



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA**  
**ESCOLA DE DANÇA**  
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM DANÇA**

STHEFFERSON DA SILVA LIMA

**FUJA:**  
um chão para dançar com yoga

Salvador  
2025

**STHEFFERSON LIMA**

**FUJA:**

Um chão para dançar com yoga

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Dança da Escola de Dança - UFBA, como requisito parcial para a obtenção do título de mestre em Dança.

Orientador: Prof. Dr. Lucas Valentim Rocha

Salvador

2025

Dados internacionais de catalogação-na-publicação  
(SIBI/UFBA/Biblioteca Universitária Reitor Macedo Costa)

Lima, Sthefferson da Silva.

Fuja: um chão para dançar com yoga / Sthefferson da Silva Lima. - 2025.  
109 f.: il.

Orientador: Prof. Dr. Lucas Valentim Rocha.

Dissertação (mestrado) - Universidade Federal da Bahia, Escola de Dança, Salvador, 2025.

1. Dança. 2. Dança - Filosofia e estética. 3. Ioga. 4. Corpo humano (Filosofia). 5. Corpo e mente.  
6. Movimento (Filosofia). 7. Criação (Literária, artística etc.). 8. Fuja: Corpo, Movimento e Yoga (Projeto  
artístico-pedagógico). I. Rocha, Lucas Valentim. II. Universidade Federal da Bahia. Escola de Dança.  
III. Título.

CDD - 793.3

CDU - 793.3

# TERMO DE APROVAÇÃO

STHEFFERSON DA SILVA LIMA

FUJA: UM CHÃO PARA DANÇAR COM YOGA

Dissertação aprovada como requisito parcial para a obtenção do grau de Mestre em Dança, pelo Programa de Pós-Graduação em Dança da Universidade Federal da Bahia.


Salvador, 11 de 06 de 2025

Banca Examinadora

Lucas Valentim Rocha

---


Doutor em Artes Cênicas pela UFBA  
Escola de Dança da UFBA

Documento assinado digitalmente  
 LUCAS VALENTIM ROCHA  
Data: 30/07/2025 09:57:22-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Daniela Bemfica Guimarães

---


Doutora em Artes Cênicas pela UFBA  
Escola de Dança da UFBA

Documento assinado digitalmente  
 DANIELA BEMFICA GUIMARAES  
Data: 30/07/2025 10:15:53-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Carlos Eduardo Oliveira do Carmo

---

Doutor em Difusão do Conhecimento pela UESB  
Escola de Dança da UFBA

Documento assinado digitalmente  
 CARLOS EDUARDO OLIVEIRA DO CARMO  
Data: 30/07/2025 11:04:14-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

## AGRADECIMENTOS

Agradecer é também um gesto de escuta. É reconhecer que nenhuma travessia se faz só — e que toda pesquisa, por mais solitária que pareça, carrega em si muitos corpos, tempos e afetos. Esta dissertação não existiria sem as pessoas que me acompanharam, sustentaram e cuidaram de mim nos momentos em que a palavra se perdia, o corpo fraquejava ou o caminho parecia incerto.

Ao meu pai, Jocelim, e à minha mãe, Nilza, por todo amor e acolhimento possível, mesmo quando os recursos eram escassos e as palavras difíceis de encontrar. Vocês me ensinaram a honrar a caminhada, mesmo quando os pés doíam. Essa conquista é também de vocês.

À minha irmã, Carol, por termos enfrentado juntos uma estrutura familiar muitas vezes atravessada pelo preconceito, pela negação e pelo silenciamento. Seguimos, lado a lado, abrindo clareiras, mesmo quando o mato era fechado. Obrigado por acreditar em mim com uma fé que me sustentou quando a minha oscilava. Sua coragem me inspira todos os dias.

Ao meu sobrinho, Raul, que me ensina desde cedo que a vida pode ser delicada, engraçada e cheia de esperança. Você é meu melhor amigo desde os seus primeiros passos — e um dos motivos mais fortes para eu continuar acreditando que o futuro pode ser um lugar bonito.

Ao meu orientador, Lucas Valentim, por sua escuta generosa e presença firme, mesmo nos dias em que a universidade parecia nos desamparar. Obrigado por não romantizar os processos, mas também por nunca deixar de acreditar neles. Sua orientação me mostrou que educar é também partilhar travessias, sustentar o dissenso e semear afetos. Obrigado por seguir, com seus passos de formiga, transformando as fissuras dessa instituição em brechas de possibilidades.

Agradeço profundamente aos professores Carlos Eduardo Oliveira do Carmo (Edu Ó) e Daniela Benfica Guimarães, por aceitarem compor esta banca e, mais do que isso, por caminharem comigo como pilares nesta trajetória. Ambos são presenças formadoras em minha vida — não apenas no campo acadêmico ou profissional, mas, sobretudo, na minha formação humana. Suas escutas, seus gestos e seus modos de estar no mundo reverberam neste trabalho, que também é tecido com as vozes, olhares e afetos de vocês. Confio e acredito em cada palavra partilhada, em cada silêncio construído, em cada encontro que nos atravessa.

Ao meu amigo e com quem compartilhei meu tempo e espaço durante este processo, Thiago, que caminhou comigo por entre noites mal dormidas, prazos impossíveis e crises de saúde que quase me fizeram parar. Obrigado por dividir comigo aquilo que temos de mais precioso: o tempo. Foi ao seu lado que aprendi a respeitar o tempo das coisas, a qualidade das pausas, o valor de estar. Esta pesquisa nasce com os seus cuidados e se encerra com eles. Você é parte fundamental desse gesto.

Aos meus alunos e alunas, mestres e mestras — de ontem, de hoje e de amanhã — por me manterem em constante movimento. Cada encontro, cada aula, cada silêncio compartilhado foi alimento para essa pesquisa. É com vocês que aprendo, todos os dias, que ensinar é também ser atravessado.

A todas as vozes que me habitaram, aos afetos que me sustentaram, aos gestos que me ensinaram outra forma de estar no mundo: meu enorme agradecimento.

Que esta escrita, em sua travessia, possa também ser um gesto de retribuição.

## RESUMO

Esta dissertação investiga os entrelaçamentos entre Dança e *Yoga* a partir de uma abordagem crítica, histórica e autobiográfica, propondo uma escuta sensível do corpo como território de criação, pedagogia e cuidado. A pesquisa, desenvolvida no Programa de Pós-Graduação em Dança da Universidade Federal da Bahia (2022–2025), parte da experiência artístico-pedagógica com a *Fuja: Corpo, Movimento e Yoga*, integrando práticas de *vinyāsa yoga*, improvisação em dança e princípios da educação somática. O primeiro capítulo realiza uma análise histórica e conceitual do *hatha yoga*, distinguindo suas manifestações pré-modernas e suas reformulações modernas e transnacionais, destacando as influências coloniais, filosóficas e políticas que transformaram o *yoga* em uma prática globalizada e, muitas vezes, descontextualizada. O segundo capítulo propõe uma reconexão entre Dança e *Yoga* a partir do *Nāṭyaśāstra*, tratado clássico indiano sobre artes performáticas, explorando o conceito de *vinyāsa* em sua origem estética e dramatúrgica como princípio compositivo e relacional. O capítulo investiga como o *vinyāsa* se desloca da cena teatral para a prática moderna do *yoga*, e propõe uma leitura interdisciplinar que recupere suas dimensões poéticas e espirituais. No terceiro capítulo, intitulado *O Yoga que Habita em Mim*, a escrita assume uma perspectiva (auto)biográfica para apresentar a proposta artístico-pedagógica *mahābhūta vinyāsa*, prática desenvolvida a partir dos quatro grandes elementos da natureza — terra, água, fogo e ar — como qualidades de presença, atenção e criação. O capítulo articula relatos de experiências, influências formativas e práticas pedagógicas realizadas ao longo do mestrado, configurando a prática como pesquisa e a escuta como método. A dissertação propõe, assim, uma ampliação do campo de diálogo entre Dança e *Yoga*, considerando suas dimensões histórico-culturais, cosmológicas, políticas e sensíveis. Ao afirmar o corpo como paisagem viva e prática como travessia, esta pesquisa se inscreve como um gesto de reencantamento e reexistência diante dos modelos normativos de ensino, criação e espiritualidade.

**Palavras-chave:** Dança; Yoga; Vinyāsa; Práticas artístico-pedagógicas; Somática.

## ABSTRACT

This dissertation investigates the intertwinings between Dance and Yoga through a critical, historical, and autobiographical approach, proposing a sensitive listening to the body as a territory of creation, pedagogy, and care. The research, developed within the Graduate Program in Dance at the Federal University of Bahia (2022–2025), is rooted in the artistic-pedagogical experience with the project *Fuja: Body, Movement, and Yoga*, integrating practices of *vinyāsa yoga*, dance improvisation, and principles of somatic education. The first chapter presents a historical and conceptual analysis of *haṭha yoga*, distinguishing its premodern manifestations from its modern and transnational reformulations, highlighting the colonial, philosophical, and political influences that transformed yoga into a globalized and often decontextualized practice. The second chapter proposes a reconnection between Dance and Yoga based on the *Nāṭyaśāstra*, a classical Indian treatise on performing arts, exploring the concept of *vinyāsa* in its aesthetic and dramaturgical origin as a compositional and relational principle. The chapter examines how *vinyāsa* shifts from the theatrical scene to modern yoga practice and proposes an interdisciplinary reading that recovers its poetic and spiritual dimensions. The third chapter, entitled *The Yoga that Dwells in Me*, adopts an (auto)biographical perspective to present the artistic-pedagogical proposal *mahābhūta vinyāsa*, a practice developed from the four great elements of nature — earth, water, fire, and air — as qualities of presence, attention, and creation. The chapter articulates experiential narratives, formative influences, and pedagogical practices developed throughout the master's program, configuring practice as research and listening as method. The dissertation thus proposes an expansion of the field of dialogue between Dance and Yoga, considering their historical-cultural, cosmological, political, and sensitive dimensions. By affirming the body as a living landscape and practice as a journey, this research inscribes itself as a gesture of re-enchantment and re-existence in the face of normative models of teaching, creation, and spirituality.

