirmação:

41.1 Considero que minha pratica de *yoga* também ocorre no meu dia-a-dia pois:

---

---

---

Se você se interessa pelo tema e gostaria de receber notícias sobre o andamento desse estudo, ou então participar de futuros estudos relacionados ao tema, escreva seu e-mail abaixo! (ESSE CAMPO NÃO É OBRIGATÓRIO).

---

Agradecemos muito pela sua participação!

## ANEXO A

### Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Este estudo está sendo desenvolvido como projeto de dissertação de mestrado no Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e busca conhecer as características dos praticantes de *yoga* da região metropolitana de Porto Alegre.

Neste estudo, os participantes responderão a um questionário sobre dados sociodemográficos e sobre a prática do *yoga*. As questões serão respondidas via formulário eletrônico. Os participantes são praticantes de *yoga*, com idade igual ou superior a 18 anos e moradores da região metropolitana de Porto Alegre- RS.

As perguntas do questionário foram elaboradas de maneira a causar desconfortos ou riscos mínimos aos participantes, ou seja, não são previstos desconfortos ou riscos maiores do que aqueles que aconteceriam se estivessem sendo questionados por pessoas que fazem parte cotidianamente de suas vidas.

Tua participação não terá qualquer custo para ti, mas também não te trará qualquer privilégio ou remuneração. A participação é completamente voluntária e a qualquer momento tu poderás optar por encerrar a participação na pesquisa, se assim o desejares ou se for necessário, sem qualquer prejuízo ou penalização.

Será observado o caráter confidencial das informações obtidas nesta pesquisa. Quando da publicação e divulgação de seus resultados, os seus participantes não serão identificados. Os dados obtidos serão utilizados apenas para fins de pesquisa e serão mantidos por pelo menos cinco anos na sala 118 do Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Rua Ramiro Barcelos, 2600.

A pesquisadora responsável por este projeto é a Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Lia Beatriz de Lucca Freitas do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Rua Ramiro Barcelos, 2600 – sala 118, Porto Alegre – RS, Telefone: 3308-5314. Contatos para maiores esclarecimentos acerca desta pesquisa podem ser feitos pelo número (51) 991193507, com Júlia Ceconi Foletto (mestranda), ou pelo e-mail [jfoletto@gmail.com](mailto:jfoletto@gmail.com). O endereço do Comitê de Ética em Pesquisa que avaliou este projeto é Rua Ramiro Barcelos, 2600. O telefone para contato é 33085441 (seg. a sexta, das 8h às 14h) e o e-mail é [cep-psico@ufrgs.br](mailto:cep-psico@ufrgs.br).

Pela presente autorização declaro que fui informado(a) dos procedimentos e objetivos desta pesquisa, bem como da liberdade de retirar minha autorização a qualquer momento, sem penalização ou prejuízo algum.

Nome completo: \_\_\_\_\_

Lugar onde pratica *yoga*: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Assinatura da mestrand(a): \_\_\_\_\_

## ANEXO B

### Carta de Aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa

UFRGS - INSTITUTO DE  
PSICOLOGIA DA  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO



#### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

##### DADOS DA EMENDA

**Título da Pesquisa:** Um modo de viver: A ética e a moral do Yoga

**Pesquisador:** Lia Beatriz de Lucca Freitas

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 90654418.8.0000.5334

**Instituição Proponente:** Instituto de Psicologia - UFRGS

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

##### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 2.826.823

##### Apresentação do Projeto:

Trata-se de emenda a projeto já aprovado por este CEP, incluindo alterações no questionário a ser apresentado aos participantes da pesquisa. O projeto busca fazer uma aproximação entre os aspectos morais e éticos da filosofia do yoga e os conhecimentos da psicologia sobre a formação ética e o desenvolvimento moral do ser humano. A amostra será caracterizada por praticantes de yoga que estejam a pelo menos um mês realizando as suas práticas. Trata-se de estudo descritivo e exploratório. Será realizada a aplicação de um questionário para analisar os efeitos da prática do yoga na vida dos sujeitos pesquisados.

##### Objetivo da Pesquisa:

**Objetivo Primário:**

Dar um primeiro passo para uma interpretação da filosofia do yoga no que diz respeito a seus aspectos morais e éticos à luz dos conhecimentos da Psicologia sobre a formação ética e o desenvolvimento moral do ser humano.

**Objetivo Secundário:**

1. Caracterizar a amostra através de informações sociodemográficas e a respeito das práticas de yoga; 2. Investigar as razões pelas quais os indivíduos iniciaram e mantêm a prática do yoga; 3. Investigar se os praticantes de yoga na região metropolitana de Porto Alegre(RS) conhecem os aspectos morais e éticos (yamas e nyamas) da filosofia yogi; 4. Investigar se na percepção dos praticantes o yoga mudou algum aspecto de suas vidas.

