

RESENHA

SHIVAM YOGA E PROMOÇÃO DA SAÚDE

SHIVAM YOGA AND HEALTH PROMOTION

Rodrigo Siqueira-Batista [rsbatista@ufv.br]

Professor Associado da Universidade Federal de Viçosa. Docente permanente do Programa de Pós-graduação em Bioética, Ética Aplicada e Saúde Coletiva, Universidade Federal do Rio de Janeiro.

RESUMO

O presente texto é uma resenha crítica do livro *Shivam Yoga: Autoconhecimento e despertar da consciência*, de Arnaldo de Almeida / Shri Babaji Desai.

PALAVRAS-CHAVE: Yoga, Educação, Saúde.

ABSTRACT

This paper is a critical review of the book *Shivam Yoga: Self-awareness and awakening consciousness*, of Arnaldo de Almeida / Shri Babaji Desai.

KEYWORDS: Yoga, Education, Health.

ALMEIDA, Arnaldo de. **Shivam Yoga: Autoconhecimento e despertar da consciência**. São Paulo: Casa Editorial Lemos: 2007.

A delimitação conceitual – ou seja, em palavras – do Yoga permanece como um desafio, especialmente no contexto da cultura ocidental, com sua dupla raiz judaico-cristã / greco-romana. De fato, do ponto de vista etimológico, Yoga deriva da raiz *yuj*¹, a qual significa “juntar” – ou seja, ligar, atar, uma coisa a outra. Trata-se, segundo a concepção de Joseph Campbell, de *ligar “a consciência do nosso ego, a consciência aham, à fonte da consciência”* (p. 123)², a qual, evidentemente, “*transcende todos os nossos conceitos*” (p. 125)².

A ligação *consciência / fonte da consciência* é, precisamente, o cerne da abordagem presente no livro *Shivam Yoga: Autoconhecimento e despertar da consciência* (Figura 1) do Mestre Arnaldo de Almeida, publicado, pela editora Casa Editorial Lemos³. A obra cumpre, precipuamente, o papel de apresentar o *Shivam Yoga*, “*linhagem de Yoga fundamentada nas filosofias do Samkhya e do Tantra, criada por Mestre Arnaldo de Almeida (Shri Babaji Desai) a partir do Yoga Tradicional Indiano, tendo como objetivo o despertar da consciência do Shivamyoguim através do autoconhecimento*” (p. 224)³. O sistema abrange uma série de princípios e práticas, os quais podem ser articulados aos

RESENHA - SHIVAM YOGA E PROMOÇÃO DA SAÚDE ...

debates em torno da “*promoção da saúde como estratégia de produção de saúde*”⁴ proposta na Portaria nº 719 do Ministério da Saúde – de 7 de abril 2011 –, a qual institui o “*Programa Academia da Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde*”, citando explicitamente o Yoga em seu bojo, como bem destacado por Siegel e Barros⁵: “*Art. 6º Serão desenvolvidas as seguintes atividades no âmbito do Programa Academia da Saúde: I - promoção de práticas corporais e atividades físicas (ginástica, lutas, capoeira, dança, jogos esportivos e populares, yoga, tai chi chuan, dentre outros)*”⁴.

O texto de Shri Babaji Desai apresenta uma *Introdução* – na qual se destaca ‘Marga - a senda espiritual do Shivam Yoga’, com a bela narrativa acerca dos ‘desejos de Vindhyaachal’ –, seis capítulos e um glossário.

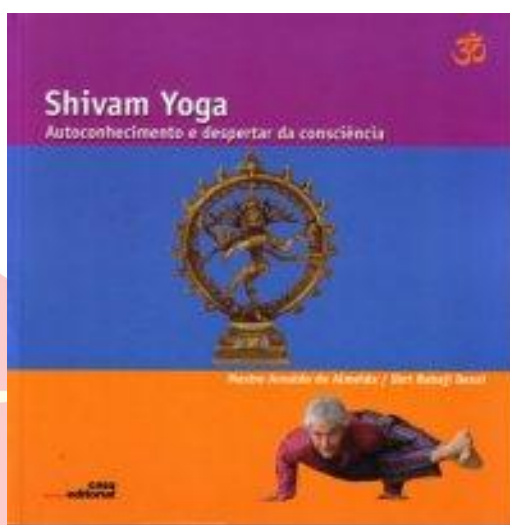


Figura 1. Shivam Yoga – Autoconhecimento e despertar, de Shri Babaji Desai.

O Capítulo I – *Aspectos gerais da cultura hindu e o Yoga* (páginas 17 a 92) aborda aspectos centrais do pensamento hinduísta – oriundos dos povos dravidianos –, enfatizando especialmente (i) os *Yamas* e os *Niyamas* (preceitos comportamentais), (ii) a Filosofia *Samkhya*, (iii) o *Tantra*, (iv) tipos e caracteres humanos, (v) a *Kundalini*, (vi) os *Chakras*, (vii) as *Nadis* e (viii) o *Tantra* e o *Vedanta* – suas oposições. Especial destaque é dado à *Kundalini*, entendida como “*a força, a inteligência e a consciência cósmica latentes em cada indivíduo, estando localizada no Chakra raiz (Mooladhara) e, potencialmente, passível de ser despertada por meio de técnicas de Shivam Yoga e da observação dos preceitos concernentes ao Tranta e ao Samkhya*”³.

