

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Soraia Maria de Moura

**O CORPO E O YOGA: A
IMPORTÂNCIA DE DIFERENTES
PRÁTICAS NA FORMAÇÃO DO
EDUCADOR FÍSICO**

Campinas
2007

SORAIA MARIA DE MOURA

**O CORPO E O YOGA: A
IMPORTÂNCIA DE DIFERENTES
PRÁTICAS NA FORMAÇÃO DO
EDUCADOR FÍSICO**

Trabalho de Conclusão de Curso Graduação
apresentado à Faculdade de Educação Física
da Universidade Estadual de Campinas para
obtenção do título de Licenciado em Educação
Física

Orientador: Prof. Dr. ADILSON NASCIMENTO DE JESUS

Campinas
2007

**FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA
PELA BIBLIOTECA FEF – UNICAMP**

M865c Moura, Soraia Maria de.
O corpo e o yoga: a importância de diferentes praticas na formação do educador físico / Soraia Maria de Moura. – Campinas, SP: [s.n.], 2007.

Orientador(a): Adilson Nascimento de Jesus
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.

1. loga. 2. Chacra (Hinduismo). I. Jesus, Adilson Nascimento de. II. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. III. Título.

asm/fef

SORAIA MARIA DE MOURA

**O CORPO E O YOGA: A IMPORTÂNCIA DE
DIFERENTES PRÁTICAS NA FORMAÇÃO DO
EDUCADOR FÍSICO**

Este exemplar corresponde à redação final do Trabalho de Conclusão de Curso Graduação defendida por Soraia Maria de Moura aprovado pela Comissão julgadora em: 30/11/2007

Prof. Dr. Adilson Nascimento de Jesus
Orientador

Prof. Ms. Thais Adriana Cavalari

Campinas
2007

Agradecimentos

Agradeço a minha mãe Alzira, meu pai Antonio, minhas irmãs Sandra, Solange e Suzana.

Ao Adilson Nascimento de Jesus, a Thais Adriana Cavalari,

À Bela, Juliana (Nega), Thamy, Carla, Luciana. Ao Axé, Janir, Junior (Lula).

Às moradoras e ex-moradoras da J-14,

A todas as pessoas que fizeram e fazem parte de minha vida, que contribuíram e contribuem, a sua maneira, nas minhas conquistas e para eu ser quem sou.

À UNICAMP por toda assistência prestada nestes cinco anos de graduação.

Aos iluminados, que me protegem e guiam.

Moura, Soraia Maria. **O corpo e o Yoga**: a importância de diferentes práticas na formação do Educador Físico. 2007. 50f. Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2007.

RESUMO

Novas percepções me ocorreram através de diferentes práticas corporais vivenciadas ao longo da graduação, as quais me proporcionaram outro conhecimento referente a meu corpo, o que chamo de consciência corporal energética. Através do Yoga, prática vivenciada na faculdade, apresento o conhecimento sobre a anatomia sutil humana, que é base para esta prática. Faço ainda uma breve discussão a respeito de práticas corporais diferenciadas, como experiência importante na formação do profissional de educação física, como meio de ampliar sua visão perante o ser humano e sua manifestação corpórea.

Palavras chaves: Yoga; Corpos Sutis; Chacras; Práticas Corporais Diferenciadas.

MOURA, Soraia Maria. **The body and Yoga**: the importance of different practise in the form of the fisico educator. 2007. 50f. Trabalho de Conclusão de Curso Graduação-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2007.

ABSTRACT

New perceptions had occurred me through different practical corporal lived deeply to the long one of the graduation, which had provided to another referring knowledge my body to me, what I call energy corporal conscience. Through the Yoga, practical lived deeply in the college, I present the knowledge on the subtle anatomy human being, who is base for this practical. I still make one brief quarrel regarding practical corporal differentiated, as important experience in the formation of the professional of physical education, as half to extend its vision before the human being and its corporal manifestation.

Keywords: Yoga; Body; Chacras; Different Body Practices.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 -	Representação dos corpos aúricos.....	27
Figura 2 -	Chacras, corpos sutis, e planos de manifestação.....	33
Figura 3 -	Chakra parte anterior e posterior.....	35

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 -	Corpos sutis e planos de manifestação.....	24
Quadro 2 -	Corpos sutis por Bailey e Brennan.....	28
Quadro 3 -	Corpos sutis, chacras e glândulas correspondentes.....	34
Quadro 4 -	Chacras e funções psicológicas.....	36

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

Af	Aforismo de Yoga
FEF	Faculdade de Educação Física
PCAs	Práticas Corporais Alternativas
UNICAMP	Universidade Estadual de Campinas

SUMÁRIO

1.Introdução	10
2.Matéria e Energia.....	13
3.Yoga e Consciência.....	15
4.O Yoga.....	16
5.A anatomia sutil.....	21
5.1 Os corpos sutis.....	21
5.2 Prana, nádis e os chacras.....	38
6.A diversificação dos conteúdos da Educação Física.....	44
7.Considerações finais.....	43
8.Referências Bibliográficas	47

1. INTRODUÇÃO

Durante o curso de graduação em Educação Física vivenciei práticas corporais diferentes da esportiva, onde até então atuava com o voleibol, primeiro na educação física escolar, e mais tarde no esporte de alto rendimento. Na prática esportiva sentia-me segura dos gestos que realizava, eles eram objetivos, e não solicitavam nenhum aspecto interno. Ao encontrar diferentes propostas de movimento e cuidados com o corpo, alcancei níveis de percepção não atingidos pela vivência esportiva.

Logo no primeiro ano do curso de Educação Física, a disciplina Vivências Corporais, ministrada pela professora Silvana Venâncio, evidenciou em mim, o que também observei em colegas: dificuldades de interação com o outro quando envolvia certa proximidade e contato, dificuldade em me expressar corporalmente dentro de uma proposta livre, e em perceber meu corpo. A disciplina propunha trabalhos de consciência corporal, percepção do outro e expressão. Assim fez-me conhecer meus medos e limitações, despertou emoções de alívio, por enfim a “tarefa” da aula ter sido cumprida, sensações de alegria e leveza deixadas pela prática em si, por eu ter me dado a chance de realizá-la, percebido melhor o meu corpo, que eu era capaz de criar e me movimentar livremente, e conseqüentemente, de que poderia realizar outras práticas corporais que tivesse vontade.

A exposição de minhas dificuldades, preconceitos e desconhecimentos relacionados ao meu corpo e suscitados pelo movimento, me levaram a querer enfrentá-las, através de vivências semelhantes às ocorridas na referida disciplina. Entretanto, não mais houve, durante o curso, ocasiões que permitissem um contato maior comigo, que buscasse uma sensibilização corporal, ou que propusessem uma discussão a respeito do Educador Físico e seu corpo, o que, através de minha observação própria e de colegas, não era conhecida ou discutida as suas possibilidades, dificuldades e preconceitos.

Se considerarmos que a atuação do Educador Físico se dá diretamente com o corpo do outro, torna-se imprescindível que em um curso de formação do profissional existam discussões mais abertas, a respeito do que somos como corpo, não se limitando ao aspecto físico e social, que foram abordados durante o curso, mas que incluam todos os aspectos do ser humano: emocional, físico, mental e espiritual.

Com estas inquietações passei a contestar a minha concepção de corpo, e também, do campo de conhecimento que é a educação física, no qual iria a atuar futuramente, e, senti a necessidade de conhecer e me envolver com práticas corporais que conduzissem o sujeito a mudanças, como por exemplo, a de perceber-se melhor, e superar limites.

Na vontade de uma prática corporal diferente, em que eu também pudesse entrar em contato comigo, decidi a freqüentar as aulas de Yoga em um curso de extensão oferecido pela FEF. Durante as aulas o professor demonstrava as posturas a serem realizadas, explicava os benefícios que elas traziam, a atitude mental a ser adotada, e os chacras¹ que trabalhavam. Tinha sensações como a de que meu corpo era maior do que costumava senti-lo, sensações de leveza, e bem estar.

Ao mesmo tempo em que iniciei a vivenciar o Yoga, procurei o professor Adilson Nascimento de Jesus, a quem contei, brevemente, as mudanças ocorridas em mim a partir das práticas ocorridas nas aulas de Vivências Corporais e Dança. Assim, durante a sua orientação participei da disciplina Educação, Corpo e Arte que o mesmo ministrou na Faculdade de Educação, e também do Gedan, Grupo de Estudos de Dança.

Nestes novos espaços, tive um contato maior com novas possibilidades de movimento, o dançar sozinho, o dançar junto, o relaxamento, a massagem, o trabalho de toque. Conheci meus preconceitos e medos, enfrentando-os sempre que apareciam. Comecei a atentar também para as sensações que me ocorriam durante as aulas e no relaxamento, e que as antecedia em alguns momentos. Conduzido pelo professor, era pedido, por exemplo, que visualizássemos cores cobrindo nossos corpos, assim como os chacras e suas localizações. Nestes momentos, as percepções a respeito de uma energia corporal, foram se intensificando, principalmente após a conscientização de sua existência.

Posso afirmar que com estas vivências iniciei um processo de consciência corporal que foi além do meu corpo físico, tomei consciência da existência de meus corpos sutis e chacras, que se tornaram assuntos que precisava estudar e conhecer, para entender minhas percepções. Nos meus estudos e principalmente nas vivências, conheci o meu corpo como minha manifestação sem dicotomias. Senti-me totalmente presente no meu corpo, com minha mente e meu espírito, senti-me ainda conectada a natureza e às outras pessoas. Deste modo, quando ouço,

¹ Existem diferenças na grafia desta palavra, pode aparecer como chakra, ou ainda cakra.

leio ou falo sobre corpo humano, ou ser humano, não posso mais entendê-lo fragmentado, separado de qualquer um dos seus aspectos, emocional, físico, mental ou espiritual.

Outra necessidade que senti em meio aos meus estudos e vivências foi a de trazer estes conhecimentos sobre a energia corporal humana ao âmbito acadêmico, e me dei conta que na própria faculdade de Educação Física estive em contato com eles, através de aulas de Yoga, e que assim seria um assunto importante para a academia, que já se utiliza da prática, mas não dos conhecimentos nela introduzido.

