

# O Yoga no ocidente: sonoridade, alimentação e ritual

**Julicristie M. Oliveira**

Faculdade de Ciências Aplicadas, FCA/Unicamp  
julicristie.oliveira@fca.unicamp.br

## Resumo

Yoga é um substantivo masculino de origem sânscrita que significa união e trata da junção do ser individual, fenomênico com o absoluto, atemporal. Segundo Patanjali, responsável pela primeira sistematização sobre o tema, Yoga é a supressão dos movimentos da consciência. A prática do Yoga no ocidente é tão plural quanto instigante, diferentes linhas são revisitadas e ressignificadas. As ásanas, ou posturas, são as características mais marcantes e facilmente associadas à prática corporal. Outras nuances, entretanto, são muitas vezes recorrentes: a sonoridade e a alimentação. Músicas instrumentais, mantras, sons da natureza e outros elementos criam uma atmosfera interiorizadora, um convite para se reduzir as oscilações da mente, do (s)om ao silêncio. O Mantra é uma fórmula invocatória e sua repetição uma prática meditativa. O som de om, ou aúm, sílaba mística, é uma ponte sonora que transcende o fenomênico rumo ao atemporal. Ascese, alimentação vegetariana e outras discussões sobre dietética criam uma atmosfera reflexiva, um convite para se pensar sobre o que se come, das questões éticas à saúde. Ademais, em tempos de lightização da existência, dos corpos e do comer, elaboram-se outras questões a serem ou não respondidas. E temos que considerar que o Yoga no ocidente também tem seu ritual: não há uma boa sessão que não se inicie com um chá quente na sala de espera, com uma musak ao fundo; transcorra com suas ásanas, pranayamas, mudras, bandhas e kriyas, ao som de uma cítara; e não termine com os yogins sentados em padmasana, pronunciando repetidamente o om.

## Palavras-chave

yoga, alimentação, música clássica, Índia

## A Cultura Indiana: uma introdução

Na Cultura Indiana, as divindades representam o drama recorrente do viver e do morrer. A partir de um campo de energia do som criador, surge Shiva, o dançarino cósmico, que é a corporificação da luz sem dimensão e, por meio de movimentos invisíveis, une tudo na vida, transformando-a em fluxo de energia. Shiva, a luz, o céu, dança com Shakti, as trevas, a terra, fazendo surgir todos os tons, as cores e as formas. Com base na ideia de um centro universal giratório que emite raios em todas as direções, uma roda dançante, está inserida a imagem Shiva Nataraja, o dançarino. De acordo com a mitologia, um demônio gigante em forma de elefante se opôs a Shiva que o vence em um duelo de dança. A escultura clássica deste deus o representa com oito braços, divididos em pares que afastam a pele do elefante, exibem seu laço e foice, empunham os estandartes de seu poder, seguram suas presas e seu tambor em forma de ampulheta que emite o som da eterna transformação. Este som, como força cosmo-gênica, se assemelha ao éter, o quinto elemento. O fogo, por sua vez, é o elemento da destruição, pois tudo o que foi criado não tem estabilidade, mas o equilíbrio entre o som da criação e o fogo da destruição é mantido (Wosien, 2004: 33-35).

O reino de Shiva, suspenso entre os dois mundos, situa-se no norte cósmico e, ao sair deste lugar, dirige-se para uma figueira e, sob ela, ensina o Yoga, a Música e outras artes aos sábios. Nas ásanas do Yoga, no jugo dos diferentes aspectos da consciência, a ideia é meditar sobre Shiva, o deus, em jiva, o humano. Assim, Shiva é o caminho de domínio de jiva, pois cada pessoa na essência da sua existência é Shiva, os pares antagônicos são superados e o potencial espiritual do corpo é explorado. O Shiva Mahakala, deus dos grandes ciclos do mundo, dança para salvar o universo, pois não se restringe à destruição do cosmos e promove também sua renovação. Além deste, outro aspecto de Shiva, agora como Shulapani, é mostrado todos os dias ao pôr do sol, no pico da montanha Kailash do Himalaia, local onde terra e céu se encontram. Neste momen-