**Keywords:** Dance; Yoga; Vinyāsa; Artistic-pedagogical practices; Somatic.



## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Hatha Yogins.....	27
Figura 2 – Unhas compridas de um homem hindu.....	28
Figura 3 – Um homem hindu repousa em frente à deusa Saraswati .....	29
Figura 4 – Um sadhu ou homem sagrado fumando.....	30
Figura 5 – Um sadhu em ritual à margem do Rio Ganges.....	30
Figura 6 – Sadhus indianos em ritual.....	31
Figura 7 – Sadhu passando cinzas no cabelo.....	31
Figura 8 – Um sadhu nas águas do Rio Ganges.....	32
Figura 9 – Grupo de praticantes ocidentais.....	33
Figura 10 – Grupo de praticantes de yoga ocidental.....	33
Figura 11 – Uma mulher em postura Siddhāsana.....	40
Figura 12 – Um homem em postura Padmāsana.....	41
Figura 13 – Um homem em postura Simhāsana.....	41
Figura 14 – Uma mulher em postura Bhadrāsana.....	42
Figura 15 – Elemento Kutiyattam, teatro sânscrito.....	57
Figura 16 – Mulheres aprendendo expressões faciais para Kutiyattam.....	58
Figura 17 – Elemento Kutiyattam, teatro sânscrito.....	60
Figura 18 – Karaṇa 50, Lalata Tilaka.....	62
Figura 19 – Karaṇa 1, Talapushpapaṭa.....	63
Figura 20 – Fachada sul do vimāna do templo Rajarajeshvara, Tanjavur.....	64
Figura 21 – Karaṇa 99, Madaskhalita.....	66
Figura 22 – Elemento Kutiyattam, teatro sânscrito.....	67

## SUMÁRIO

<b>0. Introdução.....</b>	<b>10</b>
Referências do capítulo.....	17
<b>1. Onde você está pisando?.....</b>	<b>19</b>
1.1. Yoga em território tupi.....	20
1.1.1. Terra à vista.....	26
1.2.1. Hatha Yoga: pré-colonial.....	35
1.2.2. Haṭhapradīpikā.....	38
1.2.3. Um yoga pan-indiano.....	43
1.3. Hatha Yoga: Moderno.....	45
1.3.1. Yoga postural: os herdeiros de T. Krishnamacharya.....	48
1.4. Conclusão.....	49
Referências do capítulo.....	50
<b>2. Dança como yoga: O corpo em estado de união.....</b>	<b>56</b>
2.1. Práticas físicas no Nāṭyaśāstra.....	57
2.2. Imaginando conexões entre Dança e Yoga.....	61
2.3. Karaṇas, Aṅgahāras, Recakas e Piṇḍībandhas.....	66
2.4. Conclusão.....	70
Referências do capítulo.....	72
<b>3. Capítulo três - O Yoga que habita em mim: Corpo, criação e experiência como pesquisa.....</b>	<b>76</b>
3.1. Pontos de partida.....	77
3.2. Vinyasa Yoga: Arte em movimento.....	78
3.3. Mahābhūta Vinyasa: Uma prática entre natureza e criação.....	81
3.4. Corpo, paisagem e criação: o Mahābhūta Vinyāsa como poética e metodologia artístico-pedagógica na Dança.....	83
3.5. Ecos formativos: Pedagogias que habitam em mim.....	88
3.6. Contextos, experiências e trajetórias da pesquisa.....	90
3.6.1. Tirocínio docente: Estudos do Corpo - UFBA.....	91
3.6.2. SESC CPF: Dança e Yoga – Corpo, Território e Contemporaneidade.....	92
3.6.3. Festival SESC Vila Mariana: O Elemento Terra nas Práticas Corporais.....	92
3.6.4. Yoga, Acessibilidade e Diferença.....	93
3.7. O Gesto que Continua.....	94
Referências do capítulo.....	95
<b>4. Considerações Finais.....</b>	<b>98</b>
Referências.....	99

## 0. Introdução

Há perguntas que nos atravessam como sementes. Elas não surgem prontas, mas germinam lentamente a partir do chão que pisamos, das experiências que nos atravessam, dos gestos que insistem em se fazer corpo. Esta dissertação nasce desse gesto de escuta — escuta do corpo, do outro, da terra, das histórias e das práticas que compõem uma trajetória pedagógica, artística e existencial entre a dança, o *yoga* e os processos de criação. Trata-se de um caminho entrelaçado por experiências que colocam em movimento não apenas os corpos em sua fisicalidade, mas também os modos de saber, de ensinar e de habitar o mundo.

Ao longo desta pesquisa, me debrucei sobre os atravessamentos entre o *yoga* e a dança, buscando compreendê-los não como disciplinas isoladas, mas como territórios de saber que se encontram e se expandem nas práticas pedagógicas e nas criações corporais. Essa abordagem partiu do desejo de interrogar não apenas as técnicas, mas os modos de perceber, sentir e pensar que sustentam tais práticas. Como compreender o *yoga* para além de uma prática ocidentalizada, esvaziada de seus sentidos filosóficos e cosmológicos? Como pensar a dança como campo de saber encarnado e situado, que se faz mundo a partir das diferenças? Como propor práticas que não repliquem os modelos coloniais de formação, mas que desestabilizem as hierarquias e convoquem a escuta da diversidade?

A proposta deste trabalho é, portanto, pensar o corpo como lugar de atravessamentos e escutas. Um corpo que não é apenas anatômico ou técnico, mas paisagem viva, memória coletiva, território político e poético. Um corpo que dança e respira, que sente e fabula, que se move entre cosmologias diversas e que, sobretudo, resiste. Nesse sentido, o *yoga* e a dança aparecem aqui como práticas de cuidado, criação e transformação — não como disciplinas a serem dominadas, mas como campos de investigação sensível que tensionam a lógica moderna, binária e universalizante.

O ponto de partida inicial foi a minha experiência com a *Fuja: Corpo, Movimento e Yoga*<sup>1</sup>, um projeto artístico-pedagógico que coordeno desde 2015,

---

<sup>1</sup> Fundada por mim em 2015, a *Fuja: Corpo, Movimento e Yoga* é um espaço dedicado ao estudo, prática e ensino do movimento como ferramenta de aprendizado, expressão e autocuidado. O

voltado à formação continuada e interdisciplinar de professores de dança e *yoga*. Ao decidir trazer o *yoga* como eixo da minha pesquisa em dança, fui atravessado por uma série de deslocamentos. Se, de início, a proposta parecia se limitar à relação entre duas práticas distintas, logo percebi que era necessário abrir camadas mais profundas: escavar cosmologias, rever tradições, escutar outras epistemologias e situar meu próprio corpo nesse processo. O *yoga*, como prática ancestral indiana, não é um sistema homogêneo e tampouco pode ser traduzido apenas como atividade física. Ele é, antes de tudo, uma cosmopercepção: uma maneira de estar no mundo, de se relacionar com o tempo, com a natureza, com o corpo e com o outro.

Neste ponto, talvez sejam importantes algumas notas sobre o que queremos dizer a partir da terminologia *yoga* nesta pesquisa. O *yoga*, com suas inúmeras faces e formas de prática, resiste a uma definição única e linear. Tal aspecto multifacetado revela que, ao invés de ser uma prática isolada, o *yoga* está profundamente enraizado em um tecido relacional que se entrelaça com diversos saberes — arte, cultura, educação, filosofia, história, tecnologia, poesia, política e tantas outras esferas da existência humana. Esta interconexão evidencia a multidisciplinaridade inerente ao conceito de *yoga*, que vai muito além do movimento, envolvendo uma complexa teia de influências e reflexões socioculturais. O *yoga*, portanto, não apenas reflete o mundo ao seu redor, como esse outro mundo também propõe novas formas de se relacionar com a dança, oferecendo perspectivas contemporâneas que se manifestam a partir de uma teia muito mais rica do que o simples reducionismo técnico.

Como destaca Rodrigo Nunes (2021), traduzir não é apenas transportar conteúdos entre contextos, mas mediar mundos. Nesse sentido, compreendi que a prática de *yoga* que chega até nós — brancos, ocidentais, não iniciados — é fruto de um processo de tradução e transformação que envolve negociações entre tradição e modernidade, espiritualidade e espetáculo, saberes locais e globalização. As práticas de *yoga* que conhecemos hoje, amplamente disseminadas no Ocidente sob o rótulo de *yoga transnacional moderno*, são resultado de complexas mediações

---

principal objetivo foi integrar diferentes áreas de conhecimento — como dança, *yoga*, educação somática, educação física, fisioterapia, entre outras — em uma abordagem interdisciplinar que valoriza a experiência do corpo em suas múltiplas dimensões.

culturais, políticas e pedagógicas, como analisam Mark Singleton (2010) e Elizabeth De Michelis (2005).

O conceito de *yoga moderno*, no entanto, está mais associado a Elizabeth De Michelis (2004), que o emprega para distinguir as fronteiras principalmente sul-asiáticas do *yoga* pré-moderno. O conceito de *yoga transnacional* está mais associado a Singleton (2010), que o emprega para discutir sobretudo os aspectos relacionados à ascensão do *āsana* (ou seja, o crescimento e protagonismo da prática postural) e as diversas práticas de movimento na reformulação do *yoga* contemporâneo. A maioria das práticas de *yoga*, atualmente ensinadas no Ocidente (e grande parte do *yoga* contemporâneo indiano), assim como este trabalho, podem ser agrupadas sob esta categoria à qual buscaremos nos referir como *yoga transnacional moderno*. Logo, pré-moderno pode ser entendido para significar tudo o que não é *yoga transnacional moderno* (ou seja, que não tenha sido influenciado por tradições intelectuais e formas culturais ocidentais).

