

PADMI - NÚCLEO DE YOGA E ARTE

**Globalização e difusão: como o Yoga
conquistou o mundo e se tornou uma ferramenta
indispensável para a modernidade.**

Larissa Maciel

O Yoga é uma filosofia de vida que remonta aos primórdios da humanidade.

Apesar de tão antigo, a prática como conhecemos hoje, demorou muito tempo para chegar ao ocidente. Talvez porque, por um bom tempo, a cultura oriental (principalmente dos povos da Índia) não era vista com bons olhos. Há registros, inclusive, que mostram que antes da sua popularização, muitos praticantes ocidentais faziam e aprendiam Yoga de forma “clandestina” e escondida.

No Brasil, o Yoga começou a ser difundido por volta de 1947, por iniciativa de Sêvánanda Swámi. Registros apontam que o Swami apresentou seus ensinamentos em um Congresso no Rio de Janeiro, assistido também por Caio Miranda (escritor do primeiro livro sobre Yoga da língua portuguesa). Mais tarde, ele e outros professores como De Rose e Hermógenes contribuíram para a popularização da prática no Brasil.

No Brasil, o crescimento do Yoga não se deu através de uma transmissão linear de Mestre a Discípulo, mas sim através de pequenos movimentos modestos e isolados, como aponta Jefferson Flausino:

“(…) formação de professores ocorreu de uma forma, diga-se, holística e autodidata, integrando literaturas diversas cuja fidelidade ao Yoga antigo da Índia era bastante duvidosa, por conta de traduções não fidedignas a cultura sânscrita (berço original do Yoga), a história do Yoga brasileiro é um tanto controversa e obscura.” (Flausino, 2020)

Estudos sobre Yoga: quando a ciência começa a se interessar.

Por vir do oriente, o Yoga sempre carregou consigo um estigma de mistério. Provavelmente foi, por muito tempo, visto pela grande maioria como uma prática meramente mística ou uma simples ginástica.

Aos poucos o mundo começou a perceber que o Yoga, para além dos preconceitos, era uma prática e uma filosofia de vida com incontáveis benefícios e grande poder terapêutico e curativo.

O Yoga começou a ganhar a atenção da ciência ocidental.

Um retrato disso, é apresentado no artigo “Yoga as a Therapeutic Intervention”, publicado em 2015, que mostra o crescimento expressivo nas pesquisas direcionadas ao Yoga a partir do ano de 1999.