Desta maneira, apresento neste trabalho uma breve explicação sobre o que vem a ser o Yoga e a anatomia sutil humana que é considerada em sua prática, e que atesta o novo conhecimento que tenho hoje de meu corpo. Para realização deste trabalho, partirei de estudos dos Aforismos de Yoga de Patânjali, com comentários de Alice A. Bailey (2001), do Livro Mãos de Luz, de Barbara Ann Brennan (1987), que trazem seus estudos sobre o Campo de energia Humana, e do livro Medicina Vibracional, de Richard Gerber (1988), que tem como ponto de vista, o corpo humano como uma manifestação de energia, bem como o apoio de outras literaturas.

Não poderia deixar de trazer uma breve discussão a respeito de trabalhos corporais de sensibilização, e autoconhecimento, que também são trabalhos de consciência corporal, e muitas vezes chamados de práticas corporais alternativas², tal como o Yoga foi considerado nos trabalhos de pós-graduação pesquisados. Acredito na importância da vivência destas práticas na formação do futuro profissional de Educação Física, assim como foi importante na minha própria formação ter passado por estas experiências, que acredito poderá mudar a atuação do profissional e sua visão de mundo.

² Dois dos trabalhos de pós-graduação pesquisados consideram as práticas corporais que não são aquelas tradicionais da educação física, como práticas corporais alternativas. O termo alternativo refere-se ao que é diferente do tradicional, outra opção. Existem discussões contra o uso do termo alternativo, por este estar carregado de interpretações que podem desvalorizar as práticas assim denominadas.

2. MATÉRIA E ENERGIA

As descobertas científicas do século XV e XVI são consideradas marcantes no processo de construção do pensamento Ocidental, e tem como ícones, Newton e Descartes. Descartes foi um matemático, acreditava que o mundo e a natureza poderiam ser explicados pela linguagem matemática. Concebia ao próprio corpo humano como uma máquina biológica, e a mente como algo superior, independente e separado. Dizia ainda que um fato só poderia ser aceito e considerado verdade, sob uma comprovação científica. Newton, físico, considerava que toda matéria era constituída de pequenos objetos sólidos e indestrutíveis, que se movimentavam segundo a força da gravidade. Suas teorias serviram para explicar os movimentos dos planetas e outros fenômenos gravitacionais, e foram consideradas pelos cientistas da época, como a “teoria correta da realidade”, e “[...] A imagem do mundo como uma máquina perfeita, antes introduzida por Descartes, foi então considerada um fato comprovado, e Newton tornou-se o seu símbolo”. (CAPRA, 1982, p.62)

A valorização da racionalidade científica tornou-se marcante nas pessoas, e, ao longo da história viveram na superfície de si, e para as obrigações que a vida em sociedade foi exigindo. O conhecimento do mundo externo sob a ótica dicotômica e mecanicista, juntamente ao uso máximo da razão, impediu-as de perceber o próprio corpo, suas produções internas, seus sonhos, intuições, levando-as a uma desvalorização de seus aspectos internos. Temas como autoconhecimento, interiorização, são vistos, ainda hoje, com preconceito pela maioria, e tachados como misticismo, esoterismo, ou ainda auto-ajuda, atribuindo um caráter pejorativo a estas palavras. Posso concluir que houve uma grande aceitação ao ideário do mundo-máquina, da separação entre corpo e espírito, e a negação de assuntos que procurem o repensar sobre a existência humana, fora dos padrões do pensamento newtonianos.

No século XX alguns cientistas confrontaram com suas descobertas, os conhecimentos físicos e matemáticos anteriores, e deram ferramentas para repensarmos a concepção mecanicista e dicotômica que ainda domina o pensamento ocidental. Experimentos realizados com raios X e radiatividade mostraram fenômenos ocorridos com os átomos que não poderiam ser explicados pela física clássica. (CAPRA, 1982, p. 70). Foi constatado que o átomo, antes visto como algo denso e indivisível, já não se comportava como tal, durante as observações.

À medida que se adentravam mais profundamente na matéria, ela não se mostrava como blocos básicos de construção isolados, os chamados átomos, como dava a entender a física de Newton. No nível subatômico, os elétrons se comportavam como onda ou como partícula, ou como probabilidades de existir. (BRENNAN, 1987, p. 39 p. 47)

Einstein e sua teoria da relatividade, da qual extraiu a famosa equação $E=mc^2$, nos diz que a matéria e energia são intercambiáveis a velocidade da luz, e os corpos, antes considerados como blocos densos são nada mais que energia condensada, ou vibrando em baixa frequência. Aliado a constatação do comportamento dual dos elétrons, surge um ramo da ciência preocupada com as características energéticas subatômicas da matéria, a Física Quântica³.

A constatação de que a matéria, a nível microscópico, é um tipo de energia, exige uma reformulação do conhecimento de mundo e do conhecimento de nós, e nos leva a questionamentos do tipo: Até onde interagimos com o meio e com o outro em nível energético sutil, afetando o corpo físico? Será que os pensamentos realmente interferem em nossa saúde? Tantas outras questões podem ser feitas a partir destas constatações, principalmente quando pensamos em nosso corpo, sob o qual acreditávamos dominar os saberes de seu funcionamento. Hoje muitos livros são escritos a respeito da nossa existência energética sutil, pautados na Física Quântica. Talvez seja mesmo necessário um indício científico para que cresça, ainda que moderadamente, o interesse do ser humano ocidental em descobrir mais sobre si.

Os assuntos sobre energia humana são novos apenas para nós ocidentais, que precisávamos da ciência para ouvir o chamado para uma realidade que está ao nosso redor e em nós, e que no Oriente é conhecimento milenar presente nas filosofias e práticas corporais. Estas possuem um olhar holístico⁴ sobre ser humano, e podem servir para resgatar em nós a sensibilidade corporal e a vida em harmonia conosco e com o planeta.

A visão de corpo trazida pelo Yoga, por exemplo, descreve um corpo que não é feito somente de matéria densa, mas que é constituído por outros corpos de energia sutil, que o penetram, comprovando a sua não densidade, e são estes os responsáveis pela sua saúde, equilíbrio fisiológico e psíquico. Estes conhecimentos contribuem para o entendimento sobre os estados psicológicos que afetam a saúde e o bem viver.

³ Para saber mais leia O Ponto de Mutação de Capra.

⁴ Vê o todo além das partes, idéia de interligação entre tudo no universo. Considera os aspectos físicos, mentais, emocionais e espirituais do ser humano.

3. YOGA E CONSCIÊNCIA

A consciência de que falam os autores pesquisados dentro do Yoga, é semelhante ao que Jung nos deixou em seus trabalhos sobre a psique. Para Jung nossa psique seria como uma um oceano de onde emerge uma pequena ilha. Este oceano é nosso inconsciente, no qual estaria o Self, centro da psique total. A pequena ilha representaria o nosso consciente, e no seu centro, o ego. “Para que qualquer conteúdo psíquico torne-se consciente terá necessariamente de relacionar-se com o ego.” (SILVEIRA, 1997, p.63) Existe, portanto, um trânsito de conteúdos psíquicos entre inconsciente e consciente, cabendo ao ego organizá-los e torná-los manifesto.

Henriques (1984, p. 60) nos fala que no Yoga “não há uma concepção estática do que é consciência”, ela está para além da relação sujeito objeto, e do movimento de interioridade do sujeito. Consciência não é somente relacionada ao mundo mental, “é essência individual do homem”, pode ser identificada como divindade, espírito.

Campbell (1990) completa os sentidos de consciência, quando afirma que “consciência e energia são a mesma coisa”, e que esta consciência está em todos os lugares onde há vida. Assim ela assume um caráter de apenas existir e saber ser e fazer.

[...] Existe uma consciência vegetal, assim como existe uma consciência animal, e nós a partilhamos em ambas. Quando você ingere certas comidas, a bílis sabe se existe ali algo que exija a participação dela. Esse processo todo é consciência. Tentar interpretá-la em termos simplesmente mecânicos não funciona. (CAMPBELL,1990, p.15)

4. YOGA

O Yoga é um conhecimento milenar da Índia, atrelado ao desenvolvimento de sua cultura, no entanto é difícil encontrar um consenso a respeito de seu surgimento. Alguns autores remontam em até 5000 a.C. a sua existência. É considerado uma das seis filosofias indianas, um dos darsanas, ou pontos de vista, uma filosofia prática, propõe um processo a ser seguido para que seja alcançada a União⁵. Apareceu inicialmente como práticas de concentração meditativa em rituais de sacrifício nos quatro Vedas, primeiros livros sagrados do Hinduísmo, que datam entre 4.500 a 2.500 a.C., e posteriormente nas Upanishads, que utilizavam a meditação para obter a iluminação. Ambos deram a origem a um conjunto de práticas, atreladas a explicações acerca da transcendência da condição humana.

A passagem dos conhecimentos yóguicos era feita oralmente de mestre para discípulo, logo, passíveis de mudanças, e propiciou o surgimento de diversas escolas com tradições diferentes. Assim o Yoga não pode ser considerado como algo homogêneo: “Portanto, quando falamos do Yoga, estamos falando de uma multiplicidade de caminhos e tendências dotadas de estruturas teóricas contrastantes, e às vezes até mesmo divergentes, embora todos sejam meios de libertação⁶.” (FEUERSTEIN, 1998, p. 63)

Os conhecimentos do Yoga foram sistematizados entre 400 e 200 a.C., por Patanjali, os quais foram chamados de Yogasutras, afirmações contendo os princípios e a filosofia do Yoga. Ao longo dos séculos eles foram recebendo diversas interpretações e comentários, e temos hoje uma variedade de sistemas. São, do ponto de vista histórico, os Yogasutras de Patanjali, a mais significativa de todas as escolas, pois “é a síntese formal de muitas gerações de experimentação e cultura yogues”. (FEUERSTEIN, 1998, p.64)

O Yoga chegou ao Ocidente ainda no século passado. Teve suas práticas amplamente difundidas, ocorrendo também à criação de outros sistemas, ou a modificação dos

⁵ União ou iluminação é o que busca o Yoga, a integração do indivíduo com os aspectos superiores de sua existência, com o que é divino. Aquele que atinge a união é um ser iluminado.

⁶ Libertação dos estados limitados de consciência.

existentes. Procurando o significado da palavra Yoga no dicionário de língua portuguesa encontramos:

“Sistema de filosofia da Índia no qual se expõe o meio fisiológico e psicológico, que leva a um estado de perfeição, livre de paixões e de inquietude”. (Ferreira, 1977, p.276)

Para Cavalari (2005), o Yoga é uma busca de harmonia, equilíbrio psicofísico e domínio emocional, através de um processo de autoconsciência e meditação.