Para além da crítica à modernização do *yoga*, este trabalho se interessa em investigar o que ainda pulsa de ancestralidade, de cosmologia e de criação na relação entre *yoga* e dança. Destaco, neste sentido, como parte importante deste chão, o papel de um texto chamado *Nāṭyaśāstra*<sup>2</sup> que se tornou uma peça fundamental para entendermos a dança como parte intrínseca do *yoga* em seu contexto nativo. O *Nāṭyaśāstra* é um tratado em sânscrito sobre as artes cênicas. O texto é atribuído ao sábio Bharata, e sua primeira compilação completa é datada entre 200 a.C. e 200 d.C., mas as estimativas variam entre 500 a.C. e 500 d.C. O texto consiste em 36 capítulos com um total acumulado de 6.000 versos poéticos descrevendo artes performáticas. Os assuntos abrangidos pelo tratado incluem composição dramática, estrutura de uma peça e a construção de um palco para sediá-la, gêneros de atuação, movimentos corporais, maquiagem e figurinos, papel e objetivos de um diretor de arte, escalas musicais, instrumentos musicais e a integração da música com a performance artística.

No *Nāṭyaśāstra*, dois principais tipos de práticas físicas são descritos em algum detalhe: a chamada Atuação Corporal (*āṅgikābhinaya*) e a dança (*nṛtta*). Embora suas bases sejam, em grande parte, comuns, seu propósito parece ser diferente:

---

<sup>2</sup> Natyashastra <[http://sanskritdocuments.org/all\\_pdf/natya01.pdf](http://sanskritdocuments.org/all_pdf/natya01.pdf)>.

Enquanto a atuação corporal é usada para interpretação dramática, a dança é dita produzir beleza e ser auspiciosa. Peculiar à técnica da dança são os cento e oito karañas<sup>3</sup>, que são movimentos complexos de dança que exigem grande coordenação, equilíbrio e flexibilidade. Representações escultóricas dos karañas nos templos medievais do sul da Índia e em Java Central, bem como algumas interpretações por dançarinos contemporâneos, têm provocado comparações com ásanas yoguicos, não obstante o fato de que os karañas foram primeiramente codificados no contexto do teatro sânscrito. (Ganser, 2023, p. 138).

Neste contexto, também é onde podemos encontrar as primeiras evidências de um conceito ou termo muito presente na contemporaneidade: o *vinyāsa*. O *vinyāsa*, em sua reformulação proposta por mestres e gurus na modernidade, transforma o seu significado antigo, emergente das artes do movimento indiano, para um contexto moderno que foca em aspectos sobretudo relacionados ao treinamento rigorosamente físico. No entanto, para o indiano Vinay Dharwadker (2024), esses processos podem estar relacionados ao movimento corporal, postura e gesto; ornamentação juntamente com figurino, cabelo e maquiagem; atuação com pequenos adereços como máscaras, fantoches, objetos domésticos ou armas de palco; assim como o controle da respiração e da voz pelo *performer* durante a performance. A partir de notas do pesquisador citado:

Devido a essas referências e aplicações diversas, *vinyāsa* pode ser simultaneamente um componente do treinamento de um ator ou dançarino indiano; um elemento em seu repertório artístico; um meio de autodisciplina; uma técnica na cenografia; uma característica estética da atuação; ou um método de coordenação de movimento, postura, gesto, respiração e voz durante a performance (Dharwadker, 2024, p. 481).

O *Nāṭyaśāstra* não apenas revela a interconexão intrínseca entre movimento e criação artística no contexto indiano, mas também amplia nossa compreensão sobre o papel do corpo como veículo de significado e expressão. O conceito de *vinyāsa*, em particular, surge como um fio condutor que atravessa tempos e disciplinas, adaptando-se e ressignificando-se para atender às demandas de diferentes contextos culturais e históricos. Embora a prática moderna do *vinyāsa* tenha se desvinculado de seus significados originais, a reflexão sobre suas raízes no *Nāṭyaśāstra* nos convida a compreender o movimento como uma prática que vai além da técnica de preparação física, integrando aspectos culturais, expressão artística e espiritualidade em uma dança ritual. Foi neste campo de escuta e criação

---

<sup>3</sup> Coreografias.

que emergiu o *mahābhūta vinyāsa*, uma proposta pedagógica que integra os elementos da natureza (terra, água, fogo e ar) como princípios vivos de movimento, composição e atenção. Esta prática, que compartilho e desenvolvo ao longo da dissertação, nasce de um desejo de reencantar o gesto, de habitar o tempo com o corpo inteiro e de sustentar pedagogias situadas na experiência, na sensibilidade e na diferença.

A estrutura da dissertação se organiza em três capítulos independentes, mas entrelaçados por uma mesma travessia: a articulação entre dança, *yoga* e práticas artístico-pedagógicas. Cada capítulo explora um eixo específico, mas todos compartilham o compromisso de pensar o corpo como território sensível de conhecimento e criação.

O primeiro capítulo propõe uma travessia histórica, filosófica e política sobre o *haṭha yoga*, tensionando as fronteiras entre sua configuração pré-moderna e suas reformulações no contexto do *yoga transnacional moderno*. A partir de uma abordagem metodológica histórico-comparativa (Berg; Lune, 2017, p. 159), o capítulo reflete sobre como o *yoga* foi apropriado, ressignificado e instrumentalizado por discursos colonialistas e nacionalistas, e como isso afeta as práticas contemporâneas que o integram à dança e à educação. Ao trazer referências como Elizabeth De Michelis, Mark Singleton, Christopher Wallis e outros estudiosos do campo, o texto desenha uma crítica à romantização e à normatização das práticas yoguicas, apontando para sua diversidade originária e suas raízes em cosmologias não ocidentais, de base tântrica e ritual.

O primeiro capítulo também propõe um deslocamento epistêmico ao aproximar o *yoga* das cosmologias indígenas brasileiras, evocando o território Tupi como espaço de escuta e ressonância com os princípios do *haṭha*. Nesse sentido, autores como Kaká Werá Jecupé e Ailton Krenak são convocados para pensar o corpo como paisagem viva e como canal de conexão com os ciclos da terra, do tempo e da memória ancestral. A noção de tradução entre mundos torna-se aqui uma ferramenta ética e metodológica para compreender os atravessamentos entre o *yoga* pré-moderno e práticas culturais ameríndias, sem incorrer em apropriações, mas sim na construção de uma escuta relacional, situada e reverente. A análise se estende também ao modo como o corpo *yogi* foi capturado, estetizado e racializado pela lógica colonial, especialmente por meio da fotografia e do olhar antropológico europeu. O corpo sagrado, devocional e ritual dos praticantes de *haṭha* é, nesse

processo, transformado em objeto de fetiche e exotismo. Assim, o capítulo aponta para a importância de repensar os usos contemporâneos do *yoga* — especialmente na dança — à luz dessas genealogias de poder e silenciamento, reafirmando a necessidade de práticas pedagógicas que valorizem o enraizamento, a diferença e o cuidado.

O segundo capítulo propõe uma escuta cuidadosa das tradições artísticas da Índia antiga, com especial atenção ao *Nāṭyaśāstra*, tratado seminal do teatro em sânscrito que articula, de forma sofisticada, práticas físicas, cosmologia, dramaturgia e espiritualidade. Partindo da pergunta *quando a dança se torna yoga?*, o capítulo traça conexões entre os princípios técnico-rituais da dança codificada no *Nāṭyaśāstra* e os fundamentos filosóficos e corporais do *yoga*, evidenciando que ambas as práticas compartilham um mesmo campo ontológico: o corpo como meio de transformação e mediação entre mundos. Por meio de uma análise detalhada de conceitos como *āṅgikābhinaya*, *nṛtta*, *karaṇas*, *aṅgaḥāras* e *piṇḍibandhas*, são examinadas as estruturas do movimento que, embora concebidas para a cena, operam também como formas de cultivo interno, devoção e transcendência. Em especial, os *piṇḍibandhas* são compreendidos como gestos rituais que evocam divindades e transmitem estados de presença, revelando a dança como oferenda e veículo de realização espiritual — função tradicionalmente associada ao *yoga*. O corpo dançante, nesse contexto, não é apenas uma ferramenta de expressão estética, mas uma tecnologia sagrada de encarnação do divino, profundamente ligada aos princípios de absorção (*samādhi*), visualização simbólica (*rūpa*) e condução da energia (*prāṇa*).

A proposta metodológica do segundo capítulo articula análise textual e estudo das práticas performáticas, destacando como a transmissão oral, a repetição disciplinada dos gestos e a imitação do mestre compõem uma pedagogia do corpo que transcende o estético. A análise do treinamento físico em tradições como o *Kathakalī* e o *Kūṭiyāṭṭam* reforça a ideia de que, na Índia pré-colonial, o corpo não se forma apenas para o espetáculo, mas como território de ação devocional, disciplina espiritual e refinamento perceptivo. Essa corporalidade é modelada não por músculos, mas por fluxos, contornos e respiração — como apontam historiadores da arte ao descreverem o corpo *yóguico* das esculturas indianas. Dessa forma, este capítulo sustenta que a dança, tal como aparece no *Nāṭyaśāstra*, pode ser compreendida como um tipo de *yoga* — não porque imita posturas ou compartilha



gestos, mas porque opera como prática de união entre corpo, mente, tempo e cosmos. O dançarino, nesse sentido, é também um *yogin*: aquele que se entrega, que consagra seus movimentos como oferenda e que habita um corpo capaz de transitar entre os mundos visível e invisível.

O terceiro capítulo da dissertação se constrói como uma travessia entre práticas, experiências e reflexões que entrelaçam minha trajetória pessoal, pedagógica e criativa. Intitulado *O Yoga que Habita em Mim*, este capítulo adota uma escrita (auto)biográfica como método de pesquisa, convocando a memória, a escuta e o corpo como territórios legítimos de conhecimento. Não se trata de um relato pessoal isolado, mas da elaboração de um pensamento situado, encarnado e coletivo — onde a experiência ganha força epistêmica e o gesto se torna forma de pensamento. A partir da pergunta *como ensinar a partir daquilo que se vive?*, revisito os pontos de partida que entrelaçam a dança contemporânea, o *vinyāsa yoga*, a educação somática e as práticas de improvisação, compondo um campo fértil para a criação artístico-pedagógica. É nesse contexto que apresento o *mahābhūta vinyāsa*, uma proposta que toma os quatro elementos da natureza — terra, água, fogo e ar — como princípios compositivos e pedagógicos. Inspirado por cosmologias indianas, por práticas corporais e por experiências em sala de aula, o *mahābhūta vinyāsa* se organiza como um campo de escuta, variação e presença, onde o corpo se faz meio de criação e não instrumento de performance.

A proposta do terceiro capítulo é alimentada por referenciais que atravessam minha formação e que ecoam no modo como ensino, crio e pesquiso. Professores como Beatriz Adeodato, Daniela Guimarães, Lúcia Matos, Carlos Eduardo do Carmo, Lucas Valentim e Marilza Oliveira não são apenas nomes de referência, mas vozes que compõem a textura afetiva e política deste trabalho. Suas práticas, escritos e pedagogias me ajudaram a compreender a experiência como pesquisa, a improvisação como dramaturgia do instante, a escuta da diferença como princípio ético-estético e a mediação como gesto de cuidado. A escrita do capítulo acompanha também os desdobramentos da prática do *mahābhūta vinyāsa* em contextos diversos — como o tirocínio docente no componente *Estudos do Corpo* (UFBA), os cursos realizados no SESC, o projeto *Yoga, Acessibilidade e Diferença* e as formações realizadas pela *Fuja*. Cada um desses espaços se torna campo de experimentação e partilha, onde a prática se afirma como pedagogia situada e viva.

Ao final, sustento que a criação, neste contexto, não se volta à produção de formas fixas ou produtos artísticos, mas à sustentação de um campo sensível onde o corpo possa pesquisar, escutar, variar e transformar-se. O *mahābhūta vinyāsa* é, assim, uma pedagogia do gesto, da travessia e da presença — uma prática que se alimenta da escuta do tempo, da natureza e da coletividade. Um gesto que continua.

## Referências do capítulo

BAUER, M. W. **Análise de conteúdo clássica: uma revisão.** In: BAUER, M. W.; GASKELL, G. (org.). Pesquisa qualitativa com texto imagem e som: um manual prático. Tradução de Pedrinho A. Guareschi. Petrópolis: Vozes, 2008.

BERG, B. L.; LUNE, H. **Qualitative research methods for the social sciences.** 9. ed. Harlow: Pearson, 2017.

BHARATA MUNI. **O Nāṭyaśāstra: um tratado sobre a antiga dramaturgia e histrionismo indiano atribuído a Bharata Muni.** v. 1, capítulos 1–27. Tradução de Manomohan Ghosh. 2. ed. Calcutá: Manisha Granthalaya, 1967.

DEMICHELLIS, Elizabeth. **Uma história do yoga moderno: Patanjali e o esoterismo ocidental.** Nova York: Continuum, 2005.

DHARWADKER, Vinay. **Vinyasa.** In: POSTLEWAIT, Thomas; SHAH, Aparna (org.). **O companheiro Routledge para conceitos de desempenho em línguas não europeias.** 1. ed. Londres: Routledge, 2024. p. 7. Disponível em: <https://doi.org/10.4324/9781003142805>. Acesso em: 27 nov. 2024.

GANSER, E. **Elementos da especulação ritual na Abhinavabhāratī: Abhinavagupta sobre os propósitos visíveis e invisíveis do Pūrvaraṅga.** In: FRANCO, Eli; RATIE, Isabelle (org.). **Ao redor de Abhinavagupta: aspectos da história intelectual da Caxemira do século IX ao século XI.** Münster: LIT Verlag, 2016. p. 189–230.

MILLER, Kara Lynn. **Re-imaginando a dança moderna como fenômeno transnacional através das lentes do Yoga.** 2015. Tese (Doutorado em Artes) –

University of California, Davis. Disponível em:  
<https://www.proquest.com/docview/3706646>. Acesso em: 27 nov. 2024.

NÓVOA, António. **A formação tem que passar por aqui: as histórias de vida no Projeto Prosalus**. In: FINGER, Mathias; NÓVOA, António (org.). **O método (auto)biográfico e a formação**. São Paulo; Natal: Paulus; EDUFRRN, 2010. p. 155-187.

NUNES, R. **Nem vertical nem horizontal: uma teoria da organização política**. Tradução de Raquel Azevedo. São Paulo: Ubu, 2023.

SINGLETON, M. **Yoga body: the origins of modern posture practice**. Nova York: Oxford University Press, 2010.

## 1. Um chão em travessia: onde o corpo pensa

Esta seção estabelece o palco para uma análise mais profunda sobre o Hatha Yoga a partir de dois conceitos ou tipologias: pré-moderna e transnacional moderna. Essa abordagem convida à reflexão sobre como o Yoga pode ser integrado na Dança, considerando as distinções entre as tradições de povos originários relacionadas ao Yoga e as adaptações que ocorreram no Ocidente. No campo da Dança, onde o corpo é o principal meio de comunicação, compreender essas distinções é vital para evitar a reprodução acrítica de práticas que podem estar desvinculadas de suas raízes filosóficas e espirituais. Este se torna um processo importante para compreendermos as distinções entre as perspectivas tradicionais e modernas, e como habitamos ou podemos habitar esses paradoxos. Afinal, se certos tipos de yoga no mundo contemporâneo possuem uma relação altamente tênue, muitas vezes meramente nominal com as tradições de yoga pré-modernas, então trazer um destaque para tais distinções se torna um dos objetivos básicos deste capítulo.

A adoção de uma metodologia histórico-comparativa, neste capítulo, "recapitula sistematicamente as nuances complexas, as pessoas, significados, eventos e até mesmo ideias que influenciaram e moldaram o presente" (Berg; Lune, 2017, p. 159). Alguns casos e momentos históricos serão apresentados aqui para analisarmos alguns eventos e contextos para dar conta de um pequeno recorte do que aconteceu no passado. Ao fazer isso, o estudo serve criticamente para analisar como esses vários casos evoluíram de forma transnacional por meio de uma investigação histórica para compreender as organizações de yoga em sua manifestação atual. A perspectiva crítica, neste sentido, é a única maneira de distinguir a "tradição" (em si uma categoria altamente problemática e multivalente) da inovação popular (moderna), qual buscamos refletir tais aproximações do Yoga na Dança, mas que também pode ser expandida para os diferentes contextos de aprendizagem que exploram o Yoga como uma ferramenta de mercado no contexto brasileiro.

Ao considerar tais transformações do yoga em seu trânsito do oriente para o ocidente, parece igualmente importante levar em conta as contribuições do pós-colonialismo para a compreensão da política do conhecimento e nossos

objetivos e responsabilidades como pesquisadores e professores em diálogo com práticas socioculturais. A abordagem crítica neste sentido nos permite reconhecer a pluralidade e mutabilidade das formas pré-modernas de yoga em si mesmas. Isso significa que as formas tradicionais de yoga também foram sujeitas a forças históricas muitas vezes radicais, adaptações, mutações e fragmentações em relação ao colonialismo de maneira muito semelhante ao processo colonial no Brasil.

### 1.1. Yoga em território tupi: tradução entre mundos

Tem um povo muito antigo aqui dessa região da mata atlântica, que são os Guaranis, e essa cultura Guarani entende que é possível escapar desse barulho se refugiando num bosque, em uma mata escura, no mais profundo do nosso ser. (...) É um tipo de meditação, é um acesso livre que não precisa de nenhuma iniciação<sup>4</sup>.

Neste ponto enfrentamos o desafio de reimaginar o yoga pré-moderno em território tupi<sup>5</sup>. No entanto, como traduzir uma cultura, uma filosofia ou um modo de vida, em seu deslocamento do lugar de origem, para o seu novo destino? No prefácio do livro *Nem vertical, nem horizontal: uma teoria da organização política* (2021), Rodrigo Nunes nos ajuda a pensar essa questão da tradução, refletindo que:

O que o ofício do tradutor revela é que nunca se trata simplesmente de converter um conteúdo de um código para outro. Uma parte decisiva do trabalho consiste precisamente na mediação entre mundos, na compreensão das diferenças e distâncias que os separam, a fim de encontrar em um o melhor equivalente possível para uma ideia plasmada em outro. (...) Tudo é, em certa medida, tradução de tudo mais - pelo menos (ou especialmente) até o ponto em que converter uma coisa na outra é impossível (Nunes, 2021, p. 7).

Neste caso, não pretendemos aqui criar algum tipo de conversão do yoga para o Brasil, muito menos, tentar transportar notas sobre uma experiência ou um modo de vida para o campo da informação puramente intelectual. O que buscamos aqui é mediar mundos que possibilitem encontrar em nosso território, algo simbolicamente, equivalente ao seu território de origem. Assim, não seria um problema se no deslocamento do yoga para o ocidente, tivessem deslocado também

<sup>4</sup> Shiva e o Beija-Flor - Ailton Krenak e Satish Kumar <[https://youtu.be/VXpGFsMpcsM?si=eDcPV1Kp\\_gom1yRv](https://youtu.be/VXpGFsMpcsM?si=eDcPV1Kp_gom1yRv)>

<sup>5</sup> Com a utilização do termo 'Território Tupi' busco me referir ao "Brasil" em sua multiculturalidade e os diversos povos, tradições e línguas que habitavam o "Brasil" pré-colonial e que continuam resistindo à imposição monocultural, hegemônica, até os dias de hoje.

a diversidade de povos que experienciam o yoga não como um laboratório da medicina ocidental, mas como uma cosmologia; uma ciência ou filosofia natural; ou um modo de vida selvagem<sup>6</sup>. Apesar do viés geográfico e os principais referenciais bibliográficos irem em direção aos países de língua inglesa ou europeia neste estudo, relutamos em empregar o termo 'Yoga Anglófono'<sup>7</sup> (Singleton, 2010, p. 38), pois isso arrisca subestimar a importância dos desenvolvimentos não-britânicos ou não-eurocêntricos, ao inferir que o inglês ou outras línguas coloniais é tanto um meio exclusivo de ensino de yoga quanto um fator determinante na disseminação da prática de yoga no século XX e XXI.

Desde já, também deve ser considerado que existe uma camada sociocultural muito mais ampla e diversa de povos indígenas e/ou nativos da Índia (assim podemos compreender as comunidades nativas de hatha yoga) semelhantes à pluralidade e diversidade sociocultural que atravessa o solo brasileiro. Quando se fala em Yoga na Índia, aborda-se um dilema numérico. O número de formas existentes, tradições regionais e paradigmas de representação confundem tentativas de falar de forma generalizável e de uma perspectiva. Conforme afirma Kedar A. Kulkarni (2022):

A diversidade geográfica, cultural e linguística da Índia precisa de mais explicações. De acordo com o censo de 2001, o país tem 122 línguas amplamente faladas e 1.599 outras línguas (incluindo línguas e dialetos); 23 são listadas como línguas oficiais, e várias delas estão entre as línguas mais faladas no mundo pela população de seus falantes nativos. Língua e região, e as implicações concomitantes para as tradições de yoga, dança, teatro e performance agravam as dificuldades de montar uma que defina tais acontecimentos. Além disso, como o inglês tem sido, nos últimos dois séculos, uma língua de poder na Índia — assim como em outros locais que faziam parte do Império Britânico —, muitas vezes encontramos uma sobreposição conceitual entre termos da língua inglesa e aqueles em línguas indianas (Kulkarni, 2022, p. 491).

Para criar um diálogo com território que habitamos, Jecupé (2020) nos lembra “que na época em que Pero Vaz de Caminha escreveu a famosa carta ao rei de Portugal, existiam no Brasil, segundo estudiosos, de 350 a 500 línguas faladas e aproximadamente 20 milhões de habitantes” (p. 51). Para Kaká Werá (2020) “o

<sup>6</sup> “A vida é selvagem e está em tudo; não se separa de nada; está aqui, em todas as coisas; a vida está em tudo. Este corpo é uma pessoa, ao redor tem coisas, e para bagunçar essa lógica; tudo é a mesma coisa. A separação é um oportunismo que institui/permite a maquinaria. Se não houvesse essa brecha, eles [brancos] não seriam tão folgados” (KRENAK, Conversa na rede, 2023). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=ChUjJiLCdxs&t=794s>>

<sup>7</sup> Transmitido em língua inglesa.

Brasil é a terra dos mil povos, o seio que abrigou os filhos de muitas terras estrangeiras e que alimentou, com amor de mãe genuína, os milhares de povos indígenas que aqui habitavam a cerca de 15 mil anos” (p. 29). E completa:

A maioria das nações indígenas, no entanto, permaneceu calada, sofrendo passivamente as influências da civilização do homem branco, que chegou tão perto e, no entanto, optou por manter-se distante, atirando no esquecimento toda riqueza da tradição, do pensamento e da espiritualidade indígenas. (...) Por que teimamos em conservar o mesmo ponto de vista [percepção] que os portugueses tinham sobre a cultura indígena quando aportaram no litoral? Por que adotamos com tanto fervor hábitos e valores europeus e - mais do que isso - herdamos sua maneira de olhar o Brasil? Nas palavras dos índios [indígenas], já é chegada a hora da “pacificação do branco”, é preciso remodelar a visão da identidade do nosso povo, agregando-lhe a noção de que também nós, brasileiros, somos uma etnia milenar. (...) A terra dos mil povos relembra esses valores, e também a ética, a forma de pensar e de agir, de amar a natureza e de ter fé do índio [indígena]. (Jecupé, 2020)

Como muitas das reflexões sobre yoga consideradas aqui podem referenciar ou ser do hatha yoga, assim como a pesquisa também pretende identificar tais semelhanças com povos brasileiros, é necessário um breve exame das principais características de suas práticas antes de nos aprofundarmos nas questões sobre hatha yoga nas próximas sessões. Gosto das palavras que Christopher Wallis (2018) apresenta para refletirmos sobre a cosmologia que perpassa o imaginário do hatha yoga. Par Wallis (2018), é importante considerar que entrar neste mundo:

É entrar num mundo de magia e mistério. Filosofia e ritos arcanos que expandem a mente, panteões de deusas ferozes corporificadas em sílabas místicas, diagramas de energia que mapeiam as muitas dimensões da realidade, visualizações de centro de poder dentro do corpo, gestos que expressam as formas mais puras de consciência, experiências com o néctar do mais puro êxtase, detentores de poder sobrenatural e conceitos que desafiam as regras da sociedade geral: essas são só algumas de suas características (Wallis, 2018, p. 35).

O termo hatha, “que significa 'força' ou 'esforço', também é interpretado como uma cosmologia, simbolizando a união do sol (ha) e da lua (ṭha), refletindo o objetivo intrínseco do sistema” (Eliade, 1969, p. 229). Como observou Mallinson (2005), “o corpus do hatha yoga não é doutrinariamente completo e não pertence a nenhuma escola ortodoxa de pensamento indiano” (p. 113). Para Alicia Souto (2009) as raízes do hatha yoga “são aborígenes [originárias] e concebidas como uma técnica para aumentar os poderes vitais e controlar os impactos com a natureza” (2009, p. 20).

Por mais pejorativo que seja o termo aborígine, ela busca se referir aos diversos povos originários que tinham suas tradições enraizadas em outras naturezas culturais que se diferenciavam do modo de vida ocidental. Diferente das pessoas brancas:

Para o povo indígena, a origem da tribo humana está intimamente ligada à formação da terra, assim como o tempo está intimamente ligado à formação da humanidade. O tempo organizou o espaço dos ancestrais, do homem, da paisagem, das tribos. A formação da Terra está ligada ao coração do Sol, da Lua e das estrelas. Na consciência indígena, tais seres também fazem parte do grande conselho dos ancestrais, de maneira que pertencemos, pela memória e pelo sangue, também à parte descendente. Essa visão pode ser chamada de cosmologia nativa. (Jecupé, 2020, p. 33)

No entanto, as lentes pelas quais analisamos o yoga, se ocidentais ou não-ocidentais, modifica completamente a percepção, sentido ou significado que se constroi para tal. O hatha yoga em seu contexto originário apresenta uma configuração que pode ser interpretada como um sistema que abrange diferentes cosmologias, a partir de relações socioculturais não-ocidentais, muito diferente do Yoga Transnacional Moderno que praticamos, vendemos e/ou temos acesso hoje no Brasil e no mundo. A cosmologia presente no yoga pré-moderno, também pode ser relacionada com a cosmologia Bantu. Para Tiganá Santana, a cosmologia Bantu é como uma:

Filosofia natural. É como o funcionamento do mundo; a hermenêutica do mundo; um conjunto de percepções e práticas de determinado contexto-sujeitos. A existência na conjuntura diversa: enquanto algo estiver presente, isso compõe a nossa presença, estamos em relação; sendo afetados e afetando, simultaneamente. Podemos interpretar a cosmologia como sistemas de pensamentos ancestrais e sensoriais, contra comportamentos e gestos hegemônicos, que se abrem para nós na contemporaneidade em diferentes áreas de conhecimento. Práticas que articulam criativamente os saberes herdados de seus ancestrais às presentes experiências sociais. Tudo se configura a partir do diverso, do plural, como forças que nos são constitutivas. Toda a cosmologia perpassa a ideia de diversidade - horizontalidade, movimento, mudança, adaptação<sup>8</sup>.

As diversas populações originárias da região da Índia não-colonial, talvez tenha chamado de *yoga* o que muitos povos ameríndios, talvez se referisse como

---

<sup>8</sup> Cosmologia bantu: interações, tradução, ritmo, e força vital - Com Tiganá Santana. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=uuly07vg7O8&t=5s>>



“ayvu<sup>9</sup>”. Algum tipo de prática que detinha certa sabedoria da alma e técnicas de afinar o corpo-som do ser. Aprendi com Kaká Werá Jecupé que “as palavras traduzem o espírito, que o espírito é música e que o corpo expressa essa música” (Jecupé, 2020, p. 9). A partir dessa sabedoria ligada a uma ciência do sagrado, “eles desenvolveram técnicas - na verdade, intuíram técnicas - de afinar o corpo físico com a mente e o espírito” (Jecupé, 2020, pág. 28):

Em essência, o índio [indígena] é um ser humano que teceu e desenvolveu sua cultura e sua civilização de modo intimamente ligado à natureza. A partir dela, elaborou tecnologias, teologias, cosmologias, e sociedades, que nasceram e se desenvolveram de experiências, vivências e interações com a floresta, o cerrado, os rios, as montanhas e as respectivas vidas do reino animal, mineral e vegetal. (...) Essas divindades têm muitos nomes, pois somos muitas nações com muitas línguas diferentes, ou seja, muitas formas de perceber as realidades sagradas. Esses especialistas da natureza podem ser chamados de entidades sagradas, as quais, juntamente com as quatro divindades dirigentes, formam o que o indígena chama de ancestrais primeiros. É da natureza indígena reverenciar os ancestrais, os antepassados. E ele faz isso em sinal de gratidão, pois foram eles os artesãos, os modeladores e os moldes do tecido chamado corpo, feito dos fios perfeitos da terra, da água, do fogo e do ar, entrelaçando em sete níveis do tom que somos, assentando o organismo, os sentimentos, as sensações e os pensamentos que comportam um ser, que é parte da grande música divina. (Jecupé, 2020, p. 19).

O Śiva Samhitā (II:1-5), um dentre muitos textos de filosofia do hatha yoga mais conhecidos pelos ocidentais, também afirma algo parecido à esta perspectiva:

Neste corpo, o monte Meru [centro do corpo] está rodeado por sete ilhas: há rios, mares, campos e senhores dos campos. Há sábios, e nele estão todas as estrelas e planetas. Há peregrinações sagradas, templos e deidades nos templos. O sol e a lua, agentes da criação e da destruição, movem-se nele. O espaço, o ar, o fogo, a água e a terra também se encontram aqui. Todos os seres que existem no mundo estão igualmente no corpo. Rodeando o monte Meru, fazem suas tarefas. Aquele que sabe disto é um yogin (Kupfer, 2018, p. 10).

Isso tudo pode parecer completamente estranho, desconexo e fora de contexto, se interpretado ou traduzido pelas lentes ocidentais e permeadas pelo pensamento branco, cristão e hegemônico, no entanto:

Essas histórias revelam o jeito de o povo indígena contar sua origem, a origem do mundo, do cosmos, e mostra como funciona o pensamento nativo. Os antropólogos chamam de mitos, e algumas dessas histórias são

---

<sup>9</sup> O Ayyú rapyta é composto por textos majoritariamente narrativos que relatam a aparição do ser criador e a cosmogonia seguinte, intercalados com hinos, orações, mensagens recebidas, receitas de medicamentos e normas sociais variadas

consideradas lendas. No entanto, para o povo indígena é um jeito de narrar outras realidades ou contrapartes do mundo em que vivemos. [...] Nós vivemos em sua totalidade, porém só apreendemos parte dela pelos olhos externos. Para serem descritas, é necessário ativar o encanto para imaginarmos como são as faces que não se expressam por palavras (Jecupé 2020, pág. 71).

O hatha yoga em seu contexto, pré-moderno, se não interpretado através dessas lentes não-coloniais, não poderão em nenhuma medida ser compreendidos em seus aspectos originários. Esses elementos do conhecimento ancestral foram preservados em segredo e sobreviveram através da oralidade, rituais, danças, cantos e outras manifestações culturais. Acredita-se neste ponto, como parte desse desenvolvimento histórico, que pouco ou quase nada sabemos sobre os caminhos como de fato eles foram traçados, pelo fato da sobreposição de uma cultura de poder e controle sobre a sociedade, na tentativa de apagamento e silenciamento de tantas outras culturas.

Não muito diferente do processo de colonização do Brasil:

Podemos dizer que na Ásia em geral houve diferentes tentativas de aplainamento das diferenças culturais, linguísticas e sociais através dos processos colonizadores que tentavam impor uma única língua geral, um único Deus soberano e um único modo de vida. Entretanto, a coexistência entre diferentes modos de viver o mundo nunca foi destruída. Ainda hoje coexistem e resistem na Ásia milhares de dialetos, centenas de deuses diferentes e muitas direções de conduta díspares. Portanto, o pensamento de que a busca de uma origem aplainadora e desqualificadora pudesse ser possível é, a nosso ver, um problema europeu, e não asiático, e coloca o risco de se apagar toda a pluralidade, todas as disputas e todos os entrecruzamentos históricos (Rabello, 2017, p. 59).

Essas questões, de línguas e poder, são, talvez, menos salientes para outras seções desta pesquisa, mas são um desafio único nesta seção: elas nos permitem vislumbrar a sedimentação de ideias dentro de um determinado termo. Essa breve perspectiva fornece aos leitores um vislumbre de tendências maiores nos estudos sobre yoga, dança, as artes cênicas e culturas indianas que foram implicadas na política de governança colonial, autodefinição pós-colonial e nacional, bem como tentativas mais contemporâneas de entender como as tentativas de autodefinição nacional têm sido frequentemente processos exclusivos de relegar certas comunidades às margens. Para aqueles que desejam se aprofundar na teoria, na

prática e na história do haṭha yoga, inclui algumas sugestões para leitura adicional na nota de rodapé<sup>10</sup>.

### 1.1.1. Terra à vista: o olhar europeu sobre o corpo sagrado

É mais ou menos o seguinte: se acreditamos que quem apita nesse organismo maravilhoso que é a Terra são os tais humanos, acabamos incorrendo no grave erro de achar que existe uma qualidade humana especial. Ora, se essa qualidade existisse, nós não estaríamos hoje discutindo a indiferença de algumas pessoas em relação à morte e à destruição da base da vida no planeta. Destruir a floresta, o rio, destruir as paisagens, assim como ignorar a morte das pessoas, mostra que não há parâmetro de qualidade nenhum na humanidade, que isso não passa de uma construção histórica não confirmada pela realidade (Krenak, 2020, p. 20).

Nesta seção busco trazer a questão e refletir sobre como os corpos indígenas dos hatha yogins foram observados e documentados pelos primeiros europeus no processo colonial. As práticas dos yogins de hatha, conforme destacada em alguns capítulos do livro *Yoga Body* (Singleton, 2010), eram percebidas de forma negativa pelos estudiosos ocidentais durante o período crucial que antecedeu as primeiras reformulações do Yoga para o público moderno. Singleton (2010), começa examinando as percepções do yogin durante o período da expansão colonial europeia moderna. Para o autor, a partir de notas presentes em seu livro (Singleton, 2010), o:

Yogi (ou "yogin" / "yogini") era a designação usual abreviada para praticantes de haṭha das ordens Nāth e Kānpata<sup>11</sup> [diferentes tradições] (Lorenzen, 1978), mas o termo adquiriu um significado muito mais amplo na Índia colonial. A partir do século XVII, de fato, os viajantes europeus para a Índia raramente faziam muita distinção "metodológica ou funcional" entre eles (Siegel, 1991). Para esses visitantes europeus, "yogi" tendia a significar o grupo social de renunciantes itinerantes conhecidos por seu comportamento desrespeitável (e às vezes violento), mendicância e austeridades extravagantes. Os yogins eram mais propensos a serem identificados por seus críticos (tanto indianos quanto europeus) "com magia negra, sexualidade perversa e impureza alimentar" (White, 1996, p. 8).

<sup>10</sup> Samuel (2008) oferece uma excelente discussão e visão crítica dos estudos sobre as origens do yoga e do tantra e sua história até o século XIII. Para um tratamento sólido, ainda que ligeiramente datado, do hatha yoga, veja Briggs (1989). Burley (2000) oferece uma visão abrangente, mas acessível, do hatha yoga como interpretado através da "tríade clássica" de textos (GhS, HYP, SS).

<sup>11</sup> Os Nāth ou Kānpata Yogīs pertencem a uma tradição ascética e monástica Hindu Shaiva, supostos autores de tratados sânscritos sobre Haṭha Yoga que teve muita influência na paisagem religiosa e literária da Índia pré-colonial e ainda é considerada um dos importantes movimentos setários da Índia moderna (Bouillier, 1997).

Esta perspectiva, diferente das percepções apresentadas na sessão anterior, se difere em gênero, número e grau, da perspectiva dos primeiros colonizadores em seu primeiro contato com a Índia. Para Mark Singleton (2010), os estudiosos da época tendiam a admirar o que viam como os aspectos racionais, filosóficos e contemplativos do yoga, enquanto condenavam o comportamento odioso e as práticas ascéticas estranhas dos próprios yogins. Essa situação resultou na exclusão do hatha yoga (pré-moderno) e a figura do yogin das etapas iniciais do renascimento popular do yoga transnacional moderno.



Figura 1 - Hatha Yogins - Fonte: D. Talukdar, Getty Images

No século XVIII, o termo *sannyasi*, ou *sannyasi fakir*, também entrou em uso generalizado entre os colonizadores britânicos como uma palavra genérica designando o tipo de homem santo itinerante que periodicamente perturbaria as rotas comerciais da Companhia das Índias Orientais (Ghosh, 1930). A imprecisão e a intercambialidade dos termos entre os comerciantes e observadores europeus aumentaram a confusão geral quanto à identidade religiosa e étnica real do yogin - uma confusão que pode ter sido explorada propositalmente pelos próprios nativos

para garantir anonimato e liberdade de movimento (Pinch, 2006). O que é mais importante para a discussão que se segue, no entanto, é que esses ditos yogins, saqueadores, mendicantes, indiferenciados tendiam a ser vistos com hostilidade e suspeita pelos colonizadores europeus.

Mesmo em traduções modernas e exegeses dos textos clássicos de haṭha yoga, muitas vezes há uma hostilidade marcante em relação aos próprios praticantes das doutrinas em consideração. Conforme relata Fryer (1967), “a antipatia europeia pelos yogins não se limitava apenas a sensibilidades morais ofendidas, os yogins também eram pessoas difíceis de serem controladas” (p. 32). Assim como Fryer esboça algumas das austeridades que fascinaram escritores etnográficos até o século XX, como unhas crescidas que perfuram a carne da mão, braços deslocados e posturas excruciantes mantidas por tanto tempo que os membros em questão se tornam ossificados e enrugados. Fryer também menciona um yogin que, “como um freio para a incontinência, tinha um anel de ouro fixado em seu órgão viril” (Fryer, 1698, vol. 2, p. 35). Percebidos como dissolutos e profanos, esses grupos foram recebidos com perplexidade e hostilidade pelos primeiros observadores europeus.



Figura 2 - Unhas compridas de um homem hindu - Fonte: AP/Rajesh Kumar Singh



A popularização da fotografia neste processo - e especialmente da fotografia de retrato -, para Singleton (2010) e Pultz (1995) também desencadeou uma revolução na consciência social, com toda uma geração de pessoas vendo, muitas vezes pela primeira vez, representações pictóricas de seus próprios corpos (Singleton, 2010; Pultz, 1995, p. 13). Tais imagens, conforme argumenta Pultz (1995, p. 17), alteraram radicalmente o status do corpo humano dentro da sociedade, dando origem a uma classe média europeia autoconsciente, auto observadora e corporalmente treinada.



Figura 3 - Um homem hindu repousa em frente a Deusa Saraswati - Fonte: AP/Rajesh Kumar Singh

É relevante ressaltar que, simultaneamente, a fotografia era a ferramenta perfeita do império, servindo como um método (aparentemente) objetivo e eficiente para a catalogação etnográfica dos povos subjugados em prol dos interesses da antropologia "científica" (Singleton, 2010). Em 1869, por exemplo, o proeminente biólogo evolucionista e presidente da Sociedade Etnológica, T. H. Huxley, recebeu do Escritório Colonial da Grã-Bretanha a incumbência de elaborar instruções para a

"formação de uma série sistemática de fotografias das várias raças de homens compreendidas dentro do Império Britânico" (Pultz, 1995, p. 24). Tais fotografias seriam utilizadas para classificar e estabelecer tipos raciais fixos, além de consolidar, muitas vezes explicitamente, a superioridade das raças brancas europeias.



Figura 4 - Um sadhu ou homem sagrado fumando - Fonte: AP/Rajesh Kumar Singh

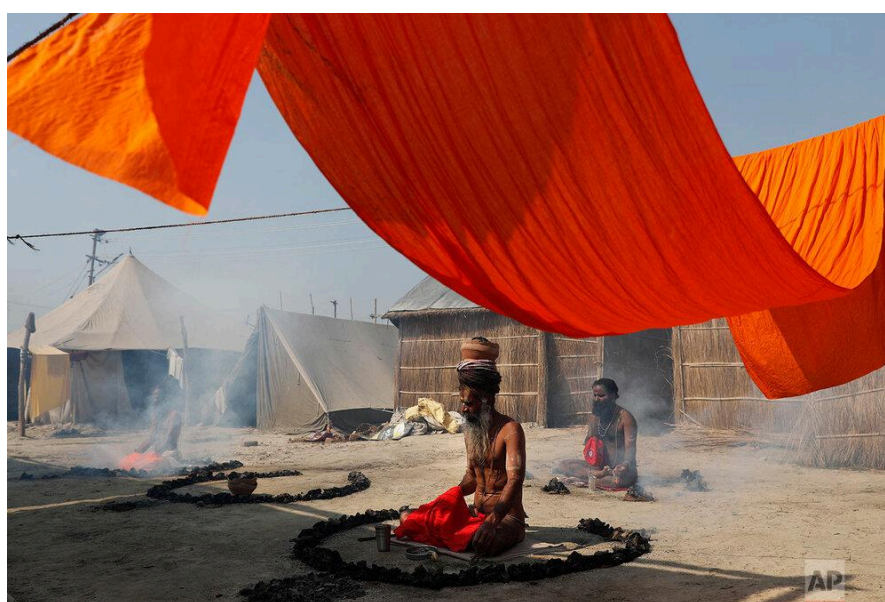


Figura 5 - Um sadhu em ritual à margem do Rio Ganges - Fonte: AP/Rajesh Kumar Singh





Figura 6 - Sadhus Indianos em ritual - Fonte: AP/Rajesh Kumar Singh



Figura 7 - Sadhu passando cinzas no cabelo - Fonte: AP/Rajesh Kumar Singh





Figura 8 - Um sadhu nas águas do Rio Ganges - Fonte: Envato Elements - Licença

Graças à fotografia comercial, também, os cartões-postais de curiosidades humanas exóticas de todo o globo colonial - incluindo evidentemente o yogin-fakir - tornaram-se populares nas salas de estar da Europa a partir dos anos 1850 e foram empregados "para a coleta fetichista, controle e definição dos corpos dos habitantes nativos de terras recém-colonizadas" (Pultz, 1995, p. 21). A fotografia, em suma, fazia parte do aparato de dominação comercial e cultural que definia o Império. Ela poderia operar simultaneamente como um modo de controle e poder sobre o outro colonial e como uma expressão de identidade pessoal e coletiva contraposta a esse outro. Conforme Narayan (1993) coloca, tais fotografias nos lembram que o que é supostamente objetivo "na verdade deriva de um olhar posicionado que destaca, circunscreve e está implicado em um sistema de relações sociais carregadas de poder" (485; veja também Pinney, 2003). Assim, o corpo yogi foi trazido à luz na modernidade. O corpo yogi, à medida que passou do privado para a esfera pública, foi assim transformado do corpo conceitual e ritual (Flood, 2006), para o corpo perceptual e naturalista do Yoga Transnacional Moderno.



Figura 9 - Grupo de praticantes de yoga moderno - Fonte: Envato Elements



Figura 10 - Grupo de praticantes de yoga moderno - Fonte: Envato Elements

## 1.2. Hatha Yoga

Neste ponto outra questão se destaca como importante: até que ponto as escolas contemporâneas de Yoga no Brasil ensinam o hatha yoga? Existe um consenso, mais ou menos difundido, de que as escolas atuais de yoga, em essência, praticam essa disciplina, ou seja, que são variações dessa metodologia yóguica. Inclusive, o termo neo-hatha vem sendo usado para indicar a renovação que caracteriza o yoga moderno. Em outras palavras, todas as escolas contemporâneas de yoga (Iyengar Yoga, Ashtanga, Yoga de Bihar ou Sivananda Yoga, entre tantas outras, por exemplo), assim como suas variações e derivações, estão enraizadas nessa metodologia milenar. E embora muitas práticas atuais do yoga moderno contenham em sua nova natureza aspectos relacionados à ginástica e à terapia, não há dúvida de que elas têm suas bases no hatha yoga pré-moderno, restando questionar como e em que medida isso ocorre.

Acredito que exista uma relação intrínseca entre o yoga contemporâneo e o hatha yoga pré-moderno. Na verdade, se o hatha yoga não existisse, o yoga moderno não seria convencional, e as espiritualidades corporificadas de origem hinduísta não seriam tão populares no Ocidente, nem praticadas por tantas pessoas. De qualquer forma, há uma grande distância entre o que foi o hatha yoga nas diferentes épocas pré-coloniais e nas interpretações e adaptações dos yogas contemporâneos. Cada linhagem deu origem a interpretações distintas, que, por sua vez, determinaram suas específicas metodológicas e, portanto, sua relação com o caminho de transformação ontológica. Por outro lado, é importante ressaltar que o hatha yoga não é uma tradição ontológica por si só, mas uma metodologia yóguica (com muitas variações) utilizada em diferentes soteriologias - ou seja, diferentes caminhos que buscam criar uma espécie de salvação ou libertação dos sujeitos. Nem mesmo os naths praticavam o hatha yoga de forma isolada<sup>12</sup> (ou seja, como mera técnica), pois ele estava integrado a um caminho ontológico de base tântrica.

Nas próximas páginas, buscarei diferenciar os diversos significados e implicações atribuídas ao hatha yoga, sem a intenção de emitir um veredicto sobre qual yoga é mais autêntico, ou seja, qual é mais fiel ao espírito do hatha. Minha

---

<sup>12</sup> Nesse ponto, eu me distancio do universalismo de Mallinson, que considera que "os textos de haṭha-yoga revelam, se não um desdém, pelo menos uma indiferença em relação à metafísica. O yoga é uma soteriologia que funciona independentemente da filosofia do yogin" (Mallinson, 2014, p. 225).



intenção é simplesmente mostrar algumas das diferenças, com a finalidade de reflexão sobre até que ponto cada uma dessas variações pode ser considerada (ou não) como hatha yoga e quais implicações essas divergências causam nos modos como pensamos nossos processos de aprendizagem em Dança, como nas demais áreas de conhecimento, que cada vez mais se interessam pela então prática de yoga como uma ferramenta readaptada e reelaborada para diferentes fins.

## 1.2. Hatha Yoga: pré-colonial

As formulações canônicas do haṭha-yoga que marcaram tanto as interpretações quanto às aplicações dessa prática em períodos pré-moderno e moderno surgiram na época medieval, especialmente nos tratados dos nāths. Antes desse período, não há nenhum texto dedicado diretamente a essa disciplina, embora possamos encontrar, em muitos textos anteriores, técnicas associadas ao haṭha. O fato de a sistematização do haṭha não ter ocorrido antes da época medieval não significa que muitas de suas técnicas não foram praticadas séculos, ou até milênios, antes; possivelmente desde os tempos védicos e, pelo menos, desde a época do *Buda Śākyamuni*, nas linhagens ascéticas dos *śramaṇas*.

No entanto, ainda que a maioria das técnicas associadas ao haṭha-yoga (āsanas, prāṇāyāmas, śaṭkarmas, mudrās, bandhas) não podem ser atribuídas exclusivamente aos nāths, são essas linhagens tântricas que integraram essas práticas no yoga da canalização da kuṇḍalinī (kuṇḍalinī-yoga). Assim, os *kānpaṭās* (aqueles que têm as orelhas perfuradas, como também são conhecidos os *nāths*) adotaram e adaptaram técnicas de algo que podemos considerar um *proto-haṭha* em sua soteriologia tântrica. Historicamente, quando falamos de haṭha yoga, estamos nos referindo a esse tipo de yoga da kuṇḍalinī, e não a um *proto-haṭha* anterior, que normalmente também é chamado de *tapas*.

Dessa forma, vemos que parte do problema está na compreensão do que é o haṭha-yoga. Para isso, pode ser útil examinar os significados que a palavra haṭha teve em diferentes tradições. De um lado, temos a explicação acadêmica e ética que predomina atualmente, onde haṭha significaria "esforço" ou "força" (Mallinson e Singleton, 2017, p. 5). Assim, segundo esse entendimento, o termo colocaria ênfase

na intensidade das práticas de haṭha que forçam, de uma maneira ou outra, o corpo. Práticas intensas de prāṇāyāma, determinados mudrās e bandhas, bem como posturas difíceis de executar, ilustrariam esse fato. No entanto, esta definição não contribui muito para a compreensão da disciplina. Por outro lado, as linhagens contemporâneas (a maioria dos praticantes de yoga) não se identificam com essa tradução, pois consideram que o yoga deve ser praticado com suavidade.

Também temos as explicações etimológicas tradicionais, que interpretam a palavra *haṭha* como uma síntese das polaridades ontológicas. A explicação mais famosa está em um texto medieval (Yogabīja 148-149), que afirma que haṭha é o equilíbrio entre as forças solares e lunares do *sādhaka* (praticante de uma sādhana). Essa concepção é a mais comum e aceita no yoga contemporâneo. Como exemplo, temos a interpretação de Swami Satyananda Saraswati (2006), fundador da Escola de Bihar:

O principal objetivo do hatha yoga é alcançar um fluxo equilibrado de prana nos nadis ida e pingala. A palavra hatha é composta por dois mantras beeja, ham, que representa o sol ou a força solar, e tham, que representa a lua ou as forças lunares” (Satyananda, 2006, p. 522).

No entanto, pesquisas recentes sugerem outras origens possíveis para o termo, que se aprofundam no significado de "esforço", mas com um componente sexual. Conforme expõe Óscar Figueroa em *Tantra e Sexo* (2021), o termo haṭha teria sido utilizado em tratados tântricos budistas para indicar práticas forçadas de controle sexual. Figueroa explica: "diversas fontes tântricas budistas obtidas o termo haṭha-yoga para designar uma técnica esotérica de controle simultâneo da respiração e da ejaculação, no contexto do rito sexual: é o yoga para forçar a retenção do 'fluido' ( bindu ), como o sêmen é chamado nessa tradição, durante o coito” (Figueroa, 2021, p. 329). Assim, “nesse contexto, a palavra haṭha, ‘coerção’, ‘imposição’, designa precisamente o controle sobre o impulso natural de ejacular” (Figueroa, 2021, p. 328). O termo haṭha estaria relacionado com práticas de preservação e controle do sêmen. Tradicionalmente, no sul da Ásia, especialmente nas linhagens yóguicas, o sêmen é considerado a essência vital do homem e, portanto, não deveria ser perdido ou desperdiçado. Por um lado, essa prática está presente em linhagens ascéticas que praticam tapas, ou seja, técnicas corporais extenuantes e, em muitos casos, mortificantes, como mostram os relatos biográficos

do Buda. Tapas significa "ardor", já que muitas dessas práticas geravam calor. Acreditava-se que o calor gerado pelo yoga, juntamente com a acumulação do sêmen, produzia efeitos soteriológicos.

Essas linhagens ascéticas não teriam conexões com o Tantra nem envolviam práticas yóguico-sexuais. São práticas disciplinares que podemos considerar como proto-haṭha. Esse paradigma ascético (anterior aos tratados dos nāths) chega a obras como o *Dattātreyayogaśāstra*, um tratado *vaiṣṇava* do século XIII, onde encontramos pela primeira vez o termo haṭha para descrever práticas como *āsanas*, *prāṇāyāmas* e *mudrās*. No entanto, mesmo nesse texto, que inicialmente é anti-tântrico, temos a exposição da *vajrolīmudrā*, pensada para ser praticada no ato sexual (Figueroa, 2021, p. 332), e, portanto, não apenas para preservar o sêmen. Isso demonstra a grande influência do Tantra sobre o haṭha-yoga desde seus primórdios nos tratados medievais, mesmo em linhagens anti-tânicas.

Práticas haṭha também são encontradas em linhagens budistas. Um exemplo é o *Amṛtasiddhi*, um texto budista do século XI (anterior, portanto, ao *Dattātreyayogaśāstra*), que ensina técnicas básicas do haṭha-yoga medieval para despertar e canalizar a energia sexual. Por exemplo, a mahāmudrā, ao pressionar o períneo com o calcanhar, desperta essa energia (*Amṛtasiddhi* 11.3). Portanto, o haṭha se define pela gestão, de uma forma ou de outra, da força sexual, tanto em linhagens ascéticas focadas na criação de calor interno quanto em linhagens que "forçam" o despertar dessa energia no corpo humano, não apenas para acumular essa força, mas para canalizá-la e transmutá-la. Assim, o haṭha-yoga seria uma disciplina caracterizada intrinsecamente pelas práticas de controle da energia sexual - diferente de práticas sexuais -, seja por meio do *tapas* ou da canalização do *bindu*.

No entanto, o paradigma soteriológico mais influente que utiliza o haṭha-yoga é o kuṇḍalinī-yoga, originado nas linhagens nāths<sup>13</sup>. Nessas tradições yóguicas, o corpo tântrico da kuṇḍalinī e os chakras se sobrepõem ao sistema de controle do bindu (Mallinson, 2011). Dessa forma, nos tratados nāths de haṭha-yoga forma-se um palimpsesto de técnicas e concepções fisiológicas e soteriológicas, o que muitas vezes torna os textos algo incoerente, pois diferentes metodologias são combinadas. Um exemplo disso é o *Haṭhapradīpikā* (a partir de agora HP), também conhecido

---

<sup>13</sup> Como indica Muñoz (2016), embora a saṃpradāya nāth como tal não tenha se formado senão séculos mais tarde, provavelmente por volta do século XVIII, já na época medieval existiam "yoguis do tipo nāth". Portanto, e o que é mais importante, também já existia uma forma de compreender e praticar a metodologia haṭha, tendo como mestres míticos figuras como Goraknāth.

popularmente como *Haṭhayogapradīpikā*. Diversas práticas se sobrepõem, como a busca pela conservação e transmutação do bindu de um lado, e o despertar da kuṇḍalinī de outro. No entanto, essa gestão do bindu (tal como entendida nas linhagens nāths) não se destinaria apenas a evitar a perda de essência vital, mas estaria focada em fins soteriológicos, na transmutação e sublimação ontológica do bindu. Práticas como a mudrā invertida *viparītakaraṇī* (HP 3.77-79) ou *khecarimudrā* (HP 3.42) teriam sido utilizadas para controlar esse processo.

Essa metodologia yóguica se encarrega da gestão do desejo e da canalização da energia masculina. Não é um yoga puramente meditativo, mental ou devocional. Sua particularidade reside na gestão de uma energia corporal individual, que, por sua vez, faz parte da energia do cosmos, como lemos no *Haṭhapradīpikā* (HP), onde o bindu está intrinsecamente relacionado com o som primordial ou som divino (nada). Assim, é importante destacar que não podemos entender esse bindu meramente como sêmen. Na verdade, ele é produzido em bindu visarga e tem uma dinâmica diferente do sêmen físico, o que faz com que seja mais adequado não o traduzir dessa forma. Bindu é um termo polissêmico, dependendo da tradição e da disciplina que o aborda. Ele significa simplesmente “ponto” ou “gota” e, por isso, pode significar “sêmen” em linguagem anatômica. No entanto, em linguagem metafísica tântrica, pode ser o símbolo da potencialidade divina associada à manifestação do cosmos e corresponder, em linguagem simbólica, à lua. Mais adiante, veremos como Swami Muktibodhananda, em sua interpretação da HP, explicita os vínculos do haṭha-yoga com o Tantra, baseando-se precisamente nas reflexões e explicações sobre o bindu como manifestação ôntica da ontologia tântrica.

### 1.2.1. Haṭhapradīpikā

Sem dúvida, o *Haṭhapradīpikā* (HP) tem sido parcialmente adotado como texto canônico e fundacional do haṭha-yoga no contexto contemporâneo. Este texto compilatório do século XV, formado por fragmentos de mais de vinte obras (Mallinson, 2014), visava possivelmente iluminar (daí o nome Luz no haṭha) as diferentes metodologias dessa disciplina. Parece que é um tratado que buscava

cristalizar e sintetizar essa disciplina, resultando em uma compilação nem sempre coerente, devido à sobreposição de métodos (Mallinson, 2012, p. 262-265). Dentro do tratado de Svātmārāma, encontramos diferentes práticas yóguicas integradas, não apenas na gestão do bindu e na kuṇḍalinī-yoga, mas também, o que é mais importante, em um tipo de laya-yoga: o nada-yoga. Isso implica que, por vezes, não fica totalmente claro qual metodologia central o texto realmente propõe, dando a impressão de uma acumulação não apenas de técnicas, mas também de métodos. Sem dúvida, é um texto śaiva, como vemos em diferentes versos que fazem referência a Śiva (HP 1.1; 3.8). No entanto, o texto menciona (HP 1.18) não apenas yogis (na linha de Matsyendranāth), mas também mestres munis (na linha de Vasiṣṭha), evidenciando a integração<sup>14</sup> de práticas não tântricas dentro de linhagens śaivas.

Este texto foi o primeiro a incluir a palavra haṭha no título e a ser dedicado diretamente a essa metodologia. O HP expõe o papel do haṭha dentro de uma metodologia yóguica mais ampla, colocando-o a serviço do nada-yoga (considerado como raja-yoga, ou seja, yoga régio), em sintonia com as tradições tântricas. Assim, embora o título contenha a palavra haṭha, o produto final não está focado apenas nessa disciplina, mas no lugar do haṭha-yoga dentro de uma metodologia tântrica mais ampla; algo que costuma ser negligenciado tanto nas interpretações acadêmicas atuais quanto nas leituras e adaptações do yoga contemporâneo.

Como lemos no tratado: “sem haṭha não há raja, e sem raja não há haṭha” (HP 2.76), cabe mencionar que esse raja-yoga não é o pātañjala-yoga, concepção que foi popularizada por Swami Vivekananda e que determinará a compreensão do Yogasūtra no yoga contemporâneo (De Michelis, 2004, p. 178). Para Svātmārāma, autor do texto, o haