

## O yoga para além do tapete. Aproximações à prática do yoga em Mérida, Yucatán

PAMELA SANTILLANA VALLEJO<sup>1</sup>

Desde a época dos *Upanishads*, de *Patañjali* até Iyengar, o yoga passou por uma série de mudanças e novas abordagens que apenas nos mostram uma pequena parte dessa tradição. “Unificar o espírito, acabar com a dispersão, atingir a libertação, suprimir os estados de consciência” (Eliade, 1991) foram apenas alguns dos objetivos que, com certeza, fizeram parte da consolidação do yoga como uma das formas de se alcançar o “ser” na Índia, por volta do ano 2.500 a. C.<sup>2</sup>

O yoga se tornou uma prática criativa que inclui novos sincretismos dentro das mesmas linhagens, escolas e tradições. No entanto, essa prática se moveu na direção de outros caminhos que a colocam como uma



<sup>1</sup> Antropóloga Social - Universidade Autônoma de Yucatán

<sup>2</sup> Para mais informações, ver Eliade, 1991. Rodrigo, eu uniformizaria em todo o livro do seguinte modo: ver Eliade (1991). Gerusa

atividade psico-corpórea translocalizada, desprovida de seus “símbolos, agentes e práticas, de seus contextos (...) transplantada para outros espaços” (De la Torre, 2008). Neste sentido, o yoga foi construindo pontes com outras práticas também caracterizadas por partirem de um princípio holístico e um conjunto de redes de espiritualidade Nova Era.

Essa prática reúne mais de uma escola, cerimônia ou tradição, construindo pontes entre o alheio e o distante, entre o oriental e o mexicano, entre o urbano e o rural, entre o céu e a terra, criando referentes de experiências corporais para dar sentido à sua prática cotidiana. Este trabalho foi construído a partir da jornada de alguns praticantes de yoga em Mérida, Yucatán, que se auto-denominam como *yoguis* e que o praticam ativamente. Delimito como objetivo principal desvendar como a prática do yoga, especificamente no caso do centro Mukti Yoga Mérida, articula, a partir de ângulos diferentes, as formas de representar e viver sua prática como um caminho para o bem-estar, para a saúde, para a ancestralidade mexicana e para a preservação do ambiente. Essa experiência, que aos poucos é tecida ao corpo, pode levar sua vibração para além do tapete, nos apresentando um panorama repleto de continuidades e descontinuidades com várias representações do Nova Era dessa terra peninsular.

## Caminhos entre práticas. Metodologias desde o tapete

No ano de 2012, a alguns metros da minha casa, havia um pequeno centro de yoga chamado *Ago Yoga*. Era um amplo salão com as paredes pintadas de vermelho e um painel em tecido de *Ganesha* decorando o espaço. Lembro do cheiro de incenso, do grande calor que emanávamos graças à excessiva umidade tropical, do tremor em meus braços e pernas. Eu nunca havia utilizado meu corpo dessa maneira, no entanto, ao finalizar a aula, uma sensação de plenitude e expansão invadiu minhas articulações.

Durante esse período, os meios de comunicação de Yucatán estavam repletos de anúncios promocionais a respeito do *baktún*, o fim do ciclo maia e, nas livrarias, a literatura a respeito de 2012 incitava o público à transformação e à abertura para um novo ciclo. Foi no fim daquele ano que, graças a várias conversas no *Ago Yoga*, fui convidada para o “Primer Festival *Yogui Mérida*”, oportunidade que me abriu as portas para toda a oferta de yoga em Mérida e me permitiu conhecer o grande leque de possibilidades que poderia experimentar com essa prática.

Mesmo que o yoga seja definido por suas técnicas e estilos, é possível encontrar espaços que criam pontes entre outros métodos, pois aqueles que decidem ingressar em uma jornada espiritual não resumem suas experiências a apenas uma prática, transitando por caminhos pelos quais podem viver os benefícios do cuidado do corpo-mente-alma. Nesse sentido, o yoga ocidentalizado nasce a partir de um movimento de contracultura categorizado como Nova Era, o qual integra uma série de métodos que não se definem, combina diferentes ideias e práticas nas quais a espiritualidade se vê associada à sacralização do *self* ou do *eu*, ao contato corporal, à harmonia com a natureza, à atenção para com as emoções, à experiência em comunidade e à medicina alternativa (Carozzi, 1999).

Como afirma Marcus (1995), ao viver em uma sociedade em movimento e com agentes que traçam seu dia em amplos espaços, a ideia da etnografia deve se expandir para além do local, a partir das etnografias multisituadas (Marcus, 1998). Esta ideia é entendida como “o seguimento dos deslocamentos culturais: agentes, valores, metáforas, símbolos e práticas, fundamentado no decorrer das trajetórias dos objetos estudados, assim como no registro das interações entre culturas multisituadas” (Marcus 1995 apud De la Torre Castellanos, 2012, p. 15; 17).

Diante disso, parto da proposta de De la Torre (2008) ao optar por uma postura de buscador espiritual, a partir da construção de roteiros de crenças. A principal técnica que utilizei para delimitar meus estudos foi, como denomina Marcus (1998), “follow the people”, ou seguir as pessoas, um dos métodos mais convencionais na etnografia multissituada,

que consiste em dar continuidade aos sujeitos envolvidos na troca de circulação e de extensão de algum objeto em espaços especialmente complexos (Marcus, 1998, p. 90). Ao se encontrar dentro de uma rede de práticas e conexões espirituais, foi necessário permanecer em movimento por esses espaços que constroem estilos de vida inspirados em modelos de consumo (Marcus, 1998, p. 80). O trabalho foi realizado a partir do seguimento de agentes-chave na difusão do yoga em Mérida; neste caso, centralizei-me na dinâmica do Mukti Yoga.

De acordo com Eliade (2011), um dos textos clássicos do yoga, o *Yogasutras*, de Patañjali, pressupõe que essa prática deve partir do conhecimento experimental de todos os estados que agitam a consciência normal, e que somente é possível conhecer o yoga a partir da própria experiência, isto é: “deve-se conhecer o yoga por meio do yoga; o yoga manifesta-se por meio do yoga” (Eliade, 2011). Partindo desse pressuposto, considero usar a perspectiva do *embodiment* para abordar, por meio da experiência corporal, como funciona o yoga e como ele compartilha uma estrutura com uma matriz de viés Nova Era. Sob essa perspectiva, “não significa que as culturas têm a mesma estrutura que a experiência corporal, mas sim que a experiência concreta é o ponto de partida para analisar a participação humana no mundo cultural” (Csordas, 2010, p. 83-86). Com isso, apesar de não excluir a aproximação semiótica do corpo como reflexo da realidade, sugere-se que não se deve deixar de lado a ideia de que o corpo é dinâmico e que se reformula a partir dos “modos somáticos de atenção”, identificados nas práticas culturais. Considero que, ao dar atenção às experiências corporais dos praticantes do yoga, revela-se um panorama mais amplo acerca de como o corpo se converte no eixo articulador da matriz desta espiritualidade plural emergente.