to, ele inicia lentamente uma dança e todos os demais deuses ficam ao seu redor: Sarasvati, toca a vina, Indra, a flauta, Bhrama, marca o tempo com o címbalo, Lakshmi, canta, Vishnu, toca o tambor. Todos os deuses e todas as criaturas se reúnem ao pôr do sol para assistir a dança e ouvir os sons divinos (Wosien, 2004: 35-39).

Há indícios que a Música Indiana seja uma das mais antigas manifestações culturais conhecidas. A sílaba sagrada om, ou aúm, já era entoada na época em que o Sânscrito fora criado, cerca de 6000 a.C. Os Vedas, livros sagrados escritos provavelmente entre 1500 e 2600 a.C., são até hoje cantados em uma sequência de três notas que se repetem: ré, mi e fá. Um destes livros sagrados, o Sama Veda, refere-se diretamente à música e traz os fundamentos da arte vocal e nele estão registrados os cânticos que constituem a base da Música Clássica Indiana. A importância deste livro é tão marcante que Krishna, no Bhagavad Gita, diz: nos Vedas eu sou o Sama Veda. Provavelmente, o primeiro tratado que faz referências às notas, escalas e ritmos seja o Nathyasastra escrito por Bharata, entre VI a.C. e II d.C. Nos Upanishades de 600 a.C. e no Mahabharata de 500 a.C. a 200 d.C., alguns instrumentos musicais também são mencionados (Marsicano, 2006: 15).

Até o século X, a Música Indiana era regida por uma única vertente, porém, após diversas invasões, houve a cisão em dois grandes sistemas: o Carnático do sul e o Hindustani do norte. O Carnático é o sistema mais tradicional e fiel às raízes, pois somente o norte da Índia fora invadido e, mesmo durante o período de domínio britânico, nos séculos XIX e XX, o sul preservou sua identidade cultural. Desta forma, a música Carnática, marcada pela rigidez e sobriedade, permaneceu intocada, cultivada com todo o cuidado nos templos, passada de geração em geração, conservando as 72 melas, escalas básicas, e os 36 talams, ciclos rítmicos. Seus músicos interpretam melodias pré-fixadas, os kritis, e alterações e inovações são vistas com desconfiança. O norte é a essência da síntese entre a tradição védica ancestral e as diversas culturas dos invasores turcos,

afegãos, persas, gregos, mongóis, fenícios, chineses, portugueses, holandeses, franceses e ingleses (Marsicano, 2006: 16).

A música Hindustani é mais flexível, permite improvisações, desenvolveu-se tanto nos santuários quanto nas cortes mongóis, incorpora inovações e transcrições. Os Ragas formam a base melódica da Música Clássica Indiana e alguns deles, como o Bhairav, contam com mais de 20 formas diferentes de interpretação, pois cada linhagem musical, Gharana, os executa de forma particular, acrescentando ou omitindo notas. O músico Hindustani improvisa com liberdade, de olhos cerrados, em estado de integração, samadhi. Foi este tipo de música que adentrou o Ocidente, especialmente, por meio de Ravi Shankar, Vilayat Khan e Nikhil Banerjee (Marsicano, 2006: 17).

Yoga é um substantivo masculino de origem sânscrita que significa união e refere-se à junção do ser individual, fenomênico com o absoluto, atemporal. Na provável primeira sistematização sobre o tema no século II d.C. denominada de Yoga-Sutras de Patanjali, defini-se Yoga como supressão dos movimentos da consciência, Yoga citta vrtti nirodhah (Gulmini, 2001: 115; Feuerstein, 2001: 273-275). Nesta composição ou conjunto de aforismos, há o cuidado de se descrever os elementos mais importantes da teoria e da prática do Raja Yoga, o Yoga Clássico. Um fio, sutra, dá ao leitor a possibilidade de amarrar todas as ideias essenciais daquela escola de pensamento. Consequentemente, é um auxiliar da memória, registra expressões condensadas, pois seu estilo é visivelmente conciso, tendo a função de reavivar certos conceitos complexos que foram aprendidos oralmente e pela prática, sadhana (Feuerstein, 2001: 305).

A espiritualidade do Yoga Clássico de Patanjali é formada por oito membros, angas, quais sejam: refreamentos, yama, observâncias, niyama, postura, ásana, controle do alento, pranayama, bloqueio das interações, pratyahara, concentração, dharana, meditação, dhyana, integração, samadhi. Há ainda os elementos dos refreamentos que congrega cinco obrigações morais: inofensividade, ahimsa, veracidade, satya, abstinência de roubo,

asteya, não-cobiça, aparigraha, e continência, brahmacarya. Além dos elementos das observâncias que dizem respeito à vida interior do yogin, purificação, shauca, contentamento, samtosha, ascese, tapas, auto-estudo, svadhyaya, e total consagração ao Senhor, ishvara-pranidhana (Gulmini, 2001: 115, 270-276; Feuerstein, 2001: 306-308).

Posteriormente à sistematização de Patanjali, houve o desenvolvimento de outros aspectos concretizados no que se denomina de Hatha Yoga, tendo como textos mais conhecidos e posteriores aos Yoga Sutras, o Hatha Pradipika, o Gheranda Samhita, o Goraksha Shataka e o Shiva Samhita. Grosso modo, pode-se dizer que o Hatha Yoga trata somente de práticas corporais e que o Raja Yoga compreende aspectos que não envolvem sempre o corpo. Vale ressaltar que o Hatha Yoga não representa uma cisão e sim uma complementação, pois as práticas corporais não são desconectadas dos processos mentais. O objetivo do Hatha Yoga, meio, é atingir o Raja Yoga, fim (Souto, 2009: 19-20, 31, 35-36).

### **Música, Alimentação e Yoga: intersecções**

A arte vocal é considerada a primeira das artes Indianas, seguida pela música instrumental e pela dança. Por meio destas artes, atinge-se a realização espiritual, mas o canto é considerado o melhor dos caminhos. A Música Clássica Indiana não tem começo, meio ou fim, pois ela ecoa continuamente no cosmos. Sua grande finalidade é o aprimoramento da mente, pois é tida como uma das melhores formas de concentração. Sua célula rítmica pode ser considerada também uma unidade de tempo, mas não o do relógio, linear, racionalmente medido e sim um tempo orgânico, experienciado. Uma outra noção interessante da Música Clássica Indiana, que é também fundamental no Yoga, é a do silêncio, khali, que chega a ser tão importante quanto o próprio som (Marsicano, 2006: 65).

À semelhança da Música Clássica Indiana, por meio do Yoga, busca-se a junção com o absoluto, tornando-se uma procura pessoal pelo sagrado, a superação da dor associada fortemente à transitoriedade da existência.

Assim, o Yoga se vale de um elemento sonoro fundamental, o Mantra, fórmula invocatória cuja repetição se constitui em prática meditativa. O som de om, a sílaba mística, é uma ponte sonora que transcende o fenomênico rumo ao atemporal (Gulmini, 2001: 118, 165). Os cantores antigos costumavam entoar uma única nota por cerca de meia hora e estudavam minuciosamente seus efeitos sobre os centros do corpo, chakras. Não é de se estranhar que, desde o período védico, os sons são usados como terapia. Acredita-se que o Mantra harmoniza o pulsar cardíaco e o ritmo respiratório por meio da vibração sonora que provoca. Ademais, o canto e os instrumentos musicais enfeitiçam a serpente, kundalini, e as correntes de energia vital, prana, emitidas incorporam-se às dos receptores (Marsicano, 2006: 66).

As aproximações culturais entre Brasil e a Índia podem ter raízes mais profundas e antigas do que imaginamos. Há indícios que os portugueses que aportaram em Calicute, Índia, no século XV, influenciaram a Música Clássica Indiana, pois diversos Ragas foram criados a partir da essência da Música Renascentista e das antigas canções folclóricas portuguesas. Provavelmente, essas relações também incluem alguns ingredientes culinários tidos como tipicamente brasileiros ou locais. Da Índia, recebemos como presente a banana, o coco, a manga, dentre outras frutas (Marsicano, 2006: 83-84). Os centros geográficos primários e secundários de origem da banana incluem no Sul, Centro-sul e Sudeste do continente Asiático, e, por consequência, a Índia (Dias, 2011: 18). Para o coco, existem diversas teorias, mas a hipótese mais aceita é que o coqueiro seja do Sudeste Asiático, sendo levado desta região para a Índia, depois para o Leste Africano, e daí, para as Américas (Aragão e col., 1999: 1). A manga é originária da Índia, onde é cultivada há 4.000 anos, e Portugal foi o primeiro país ocidental a conhecer esta fruta (Carvalho, Mendonça & Reis, 2011: 54).

Em entrevista dada ao Programa Provocações em 20 de Março de 2012, o citarista Alberto Marsicano comenta que na Cultura Indiana, por ser

una, as artes se irmanam: Música, Culinária, Arquitetura, dentre outras. Os Ragas, por exemplo, tem sabores, cores e correspondem a períodos do dia. Há Raga com gosto de coco, de manga. Entrar em contato com uma das artes é se deparar com as demais, pois trata-se de uma cultura sinestésica (Marsicano, 2012).

Nos Yoga-Sutras de Patanjali, não há uma menção direta sobre questões dietéticas ou alimentares, mas como já discutido anteriormente, estes aforismos são concisos e seus comentadores descrevem e aprofundam certas temas que envolvem estes aspectos. Assim, exalta-se, nas entrelinhas, a ascese, tapas, um dos cinco elementos que constituem as observâncias, niyama, o segundo componente do Raja Yoga. Neste caso, não chega a enfatizar a ausência de alimentação ou jejum, como praticam membros dos grupos acéticos mais radicais. Seus comentadores indicam que o seguimento de dietas é uma forma de desenvolvimento da força de vontade e da disciplina, por exemplo (Gulmini, 2001: 258-259). Em complementação ao Raja Yoga, os principais livros de Hatha Yoga trazem uma série de recomendações dietéticas. No Gheranda Samhita, a descrição de regras e restrições alimentares traz um lista frutas e hortaliças que é ainda mais elaborada do que a descrita no Hatha Pradipika. O conceito de dieta moderada, mitahara, engloba a ingestão com ânimo piedoso de alimento lubrificante, doce, nutritivo, agradável, que deve conter leite ou derivados e ocupar três quartos da capacidade estomacal. Os excessos são contraindicados, assim como alimentos amargos, ácidos, picantes, salgados, secos e requentados. Não se recomenda verduras, óleo, álcool, peixes e carnes em abundância (Souto, 2009: 82). Ademais, pode-se somar à noção de mitahara uma relação com a abstinência de roubo, pois excessos alimentares são formas de apoderar-se do que também é dos outros seres, da natureza (Feuerstein, 2001: 307).

## Yoga e qualidade de vida contemporânea: sonoridade (silêncio) e alimentação

A prática do Yoga no ocidente é tão plural quanto instigante, diferentes linhas são revisitadas e ressignificadas. As posturas, ásanas, são as características mais marcantes e facilmente associadas à prática corporal. Atualmente no Brasil, há um grande número de associações e linhagens do Yoga. Vale lembrar que a maior parte dos professores se autodenominam instrutores. Dificilmente alguém se autointitula mestre de Yoga. À semelhança, é raro um praticante se referir a si próprio como yogin. As práticas são oferecidas em academias de ginástica, em casas especializadas, nos domicílios dos instrutores ou dos praticantes que contratam aulas particulares. Ademais, voluntários encampam os mais diferentes tipos de projetos: aulas em casas de repouso, centros comunitários, entidades de assistência social, abrigos, fundações, presídios, parques públicos, dentre outros. Há também os praticantes solitários que, após um primeiro contato com o Yoga, por meio de cursos, workshops, vivências, retiros ou aulas com um instrutor, aprendem os elementos essenciais para planejarem sua própria prática. Há também uma gama imensa de livros, CDs, DVDs com receitas e programas para os mais diferentes públicos, com diversos graus de familiarização com a prática, de iniciantes a avançados. Porém, é inegável, que essa abundância de produtos do Yoga é majoritariamente destinada às mulheres.

Em relação ao tempo certo da aula, elas são planejadas para durarem cerca de 1:00h, raramente chegam a 1:30h. Coerentemente, muitos CDs com Músicas de Yoga duram de 50min a pouco mais de 1:00h. O tempo do relógio é o hegemônico. A divisão interna dos minutos varia de acordo com o instrutor e os praticantes, mas, em geral, as sessões começam com as posturas, ásanas, passando para os exercícios respiratórios, pranayamas, e raramente incluem os gestos das mãos, mudras, travas, bandhas, processos de purificação interna, kriyas, bem como um tempo para exercícios de concentração, pratyahara, meditativos ou a própria meditação,

dhyana. O relaxamento realizado com os praticantes em decúbito dorsal, shavasana, são bem comuns e, provavelmente, o momento mais esperado da aula, o alívio em tempos (pós)modernos.

No Ocidente, a busca pelo Yoga é, basicamente, a busca pela qualidade de vida e a redução do estresse. Em algumas práticas, especialmente as realizadas em casas especializadas, a meditação, dhyana, tem um lugar especial, com um tempo, preparo cuidadoso e direcionamento específico. Em geral, a importância dada ao processo de interiorização, varia de acordo com as expectativas do público-alvo e a formação do instrutor. Algumas práticas são mais vigorosas fisicamente, se aproximando muito das aulas de ginástica. Outras privilegiam a conexão com a tradição do Yoga, buscando a supressão dos movimentos da consciência, o aprimoramento da concentração, pratyahara, meditação, dhyana, a união com o absoluto, a integração, o samadhi. Independente dos motivos que levam às pessoas ao Yoga, a prática é na maioria das vezes permeada pelas músicas instrumentais, Mantras, sons da natureza e outros elementos que criam uma atmosfera interiorizadora, um convite para se reduzir as oscilações da mente, do (s)om ao silêncio. Não é incomum encontrar chás calmantes e quentes, infusões à base de camomila e de erva cidreira, nas salas de espera para o início da sessão. Café e chás estimulantes dificilmente estarão disponíveis.

Discussões sobre os diferentes aspectos da alimentação e, por que não dizer em torno da ascese, surgem, especialmente em casas especializadas, ao início ou final da aula. A alimentação vegetariana e outras discussões sobre dietética são mais comuns nestes mesmos espaços, propiciando o estabelecimento de uma atmosfera reflexiva, um convite para se pensar sobre o que se come, das questões éticas à saúde. Discute-se o que é a alimentação adequada, (des(re))construindo o que é ou não saudável. Ademais, Santos (2008: 315-319) nos aponta que, em tempos de lightização da existência, dos corpos e do comer, fala-se também da procura pela leveza da vida, de um outro meio de conter a dor, que se materializa de

forma mais expressiva no corpo magro, jovem, saudável e no gosto light contemporâneo.

Nestes contrapontos Ocidente versus Oriente, Tradicional versus Moderno, elaboram-se outras questões a serem ou não respondidas. Será que a prática do Yoga no Ocidente é a consolidação de uma ruptura total com os aspectos filosóficos tradicionais? Seria ela menos ritualizada? Ou seria uma ressignificação? Será o Yoga uma experiência uniforme e globalizada? Será que mantém o objetivo primordial de alívio do que causa dor ao homem? Não seria também este Yoga uma indicação de formas de se suplantar a dor, a dor de existir, a dor da impermanência, da incerteza e da transitoriedade da vida? Será que estas mesmas dores não se manifestam hoje, no tempo do relógio, apenas de uma forma diferente?

Apesar de contrariar os guardiões das tradições, prefiro considerar que o Yoga no ocidente também tem seu ritual: não há uma boa aula ou sessão que não se inicie com um chá quente na sala de espera, com uma musak ao fundo; transcorra com a prática ao som de uma cítara e não termine com os yogins sentados em padmasana, postura da flor de lótus, pronunciando repetidamente o om. Do (s)om ao silêncio, mesmo com todos os ruídos da vida contemporânea.

## Referências

Aragão, Wilson Menezes; Tupinambá, Evandro Almeida; Ângelo, Paula Cristina da Silva, Ribeiro, Francisco Elias. 1999. "Seleção de cultivares de coqueiro para diferentes ecossistemas do Brasil". Em Recursos Genéticos e Melhoramento de Plantas para o Nordeste Brasileiro. Petrolina: Embrapa Semiárido.

Dias, Jurema do Socorro; Barreto, Milza Costa. 2011. "A cultura da bananeira. Aspectos agrônômicos, fitopatológicos e socioeconômicos da sigatoka-negra na cultura da bananeira no Estado do Amapá". Macapá: Embrapa Amapá.

Carvalho, José Márcio; Mendonça, Maria

Cristina; Reis, Angélico Antônio João. 2011. "Produção de manga no Brasil e sua comercialização nos mercados interno e externo". Organizações Rurais & Agroindustriais 9:53-60.

Fuerstein, Georg. 2006. "A história e a literatura do Patanjali-Yoga". Em Fuerstein, Georg. A tradição do Yoga. 5ª. Reimp. 1ª. Ed. São Paulo: Pensamento, 271-298.

Fuerstein, Georg. 2006. "A filosofia e a prática do Patanjali-Yoga". Em Fuerstein, Georg. A tradição do Yoga. 5ª. Reimp. 1ª. Ed. São Paulo: Pensamento, 299-320.

Gulmini, Lilian Cristina. "O Yogasutra,

- de Patañjali - Tradução e análise da obra, à luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e lingüísticos” [dissertação]. São Paulo: Universidade de São Paulo, Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, 2001.
- Marsicano, Alberto. 2006. “A milenar arte da música”. Em Marsicano, Alberto. *A música clássica da Índia*. São Paulo: Perspectiva, 15-21.
- Marsicano, Alberto. 2006. “Mantra e o Canto Clássico”. Em Marsicano, Alberto. *A música clássica da Índia*. São Paulo: Perspectiva, 65-70.
- Marsicano, Alberto. 2006. “O Ocidente encontra o Oriente”. Em Marsicano, Alberto. *A música clássica da Índia*. São Paulo: Perspectiva, 81-88.
- Marsicano, Alberto. 2012. “Provocações”. TV Cultura. Apresentação: Antônio Abujamra. Direção: Gregório Bacic. São Paulo.
- Santos, Lígia Amparo da Silva. 2008. “O corpo, o comer e a comida”. Salvador: EDUFBA.
- Souto, Alícia. 2009. “A essência do Hatha Yoga”. São Paulo: Phorte.
- Wosien, Maria-Gabriele. 2004. “Shiva Nataraja - Origem da Criação”. Em Wosien, Maria-Gabriele. *Dança: símbolos em movimento*. São Paulo: Editora Anhembi Morumbi, 33-39.

## Agradecimento:

Ao Eduardo Marandola Jr, pelo enxergar, pelo incentivo, pela leitura crítica.