**Endereço:** Rua Ramiro Barcelos, 2600

**Bairro:** Santa Cecília

**CEP:** 90.035-003

**UF:** RS

**Município:** PORTO ALEGRE

**Telefone:** (51)3308-5698

**Fax:** (51)3308-5698

**E-mail:** cop-psico@ufrgs.br

Continuação do Parecer: 2.826.823

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

**Riscos:**

Conforme as pesquisadoras, as perguntas do instrumento de coleta de dados foram elaboradas para que os desconfortos ou riscos sejam mínimos aos participantes, ou seja, não são previstos desconfortos ou riscos maiores do que aqueles que aconteceriam se estivessem sendo questionados por pessoas que fazem parte cotidianamente de suas vidas.

**Benefícios:**

O estudo possibilitará que os participantes reflitam sobre sua prática de yoga, seu conhecimento sobre o tema, as razões pelas quais optaram pela prática do yoga e, também, acerca de suas percepções sobre possíveis mudanças em suas vidas geradas pela prática de yoga. As pesquisadoras consideram que essas reflexões poderão contribuir positivamente para o autoconhecimento dos praticantes.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Trata-se de projeto de dissertação de Mestrado. A coleta de dados será realizada junto a praticantes de yoga por meio de um Questionário onde constam dados sociodemográficos, assim como as características de suas práticas de yoga, as informações referentes ao conhecimento que esses praticantes possuem acerca do yoga, as razões para o início e a manutenção da prática e a percepção sobre possíveis mudanças geradas pela prática do yoga. A partir da realização de dois estudos piloto para testar o instrumento a ser utilizado, as pesquisadoras constataram a necessidade de fazer algumas alterações no questionário, especificando melhor a maneira de formular a questão, acrescentando ou retirando alternativas, assim como realizando mudanças na ordem de apresentação das questões.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Os Termos apresentados, TCLE dos participantes e Termo de Concordância das escolas de yoga onde será realizada a coleta de dados, estão redigidos de forma adequada, contendo as informações necessárias sobre os procedimentos da pesquisa.

**Recomendações:**

Nos dados sociodemográficos do questionário empregado na pesquisa, recomenda-se a utilização da terminologia do IBGE para a caracterização das informações referentes aos dados cor/raça.

Endereço: Rua Ramiro Barcelos, 2600  
Bairro: Santa Cecília CEP: 90.035-003  
UF: RS Município: PORTO ALEGRE  
Telefone: (51)3308-5698 Fax: (51)3308-5698 E-mail: ccp-psico@ufrgs.br

Continuação do Parecer: 2.826.823

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Trata-se de projeto bem qualificado em todos os níveis, atendendo os requisitos éticos presentes na Resolução 510/16 do Conselho Nacional de Saúde.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

| Tipo Documento  | Arquivo                               | Postagem               | Autor                        | Situação |
|---|---------------------------------------|------------------------|------------------------------|----------|
| Informações Básicas do Projeto                            | PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_1182974_E1.pdf | 19/07/2018<br>17:25:38 |                              | Aceito   |
| Outros  | Questionario_sobre_yoga_2.pdf         | 19/07/2018<br>17:22:55 | Lia Beatriz de Lucca Freitas | Aceito   |
| Outros  | ata.PDF                               | 24/05/2018<br>12:04:53 | Lia Beatriz de Lucca Freitas | Aceito   |
| Outros  | doc_escolas.pdf                       | 24/05/2018<br>11:47:32 | Lia Beatriz de Lucca Freitas | Aceito   |
| Outros  | Orcamento.pdf                         | 24/05/2018<br>11:40:24 | Lia Beatriz de Lucca Freitas | Aceito   |
| Projeto Detalhado / Brochura Investigador                 | projeto.pdf                           | 24/05/2018<br>11:34:23 | Lia Beatriz de Lucca Freitas | Aceito   |
| Cronograma  | Cronograma.pdf                        | 24/05/2018<br>11:30:20 | Lia Beatriz de Lucca Freitas | Aceito   |
| TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência | tcle.pdf                              | 24/05/2018<br>11:28:34 | Lia Beatriz de Lucca Freitas | Aceito   |
| Folha de Rosto  | folha_de_rosto.PDF                    | 24/05/2018<br>11:26:06 | Lia Beatriz de Lucca Freitas | Aceito   |

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

Endereço: Rua Ramiro Barcelos, 2600  
Bairro: Santa Cecília CEP: 90.035-003  
UF: RS Município: PORTO ALEGRE  
Telefone: (51)3308-5698 Fax: (51)3308-5698 E-mail: cep-psico@ufrgs.br

UFRGS - INSTITUTO DE  
PSICOLOGIA DA  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO



Continuação do Parecer: 2.826.823

PORTO ALEGRE, 16 de Agosto de 2018

---

Assinado por:  
Clarissa Marceli Trentini  
(Coordenador)

Endereço: Rua Ramiro Barcelos, 2600  
Bairro: Santa Cecília CEP: 90.035-003  
UF: RS Município: PORTO ALEGRE  
Telefone: (51)3308-5698 Fax: (51)3308-5698 E-mail: ccp-psico@ufrgs.br

Página 04 de 04