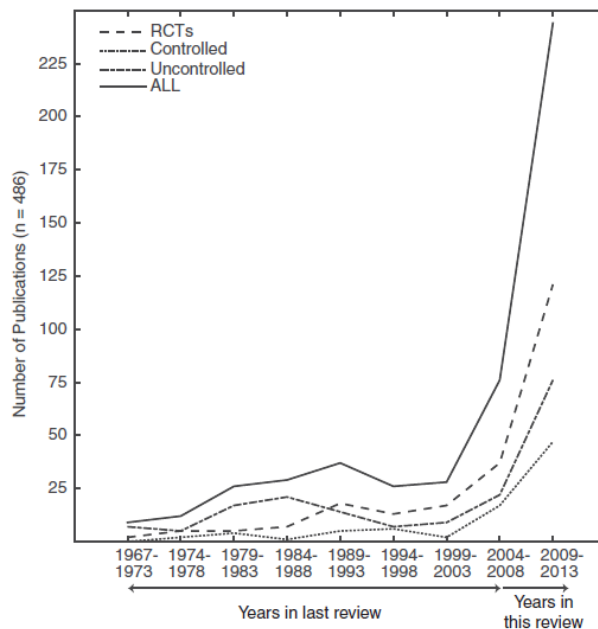


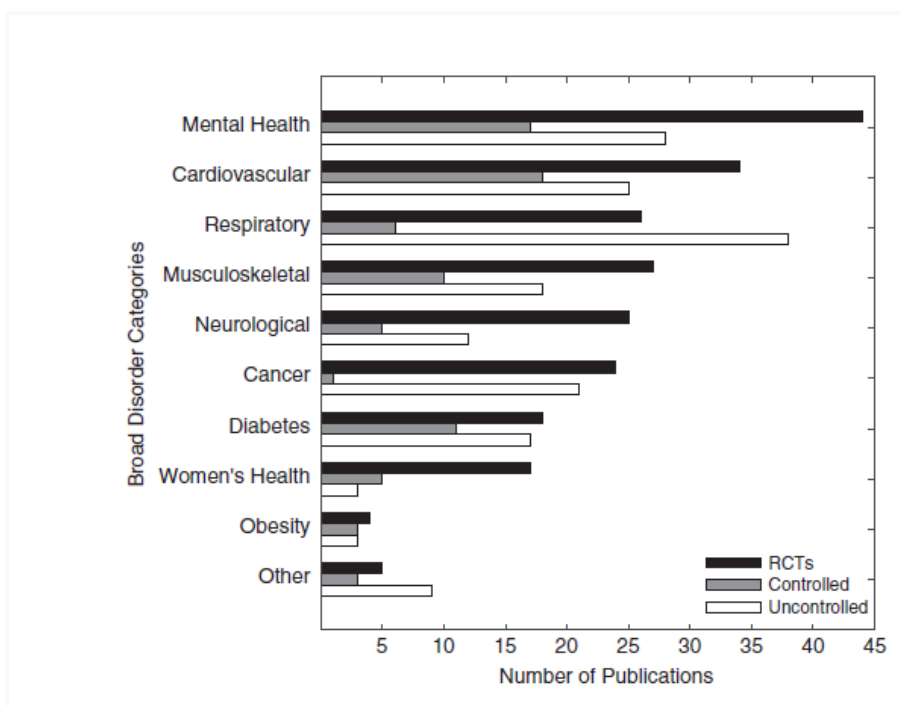
FIG. 4. Number of publications for every 5-year increment (with the exception of 1967–1973) for all journals and

De acordo com o apresentado na pesquisa, o aumento do número de publicações ocorreu em paralelo com um aumento de adultos saudáveis nos EUA praticando Yoga.

50% dos trabalhos analisados na pesquisa foram publicados em periódicos tradicionais, sugerindo que a literatura médica está começando a explorar a plausibilidade de terapias complementares e integrativas.

O número de estudos de boa qualidade aumenta o repositório de evidências que determinam os benefícios terapêuticos do Yoga no tratamento de condições clínicas.

No gráfico abaixo, podemos ver que a maioria das publicações foram dedicadas à saúde mental e doenças cardiovasculares.



Ainda mais interessante que o número de publicações, são os resultados delas: os estudos foram unânimes em indicar melhoras nos quadros de depressão e problemas cardíacos em praticantes de Yoga, concluindo que a prática pode sim ser um complemento benéfico no tratamento de muitas condições de saúde física e mental.

Esses dados mostram não só como o Yoga se espalhou pelo ocidente, mas como ganhou a atenção da ciência, em decorrência dos seus inúmeros benefícios.

O artigo também ressalta que os desafios enfrentados no campo da pesquisa de yoga ainda são muitos: dificuldade de padronização, limitações de financiamento, tempo e recursos.

Para que a prática seja cada vez mais incorporada por todo o mundo e possa gerar mudanças na política de saúde, mais investimento em pesquisas de boa qualidade é necessário.

A boa notícia é que desde a divulgação do artigo analisado, o número de publicações não para de crescer. Hoje temos estudos que mostram os benefícios do Yoga para pessoas com câncer e até estudos que comprovam a diminuição do número de quedas de idosos que iniciaram a prática de Yoga, e isso é muito precioso!

Além do contexto histórico e científico, por que as pessoas começaram a busca por Yoga? Por que elas ainda buscam? Por que permanecem?