## O yoga antes do tapete. Processos históricos fundamentais para entender o yoga

Antes que o yoga aterrissasse no Ocidente e fosse encontrado em todas as academias da cidade, ele foi construído como uma prática ascética e

de meditação. Essa tradição tem a Índia como principal referência, seu berço fundador a partir dos Vedas e dos Janistas. O período védico envolveu desde a origem da civilização da bacia do Indo até o século VI antes de Cristo (Eliade, 2008; Ramírez, 2011)<sup>3</sup>

A palavra yoga vem do sânscrito *yuj*, que significa “colocar sob controle ou unir”. De acordo com Eliade (1991), o yoga pode ser considerado como toda técnica ou meio para alcançar a liberação do ser. No entanto, neste contexto, o principal referente a respeito do yoga são as *ásanas* ou posturas, e quando se fala de seu antecessor, remete-se a Patañjali. Os estudos atuais sobre o yoga contemporâneo, como os de Mark Singleton (2008) e Jean Byrne (2008), argumentam que a análise deve ir mais além dos elementos tradicionais do *dársana* hinduista de cinco mil anos atrás, analisando o yoga e as escolas que surgiram a partir de uma dinâmica social, como é o caso do movimento Nova Era. Neste estudo, concentrei-me especialmente no yoga contemporâneo, sem deixar de lado o processo de aculturação e deslocamento de tradições orientais para o contexto ocidental, especificamente em Mérida, Yucatán.

De Michelis (2008) menciona que o yoga é um edifício em construção, com muitos pilares e andares: por um lado, está o plano de fundo filosófico, vinculado às variações da disciplina do yoga, encarnadas no *Bhagavad Guitta* ou os *Yogasutras* de Patañjali e, por outro, o conjunto de crenças relacionadas a metáforas e ideias-chave. Em um dos pilares se encontram as linhagens, textos e peregrinações. Essa estrutura é aplicada de uma forma diferente, conforme a escola ou o enfoque do yoga. O importante é encontrar a continuidade entre essas práticas tidas como antigas ao que agora se entende por yoga (De Michelis, 2008, p. 18-19).

O autor marca vários períodos-chave para compreender a construção do yoga contemporâneo. Ele inclui agentes fundamentais para



<sup>3</sup> A partir de escavações arqueológicas realizadas entre o mar da Arábia e a Cordilheira do Himalaia, foram encontradas numerosas figuras em posturas yoguicas e de meditação, evidenciando que o yoga é proveniente do Vale do Indo e que data de um período superior a 5000 anos (Eliade, 2008; Ramírez, 2011).

entender o processo de diáspora direcionado a vários pontos do Ocidente. Por um lado, aponta que, em 1750, surge interesse pelo sul da Ásia, principalmente por parte de antiquários, enciclopedistas e cientistas sociais (colonialistas) que estabeleceram diálogo com escolas tradicionais e outros grupos de estudiosos, colaborando com novas formas de autoridade em centros urbanos de poder. Posteriormente, em meados do século XIX, com o surgimento dos movimentos nacionalistas, surgiram vários projetos de tradução nos quais um grupo de intelectuais se encarregou da produção de conhecimento a respeito da Índia, servindo indiretamente ao governo imperialista que patrocinava essas investigações, entre elas, esteve a tradução de textos como os *Yogasutras*, de Patañjali<sup>4</sup> (De Michelis, 2008).

Outro ponto importante é que o Swami Vivekananda se converteu em um dos ícones de espiritualidade ao se apresentar no *Chicago Parliament of Religions*, em 1893, dando seu posicionamento através de sua obra *Raja yoga* (De Michelis, 2008, p. 18-21). Por outro lado, a linhagem de 1930 de Krishnamacharya, que teve como precursores Iyengar (fundador do Iyengar Yoga) e Pattabhi Jois (fundador do Ashtanga Yoga), assim como seu filho T.K. V Desikachar, autor de *O Coração do Yoga*, consolidou a prática como um trabalho constante do corpo a partir do treinamento de posturas, transformando-se em um dos responsáveis pela secularização do yoga (Nevrin, 2008, p. 120; Pagés, 2011). Essa ponte cria uma nova categorização de estilos e técnicas para viver o yoga, já não apenas dentro de elementos tradicionais do *dársana* hinduísta, mas também dentro de elementos como os sistemas de cultura física<sup>5</sup>, consolidando o yoga como uma prática que enfatiza o uso do *asana* ou



<sup>4</sup> Com isto, Singleton (2008, p. 77-80) sugere que foi a partir desses projetos de tradução que os textos hindus foram difundidos e tiveram maior alcance, e inclusive se legitimaram como as origens do yoga.

<sup>5</sup> Ramírez (2011, p. 27-29) enfatiza que dentro dos fatores envolvidos na consolidação do yoga como um sistema postural se encontram sistemas de cultura física, como os sistemas suecos de ginástica de Ling e o movimento BodyBuilding, encabeçado por Eugene Sandow.

posturas durante a prática, e coloca como finalidade o cuidado com o corpo, a saúde e o bem-estar<sup>6</sup>.

Já pelos anos 1960, o yoga foi posicionado em vários núcleos-chave do mundo ocidental com alto desenvolvimento capitalista. No caso dos Estados Unidos, ele entra em cena como parte de uma proposta de contracultura em um período pós-bélico, incitando a experimentação de uma vida alternativa (De la Torre, 2013, p. 27-37). O yoga marcou uma aproximação com o processo de reivindicação de produtos do Nova Era, como a busca por uma autonomia diante da escolha de sua vida espiritual, do antiautoritarismo e da negação à autoridade, à hierarquia ou à instituição (Carozzi, 1999, p. 20), além do deslocamento das subjetividades ocidentais para outras propostas de espiritualidade, nas quais se sacralizam esferas para além do *self*. Considero que seja relevante contextualizar a prática do yoga como parte de uma onda desse movimento Nova Era pois, em primeira instância, é a partir disso que várias práticas do oriente – como o yoga ou o tai-chi – se entrelaçam em um mesmo espaço como resposta à procura por uma autonomia espiritual. Por outro lado, como menciona De la Torre (2013, p. 33), esse movimento funciona como uma “matriz de sentido” que permite que várias práticas interajam na mesma rede informal, que criou pontes na mesma experiência.



<sup>6</sup> Antes dos grandes ascetas do norte da Índia, o yoga compreendia apenas elementos como a contemplação e os mantras; as asanas ou posturas corporais reconhecidas eram padmasana e siddhasana, exclusivas para ajudar na meditação sem ter nenhum vínculo com a cultura física. De acordo com Liberman, somente nos Yogasutras a asana era discutida como um meio para obter o equilíbrio. No entanto, entre os séculos X e XII, um grupo de yoguis no norte da Índia, conhecidos como Naths ou Kantphatas, experimentou o asana e o pranayama e viveu todo um amálgama de crenças como o tantra, budismo, saivismo, alquimia, magia, sendo o primeiro a experimentar o asana e o pranayama (Liberman, 2008, p. 100-101).

## A experiência yoguica

Segundo Csordas (2010), existem certas práticas que envolvem diferentes formas de dar atenção ao corpo, nas quais a atenção é guiada por aquilo que se sente ou se espera sentir. Os modos somáticos de sensação são “os processos nos quais prestamos atenção e objetivamos nossos corpos com um interesse em particular” (Csordas, 2010, p. 86-89). No caso do yoga, modos somáticos costumam ser aqueles processos que surgem para além da experiência no tapete, ou seja, que não se reduzem apenas à experiência física da prática, e sim que são incluídos no processo terapêutico de reflexão com seu *eu*, sua relação com o meio ambiente, sua ancestralidade e inclusive suas relações interpessoais.