Blay (1966, p. 24) nos fala de dois sentidos principais para a palavra Yoga, um primeiro, como União, e outro como os meios ou técnicas para atingir a união. Esta União seria com a divindade do próprio ser humano, uma “união consciente entre seu aspecto material e seu aspecto espiritual, e da personalidade superficial com a personalidade profunda”. Os meios ou técnicas para se atingir a união levam o ser a desenvolver níveis de consciência de si não atingidos pela maioria, e integrá-los em uma consciência total.

O Yoga é um caminho. É um caminho por onde se procura reconhecer os verdadeiros valores da vida, que leva a libertação da ilusão criada pela mente frente às exigências do mundo externo, e assim permite olhar para dentro de si, e o conhecimento da própria essência, o que é mais verdadeiro e puro em cada ser humano. Este caminho, que é o Yoga, com todas as suas técnicas e sistemas, traz uma série de conhecimentos sobre o ser humano, seu corpo, sobre o todo em que este está imerso, permitindo para aquele que acessá-los, um enriquecimento e conseqüentemente mudança de vida.

A finalidade do Yoga, [...] é suprimir a consciência normal para dar lugar a uma consciência qualitativamente diversa, que possa compreender de forma completa a verdade metafísica. (ELIADE, 1996, p.44)

É importante lembrar que segundo a filosofia do Yoga, o ser humano dito “profano”, ou aquele que não atingiu a iluminação ou União, vive em um mundo de ilusão criado pela sua própria mente. A consciência normal é aquela que está submetida aos seus estados psicomentais, que o faz permanecer na ilusão de, por exemplo, se achar vinculado e a se identificar a estes estados, e a desconhecer o seu verdadeiro eu.

A supressão dos estados limitados da consciência não é fácil de conseguir sendo preciso vivê-los para poder superá-los. É preciso reconhecer as possíveis falhas de caráter, os reais valores da vida versus a vida de ilusão em que se está mergulhado. Os obstáculos e outros impedimentos, só poderão ser conhecidos a partir da experiência do indivíduo, que poderá modificar as suas atitudes para ultrapassá-los.

Deste modo, para que se transponha os estados limitados de consciência, é indispensável a ação e a ascese, e, os Aforismos⁷ do Yoga, em seus livros II e III “são consagrados mais particularmente a esta atividade yóguica (purificações, atitudes corporais, técnicas respiratórias, etc.)”. (ELIADE, 1996, p.46) Estas atividades são consideradas de acordo com Bailey, a parte prática em si dos aforismos do Yoga, e consiste nos Oito Meios ou etapas. Cada etapa uma é uma preparação para a subsequente, “e, no conjunto, fazem intervir no processo de desenvolvimento todos os aspectos e níveis do homem”. (BLAY, 1966, p. 30).

As etapas atuam, principalmente, nos três corpos inferiores do ser humano, devendo ser considerados como se aplicam em seu veículo físico, astral ou emocional e mental. Esses três corpos ou veículos são entendidos como consciências, ou mente, onde estão expressas características peculiares do indivíduo. Também possuem características próprias ou ideais, que estão oprimidas, surgirão quando for purificada cada camada. Na literatura indiana, estes veículos são chamados de Kosas, como veremos mais a frente.

As Oito Etapas que deverão ser seguidos, em qualquer sistema de Yoga, são:

Yama: Diz respeito à ética, a abstenção dos atos errôneos. Dita os cinco mandamentos para a boa conduta humana. “Estes cinco mandamentos, se praticados, tornariam um homem perfeito em suas relações com os outros homens [...]”. (BAILEY, p.144⁸) São eles: Não Violência; Verdade; Abster-se de roubar; Controle dos impulsos e sentidos, e, Abster-se de avareza.

Niyama: Diz respeito à vida interior, aos deveres. Existem cinco regras a serem seguidas, são elas: Pureza interna e externa; manter os três corpos inferiores livres de impureza. O contentamento; Disciplina; Leitura Espiritual; A Devoção

⁷ Afirmações contendo os princípios e a filosofia do Yoga.

⁸ Comentários do Af. 30, livro II

a Ishvara (cristo em manifestação no próprio coração do indivíduo, é a alma pura sem limitações e livre de carma e de desejos).

Asana: O corpo físico deve adotar uma postura correta para estimular e não obstruir as energias circulantes. Promove a purificação do corpo físico, para torná-lo apto a ser a morada do ser unificado.

Pranayama: Controle do prana. Seu objeto é o emprego consciente das energias psíquicas. “(...) leva a organização do corpo vital ou corpo etérico, de modo que as correntes vitais ou forças (...), possam ser corretamente transmitidas ao homem físico em manifestação objetiva”. (BAILEY, p. 143⁹)

Pratyahara: Recolhimento dos sentidos ou abstração. “O corpo etérico é reorganizado e controlado e o corpo astral é reorientado, pois a natureza de desejos é subjugada e o homem real se abstrai gradualmente de todos os sentidos”. (BAILEY, p. 143)

Dharana: ou concentração, etapa onde a mente é colocada sob controle. A concentração é feita em um único ponto ou objeto. Desta maneira o discípulo retira sua consciência das percepções corpóreas, centrando-se em seu próprio interior.

Dhyana: ou meditação. É uma extensão do Dharana. A diferença entre os dois meios é que no Dhyana o tempo de concentração em um objeto é prolongado.

Shamadhi: fase final da ascensão da consciência.

A primeira etapa põe um freio aos instintos de sobrevivência, canalizando-os a um propósito maior, e regula as interações sociais dos yogins¹⁰. A segunda continua a controlar a energia psicofísica liberada pela disciplina moral do Yama, porém agora esta etapa diz respeito à vida interior do yogins, dita as cinco regras que “harmonizam o relacionamento do yogins com a vida em geral e com a realidade transcendente”. (FEUERSTEIN, 1998, p.307)

⁹ Comentário af. 29, livro II

¹⁰ Quem pratica o Yoga. Pode aparecer também como yogue.

Os asanas, após a criação de condições favoráveis dentro e fora do discípulo, levam agora o esforço ao corpo. As realizações das asanas mudam o estado de espírito e tornam o yogins mais tranquilo, e, juntamente com a quarta etapa, o pranayama, produz a retirada dos sentidos do meio externo, alcançando a quinta etapa, a Pratyahara. A sexta etapa, concentração ou Dharana, é a continuação desta inibição sensorial, e, o processo contínuo da concentração, leva a meditação Dhyana, que então leva ao êxtase, ou Shamadhi. (FEUERSTEIN, 1998, p.310).

5. A ANATOMIA SUTIL

5.1 Os corpos sutis

Dentro da filosofia do Yoga, o corpo humano recebeu maior atenção principalmente no Tantra, e posteriormente no Hatha-Yoga. Ao surgimento do Tantra é atribuída a mesma antiguidade que aos Vedas, porém, tornou-se literatura somente nos primeiros séculos d.C. Sua característica básica é a integração da existência corpórea com a realidade espiritual. (FEUERSTEIN, 1998, p. 418)

[...] é doutrina comum, tanto dentro quanto fora da Índia, que o corpo físico tem um correspondente sutil que não é feito de matéria grosseira, mas de uma substância mais refinada, uma energia. [...] A literatura tântrica é repleta de descrições dos centros (cakra) e das “correntes” ou “canais” (nâdí) que são estruturas básicas do corpo sutil. (FEUERSTEIN, 1998, p.427)

Os mais antigos conceitos do Yoga concebem que ao corpo físico sobrepõe-se cinco camadas mentais, a que eles chamam de Kosas. “Em cada camada que sucede uma anterior há um estado de consciência mais expansivo e exultante: as camadas mais elevadas contêm depósitos de energia e conhecimento e exercem influência sutil sobre as camadas inferiores”. (A’CARIA¹¹, 2004, p.11)

Annamaya Kosa: é o veículo para a viagem, significa o corpo de alimento, é o corpo denso e seu mundo de matéria densa, corresponde ao plano da consciência vigílica. É o corpo físico e sensorial.

Kamamaya Kosa: traz as características da mente consciente, é a camada do desejo, tem três funções; percepção, aversão ou desejo, e, ação. Ela percebe os impulsos do mundo exterior. É o envoltório feito de forças vitais, corpo de energia vital, responsável pelos fluxos de energia.

¹¹ Pseudônimo de Susan Andrews

Manomáyá: camada do pensamento profundo refere-se à mente subconsciente e tem duas funções; pensamento profundo ou reflexão e memória, e imaginação.

Atinomanosa Kosa: é a primeira camada da mente superconsciente, é a camada supramental, ou camada da intuição. “Nela reside todo conhecimento do Cosmo, é o reino da intuição e do insight criativo, que está além da esfera lógica e racional da mente subconsciente”. (A’CARIA, 2004, p27)

Viyanamaya Kosa: é a segunda camada da mente superconsciente, é a camada da mente subliminar, ou do conhecimento especial. Os que atingem esta camada de percepção desenvolvem uma verdadeira discriminação, que é “[...] a habilidade de transcender as ilusões da vida e discernir o eterno que existe sob todas as formas transitórias”, e do discernimento surge naturalmente o desapego. (A’CARIA, 2004, p. 36)

Hiranyamaya Kosa: é o mais elevado nível da mente superconsciente, é a mente causal sutil ou ainda mente cósmica, a última porta para a perfeição. É o corpo onde reside a consciência maior, alimentado pela consciência suprema. É a camada que nos inspira a buscar a comunhão com a Essência Universal através dos mais variados caminhos de espiritualidade.

Acima das cinco camadas mentais encontra-se o reino do Espírito, ou a consciência infinita, o imaculado ser interior. O Yoga busca conduzir a mente consciente através das camadas até que se realize a União. “O processo de auto realização é um processo para elevar a mente passo a passo, através de todos os seus níveis, e purificá-los um a um. É preciso experimentar e purificar cada uma das camadas; nenhuma deve ser negligenciada”. (A’CARIA, 2004, p.91)

Através da prática constante, todas as camadas da mente são fortalecidas, e se desenvolve um corpo saudável e puro, um equilíbrio emocional, uma memória aguda, um pensamento claro, intuição e criatividade, discriminação e desapego, até que finalmente a suavidade da devoção espiritual toma conta de todo o ser. Na medida em que as impurezas são retiradas de cada camada, a mente converte-se em um espelho cada vez mais perfeito para refletir o esplendor do verdadeiro Ser. (A’CARIA, 2004, p. 92)

A'caria faz uma relação entre as Oito Etapas e quais camadas eles atuariam:

Yama: princípios de harmonia com os outros, modifica a Mente consciente; Kamamaya Kosa.

Nyama: princípios de harmonia com o próprio ser, modifica a Mente Consciente ou Kamamaya Kosa.

Asanas: para purificar o corpo físico, ou Annamaya Kosa.

Pranayama: controle da respiração, modifica a Mente Subconsciente ou Manomaya Kosa.

Pratyahara: retirada dos sentidos, modifica a Mente Supramental ou Atimanasa Kosa.

Dharana: Concentração, modifica a Mente Subliminar ou Vijinanamaya Kosá.

Dhyana: Meditação Profunda, modifica a Mente Causal Sutil ou Hiranyama Kosa.

Samadhi: União Suprema, modifica o ser interior O ser interior.

Cada etapa atinge todas as camadas, mas há aquelas que são particularmente modificadas, como a do corpo físico, a mente consciente e a mente subconsciente, que dizem respeito à vida do ser humano em interação com o mundo, e onde reside grande parte dos enganos, frutos desta interação. Os Meios fazem uma 'reforma' nos indivíduos, e, conseqüentemente vão purificando cada camada da mente, tornando-as conhecidas ao indivíduo e ampliando sua consciência a cada Kosa.

Os conhecimentos ocidentais sobre as consciências do ser humano, trazidos, por Brennan (1987) e Bailey (2001), consideram a existência de sete as camadas. Bailey, pesquisadora teosófica, apresenta os sete corpos do ser humano a partir de seus comentários dos Yogasutras Patanjali. Brennan, ex-pesquisadora da NASA, cientista e psicoterapeuta, realizou seus estudos sobre os corpos sutis, principalmente através da observação do campo áurico de seus pacientes.

Segundo Bailey (2001) o ser humano se expressa em três corpos inferiores, um corpo intermediário, e mais três corpos, agora superiores. Corpo denso; físico e etérico, Corpo emocional ou astral, e Corpo mental. Por meio destes corpos atuamos nos "Planos de Esforço

Humano”, que são respectivamente; plano físico ou etérico, plano astral ou emocional, e, plano mental. Plano refere-se a manifestações vibratórias, onde cada um tem sua característica específica, e, estado de consciência, como uma realidade vibratória, referente a cada corpo. O corpo Crístico, ou Búdico, atua no plano intermediário, é por meio dele que ocorre a unificação do homem com Deus. Os três corpos seguintes; Espiritual ou Átmico, Monádico, e, Divino, são considerados a triplicidade superior do homem, que deveriam estar refletidas, as suas características, nos Planos de Esforço Humano, e o que se busca no caminho ao Yoga. Para facilitar o entendimento, apresento o quadro 1, adaptado dos comentários de Bailey (2001).

Quadro 1 - Os Corpos Sutis e Planos de Manifestação.

Plano divino

Corpo Divino: Expressa a vontade

Corpo Monádico: Amor e sabedoria

Corpo Espiritual ou Átmico: Inteligência ativa

Planos de união ou conciliação

Corpo Crístico ou Búdico: Conciliação

Plano de esforço humano

Corpo mental: Vontade humana

Corpo emocional ou Astral: Amor desejos humanos

Corpo físico ou éter: Atividade humana

Os corpos sutis são conhecidos no Ocidente também como Aura Humana, ou corpos áuricos, camadas de energia, onde cada uma vibra em determinada frequência e se interpenetram inclusive ao corpo físico, coordenando e alterando suas funções fisiológicas e psíquicas. Brennan (1987) afirma que cada corpo, é uma versão mais dilatada do nosso eu, que carrega dentro de si outras formas mais limitadas. Caracteriza os corpos áuricos da seguinte maneira:

1ª Corpo Etérico: O corpo etérico é a camada mais próxima do corpo físico. É o “estado intermediário entre energia e matéria”. Segundo alguns experimentos seria este corpo sutil o molde energético que ordena o crescimento e o desenvolvimento de qualquer ser vivo. A consciência se expressa em termos de sensações de dor ou prazer físico. Dá sinais de que algo tem que ser feito para que se restabeleça o equilíbrio energético para que a energia flua harmoniosamente.

2ª Corpo Emocional: O corpo emocional está ligado à expressão dos sentimentos, impulsos e desejos. Todas as emoções e sentimentos do indivíduo ficam como que registradas neste corpo, e podem ser vistos, pelo clarividente, geralmente na forma de bolhas coloridas. “A consciência se expressa por meio das emoções e reações primárias básicas, como o medo, a raiva e o amor, a maioria das quais se relaciona com o eu”. (BRENNAN, 1987, p.196)

3ª Corpo Mental: Expressa e possui todas as atividades mentais do consciente e do inconsciente. Contêm a estrutura das idéias, as formas de pensamento, e assim a consciência se expressa, em função do pensamento racional.

Brennan (1987) diz que as três primeiras camadas estão mais relacionadas às energias do mundo físico, o corpo astral é uma importante camada de transição, e as três camadas seguintes metabolizam as energias relacionadas ao mundo espiritual.

4ª Corpo Astral: Esta camada está relacionada ao amor incondicional. Este amor refere-se a toda humanidade e a qualquer outro ser. É também uma camada de transição para os corpos sutis superiores. A consciência se expressa por emoções fortes, que se estendem além do eu e do outro para abranger a humanidade.

5ª Corpo Etérico Padrão: Esta camada é como uma cópia do plano etérico, com todas as formas do corpo físico, porém em um plano mais elevado. É o molde para a formação do corpo etérico. Contêm as todas as estruturas,

incluindo os chacras, os órgãos e a forma do corpo, em forma negativa. A consciência se expressa como uma vontade mais elevada.

6ª Corpo Celestial: É um nível emocional, porém em plano espiritual. É através deste nível que se experimenta o êxtase espiritual, a identificação com o Divino. “A consciência se expressa por meio de sentimentos mais elevados, quais seja, o amor universal, isto é, passando além dos seres humanos e amigos, chega a um amor universal a toda a vida”. (BRENNAN, 1987, p. 197)

7ª Corpo Causal: É um nível mental, porém em plano espiritual. Quando se eleva a consciência a este nível há uma identificação com o criador. Possui também toda a vida passada. É o último nível do plano espiritual, e contém todo o plano de vida na atual encarnação. A consciência se expressa por meio de conceitos mais elevados de conhecimento ou sistemas de crenças.

Cada corpo sutil, portanto, corpo de energia vibrante, é uma expressão do ser humano, que reflete e é refletido no seu corpo físico. Há um intercâmbio de energias entre os corpos. Segundo Brennan, “Existem, [...] localizações específicas, no interior do nosso sistema de energia, para as sensações, as emoções, os pensamentos, as lembranças e para outras experiências não físicas [...]” (BRENNAN, 1987, p.70) Assim como Bailey (2001), faz uma divisão dos corpos sutis em três planos: Plano Físico, Plano Astral e Plano Espiritual.

A figura 1 representa os corpos áuricos, feita através da visualização de Brennan (1987), na figura 2 podemos ver os planos de manifestação.

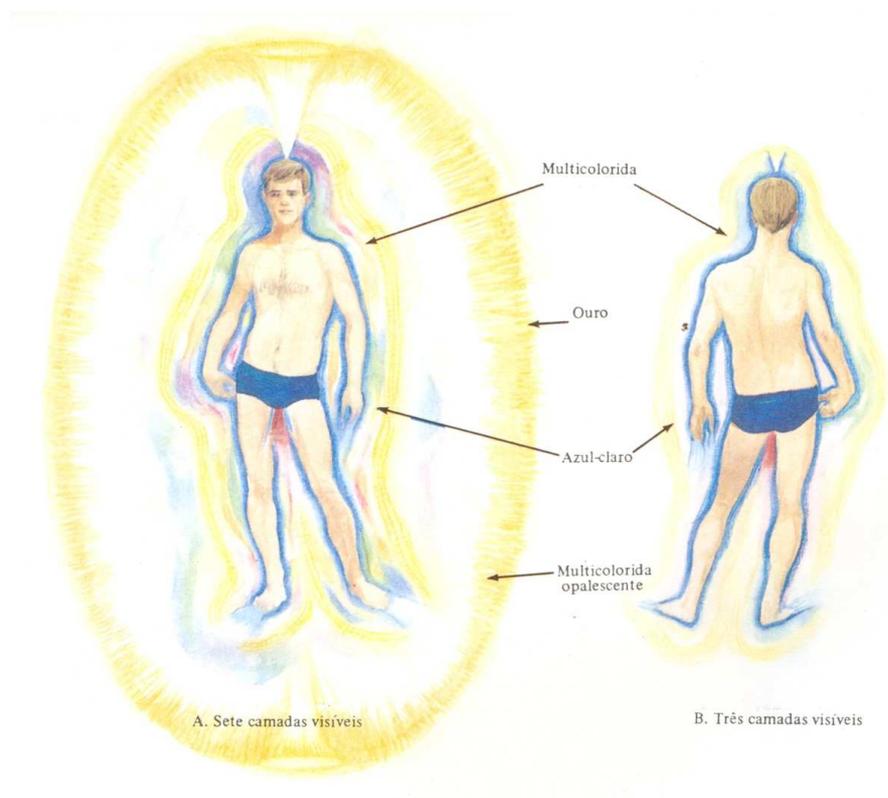


Figura 1 Representação dos corpos áuricos.

Fonte: Brennan, 1987, p. 31

Ao tomar conhecimento de cada corpo sutil, principalmente do plano físico, e como sua natureza precisa ser expressa, é possível atuar nos corpos de maneira consciente, modificando padrões de pensamentos e condutas prejudiciais, procurando o equilíbrio físico e psíquico. O Yoga torna possível este equilíbrio quando o indivíduo se põe a seguir os Oito Meios, para que sua consciência atinja um plano áurico superior, e, assim, se expressem no Plano de Esforços Humano, com características dos planos áuricos superiores. No quadro 2, adaptado, fiz a correspondência entre os corpos ou invólucros de Bailey (2001) e Brennan (1987).

Quadro 2 – Corpos sutis por Bailey e Brennan.

Corpos Sutis Baylei (2001)	Corpos Sutis Brennan (1987)
Éter	Corpo Etérico
Emocional ou Astral	Corpo Emocional
Mental	Corpo Mental
Crístico ou Búdico	Corpo Astral
Espiritual	Corpo Etérico padrão
Corpo Monádico	Corpo Celestial
Corpo Divino	Corpo Ketérico Padrão ou Causal

Entre os corpos de Brennan (1987) e Bailey (2001) há diferença apenas de nomeação. O corpo Crístico ou Búdico, por exemplo, refere-se à nomeação ocidental e oriental, que segue o referencial de dois humanos cujo modo de vida serviu de exemplo à humanidade. É um plano de manifestação onde reside o nosso potencial de expressarmos a harmonia, semelhantemente a Buda e a Cristo, ou seja, é um plano ou corpo de amor.

Os conhecimentos apresentados aqui sobre os corpos energéticos, de maneira alguma procura ser exato ou esgotar o assunto. Os conhecimentos dos corpos sutis são amplos, tanto do Oriente quanto no Ocidente, e existem diferenças na abordagem e em algumas características, o que por sua vez refletem a diferença cultural. A forma indiana de conceber os corpos sutis se apresenta como várias camadas da mente, e não deixa de ser semelhante à concepção apresentada por Brennan (1987) e por Bailey (2001). Contudo torna-se arriscado tentar afirmar qualquer paridade entre cada um dos Kosas e dos corpos áuricos, pela profundidade de estudos que ambos requerem, para que seja possível fazer qualquer relação segura.

5.2 Prana, nádis e chacras

Nos corpos sutis, circula a Energia Universal¹² chamada Prana. Esta energia está presente em tudo no universo, e é aquela que a tudo anima, permeia. Henriques (1984) diz que a eletricidade o magnetismo e a gravitação poderiam servir como exemplos de manifestação do Prana. “Para os yogues, o homem absorve o prana principalmente pelas narinas, pelos pulmões, pela língua e pela pele.” O ar que respiramos é um dos meios pelo qual o Prana penetra em nossos corpos, pode-se dizer que o ar carrega-o. (HENRIQUES, 1984, p. 192)

Bailey (2001, p. 68¹³) diz que no corpo humano, o **Prana** manifesta-se de cinco diferentes maneiras, a saber:

Prana: é a energia que penetra principalmente através da respiração. Encontra-se na parte superior do tronco, na região do coração e da cabeça.

Samana: penetra no corpo através do alimento ingerido, não estando à energia em qualquer componente químico do mesmo. Esta relacionada ao estômago.

Apana: o Prana está relacionado com os órgãos genitais e os de eliminação.

Upaana: aqui o Prana se manifesta e relacionam-se mais intimamente com os olhos, nariz e cérebro.

Vyana: é a totalidade de energia prânica no ser. Ela é distribuída por todo o corpo, pelos milhares de Nádis, e tem conexão com os nervos, canais sanguíneos e artérias.

¹² Essência universal ou Energia Primordial. É a energia existente em tudo e em todo no universo, que sustenta, alimenta e compõe.

¹³ Comentário af. 39, livro III

Os nádis são considerados canais sutis que percorrem paralelamente ao sistema nervoso, e que carrega a energia vital Prana para o corpo físico, para o sistema nervoso, glândulas endócrinas e sangue. De acordo com Blay (1966, p. 76):

Esta parte sutil do sistema nervoso é a que na realidade, permite a atividade psíquica. Do mesmo modo que o sistema nervoso torna possível toda a atividade física e fisiológica dentro do organismo. Segundo o ensinamento do Yoga, é o efeito dos asanas sobre os vários nádis e chacras que, favorecendo uma melhor circulação prânica, permite a obtenção de novos estados de consciência mais amplos e mais profundos.

Existem por volta de 72.000 nádis pelo corpo, eles se originam no bulbo (kanda), situado entre o ânus e o clitóris (ou pênis), e de acordo com outros textos, na região do umbigo. Três nádis são considerados os principais: o canal central ou axial, que corre ao longo da coluna vertebral, o ida-nâdî, que corre a sua esquerda, e o pingalâ-nadi que corre a direita. O ida-nâdî e o pingala-nâdî enrodam-se em volta do sushumnâ-nadi, encontrando-se em cada um dos seis chacras inferiores, e terminam no sexto chacra, o frontal ou ajna. Somente o sushumnâ continua até o sétimo chacra, o da coroa. É por meio deste nâdî que a energia kundalini ascende até o chacra coronário levando o yogue ao êxtase e a iluminação. A kundalini é a manifestação microscópica da Energia Primordial, que está presente no corpo humano como energia potencial. O Prana pode ser considerado como uma energia dinâmica. (FEUERSTEIN, 1998, p. 429, 434)

Os chacras são vórtices rodantes de energia, no interior do corpo sutil, envolvidos com o fluxo de energias superiores para as estruturas celulares do corpo físico. Está associado a um grande plexo nervoso e a uma glândula endócrina. Existem sete chacras principais, localizados ao longo da coluna vertebral, correspondendo aos principais plexos nervosos do corpo físico. Cada chacra está associado à determinada capacidade de percepção psíquica, e função psicológica. (GERBER, 1988, p. 104)

Cada chacra pode ser explicado da seguinte maneira:

Chakra da Base, ou Muladhara: expressa o grau com que o indivíduo sente-se ligado a terra, e a vontade de viver. Em termos psicológicos está ligado aos instintos básicos de sobrevivência. Associado as gônadas, e outros órgãos que representam a eliminação das substâncias anteriormente digeridas. É considerada a sede da Kundalini. Simbolicamente ligado ao elemento terra. É representado na literatura indiana por um lótus de quatro pétalas.

Chakra Sacro ou Svadhishtana: expressa as emoções sensuais e a sexualidade, é a sede energética sutil da sexualidade. Associado às gônadas, aos órgãos reprodutores, a bexiga, ao intestino grosso e delgado, ao apêndice e às vértebras lombares. Simbolicamente ligado ao elemento água. É representado por um lótus de seis pétalas.

Chakra Plexo Solar ou Manipura: ligado ao poder pessoal do indivíduo, que pode ser interpretado como uma sensação de controle sobre a própria vida. Ligado às glândulas supra-renais. Simbolicamente representa o elemento fogo. É representado por um lótus de dez pétalas.

Chakra Cardíaco ou Anahata: expressa o amor que o indivíduo tem a si e aos outros, que pode manifestar-se em forma de amor fraternal, emocional, e amor incondicional. Proporciona energia nutritiva sutil aos tubos bronquiais, pulmões e seios, influenciando ainda, todo o sistema circulatório. Ligado à glândula do timo. Simbolicamente representa o elemento ar. É representado por um lótus de doze pétalas.

O chacra cardíaco é o chacra de transição, entre as energias físicas dos três chacras inferiores, e as energias espirituais dos três chacras superiores. Assim como o ar, que sustenta a vida fica entre o céu e a terra, está o chacra do coração, ajudando a nutrir e a conservar a vida e a vitalidade do restante do corpo. (GERBER, 1988, p.310)

Chakra da Garganta ou Vshuddha: importante na comunicação, no nível psíquico atua durante a clariaudiência, audição no nível astral. Atua na glândula tireóide e paratireóide, associado à boca, as cordas vocais, a traquéia e as vértebras cervicais. É representado por um lótus de dezesseis pétalas¹⁴.

Chakra da Cabeça ou Ajans: é a sede da intuição e também órgão sutil relacionado com a clarividência. Está ligado á glândula pineal, à hipófise e a medula espinhal e também os olhos e as orelhas, nariz e seios paranasais. É representado por um lótus de duas pétalas.

¹⁴ Brennan (1987) acredita que a representação dos chacras por flores de lótus, está associado ao número de vórtices que cada chacra apresenta, aparentando uma flor.

Chakra da Coroa ou Sahasrara: considerado o mais elevado dos chacras, está associado à busca espiritual. Está ligado a atividade do córtex cerebral e ao funcionamento geral do sistema nervoso. Está intimamente ligado à glândula pineal. Para que o chakra da coroa fique completamente ativo é preciso que a mente, o corpo e o espírito estejam equilibrados. É representado por um lótus de mil pétalas, situado no topo da cabeça.

Segundo Gerber (1988), médico e pesquisador, os chacras processam energias sutis superiores, reduzindo-as e transmitindo-as como informações de natureza fisiológica, ao sistema endócrino. As glândulas endócrinas influenciam “a fisiologia do corpo desde o nível da ativação dos genes até o funcionamento do sistema nervoso central”. Assim afetam nosso comportamento e estados de ânimo pelas atividades hormonais sobre atividades cerebrais. (GERBER, 1988, p. 305)

Os chakras desempenham um papel fundamental na regulação de diversos estados de consciência, especialmente no que diz respeito à natureza emocional das pessoas. Como o equilíbrio emocional interior depende parcialmente do perfeito funcionamento dos chacras e dos corpos sutis, uma melhor compreensão dos chacras acabará nos proporcionando informações a respeito do modo pelo qual, diferentes estados emocionais podem produzir doença ou bem-estar. (GERBER, 1982, p. 303)

Brennan (1987) acredita que cada chakra está associado a um corpo sutil específico. O primeiro chakra estaria associado ao primeiro corpo, o segundo chakra com o segundo corpo, e assim sucessivamente, de maneira que cada chakra possui também sete camadas ou sete selos, que corresponderia a cada camada de corpo áurico. O relacionamento de cada chakra com um corpo sutil específico pode ser percebido pelas características semelhantes, por exemplo, o chakra cardíaco, é considerado de transição e relaciona-se com o amor incondicional, assim como o corpo sutil ao qual está associado, o corpo astral. Como cada chakra possui sete selos, a energia que chega precisa ultrapassá-los para alcançar o corpo áurico seguinte, porém, na maioria das pessoas estas passagens encontram-se de alguma maneira obstruídas, abrem-se em consequência de um trabalho de purificação espiritual. A obstrução ou selagem destas passagens, possibilita o surgimento de desequilíbrios, tanto físico quanto psíquico. É importante abrir os chacras para aumentar o fluxo de energia, para garantir saúde e equilíbrio, pois, [...] uma falta de fluxo no sistema de energia humana acaba levando à doença, e também, [...] distorce as nossas percepções

e deprime os nossos sentimento e, por esse modo, interfere na serena experiência da vida”.
(BRENNAN, 1987, p.72)

A figura 2, mostra os chacras e os selos, que são os corpos sutis, e os seus três planos de manifestação.

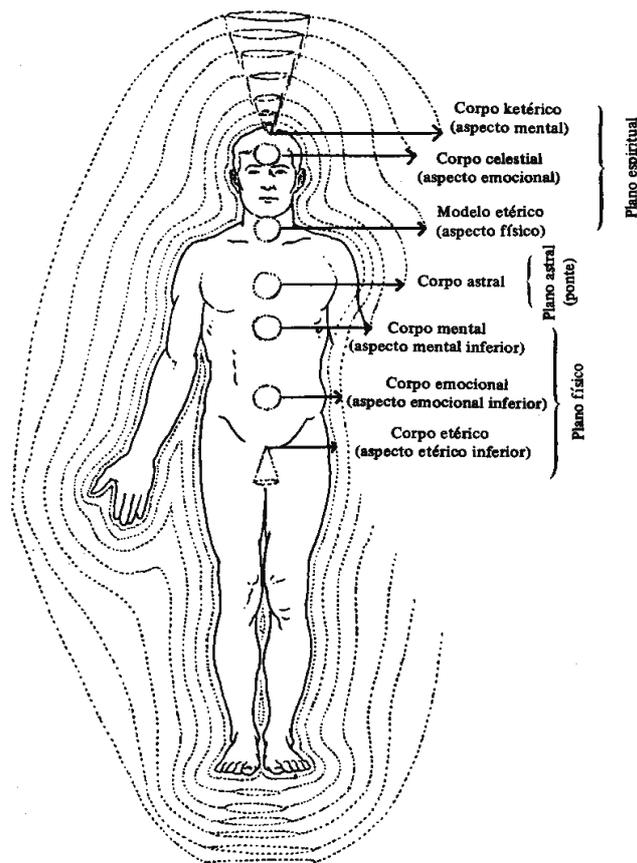


Figura 2 Chacras, copos sutis, e planos de manifestação.

Fonte: Brennan, 1987, p. 41

Os chacras estão relacionados à função dos órgãos localizados nas proximidades de sua atuação. Quando algum órgão não está desempenhando seu funcionamento normal, é possível que a pessoa apresente características psicológicas ou de comportamento semelhantes a está disfunção. Por exemplo, a papel dos órgãos de eliminação, quando não estão sendo cumpridos, é um possível sinal de que a pessoa está com dificuldade em desfazer-se de conceitos antigos, para

dar espaço ao novo, e que o chacra não esteja em pleno funcionamento. Soma-se isto a atuação das glândulas. As glândulas são responsáveis por diversas funções em nosso organismo, inclusive a de influir nos estados de nossa psique, e agem por meio sinais fisiológicos, recebidos do chacra a que estiver associado, e então manda hormônios para a corrente sanguínea, onde irá atuar em local específico. O quadro 3, adaptado apresenta os corpos sutis, os chacras e as glândulas as quais se relaciona:

Quadro 3 – Corpos sutis, chacras e glândulas correspondentes.

Corpos Sutis	Chacra	Glândula Endócrina
Corpo Ketérico Padrão	Coroa	Pineal
Corpo Celestial	Cabeça	Pituitária
Corpo Causal	Garganta	Tireóide
Corpo Astral	Coração	Timo
Corpo Mental	Plexo Solar	Pâncreas
Corpo Emocional	Sacro	Gônadas
Corpo Etérico	Base	Supra Renais

Cada chacra principal apresenta uma parte dianteira e uma traseira, considerados o aspecto anterior e o posterior do chacra. O aspecto anterior relaciona-se com os sentimentos da pessoa, e os dorsais com a vontade, e os da cabeça com os seus processos mentais. Os chacras da base e da coroa podem ser considerados emparelhados por serem os extremos abertos da corrente da força vertical que corre para baixo e para cima, para quais todos os chacras estão voltados. (BRENNAN, 1987, p. 72)

A figura 3 ilustra os chacras no corpo humano, sua parte anterior e posterior, e a caracterização como centros psicológicos.

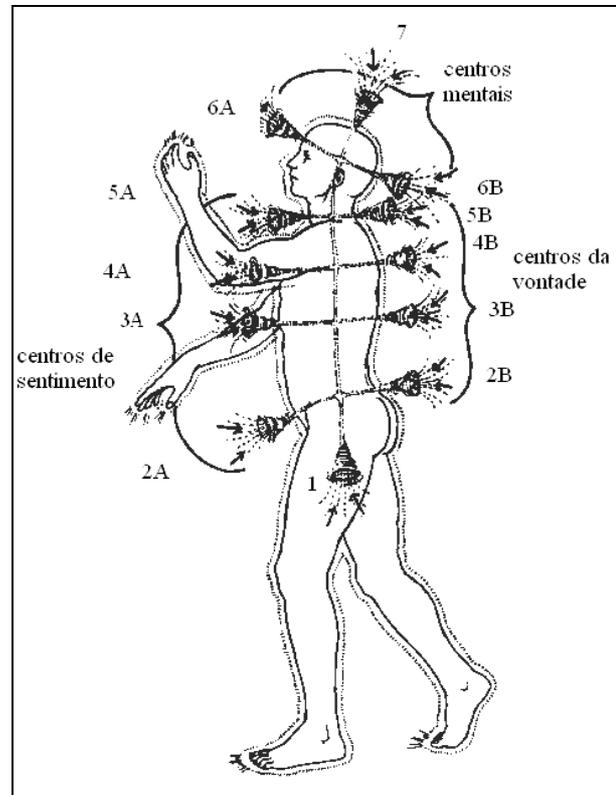


Figura 3 Chacras parte anterior e posterior.

Fonte: Brennan, 1987, p. 44

Os chacras têm três funções principais, como, vitalizar cada corpo áurico, desenvolver “diferentes aspectos da autoconsciência” e “transmitir energia entre os níveis áuricos”. Possuem funções psicológicas específicas, já que estão intimamente relacionados às glândulas endócrinas. No quadro 4, Brennan (1987) explicita as associações entre os chacras em suas partes anterior e posterior, mostrados na figura 3, e sua função psicológica. (BRENNAN 1997, p. 73, p.121). Estas associações partiram da experiência prática de Brennan com seus pacientes.

Quadro 4 – Chacras e suas funções psicológicas.

Centros Mentais	Associados com:
7 Coroa	Integração da personalidade total com a vida, e aspectos espirituais da humanidade.
6A Centro da testa	Capacidade de visualizar e compreender conceitos mentais.
6B Executivo Mental	Capacidade de pôr idéias em obra de maneira prática.
Centros da Vontade	Associados com:
5B Base do pescoço	Sentido do eu, dentro da sociedade e da nossa profissão.
4B entre omoplatas	Vontade do ego, ou vontade dirigida para o mundo exterior.
3B Centro diafragmático	Cura, intencionalidade dirigida para a nossa saúde.
2B Centro Sacro	Quantidade de energia sexual
1 Centro coccigiano	Quantidade de energia física, vontade de viver.
Centros do Sentimento	Associados com:
5-A Centro da garganta	Aceitação assimilação.
4-A Centro do coração	Sentimentos de amor a outros seres humanos, abertura para a vida.
3-A Plexo solar	Grande prazer e expansividade, sabedoria espiritual e consciência da universalidade da vida. Quem é você dentro do Universo.
2-A Centro púbico	Qualidade de amor ao sexo oposto, concessão e recebimento do prazer físico, mental e espiritual.

Durante o amadurecimento do ser humano, os chacras também se desenvolvem, e cada um dos sete chacras principais, representa os padrões psicológicos do indivíduo. Para que o ser humano apresente uma perfeita saúde e equilíbrio, deve ocorrer um fluxo de energia entre as camadas dos seus chacras, ou seja, um chacra em pleno funcionamento processa constantemente energias de fora e de dentro dos corpos do ser humano. As experiências com o mundo externo, já desde seu nascimento, podem levá-lo a obstruir o fluxo das energias, e assim provocar desequilíbrios nos chacras e nos corpos áuricos, que se manifestam por meio de distúrbios psicológicos ou doenças no corpo físico. Realizando seus trabalhos de cura através da energia corporal, Brennan (1987) constatou que os problemas de saúde de seus pacientes estavam expressos também nos seus corpos áuricos desfigurados, e no mau funcionamento dos chacras.

Pela sua vasta experiência com o estudo e análise do sistema de energia humana, Brennan, como outros pesquisadores do assunto, oferecem uma nova perspectiva de abordagem e conhecimento do ser humano, que pode colocar nas mãos do próprio indivíduo a solução para boa parte dos problemas que ele julga existir em sua vida. Como a autora cita:

Existem por conseguinte, localizações específicas no interior do nosso sistema de energia, para as emoções, para as sensações, os pensamentos, a lembranças e para outras experiências não físicas que costumamos confiar aos nossos médicos e terapeutas. Se compreendermos o modo com que nossos sintomas físicos se relacionam a essas localizações, ser-nos-á mais fácil compreender a natureza das diferentes enfermidades e também a natureza da saúde e da doença. Dessa forma, o estudo da aura pode ser uma ponte entre a medicina tradicional e nossas preocupações psicológicas. (GERBER, 1988, p.70)

Os saberes sobre o ser humano e seus corpos de consciência já são bastante antigos, presente em muitas práticas corporais do Oriente, diferindo os nomes que são dados aos corpos, dependendo da região e da cultura onde a prática está inserida. Aqui no Ocidente algumas destas práticas corporais chegaram, mas não a sua filosofia e visão de corpo, como aparentemente acontece no Yoga. É difícil passar-se um conhecimento de uma cultura a outra sem as devidas adaptações, mas é importante não perder a essência desta prática, que se encontra em sua filosofia e em seu conhecimento de corpo, que procurei apresentar aqui, mas que requer uma pesquisa mais ampla, para contemplar todo conhecimento que traz, e que pode vir a contribuir para uma melhora na vida das pessoas, e, conseqüentemente da sociedade em que vivem.

6. A DIVERSIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA

As aulas de Educação Física que frequentei, na escola, seguiam o modelo militar, eram focadas no esporte, e tinham um caráter de exclusão. Praticamente só assistia aos alunos selecionados à treinarem para o campeonato da região, o que tomava metade da aula, e, quando chegava perto dos jogos nós os excluídos éramos dispensados. Cansada de apenas passar vontade de jogar e participar do campeonato, decidi abandonar as aulas de Educação Física, que não me satisfaziam, e entrar em uma escolinha de vôlei. Desta maneira, meu contato com trabalhos corporais sempre se deram através da prática esportiva, primeiramente, dentro da escola, onde não me foi apresentado qualquer outra vivência corporal, e, mais tarde, no esporte focado no alto desempenho.

Resultado da historicidade em que foi expandida a área do conhecimento referente ao corpo humano, a Educação Física surgiu como meio de disciplinar os corpos dentro de uma visão dicotômica do corpo e mente, e se tornou sinônimo de esporte, e de espaço para trabalhos corporais nos quais não era necessário o uso da mente. Os profissionais de educação física há muito tempo vem vestindo a camisa dessa dicotomia, o que ainda está presente na formação, em que o ser humano não é considerado com um ser integral, de corpo, mente e espírito.

Felizmente, nos anos 80, iniciaram-se discussões a respeito da Educação Física e sua visão biológica do corpo humano, e buscando uma auto-definição. Ao procurar um novo significado para área, o ser humano começou a ser visto e discutido por alguns profissionais como um ser social, psicológico, biológico, sugerindo que a junção destes aspectos dê a noção de um ser integral. Juntamente com essas discussões, novas maneiras de atuar no contexto da Educação Física, ou do movimento, foram ganhando espaço. Com uma visão mais ampla perante o ser humano, novas práticas trouxeram um novo objetivo para a ação corporal, que não era a aptidão física, o esporte ou ensinamento de regras sociais através deste. Elas dirigiam-se para o ser humano em todos os seus aspectos, psicológico, mental, corporal e espiritual, sem dar-lhes caráter valorativo, mas considerando-os como aspectos que formam um todo. Essas práticas tornaram-se campo de atuação, não exclusivo, de profissionais de Educação Física.

Souza (1992) considerou estas práticas como Novas Propostas de Abordagem Corporal. Elas surgiram no Brasil por volta dos anos 70 como uma nova tendência, e trouxeram mudanças sobre as atividades físicas em geral. As práticas citadas em seu trabalho foram: Método Feldenkrais, Eutonia, Bioenergética, Louise Ehrenfried, Biodança, Antiginástica, RPG, Rolfing, Yoga, Tai Chi Chuam, Do In, e Shiatzu. Como pontos em comum, Souza considera o autoconhecimento através da percepção do próprio corpo, sua constituição, seu funcionamento, suas possibilidades de movimento e seus limites.

Nos movimentos de contracultura, entre os anos 50 e 70, ocorreram várias críticas ao modo de vida capitalista, e também foi dada uma maior atenção ao corpo e as práticas que transcendessem a visão dicotômica e reducionista do homem, do corpo-máquina. No campo da Educação Física brasileira, estas práticas diferenciadas foram ganhando espaço principalmente nos anos 80, sob o termo de consciência corporal. Os trabalhos pesquisados as denominam práticas corporais alternativas. Cesana (2005) as caracteriza como aquelas que buscam novos modos de vida que dão sentido a existência. “É possível que essas práticas sejam oriundas de uma necessidade de respostas, da sociedade ocidental, para preencher o vazio deixado, na vida social, pelo consumo”. (CESANA, 2005, p. 18)

Para Coldelbella (2002), as PCAs são aquelas que buscam a subjetividade, a sensibilização, a expressividade, o alongamento, e trazem a possibilidade de autoconhecimento, criatividade, permitindo que o homem perceba sua relação com a natureza. Os princípios são os mesmos, “o equilíbrio interno entre espírito, energia e essência, contribuindo para uma relação harmônica do homem com a natureza”. (COLDELBELLA, 2002, p. 10) As PCAs possibilitam uma abordagem holística e intuitiva e “Esta compreensão pode representar uma perspectiva positiva para a educação física, a partir do momento em que os profissionais não se detiverem apenas em determinados aspectos do humano, e sim em sua totalidade”. (COLDELBELLA, 2002, p.34) Sua dissertação de mestrado apresenta um estudo referente à importância destas práticas na formação do professor de educação física, através de pesquisas realizadas com profissionais da área já formados e atuantes. As práticas citadas em seu trabalho foram: a Massagem, Antiginástica, Biodança, Eutonia, Reflexologia, Yoga, e Capoeira, e outras dadas pelos professores durante a pesquisa.

Seu trabalho se justifica pela futura inserção de uma disciplina acadêmica que contemple conhecimentos referentes às PCAs, e que seja aceita pela comunidade acadêmica. A racionalidade científica subordinou o ser humano em seus aspectos subjetivos, portanto seu trabalho propõe um rompimento, ao sugerir trabalhos corporais que aludem à sensibilização, à consciência e à percepção de totalidade.

Conforme as pesquisas realizadas por Coldelbella, a maioria dos professores pesquisados, (80,8%), considera importante o trabalho com práticas corporais alternativas no ensino fundamental e médio. Entretanto a maioria não teve disciplinas referentes à PCAs durante sua formação acadêmica, e 84,6% consideram ser necessária a inclusão destas durante a graduação. Concordando com muito dos professores pesquisados a autora acredita que as PCAs permitem ao ser humano descobrir o universo que é o corpo em suas diferentes expressões e manifestações.

[...] acredito que um trabalho com as PCAs permite descobrir o universo que é o nosso corpo, nas suas diferentes expressões e manifestações, o corpo que fala, que sente, que pulsa, que cria, que dança, que se recolhe, que se paralisa, e que tem a oportunidade de revelar as diversas nuances que habitam o seu interior. [...] as PCAs mostram-se como um caminho para a mudança de pensar o corpo, e assim podem ser o elo entre a educação física e as vivências corporais que possibilitem o pleno desenvolvimento humano. (COLDELBELLA, 2002, p.126)

Aqui na faculdade de Educação Física da Unicamp, não há um campo de estudo referente às PCAs, entretanto, nos cursos de Extensão oferecidos a comunidade, encontramos, por exemplo, o Yoga e o Tai Chi Chuan, duas práticas orientais imbuídas de uma filosofia milenar e que oferecem outros conhecimentos do ser humano. Se a prática se insere tão facilmente na academia, como um trabalho oferecido a outrem, sua importância está comprovada, logo, resta a Educação Física estudá-las e buscar o enriquecimento da formação de seus alunos.

Os conteúdos tradicionais da Educação Física, o jogo, a dança, o esporte e as lutas, são elementos básicos a serem trabalhados no âmbito da educação física escolar, e que geralmente são estudados no curso de formação profissional. Ofertar práticas corporais alternativas, seja na faculdade ou na escola, pode ser um convite ao indivíduo a olhar para si, o que pode não acontecer em outra ocasião, visto a situação da sociedade atual, a correria que vivemos, o mundo das informações e das tecnologias. As aulas de Educação Física são os

momentos nos quais o corpo está em evidência, e pode ser nestes momentos que o indivíduo venha a firmar a visão sobre o próprio corpo. Torna-se importante diversificar os conteúdos aos alunos, trabalhar a velocidade do jogo, as possibilidades do dançar, vivenciar a alegria das brincadeiras, as sensações do relaxar, aprender um esporte, o tocar da massagem, entre outras experiências que enriquecem a vida e dão condições de escolha.

Retomando minhas experiências, o ‘parar’ para me perceber tornou-se fonte de possibilidade de informações ao meu respeito, e evidenciou que o conhecimento sobre mim era superficial, fazendo-me mergulhar na busca de quem eu sou, do que é feito este corpo, e qual é a minha relação com o que está fora de mim. A entrada neste processo somente ocorreu devido às diferentes experiências que me incitaram a buscar por outras práticas, devido aos resultados positivos deixados, como um melhor relacionamento comigo, e uma maior leveza e alegria em viver. Estes resultados, e a nova visão que tenho sobre eu mesma, refletirão no meu atuar como educadora física, fazendo com que eu possa olhar para o outro e enxergar as possibilidades que antes eu não percebia em mim.

A inclusão de práticas corporais alternativas no conteúdo da Educação Física dá margem a um crescimento e desenvolvimento da área em si, principalmente quando se pensa em proporcionar outros conhecimentos sobre o ser humano, e a sensibilização do aluno. Um indivíduo mais sensível em relação ao seu corpo, seus sentidos e percepções sutis, poderá ter uma visão mais crítica do mundo, relacionar-se mais harmonicamente consigo e refletir sobre suas reais necessidades. Formar pessoas conscientes de si e de seu mundo pode proporcionar um viver mais harmônico e contribuir para as mudanças que o mundo atual necessita.

Entretanto práticas como o Yoga, Acupuntura, Tai Chi Chuan, continuam a margem do mundo acadêmico e da Educação Física, mesmo já existindo estudos que comprovem seus benefícios. É importante salientar que a simples adoção destas práticas, principalmente as orientais, que trazem um conhecimento diferenciado do corpo e de sua relação com o mundo, podem não trazer os benefícios esperados quando se ignora seus princípios, além de desvirtuar e empobrecer o seu sentido e prática, como aparentemente tem acontecido com o Yoga.

Maria Lúcia Lee, professora do departamento de Artes Corporais do Instituto de Artes da Unicamp, durante suas aulas de Práticas do Oriente, enfatiza o fato de as práticas chinesas estarem muito vinculadas a mitologia, a história, a relação dos chineses com o mundo.

Para importá-la é necessário conhecer a mitologia, ou o que cada movimento realizado, significa para um chinês, para assim tentar fazer uma analogia com alguma coisa de seu próprio mundo, e assim realizar a prática. A prática não se resume a movimentação dos membros, há toda uma intenção e significação envolvida.

Cavalari (2005) em sua dissertação, *Consciência Corporal na Escola*, apresentou uma proposta de Educação Física, permeada pela sua própria vivência, na qual as práticas realizadas tinham como foco a consciência corporal do aluno, sobre os quais tinha um olhar como um ser integral. Um exemplo de educação física ampliada e humanizada, na qual a atividade não tem um fim em si, e não busca o desenvolvimento de habilidades motoras, como algumas abordagens de educação física escolar privilegiam, e em contrapartida, mesmo diante das dificuldades em atuar em uma área viciada, é ofertada aos alunos a possibilidade de se conhecerem, de se auto-conscientizarem. Como escreve a autora:

Acredito que busquei despertar o aluno para si mesmo e para o outro, plantando uma semente em cada indivíduo que esteve comigo, e se ela germinará ou não, ainda não tenho como saber. O que tive oportunidade de observar foi o interesse dos alunos pela descoberta do próprio corpo e de novas possibilidades de educação física, e ainda a chance destes vivenciarem práticas alternativas, isto é, diferenciadas daquelas usualmente oferecidas, dentro de um espaço que, apesar dos vários esforços, encontra-se muitas vezes carentes de possibilidades. (CAVALARI, 2005, p. 5)

O que fica com um aluno do conhecimento que tentamos passar é algo que não podemos mensurar, a não ser através das suas manifestações imediatas, de entusiasmo ou de tédio, principalmente quando trata-se de crianças muito novas. De março de 2006 até o presente momento, atuo na educação infantil, ministrando aulas de Educação Física. Encontrei muitas dificuldades em trabalhar com esta faixa etária de 3 a 6 anos, desde a linguagem utilizada para me comunicar, às atividades que lhes caberiam melhor. Sempre pensando o que oferecer-lhes, me percebi que poderia tentar trabalhar com algumas atividades diferenciadas. Realizo, no início da aula, e dependendo do tema, durante a aula inteira, algumas atividades de consciência corporal, massagem, dança e parte de técnicas de práticas terapêuticas chinesas. Para minha surpresa, no final da aula ao pergunta-lhes sobre o que mais gostaram, estes momentos também são citados, e concluo que o que fica com eles das aulas, mesmo sabendo que provavelmente serão esquecidos devido a idade das crianças, deixarão pontos positivos em seu inconsciente, que poderão emergir em sua consciência, em qualquer momento durante suas vidas, e ajudar-lhes na construção de seu saber Ser corpo.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A vida moderna, além de vários benefícios, tem causado também diversos desequilíbrios físicos e psicológicos nas pessoas, o que facilmente observamos no dia a dia, pelos meios de comunicação, em nossa vida particular. É o estresse, a depressão, as dores, diversos distúrbios psicológicos, doenças. Grande parte destes problemas é reconhecidamente de origem emocional. Pouco se pensa por que somos tão vulneráveis aos nossos sentimentos, e ao modo de conduzirmos a nossa vida, e pensamentos, e por que interferem, as emoções, diretamente na saúde. A visão mecanicista do mundo não pode responder a estes fatos, por que não somos tão simples quanto a velha física acreditava. As descobertas da física moderna evidenciam que não sabemos tudo sobre o mundo e muito menos sobre a nossa existência. Se não somos blocos de matéria, o que somos então? É preciso reconhecer que nos pautamos nos conhecimentos mecanicistas para enxergar o mundo, e que, portanto, é difícil aceitar e assimilar a existência de uma energia universal que nos alimenta, e da existência da energia corporal humana em nosso dia-a-dia, pelo fato de não percebê-las facilmente, e por fugirem das explicações que até então utilizávamos para entender o mundo. Mas é possível que aí se encontre algumas das respostas que precisamos para entender a dinâmica de nossa vida.

Como vimos, os diversos corpos sutis são versões dilatadas de nosso corpo físico, e compõem nossa existência. Podemos partir dos estudos existentes sobre a energia humana, para dar-nos conta de que precisamos ser mais flexíveis conosco, mais cuidadosos e amorosos, já que nossa saúde e bem estar são dependentes de nosso equilíbrio energético e psíquico. Apesar dos estudos sobre a energia humana parecerem ser um assunto novo aqui no Ocidente, são conhecimentos milenares no Oriente. Temos como referência as práticas corporais orientais que chegaram até nós, e que provaram sua importância, pela sua aceitação, continuidade, e benefícios reconhecidos. Práticas como a Acupuntura, Do-in, Shiatzu, Tai Chi Chuan e o Yoga entre outras práticas, aqui chegaram há algumas décadas. Utilizar todo o conhecimento que estas práticas trazem, é entender também os motivos que as tornam atrativas aos que as procuram, e que os ajudará a se conhecerem, no sentido da necessidade respondida, e dos benefícios não esperados.

As práticas corporais alternativas, geralmente têm um olhar integral perante o ser humano, considerando-o um todo em sua prática. Tais práticas visam sempre à saúde, o enriquecimento de vida e felicidade plena, o viver harmônico, qualidades que são necessárias à sociedade atual, no qual o corpo é vítima de diversos preconceitos, é reprimido, é mau tratado, é esquecido, facilmente adoece, geralmente só recebe atenção na dor, é frágil, é envergonhado, é ditado pelo mercado de consumo. O ser humano pouco conhece de suas possibilidades de movimento, interação e percepção, e acaba por utilizar o seu corpo como meio de transporte, reforçando a dicotomia e o corpo-máquina.

A vivência de práticas corporais alternativas, durante a formação do Educador Físico, poderá contribuir para uma formação mais diversificada, com conhecimentos mais amplos sobre o ser humano e seus aspectos que não costumam ser discutidos na sala de aula. Estes aspectos poderão ser experimentados através de algumas PCAs, pois elas enfatizam elementos internos do ser humano. Busca a auto-percepção, a sensibilização do corpo, pensamentos, intuições, emoções, sentimentos, possibilitando a integração destes à sua vida cotidiana, na qual o respeito próprio e para com o próximo se manifestará naturalmente. As possibilidades de movimento se ampliam, assim como sua atuação no mundo externo, pois é normal nos sentirmos mais presentes no mundo, no próprio corpo, pois agora ele poderá ser conhecido como nossa manifestação que não pode ser desprezada, esquecida. Aqueles que diversificaram suas vivências corporais, e são hoje profissionais da Educação Física, concordam em grande maioria, quanto à inserção de alguma prática alternativa na formação do aluno, na educação física escolar e na faculdade, pois estas fazem aflorar aspectos positivos que enriquecem a vida, então não há como não pensar na sua reprodução, principalmente quando pensamos também na escola, local de formação mais abrangente, e que mais atinge às pessoas.

Sabemos que na escola a dicotomia corpo x mente está muito presente e que a criança é educada de maneira a parecer algo fragmentado em duas partes. A mente que é trabalhada na sala de aula, e o corpo no espaço para a Educação Física. Esta dicotomia é inculcada na criança que está sendo educada. Ela poderá não ver outra maneira de tratar o seu corpo que não seja subordinando-o à própria mente, abafando necessidades, desejos e emoções, e reforçando nela esta falsa hierarquização. Isto poderá causar-lhe desequilíbrios, e torná-la um adulto desligado de seu corpo, fruto desta falsa e forçada separação.

Como educadores físicos, trabalhamos com o corpo do outro, deste modo é nosso papel sensibilizá-los sobre seu próprio corpo, através daquilo que ministrarmos, ou do como ministrarmos, seja qual for o conteúdo. Isto poderá ser possível a partir do momento em que o profissional se conhecer como corpo. Por este motivo, acredito ser importante durante a formação profissional, vivências diferentes das tradicionais do campo da Educação Física, como as práticas sensibilizantes, os trabalhos de toque, a dança livre, expressão corporal, o relaxamento, entre outras, aliadas a conversas e discussões relacionados ao corpo humano, com suas inquietações, sua subjetividade, suas possibilidades, sua interação com os outros corpos.

Alguns dos trabalhos acadêmicos pesquisados discutem outras possibilidades de conteúdo para a Educação Física, partindo do incomodo gerado a partir de disciplinas diferentes das tradicionais, ou de experiências fora do mundo acadêmico, que testificam maneiras de sentir, ver e trabalhar o corpo, que vão de encontro ao que parte da sociedade acredita em relação a ele, e de como a Educação Física tem trabalhado. O corpo, ou o ser humano, é tratado em sua integralidade. Estes trabalhos acadêmicos expressam a necessidade de conhecermos melhor as PCAs, seu pensamento, objetivo, e assim enriquecer e diversificar a nossa formação. Deste modo, poderemos propor práticas que façam diferença na vida das pessoas que passarem por nossas aulas de Educação Física.

8. REFERÊNCIAS

- A'CARIA, A. A. **Meditação e os Segredos da Mente**. São Paulo: Ananda Marga, 2004.
- BAILEY, A. **A Luz da Alma: sua Essência e Efeito**. Rio de Janeiro: Fundação Cultural Avatar, 2001.
- BLAY, A. **Fundamento e Técnica do Hatha Yoga**. São Paulo: Loyola, 1966.
- BRENNAN, B. A. **Mãos de luz. Um Guia para a Cura através do Campo de Energia Humano**. São Paulo: Pensamento, 1987.
- CAMPBELL, J. **O Poder do Mito**. São Paulo: Palas Athena, 1990.
- CAPRA, F. **O Ponto de Mutação**. São Paulo: Cultrix, 1982.
- CAVALARI, T. A. **Consciência Corporal na Escola**. Dissertação (Mestrado)-Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2005.
- CESANA, J. **O Profissional de Educação Física e as Práticas Corporais Alternativas: Interações Ocupacionais**. Dissertação (Mestrado)-Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2005.
- COLDEBELLA, A. O. C. **Práticas Corporais Alternativas: Um Caminho para a Formação em Educação Física**. Dissertação (Mestrado)-Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2002.
- ELIADE, M. **Yoga, Imortalidade e Liberdade**. São Paulo: Palas Athena, 2004.
- FERREIRA, A. B. H. **Minidicionário Aurélio**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1977.
- FEUERSTEIN, G. **A Tradição do Yoga, História, Literatura, Filosofia e Prática**. São Paulo: Pensamento, 1998.
- GERBER, R. **Medicina Vibracional. Uma Medicina para o Futuro**. Trad. Paulo César de Oliveira. São Paulo: Editora Cultrix, 1998.
- HENRIQUES, A. R. **Yoga e Consciência**. Porto Alegre: Rigel, 1984.
- SILVEIRA, N. **Jung Vida e Obra**. São Paulo: Paz e Terra, 2003.
- SOUZA, E. P. M. **A Busca do Auto-Conhecimento Através da Consciência Corporal: Uma Nova Tendência**. Dissertação (Mestrado)-Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1992.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

CAMPBELL, J. **As Máscaras de Deus: Mitologia Oriental**. São Paulo: Palas Athena, 2004.

MONTAGU, A. **Tocar: O significado Humano da Pele**. Trad. Maria Silvia Mourão Netto. São Paulo: Summus, 1988.

LOWEN, A. **Bioenergética**. Trad. Maria Silvia Mourão Netto. São Paulo: Summus, 1982.

JESUS, A. N. **Vivências Corporais: Proposta de Trabalho de Auto-Conscientização**. Dissertação (Mestrado)-Faculdade de Educação Física Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1992.

JUNG, C. G.; WILHELM, R. **O segredo da flor de ouro. Um livro de vida chinês**. Rio de Janeiro: Vozes, 1990.

ROSS, J. **Zang Fu: Sistemas de Órgãos e Vísceras da Medicina Tradicional Chinesa: Funções, Inter-Relações e Padrões de Desarmonia na Teoria e na Prática**. São Paulo: Roca, 1994.

ZIMMER, H. **Filosofias da Índia**. São Paulo: Palas Athena, 2000.