Já sabemos em que momento o Yoga se popularizou no ocidente e como a comunidade científica acompanhou esse crescimento. Mas, e na prática, qual a real motivação das pessoas? O que faz com que o Yoga, a cada dia, conquiste mais adeptos em todo o mundo?

As fichas de cadastro que distribuí para novos alunos e alunos experimentais parecem seguir um padrão: ao serem questionados sobre o motivo para buscarem o Yoga, uma palavrinha está sempre presente: a ansiedade. Para além desse triste dado, outras razões também se destacam: melhorar a flexibilidade, trazer saúde para o corpo físico, melhorar a respiração, autoconhecimento, relaxamento, bem estar, equilíbrio e saúde mental.

Uma pesquisa realizada por dois australianos, (Sabine Henrichsen-Schrembs e Peter Versteeg - A Typology of Yoga Practitioners: Towards a Model of Involvement in Alternative Spirituality”), buscou investigar as motivações iniciais que levavam as pessoas a iniciarem a prática de Yoga, e mais ainda, o que as fazia continuar.

O estudo fez reflexões importantes sobre como a modernidade tem sido mais receptiva e aberta com a espiritualidade e suas diferentes vertentes.

O mais interessante dessa pesquisa, foi que em sua investigação sobre o que move os “yogis”, ela agrupou os praticantes em 4 tipos: "Pragmatista" , "Explorador" , "Autoajuda" e "Místico". Essas categorias reuniram as principais motivações e significados que o Yoga pode ter na sociedade ocidental moderna. A Revista digital Yoga e Ciência, traduziu cada uma das tipologias, da seguinte forma:

O Pragmatista: pratica Yoga para permanecer fisicamente apto, para relaxar e reduzir o estresse.

O Autoajuda (Self-Helper): pratica Yoga de maneira terapêutica. Uma característica desse tipo é que sua prática está diretamente relacionada à superação de eventos negativos da sua vida.

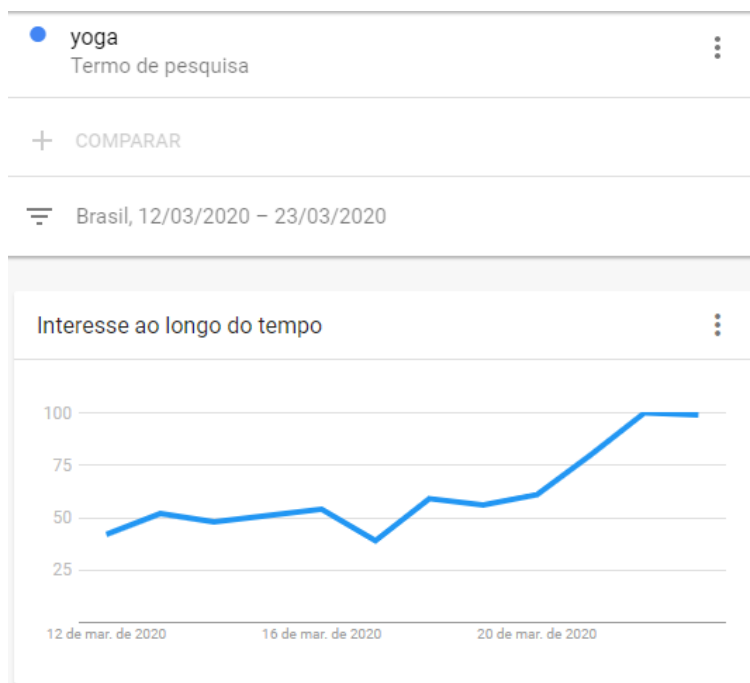
O Místico, como o próprio nome indica, inseriu, de algum modo, o Yoga como visão de mundo ou como forma de espiritualidade. Como tal, integra a filosofia do Yoga e a sua dimensão espiritual em sua vida cotidiana através da prática física e meditação diárias, associando a dieta de acordo com as crenças yogues e adotando os seus padrões éticos.