No yoga, assim como no amálgama de práticas alternativas, os modos somáticos de atenção são vividos e interpretados a partir de uma margem de sentido, “baseados no princípio holístico”, que pode direcionar diferentes formas de sacralizar em distintas direções, pois esse método inclui uma dimensão de transformação potencial em todo seu entorno. Nesse aspecto, “o Nova Era não é um conjunto de conteúdos fragmentados, mas sim toda uma matriz de sentidos que permitem amalgamar os fragmentos dos discursos sob certos princípios de significação” (De la Torre, 2013, p. 33). Para Frigerio, esta margem de sentido concebe sacralizar o *self* dentro do indivíduo, mas também postula relações necessárias com o seu entorno, circulando por meio de diferentes grupos e valorizando suas alteridades, ou seja, valorizando o “outro”, assim como a natureza, o passado, a magia, o prazer, o oriente, a sensação/emoção, e a espontaneidade (Frigerio, 2013, p. 54-61).

Esses postulados continuam latentes durante a “experiência yoguica”, influenciados pela escola, contexto, mestres e trajetos. É por meio dessa experiência que os praticantes dão continuidade à sua prática, a partir de repertórios de valores morais, afetivos e sensoriais que se corporizam e outorgam sentido por funcionarem através de um modo somático de atenção: ser consciente é uma atitude de responsabilidade que

ressignifica as sensações, a forma como percebem seu corpo e sacralizam as suas outras esferas para além do *self*, como a natureza, as cerimônias ancestrais ou o trabalho em comunidade, que são marcos referenciais para levar o yoga para além do tapete. Considero enfocar nessa categoria, pois é a partir de como vivem, sentem e entendem sua prática que se criam os referentes para interpretar a experiência durante e posterior ao tapete, a qual inclui essa margem de sentido Nova Era descrita por De la Torre, Olivas (2016) e Frigerio (2013).

A experiência yoguica vai ser regulada e influenciada por três principais processos históricos que marcaram a ruptura do yoga clássico ou antigo com o yoga ocidentalizado. O primeiro foi a secularização do yoga a partir da privatização do religioso na experiência individual, ou seja, os praticantes pré-modernos estavam imersos nos conceitos *pré-dhárnicos* do universo, com teorias e práticas contrárias a quem, principalmente no Ocidente, adotava seus métodos por escolha e não por nascença; o segundo processo é a proliferação dos benefícios do yoga e a criação de práticas como patentes, marcas ou estilo. Essas características fazem parte de um movimento de mercantilização do yoga, produto do capitalismo global e de viver em sociedades consumistas; e o terceiro, é a medicalização, isto é, a tendência das escolas de yoga de ensinar a prática como parte de um processo terapêutico e de domínio científico e biomédico, o qual permite criar pontes com o racionalismo pragmático e a magia esotérica (De Michelis, 2008, p. 24-25).

No entanto, além dessas pautas que tornam a experiência única, mercantilizam seus trajetos e legitimam sua prática a partir do domínio médico, a experiência yoguica também é realocada, adaptando-se a partir dos elementos culturais, e influenciada por dinâmicas locais ou fluxos globais como o turismo, os meios de comunicação e as indústrias do entretenimento. Além disso, a experiência yoguica se estende a dinâmicas, práticas e rituais neomexicanos e, por fim, insere-se na rotina, no cotidiano e em um possível referencial de conduta.

## Olhares sobre a península. Contexto social de Mérida, Yucatán

Yucatán é um estado localizado no sudeste do México, que pertence à península que tem o mesmo nome. É conhecido a nível nacional por ser um foco turístico devido ao seu legado histórico, suas zonas arqueológicas e suas fazendas oriundas do auge do sisal, sendo grande parte delas transformadas em hotéis de grande turismo. O estado é um ponto-chave, já que está perto de dois grandes centros de turismo de massa no país, Cancún e a Riviera Maia, em Quintana Roo. O turismo em Yucatán é diverso, existindo desde o turismo internacional de segunda residência, que ocupa o litoral durante o inverno, realizado principalmente por canadenses e estadunidenses, até o turismo nacional e internacional, que aterrissa em Cancún ou chega pelos cruzeiros que desembarcam em Progreso. Mérida é a zona que capta a maior parte de turistas por ser a que conta com a infraestrutura para o alojamento e serviços (García e Xool, 2012, p. 180).

De acordo com Farahmand (2016), na segunda metade do século XX, a expansão da indústria turística e as políticas de folclorização peninsular deram um impulso semântico à categoria do *Yucatán Maia*. Em Yucatán se desenvolvem relações interétnicas claramente marcadas e definidas<sup>7</sup> desde a época colonial até os dias atuais, o que levou à estigmatização social e étnica do indígena. Atualmente, o uso daquilo que é “maia” se converteu em uma forma de afirmação, partindo de critérios que vão mais além das raízes étnicas ou familiares. Os meios de comunicação, o turismo, a leitura e a criatividade espiritual têm sobrevalorizado o passado histórico, partindo de um constructo que exotiza e representa o maia a partir dos seus mitos e seres extramundanos (Farahmand, 2016, p. 1-5).

////////////////////////////////////

<sup>7</sup> Para saber mais, ver Iturriaga Acevedo (2011: 91-96).

Essa região foi de significativa relevância quando os meios de comunicação e a literatura sobre espiritualidade difundiram que o 21 de dezembro de 2012 finalizaria o calendário maia. Isso permitiu que fosse construída mais de uma interpretação desta data, podendo ser vista como o fim do mundo, o fim de uma era ou o início cósmico de um novo ciclo. De acordo com Farahmand (2016), o fenômeno de 2012 foi a principal fonte da transnacionalização do campo da “maianidade”, pois intensificou não somente um mercado turístico, como também gerou uma movimentação de líderes, trajetos e cenários em direção à criatividade espiritual. Esse fenômeno pode ter sido um meio de identificação que vai mais além dos critérios tradicionais da etnia e dos laços familiares nativos. No entanto, a constante referência a um passado indígena por parte de vários buscadores espirituais não demonstra ter maiores interesses pela realidade socioeconômica do dia a dia dos trabalhadores e camponeses de Yucatán.

Um dos principais centros apontados por Farahmand (2016) é o centro Casa del Sol, localizado no sul-poente da cidade e que está sob o comando de duas pessoas não indígenas que se autodesignam como parte de uma linhagem herdada através de um processo de reencarnação (Farahmand, 2016, p. 14). Assim como neste exemplo, existem outros espaços que buscam uma “maianidade”, um passado indígena ou uma continuidade do ancestral a partir do revivalismo indígena em seu espiritual. Os centros de yoga também são trajetos que geram continuidades a outros tipos de práticas vinculadas à “ancestralidade” como, por exemplo, a saudação ao sol, o uso de elementos de limpeza como o alecrim, ou a complementaridade de programas de desintoxicação e limpezas do corpo a partir de *temazcais*.

Existem outros mestres que não seguem as linhas ancestrais mexicanas, trabalhando somente com a ancestralidade hindú já conhecida. Nesse caso, o ancestral então se transforma em uma “categoria transhistórica, homogênea e abstrata que existe em outra dimensão exterior de espaço e tempo” (Farahmand, 2016), que é reconhecida em um espaço

geográfico, mas que pode ser apropriada por qualquer buscador espiritual ao ser vista como um caminho. No entanto, a prática em alguns espaços, como no caso de Mukti Yoga, ignora elementos *maia* na medicina espiritual, deixando prevalecer o voltar às raízes com o uso do temazcal, da saudação ao sol e dos círculos de cantos *lakotas*.

## Caminhos do yoga. A indústria do bem-estar subjetivo e circuitos de consumo na área metropolitana de Mérida

Desde os anos 1980, em Yucatán, surgiram os primeiros grupos interessados na busca espiritual como a Gran Fraternidad Universal, na cidade de Mérida, e “La Asociación de los amigos de Rada A. C.”, fundada em 1993 por Donald Niedermayer e outros alunos de Swami Sivananda Rada Saraswati, no município de Tamanché. No entanto, até os anos 1990, foram abertas as principais ofertas de centros de yoga na cidade, entre elas o *Centro Cannon*, funcionando desde 2002, e Virya Yoga, Semilla Yoga e Chandrika Yoga, que abriram suas portas em 2001.