A apresentação dos exercícios respiratórios é o foco do Capítulo II – *Pranayamas – exercícios respiratórios*, o qual se inicia com a narrativa sobre ‘A conquista do Rei Vipul’. Na sequência são comentados os benefícios dos *Pranayamas* – (i) “*Maior absorção de oxigênio*”, (ii) “*Maior absorção de Prana (a bioenergia vitalizadora)*”, (iii) “*Aquecimento das estruturas orgânicas, preparando-as para as técnicas dos Asanas*”, (iv) “*Despertar dos Siddhis (os poderes latentes)*”, (v) “*Despertar dos Chakras, Nadis e todas as estruturas orgânicas*”, (vi) “*Despertar do autoconhecimento*” e (vii) “*Despertar da consciência*” – e explicada a realização de vários desses exercícios, tais como *Surya Bheda*, *Surya Bheda*

RESENHA - SHIVAM YOGA E PROMOÇÃO DA SAÚDE ...

Kumbaka, Rajas Simgha Pranayama, Kechari Pranayama, Rajas Kechari Valani Pranayama, Rajas Valani Pranayama em Yoni Mudra, Anuloma Viloma, Anuloma Viloma em Kumbaka, Bhastrika, Bhastrika em Anuloma Viloma, Kapalabhati, Kapalabhati em Anuloma Viloma, Sitikari Pranayama, Sithali Pranayama, Simgha Pranayama e Brahmari Pranayama.

Os exercícios psicofísicos são descritos no Capítulo III – *Asanas*, o qual é “aberto” com a apresentação do “Aprendizado de Matsyendra”. A exposição dos objetivos gerais da prática dos Asanas⁴ no Sistema *Shivam Yoga*, da nomenclatura dos Asanas, e de uma sequência de 72 exercícios psicofísicos – expostos passo a passo – complementa essa seção da obra, a qual é extremamente bem ilustrada, trazendo os benefícios de cada exercício.

O Capítulo IV – *Anna Shivam Yoga - Alimentação segundo o Sistema Shivam Yoga* se inicia com um tom crítico à lógica capitalista de produção – e consumo – de alimentos no Brasil, enfatizando, ato contínuo, aspectos da alimentação à luz dos três *Gunas* e dos caracteres humanos segundo o *Tantra*. São comentados, igualmente, os fatores que determinam a alimentação, a classificação dos alimentos (*Tamasicos, Rajasicos* e *Sattvicos*), o *Nyada* (sistemas alimentares), o jejum e o vegetarianismo (com suas implicações para a saúde). Tais discussões são complementadas com o Capítulo V – *Culinária indiana*, no qual são apresentados os aromas, as cores e os sabores da cozinha indiana e receitas de mais fácil preparo.

A exposição sobre importantes cidades indianas é o foco do Capítulo VI – *Conhecendo um pouco mais a Índia*, com ênfase nos aspectos culturais e turísticos de maior relevância. Completam o livro um *Glossário* – bastante útil para a leitura dos capítulos anteriores – e os créditos aos instrutores que se deixaram fotografar nas sequências (Capítulo III).

Uma das grandes virtudes da obra é a exposição sistemática – com escrita viva e agradável –, do *Sistema Shivam Yoga* – “uma escola filosófica e comportamental que busca despertar em seus discípulos a necessidade de atuação no mundo de forma consciente, sensível e integrada” (p. 22)³ –, com utilidade tanto para os praticantes experientes, quanto para os neófitos na senda. Tal perspectiva pode ser perfeitamente articulada à promoção / à produção da saúde^{4,5}, dimensões extremamente relevantes em termos do ensino das ciências da saúde⁶, como destacado, por exemplo, nas Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de Graduação em Medicina⁷ – “os conteúdos fundamentais para o Curso de Graduação em Medicina devem estar relacionados com todo o processo saúde-doença do cidadão, da família e da comunidade e referenciados na realidade epidemiológica e profissional, proporcionando a integralidade das ações do cuidar em saúde, contemplando.” (...) “VI - promoção da saúde e compreensão dos processos fisiológicos dos seres humanos (gestação, nascimento, crescimento e desenvolvimento, envelhecimento e morte), bem como das atividades físicas, desportivas e das relacionadas ao meio social e ambiental” (art. 23, p. 10)⁷ –, em busca da *autoconsciência* como genuína *afirmação da vida*.

REFERÊNCIAS

1. Feuerstein G. Uma visão profunda do Yoga. Tradução de Marcelo Brandão Cippola. São Paulo: Pensamento, 2005.
2. Campbell J. As transformações do mito através dos tempos. São Paulo: Cultrix, 1997.
3. Almeida A. Shivam Yoga, Autoconhecimento e despertar da consciência. São Paulo: Casa Editorial Lemos: 2007
4. Brasil. Ministério da Saúde. Portaria nº 719, de 7 de abril 2011. Institui o Programa Academia da Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde. Disponível em: < http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2011/prt0719_07_04_2011.html >. Acesso em: 05 abr. 2014.
5. Siegel P, Barros NF. Yoga body: the origins of modern posture practice. Interface (Botucatu) 2012; 16(42): 843-845.
6. Sperandio AMG, Passos LP, Oliveira LMF, Bisinotto HS, Espírito Santo IF, Celestrino CCC, Silva FC, Kunii MS. Ensino e práticas de promoção da saúde durante o primeiro ano de medicina - Unicamp. *Rev Bras Educ Med* 2010; 34(4):615-621.
7. Brasil. Conselho Nacional de Educação, Câmara de Educação Superior. Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de Graduação em Medicina. RESOLUÇÃO Nº 3, DE 20 DE JUNHO DE 2014.



Revista
Ciências & Ideias