O Explorador: pratica Yoga não apenas para o bem-estar físico e mental, mas também para promover o autodesenvolvimento e a autoexploração.

"Um mérito da tipologia é sua capacidade de esclarecer a variação específica de tipos dentro de diferentes formas de espiritualidade. Como tal, pode ser usado como uma ferramenta interpretativa para comparar diferentes contextos da prática espiritual e religiosa. Mostramos que a tipologia usada para categorizar os praticantes de Yoga na Alemanha pode ser aplicada a outra forma de espiritualidade alternativa. No Yoga, parece que a pessoa se torna mais espiritual (tal como o tipo de Autoajuda), uma vez que reconhece a dimensão terapêutica da prática." (Henrichsen-Schrembs, S., & Versteeg, P. G. A, 2011)

O covid escancarou o que o mundo já anunciava: é preciso olhar para dentro

O último grande pico de popularização do Yoga começou em 2020, com o surgimento da pandemia do coronavírus. O gráfico abaixo mostra o aumento no número de pesquisas do termo “Yoga” no Brasil, a partir de março de 2020.



Segundo levantamento da SEMrush , ferramenta de marketing digital, a busca pelo termo "yoga" nas ferramentas de pesquisa cresceu 50% entre fevereiro e abril. "Meditação" teve um crescimento ainda maior (82%) no mesmo período, enquanto "chakras" aumentou 49%.

Logo nas primeiras semanas de quarentena, o Yoga se consagrou, mais uma vez, como uma ferramenta para vencer os principais inimigos da modernidade, e agora, os inimigos dos tempos de confinamento: a ansiedade, o sedentarismo e a incerteza.

As lives de Yoga explodiram. Os canais do Youtube cresceram. O Yoga online, que tinha uma atuação meio tímida, literalmente bombou, e se tornou para todos a única opção.

O Yoga deixou de ser, para muitos, uma atividade de distração e lazer, para se tornar uma ferramenta de sobrevivência e alívio.

Popularizar e facilitar, sem banalizar.

E no meio disso tudo, qual é o nosso papel como professores?

É realmente incrível acompanhar o crescimento do Yoga e ver essa potência transformadora alcançando todo o mundo, para além de crenças, gêneros, raças e religiões.

Como instrutores, vejo que nossa missão é sempre transmitir a real essência do Yoga, com responsabilidade, ética e equilíbrio. É saber mostrar que o Yoga pode ser acessível, fácil, e curativo. É ensinar não só posturas, mas tudo o que há por trás dessa maravilhosa filosofia. É refletir sobre novos lugares a serem ocupados e sobre como podemos melhorar a realidade vigente.

Por que a popularização do Yoga ainda não tornou o Yoga realmente “popular”? Como levar o Yoga para classes menos favorecidas? Como levar o Yoga para pessoas com deficiência? Como mostrar que todos podem praticar Yoga?

É difícil ter todas as respostas. Mas sempre podemos pensar a respeito!

No mais, que possamos transmitir o Yoga com responsabilidade e amorosidade, que possamos levar para o mundo o Yoga que transforma. Que possamos ser sempre alunos e incorporar o Yoga em nossas vidas de corpo, alma e coração!

Namastê!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Henrichsen-Schrembs, S., & Versteeg, P. G. A. (2011). A Typology of Yoga Practitioners: Towards a Model of Involvement in Alternative Spirituality. *Practical Matters*, (4), 1-19

Khalsa, S. B. S. (2007). Yoga as a therapeutic intervention. In P. M. Lehrer, R. L. Woolfolk, & W. E. Sime (Eds.), *Principles and practice of stress management* (p. 449–462). The Guilford Press.

Revista Digital, Yoga e Ciência, Volume 1

<https://yogaeciencia.org/>

<https://sementedoyoga.com/sobre-hatha-yoga/yoga-e-como-chegou-ao-ocidente/>

<https://www.escoladharm.com.br/post/yoga-no-brasil-como-come%C3%A7ou>