Em 2016, as ofertas de yoga em Mérida se tornaram amplamente diversificadas. Durante esse período, registrei quase 20 centros de yoga funcionando, entre eles: Mukti Yoga, Semilla Yoga, Luz Yoga, Yoga Estúdio Mérida, Bunker Yoga, Beatriz Arenas Estúdio, Chandrika Yoga, Casa Bhagavat Dharma, Indigo Holistic Center, Centro Casa del Sol, Bikram Yoga, Anahata Yoga, Padmari Estudio, Mudra Yoga, Brahma Kumaris Casa Dilaram, Shantala, Karuna Yoga, Namasté Yoga Mérida, Casa Vista Alegre. Esses centros fazem parte de um “yoga postural e yoga meditacional” – classificação proposta por De Michelis (2008) para descrever seus estilos, que incluem elementos sincréticos do yoga psicossomático influenciado por Vivekananda y Sivananda, assim como os estilos neo-hinduístas modernos, fundados a partir de escolas de ginástica hindu, difundidos a partir de 1920, consolidados graças a líderes carismáticos de estilo personalizado. Dentro disso, se encontram as práticas que

conhecemos no México, incluindo o yoga como sistema terapêutico, sendo complementado pelas práticas da rede planetária Nova Era.

Mérida é uma cidade que se encontra claramente segmentada socioespacialmente, pois, de acordo com o imaginário de seus habitantes, ao norte vivem as elites e as classes médias altas, local em que encontramos uma maior infraestrutura e uma oferta de serviços de aparentemente melhor qualidade, enquanto que ao sul nos deparamos com comércios e serviços pouco qualificados, lugar desconhecido para quem vive ao norte e que, inclusive, é considerado como um perigo latente (Iturriaga, 2013, p. 24). A maioria dos centros de yoga se localiza no primeiro bloco descrito, ou seja, no norte da cidade, espaço que representa 15,2% do total da área urbana e onde se encontram os principais centros comerciais, como Gran Plaza, Plaza Altabrisa e o City Center, além de possuir avenidas mais arborizadas e pavimentadas, principais escolas e universidades privadas e também condomínios residenciais. A localização da maioria dos centros de yoga se dispõe entre os principais trajetos de consumo cosmopolita, dirigidos às classes médias e altas, por se tratarem de espaços vistos como trajetos de estilo de vida alternativo, onde se pode encontrar uma oferta do “natural, agradável, relaxante, espiritual, orientalista (...) mas um tanto elitista, pois vai de encontro a um estilo de consumo elevado e sofisticado” (De la Torre, 2008b, p. 59).

Estes trajetos contam não somente com experiências vinculadas à espiritualidade, como é o caso do yoga, como também integram práticas Nova Era, terapias alternativas, lojas de comida orgânica e/ou livres de sofrimento animal, academias, estúdios de dança, entre outros espaços de descanso e recreação direcionados para a melhoria do bem-estar de seus consumidores. Fazem parte da indústria do bem-estar, marcada pelo que chama Heelas (2008) a cultura do bem-estar subjetivo: “as pessoas que trabalham dentro da cultura do bem-estar subjetivo tratam de adaptar suas disposições e atividades com a lógica elementar da melhora da qualidade de vida subjetiva”, ou seja, o fato de que a vida subjetiva do indivíduo seja particular ou única significa que as disposições das

atividades costumam ser personalizadas, assim como o permitem interpretá-las de acordo com seus interesses: “a chave é que as pessoas podem ser elas mesmas”<sup>8</sup> (Heelas, 2008, p. 62-63).

Na questão da oferta do yoga, esse sistema permite flexibilidade, pois sua disposição agrada a todos os gostos e interesses, podendo ser encontrado em diversos espaços, desde centros de desenvolvimento humano, estúdios de dança, academias, até os centros espirituais ou de meditação. É nessa oferta e interesse pela vida subjetiva que surge uma gama de atividades e, entre elas, aquelas com temas vinculados ao cultivo do corpo-mente-espírito. O público principal dessa indústria é o feminino, por assumir certa responsabilidade associada ao cuidado com o corpo, podendo ter como base o princípio de gênero, pois nas esferas de transformação corporal e melhoria estética, práticas como o yoga são utilizadas como um meio para que as mulheres possam cuidar da sua beleza<sup>9</sup>, saúde, sensualidade e/ou felicidade (Lau, 2000).

Em Mérida, essa oferta vai desde o centro Beatriz Arenas, que tem como principais práticas a leitura de *Tarô Wicca-Celta*, o *Centro Casa del Sol*, que conta com cerimônias maias e aulas de yoga, até espaços como o *OneLife*, focados no condicionamento físico e no acompanhamento nutricional. No entanto, o *OneLife* também oferece aulas de yoga, tornando possível participar de ambas as ofertas. Outros eventos, como festivais, convenções ou encontros, funcionam também como um espaço de interação entre práticas e como itinerários de consumo focados em um mercado do bem-estar subjetivo que ultrapassa o Nova Era, envolvendo



<sup>8</sup> Tradução da autora.

<sup>9</sup> Para Lau (2000), a retórica das revistas femininas e meios de comunicação se baseia nos ideais hegemônicos femininos, que assumem certos códigos estéticos de beleza e certos tipos de corpos atraentes para os homens. Essas ideologias têm se aprimorado a partir de novas retóricas que oferecem um cenário pronto para o que se supõe ser os benefícios corporais e de transformação a partir do yoga ou do t'aichi, assim como de outras medicinas alternativas (Lau, 2000, p. 121-123).

movimentos como o *wellness*<sup>10</sup> e o *fitness*<sup>11</sup>. Exemplo disso foi o recente “*Expo Sport and Fitness*” realizado no Centro de Convenciones Yucatán Siglo XXI, evento do qual o centro *Mukti Yoga* participou como expositor. O evento aconteceu no salão principal do centro de convenções, cujo espaço foi dividido para receber também um festival de animes japones.

Ao entrar no local, o estrondoso ruído dos ritmos latinos e as cores fosforescentes das roupas de ginástica nos pegaram de surpresa. Ao longo do salão, havia vários stands enfileirados, que promoviam desde escolas de taekwondo até academias, locais de venda de *whey protein*, artigos para a prática de ginástica, como *leggings* e roupas esportivas. Chegando ao outro lado do salão, encontramos um palco onde mulheres entre 20 e 50 anos dançavam ao som do mais recente *hit* enquanto uma professora ministrava uma aula de zumba. Entre outros expositores, também estava presente a academia Sport Center, aparentemente o único expositor que, fora o Mukti, oferece aulas de yoga. Outras das atividades presentes foram as aulas de jiu jitsu, de body combat, aulas demonstrativas de futebol americano, karatê, ritmos latinos, *twerk*, *pole fitness* e, por fim, aulas de salsa/bachata.

Ao chegar no stand do *Mukti*, tive a sensação de que o local destoava dos demais. Em sua mesa principal havia artigos à venda, como incensos e algumas camisetas com mandalas estampadas, enquanto que um pequeno *ganesha*, um *mala* e velas decoradas enfeitavam o espaço. Ile e Aby, responsáveis pelo estúdio de yoga, esperavam a sua vez para dar uma aula demonstrativa de yoga para adultos. O espaço que foi destinado ao *Mukti* para realizarem sua prática era pequeno, se comparado ao das meninas da zumba. Durante a aula demonstrativa, estávamos em seis pessoas, sendo que uma delas era a mestre de yoga e os demais



<sup>10</sup> Termo em inglês composto pelas palavras wellbeing (bem-estar), fitness (boa forma) e happiness (felicidade), as quais representam um equilíbrio entre o bem-estar físico, mental e espiritual, considerando seu contexto social e ambiental.

<sup>11</sup> Termo que faz referência a manter uma boa forma a partir da prática de atividades físicas regulares e de uma boa alimentação.

apenas praticantes. Antes de começar, uma menina do *staff* realizou uma pequena entrevista com Ileana, mestre encarregada pelo centro, sobre o que era o yoga e seus benefícios. A entrevista tinha como objetivo promover a prática, pois uma das perguntas feitas foi se o yoga se opunha aos costumes de seus praticantes ou se, na verdade, esses costumes são adotados com o passar do tempo. Ile respondeu:

Nós temos uma escola de yoga, somos um estúdio, estamos já há três anos trabalhando. Fundamos ele em janeiro de 2013, Abigayl Albarrán e eu. Ambas somos diretoras do espaço, que funciona dando aulas a nível físico, tanto aulas de meditação, técnicas de respiração e concentração e yoga para iniciantes, assim como aulas para avançados. Temos alunos que estão há tempos conosco, desde que o estúdio começou, então não é tanto como uma associação, mas sim uma comunidade de praticantes de yoga (...) está baseada, na verdade, em um sistema filosófico que convida a um estilo de vida específico. Posso falar sobre minha experiência pessoal, comecei a praticar fazem seis anos e não mudei minha alimentação nem minhas horas de sono. Seis anos depois, sim, posso dizer que minha alimentação é diferente, que meu estilo de vida tem mudado muitíssimo, mas não é algo obrigatório. O fato de praticar uma hora por dia e uma hora três vezes por semana vai te proporcionar um monte de benefícios. Se você quiser ir mais a fundo também podemos fazer isso. Temos tipos de programas desenhados para fazer essas mudanças de maneira gradual e em comunidade, é algo que trabalhamos muitíssimo no *Mukti Yoga*<sup>12</sup>.



<sup>12</sup> No original: “Nosotros tenemos una escuela de yoga, somos un estudio, llevamos ya tres años trabajando. Lo fundamos en enero de 2013, Abigayl Albarrán y yo. Ambas somos directoras del espacio el cual funciona dando clases a nivel físico, tanto clases de meditación, técnicas de respiración y concentración y yoga para principiantes, así como clases para avanzados, tenemos alumnos que llevan tiempo con nosotros desde que el estudio empezó, entonces no es tanto como una asociación, pero sí una comunidad de practicantes de yoga (...) está basada en realidad a un sistema filosófico que invita a un estilo de vida específico. Puedo hablar desde mi experiencia personal, empecé a practicar hace seis años y no cambié ni mi alimentación ni mis horas de sueño. Seis años después sí, puedo decir que mi alimentación es distinta, que mi estilo de vida ha cambiado muchísimo, pero no es algo obligatorio. El hecho de practicar una hora al día y una hora tres veces a la semana te va a dar un montón de beneficios. Si quieres ir más profundo podemos también hacerlo. Tenemos tipo de programas diseñados para hacer estos cambios de manera gradual y en comunidad, es algo que trabajamos muchísimo en *Mukti Yoga*”.

Nesse sentido, a prática de yoga mantém sua raiz filosófica, ainda que adote um discurso que a legitima como uma prática anatomo-fisiológica, estilo de vida que é oferecido a partir de programas adaptáveis ao ritmo dos clientes. Ao encerrar a entrevista, a aula iniciou. Enquanto eram realizadas as *asanas* e *vinyasas*, pessoas que visitavam a Expo se aproximaram para observar a demonstração. Alguns assistiram a toda a aula, enquanto outros ficaram para pedir informações, e, ainda, alguns apenas passaram pelo local e seguiram seu caminho em direção a outros stands. Considero que, assim como este evento, as dinâmicas destas indústrias de bem-estar subjetivo, que incluem outras esferas envolvendo o desfrute e o tempo de ócio, configuram-se como espaços de reconhecimento.

Outro caso que ilustra a maleabilidade do yoga são os *Festivais Yogui Mérida* realizados em 2012 e 2013 na capital. Apesar das dificuldades, ambos os festivais tiveram um alcance favorável a vários *yoguis* e não *yoguis* da cidade. A entrada custava \$300.00 para os dois dias e \$200.00 para participar somente de um; as entradas poderiam ser compradas antecipadamente em centros como o *Yaaxtal* (loja de comida orgânica) ou nos próprios centros de Yoga como *Virya*, *Semilla* e *Casa Amrit*. O primeiro festival foi realizado no estúdio de dança *Tumak'at*. Na entrada, havia uma mesa para inscrições e várias colunas com cartazes de diferentes centros de yoga. No meio de todos os salões, haviam mesas arrumadas, cada uma com sua proposta de venda diferente: algumas ofereciam comida vegetariana ou orgânica, outras, plantas, discos de meditação, camisetas com símbolos em sânscrito etc., todas sob a responsabilidade de centros diferentes (não somente de yoga). Por se tratar de um espaço restrito, as oficinas foram divididas em duas: de um lado, as conferências e, de outro, as práticas de yoga, o que permitiu conhecer sua ampla oferta em Yucatán. Os mestres e alunos se organizaram em função desse festival, que durou dois dias (sábado e domingo), tendo seus horários divididos entre práticas de yoga e conferências. Quem decidisse descansar, podia permanecer na área do *ecotianguis*. Neste momento, a área era

reduzida e não haviam tantos expositores, mas ainda assim contava com um coletivo de permacultura e agricultura orgânica, stands de comida vegetariana, enquanto alguns vendiam CDs para meditar, além de incensos e camisetas de yoga. Seu slogan era “transformando a consciência” e a temática era focada em mencionar que, a partir da nossa prática de yoga, devíamos trabalhar para transformar nossa consciência.

A mobilidade a partir desses espaços ressignifica o yoga ocidental e o converte em um andante, o que traça sua prática para além de estúdios, itinerários, formas de praticar ou sistemas. Isso lhe permite assumir uma posição autônoma, escolhendo, explorando e experimentando viajar entre diferentes contextos, vivendo em seu corpo os benefícios de uma experiência yoguica única, individualizada e construída em prol de sua autorrealização e responsabilidade com seu entorno.

## O Yoga no tapete. Notas mentais a partir de uma aula no Mukti Yoga

O centro Mukti Yoga, localizado na colônia San Ramón Norte, no norte da cidade de Mérida, é um espaço no qual são oferecidas aulas de yoga, e que é dirigido desde janeiro de 2013 por Ileana Ortiz e Abigayl Abarrán. Neste local, são dadas aulas, principalmente de *ashtanga yoga* e *vinyasa*. No entanto, também são oferecidas aulas de yoga para mães e crianças, meditação e yoga para a ansiedade, assim como oficinas relacionadas ao desenvolvimento pessoal e espiritual, como a meditação com tigelas tibetanas, banhos de som e leitura de tarô. As aulas regulares acontecem em vários horários: durante as manhãs, nas segundas, quartas e sextas, às 8:00; terças e quintas, às 7:00 e às 9:30; e, no final da tarde, às 19:30, nas terças, e às 20:00, às quintas. No período da manhã, normalmente participam mulheres entre 30 e 60 anos, e durante a noite são, na sua maioria, jovens entre 20 e 35. Sendo que em cada aula pode haver aproximadamente de 6 a 11 pessoas. Geralmente os participantes são na maioria mulheres, tendo de 1 a 2 homens por grupo.

A maioria dos participantes são amigos, se conhecem ou já se viram alguma vez, estudaram no mesmo colégio ou frequentam os mesmos lugares. Os primeiros contatos que tiveram com o yoga levaram a maioria a questionar se este seria um exercício ou uma atividade apenas corporal, para posteriormente adentrar em experiências que consideram tê-los levado à prática do yoga como um estilo de vida ou hábito cotidiano, podendo, deste modo, converter a vida em uma experiência yoguica.

Uma das principais premissas para delimitar a prática do yoga é considerar qual é a relação e influência de mestres e alunos em certos grupos. Quando comecei minhas indagações sobre essa prática, um dos meus principais questionamentos foi sobre em que estilo ou tipo de yoga eu me encontraria. No entanto, estes não ilustram mais do que uma parte histórica reduzida da prática, pois em cada um há sincretismos. A importância de estudar o yoga se faz em dar seguimento às trajetórias dos mestres, sua história, seu discurso e os estilos que eles acreditam ter influenciado na interpretação de sua prática. Esses estilos podem incluir técnicas não yoguicas pois, como menciona uma das professoras convidadas e também aluna no *Mukti Yoga*, “os estilos de yoga são o resultado de uma exploração pessoal. Um mestre que leva muito tempo explorando e sentindo algo chega em um momento que cria algo” (Entrevista à Zazil, 2016).

No caso de Ileana e Abigayl, donas do espaço *Mukti Yoga*, umas de suas principais influências é Tilo, uma mestre chilena que dava aulas no *Bunker Mérida*. A preparação de Tilo aborda estilos desde *Kundalini*, *Ashtanga yoga*, *Iyengar yoga*, *Hatha yoga* e *Vini Yoga*, caminhos que a levaram até Baranazi, na Índia, para meditar em montanhas como Dharamsala, perto do Himalaia. Para Tilo, o yoga não é uma prática oriental; ela se expressa em todas as cerimônias, plantas medicinais, cantos, danças e, principalmente, no Caminho Vermelho, isto é, na busca de um caminho espiritual: “nessa caminhada, me dei conta de que tudo está unido, que de alguma maneira todas as culturas ancestrais estão conectadas”, menciona.

No entanto, apesar da formação com Tilo, e Ileana e Abigayl terem uma formação diferente em outras escolas e linhagens de mestres, as práticas do *Caminho Vermelho* costumam ser incluídas nos mantras, nos cantos durante as aulas e nos complementos de desintoxicação, como os temazcais, por exemplo. De acordo com Abigayl, chamamos de *Caminho Vermelho* a tradição *lakota*. Porém, há uma tendência a uni-la à cultura *náhuatl*. A partir dessa união, se criou uma nova tradição, onde rituais como a Dança da Lua, a Dança do Sol, a Busca de Visão, o uso do peiote, de ayahuasca, entre outros, estão misturados.

No caso de Ileana, seu percurso no yoga passa pelos treinos com Tilo, por um certificado em *Anusara yoga* com Laila Kuri e pelo seu programa *Yoga Expansion* até o treinamento com Gerson Frau, que pratica *Dharma yoga*, o que posteriormente a levou ao seu atual processo de certificação com *Dharma Mittra*, em Nova York. Por outro lado, está Abigayl, que, além de ter sido professora de pilates, também se interessa pela biomecânica do corpo. Ela se formou em *Ashtanga yoga* e, além disso, participa da Dança da Lua, cerimônia do *Caminho Vermelho*. No entanto, ambos os estilos giram em torno de um yoga postural moderno (De Michelis, 2008, p. 22), que compreende uma maior exploração das ásanas e vinyasas, sem deixar de lado a meditação, o estudo filosófico e o canto de mantras.

Uma prática de yoga leva o tempo de aproximadamente uma hora e meia, dividida em várias etapas: em um primeiro momento, a professora pode direcionar a aula a partir de uma pauta introdutória. No caso de Ile, ela gosta de fazer reflexões e metáforas acerca do *Bhagavad Guitta* ou algum princípio yoguico escrito nos *Yogasutras* de *Patañjali*. Um exemplo dessas pautas foi uma aula realizada em outubro de 2016, na qual Ile contou uma história extraída do *Bhagavad Guitta*. Nela, é narrada a história de Hanuman, deus macaco venerado pelos hindus, que salvou a esposa de Rama, suprema figura dos deuses. Em agradecimento, Rama fez um banquete para Hanuman e lhe presenteou com um baú cheio de joias preciosas. Hanuman, contudo, as destruiu. Quando os convidados

perguntaram o porquê de ter feito isso, Hanuman respondeu que ele não havia salvo a esposa de Rama por uma recompensa, mas sim pelo amor que tinha por Rama. Em seguida, Hanuman abriu seu peito e em seu coração estava a imagem dele. Ele fez uma reflexão sobre como é, a partir dessas ações de amor, de fazer as coisas por entrega, que surge o *karma yoga*: não fazer posições para mostrar aos demais e a nós mesmos como somos bons, mas sim por entrega, devoção e amor ao que fazemos. A aula teve foco na abertura do peito, preparação para aberturas de quadril, *hanumanasanas* ou *splits*, batizadas em sânscrito em homenagem a *Hanuman*. Ao mesmo tempo, se incitou que o praticante fizesse as posições por amor ao seu trabalho no yoga, assim como *Hanuman* o fez por amor a *Rama*. Assim, foi estabelecido um pilar filosófico que serviu como “quebra gelo” para os praticantes, uma introdução que dirige a prática à observação corporal para mais além das sensações, criando uma experiência yoguica que englobe os significados das posições com emoções, que os sensibilize para que o yoga não seja apenas a prática de *asanas*, enquanto se cultiva um propósito que os leve mais além do suor e do exercício físico e à reflexão do *self* ou do *eu*.

Os três minutos seguintes tiveram enfoque em “entrar em contato com a respiração”, o *pranayama* ou controle do *prana*/energia vital. Começou com a inspiração e expiração, o que permite entrar, pouco a pouco, em um estado meditativo. A professora dirigiu a meditação enquanto tocava em uma tigela tibetana, ainda que, em algumas ocasiões, simplesmente deixasse que o silêncio dominasse o salão. Posteriormente, foi cantado um *OM* inicial, eventualmente alternando com outros mantras. Depois disso, se costumam realizar várias sequências de *asanas*, isto é, posições, principalmente o famoso *surya namaskar*, a Saudação ao Sol. Em cada *asana*, ou posição, é possível experimentar um maior desenvolvimento corporal a cada aula, motivando os alunos a buscarem posições ainda mais difíceis e profundas. Isso gera uma satisfação pessoal e uma autovalorização, assim como a sensação de poder criar com o corpo, fortalecendo articulações e músculos enquanto ajuda no funcionamento

regular dos órgãos internos. Também se geram processos de introspecção, que funcionam para chegar a estados meditativos. Enquanto as sequências de *asanas* se seguem uma após a outra, deve haver um controle de respiração que permita gerar espaços e oxigenar o corpo, uma vez que deve haver um controle mental durante as posições mais complicadas. A respiração dá a sensação de fazer fluir ou acalmar a mente, que costuma estar agitada. A meditação é o exercício mental que permite a anulação de pensamentos dispersos que perturbem as sensações do aqui e agora. Isto é, se trabalha a observação de cada pensamento, para então tentar, depois, “deixar para trás” certos pensamentos que possam causar distração ao longo da prática. Durante as *vinyasas* (a sequência de *asanas* em conjunto com o *pranayama* e a meditação), os *yoguis* podem experimentar formas de conhecer o corpo desde o físico até o espiritual. As sequências de *asanas* podem ser divididas entre sequências de chão, nas quais são realizados alongamentos, algumas torções, equilíbrios com os braços, poses de inversão e, finalmente, o *shavasana*, a Postura do Cadáver.

Todo elemento no yoga só terá sentido através de um modo somático de atenção, “ser consciente”, isto é, dirigir a atenção ao que se sente durante os movimentos, sejam dores físicas até emoções como a tristeza, o riso, a raiva, a frustração, sensações de fortalecimento, estabilidade, leveza e equilíbrio: “Quando pratico yoga me sinto superforte, superwow. Também me faz sentir muito contente, é o meu remédio para a alma (...) no entanto, segui praticando pelo que me faz sentir, não pelo exercício”, comenta Gaby, uma das praticantes do Mukti Yoga (2016). Outros comentam que tiveram experiências “estranhas” durante a prática, como visões no Terceiro Olho, sensações de vibração ou a energia vital (*prana*), assim como emoções de catarse que fazem com que caiam no choro durante a aula em algumas situações, ou ter acessos/excessos de felicidade, o que afirmam que ajudou a conservar estados latentes de paz e tranquilidade depois das aulas, melhorando sua perspectiva e o amor, por exemplo.

Jackson (2010), em sua passagem pelo *hatha yoga*, descobriu que o corpo vivia uma experiência dialética na qual explorava seus limites

físicos e mentais, pois é a partir desse sistema filosófico que foram outorgadas categorias que refletem o corpo: físico, baseado no anatômico-biológico; o emocional; e o energético/espiritual, vinculado ao controle de *chakras*. É a partir da prática do yoga que essas categorias permitem uma dialética da corporização e objetivação, na qual o corpo serve para substanciar e legitimar certos ideais culturais (Lambek, 2010, p. 108). Neste caso, a vinculação da experiência emocional e espiritual pode ser vivida na pele, enquanto o corpo espiritual se concebe como parte de uma unidade universal ou cósmica a partir da “energia”.

Há dez anos fiz ballet, no entanto, não me sentia tão forte desde aquela época até começar a fazer yoga. Posso dizer pra você que sou mais consciente do meu corpo e que agora sei que se fizer algum movimento errado, posso me machucar. Quando fui à minha graduação, na capital, todas estavam muito fortes e eu não estava tanto assim. Quando eu as vi disse “quero fazer tudo o que elas fazem”, até que me lesionei e depois passei mal no meu terceiro módulo, e aí comecei a ser mais consciente do meu corpo. Então pensei que não se trata de alcançar a melhor posição ou a melhor variante; o que a Ite falava de *santasha*, é sobre ir e chegar à melhor posição a partir do que você está sentindo, é aceitar. Quer dizer, se esse momento da sua vida foi péssimo ou se o seu dia foi péssimo, você não vai chegar a nada. Emocionalmente e conscientemente eu vi, sim, uma mudança de 360° no meu corpo, sendo consciente do que vai me acontecer, usando mais como algo benéfico do que como algo físico (Pepita, aluna do *Mukti Yoga*)<sup>13</sup>.



<sup>13</sup> No original: “Hace diez años hice ballet, sin embargo no me sentía tan fuerte desde aquel entonces hasta que empecé a hacer yoga. Te puedo decir que soy más consciente de mi cuerpo, ahora sé que si hago algún mal movimiento me puedo lastimar. Cuando fui a mi certificación en DF todas estaban muy fuertes y yo no estaba tan fuerte, y cuando las vi dije “quiero hacer todo lo que hacen ellas”, hasta que me lesioné y después en mi tercer módulo me la pasé mal, y empecé a ser más consciente de mi cuerpo. Entonces pensé ya no se trata de alcanzar la mejor postura, o la mejor variante, lo que hablaba Ite de *santasha*, es ir y llegar a la mejor postura desde lo que tú estás sintiendo, es aceptar. Es decir, si ese momento de tu vida fue pésimo o tu día estuvo pésimo no vas a llegar a nada, emocionalmente y conscientemente yo si vi un cambio 360° en mi cuerpo de ser consciente de lo que me vaya a pasar y lo uso más como beneficio que como algo físico” (Pepita, alumna en *Mukti Yoga*).

A partir desta experiência, o corpo é renegociado e se encontra diante de novas formas de viver suas experiências sensoriais, cognitivas e afetivas. Le Breton já mencionava que as representações sociais do corpo são “fiscais de uma visão de mundo”, uma construção simbólica e não uma realidade em si (Le Breton, 2008). Em outras palavras, por um lado, o yoga conserva uma narrativa terapêutica que se legitima a partir de um discurso cientificista e de valor universal, no qual a melhora, a medicina e a cura de doenças podem ser realizadas a partir do próprio corpo, dos movimentos e da natureza, dando assim autoridade à prática (Gutiérrez, 2013, p. 250-251). “É cientificamente comprovado que somos compostos por energia, isto é, os chakras”, comenta Aby. Enquanto isso, por outro lado, ela conserva seu sistema filosófico que se move como repertórios de valores baseados em textos milenares, mas reinterpretados a partir do yoga como um estilo de vida, como um caminho espiritual que os compromete a mudar suas atitudes em comunidade: “o yoga é parte de uma rotina consciente”, menciona Leo, aluna do Mukti Yoga.

## “Ser consciente”. O yoga para além do tapete

Quando se incorporam ou se dá corpo a certas práticas latentes do yoga, constroem-se referentes simbólicos já mencionados, como as sensações durante a prática das *asanas*, a reconcepção do corpo físico-emocional-espiritual, assim como marcos Nova Era e princípios filosóficos baseados nos *Yamas* e *Niyamas*, para citar alguns, e estes fazem parte da experiência yoguica. Esta experiência, apesar do que é sentido e vivido no tapete, pode ir mais além dele, como parte de um ato de responsabilidade a partir do ser consciente, desde o cuidado do corpo e da saúde física, até o manuseio de suas emoções, o compromisso com o meio ambiente e a preservação do que é ancestral.

Esse ato de compromisso, como é descrito por alguns, converte a experiência yoguica no cotidiano em estilos de vida ou em um caminho espiritual. Estas se criam a partir do intercâmbio simbólico, produto

desse fluxo de práticas alheias ao yoga dentro e fora do tapete, as quais se articulam como parte da busca da cura espiritual:

O yoga não se faz no *mat*. O yoga é um sistema filosófico e vem de muitas filosofias. De fato, meu compromisso como instrutora é espalhar uma sementinha para levar o yoga para além do *mat*. Se uma pessoa chega em casa e procura o que são os *Yamas*, isso é o yoga. Se uma pessoa se questiona antes de comer sua torta de *cochinita* [sanduíche de carne de porco típico mexicano], isso é yoga para além do *mat*. Ou seja, se uma pessoa que toca a buzina todos os dias sai de sua aula de yoga e não buzina, isso para mim é um yoga além do *mat*. Nem sempre consigo, mas eu tento (Ile, professora no Mukti Yoga, 2016)<sup>14</sup>.

Nesse sentido, a ênfase na qual se espera englobar o yoga ao cotidiano fala de uma tendência de ruptura de parte do que, no *Ocidente*, é concebido como yoga: “o yoga não é apenas virar de cabeça para baixo, o yoga não é ver quem faz a posição mais difícil”, menciona Ile. O que se espera é que se converta em um “estilo de vida”, uma ação cotidiana que busca ir mais além dos benefícios físicos. No entanto, apesar de que busque sua dimensão holística com outras esferas da vida, o discurso sobre a estetização do corpo, o cuidado com a saúde e o cultivo da mente costumam crescer ou diminuir. Desse modo, o manejo de informação que se promove nos centros de yoga é administrado conforme o público a que é dirigido, sabendo com quem e quando vinculá-lo com raízes ancestrais ou quando falar sobre os benefícios físicos a fim de manter uma autoridade médica.



<sup>14</sup> No original: “El yoga no se hace en el mat. El yoga es un sistema filosófico y viene de muchas filosofías. De hecho mi compromiso como instructora es sembrar todos los días una semillita para llevar el yoga más allá del mat. Que si una persona puede llegar a su casa y googlear qué son los *Yamas*, eso es el yoga. Que si una persona se cuestionó antes de comerse su torta de *cochinita*, eso es yoga más allá del mat, o sea si una persona que toca el claxon todo el día salió de su clase de yoga y no tocó el claxon, eso para mí es yoga más allá del mat, no siempre me sale, pero lo intento” (Ile, maestra en Mukti Yoga, 2016).

O *yogui*, portanto, é um indivíduo autônomo, livre e que cria sua experiência yoguica a partir do que é ofertado em seu centro, assim como a partir de seus trajetos espirituais, mas que responsabiliza seu trabalho como uma forma de repercutir socialmente em sua comunidade: “quando você está praticando yoga, toda a sua família está praticando yoga, há um impacto em todos aqueles que te cercam”, foi mencionado em uma aula sobre o efeito de reação em cadeia. Ser consciente, então, vai mais além da sensibilidade desenvolvida pelo corpo com a prática do yoga, vinculando valores como a não violência (ou *ahimsa*) na vida cotidiana, tanto com os animais quanto pelo seu corpo, o que acaba mudando os hábitos alimentares de muitos para hábitos vegetarianos, ou então reduzindo o consumo de alimentos junk food, “comida lixo”.

Também há uma revalorização do meio ambiente, pois ser consciente os incita a valorizar a vida, proteger os animais e a cuidar da Mãe Natureza. Além disso, incita o interesse por coletivos com fins de preservação ecológica, interessados na troca de sementes que promovem a soberania alimentar, gerando espaços para discussões como o cultivo de transgênicos, como é o caso do Coletivo Milpa. Esse coletivo, além de promover práticas do Caminho Vermelho como o temazcal e as rodas de canto, faz parte desses trajetos dos *yoguis*, pois partilha do mesmo processo de questionamento e crescimento espiritual.

Nesta experiência yoguica são traçadas pontes com outras medicinas que complementam seu processo espiritual. Se bem que, no caso do Mukti, não se trata de um caso de reinterpretação de práticas locais como as maias. Lá são feitas práticas do *Caminho Vermelho*, como o temazcal, as cerimônias de Hikuri<sup>15</sup>, as Buscas de Visão<sup>16</sup> e modos de expressão



<sup>15</sup> 1. A cerimônia de Hikuri refere-se à ingestão do peiote, planta psicoativa utilizada principalmente pelos indígenas Wixáricas. Durante a cerimônia, conta-se que se apresenta o espírito do “venadito” com o objetivo de cumprir trajetórias de despertar espiritual. Esta planta ficou conhecida a partir do livro *A erva do diabo*, do antropólogo Carlos Castaneda.

<sup>16</sup> Essa história é retomada de algumas culturas lakotas: um garoto que praticava banyoga no centro Bunker Yoga de Mérida foi em busca de sua Visão, isolando-se da

como o canto de mantras, o arranjo de altares, jejuns e desintoxicações, por compreender que todas elas buscam o mesmo: a união com o divino, ao conceber que o yoga também faz parte de todas as cerimônias pré-hispânicas.

Esta reinterpretação do ancestral promove voltar às raízes a partir do cultivo de alimentos, do apoio a coletivos, como o *Coletivo Milpa*, e a preservação da *Milpa* como um saber ancestral. Isso funciona como uma dimensão a partir da qual um grupo cultural é revalorizado, sendo apropriada partindo de um caráter individual e em prol do seu caminho espiritual. Melhor dizendo, ainda que a prática yoguica seja aprofundada no tapete (isto é, a partir da prática de *asanas*, *pranayamas* e da meditação), a experiência corporal íntegra e soma experiências em outros tipos de cerimônias, como as do *Caminho Vermelho*, a dança, e inclusive a introdução de tecnologias materiais como tambores ou ocarinas, para citar alguns instrumentos que podem ser associados ao imaginário do coletivo indígena. Não desejo, com isso, afirmar que a maioria dos *yoguis* praticam os *temazcais* ou que realizam cerimônias de Busca de Visão; no entanto, alguns preferem recorrer a elas.

## Conclusões

A partir deste trabalho, pude considerar vários pontos que penso serem um reflexo do sentido do yoga no Ocidente. Em um primeiro momento, como menciona De Michelis (2008), esta prática foi construída a partir de uma perspectiva anatômica-fisiológica, pois é reconhecida como um benefício de cura em função de legitimar seu caráter médico, a partir da difusão dos seus benefícios na saúde física a nível estético e no bem-estar emocional. Em um sentido inverso, apesar da prática ser transmitida a partir de sistemas de cultura física, é legitimada como tradição ancestral ao utilizar elementos como os *Yogasutras* de *Patañjali* durante a prática

---

cidade. Foi para uma montanha na qual ficou vários dias sem comer e sem dormir, até que entrou em um período de introspecção.

no tapete. Considero que o yoga é um sistema flexível que faz parte de um itinerário de ofertas para a população de Mérida, que é mercantilizado por estar posicionado como parte de uma indústria de bem-estar subjetivo, que vai além das possíveis ofertas de práticas Nova Era, medicina alternativa ou *reiki*. Integra espaços de lazer e opções que permitem fazer com que as pessoas se sintam bem por meio de uma experiência subjetiva, própria e autônoma.

Por outro lado, é um sistema que ainda pode se mover desde sua tradição oriental, mas ao mesmo tempo integra outros elementos alheios e distantes como próprios e curativos, como é o caso dos trajetos de busca de cerimônias do Caminho Vermelho. É no corpo que elementos como a ancestralidade criam vínculos de proximidade e familiaridade, regenerando a oferta espiritual e traçando novos cenários para essa experiência. No caso da demanda do yoga no México, isso vai além da adoção das formas de vida orientais; é graças à maleabilidade deste sistema que se permitiu a adaptação de sistemas locais, transversais às experiências transcendentais e sua permanência em academias ou em estúdios de dança.

Considero que o praticante se move a partir da sua autonomia, que lhe concede autoridade para integrar elementos díspares ou pares em sua experiência yoguica, na qual o corpo tece repertórios afetivos e sensoriais. Estes não apenas ressignificam o corpo em si mesmo, mas também o responsabilizam por suas ações com o meio ambiente e o cuidado com o *self*, enquanto complementam sua prática desde um sentido local. Penso que o experimentar com a corporalidade e as margens dos sentidos é uma das principais direções para as quais os *yoguis* do Ocidente se encaminham, e isso deve ser pensado como um dos principais desafios para as etnografias das novas espiritualidades no futuro. Se as experiências yoguicas vão mais além de um sistema ou escola, significa que categorias como a espiritualidade são meros conceitos que devem voltar a ser expostos a partir do que o corpo experimenta com a sensorialidade, afetividade e emotividade.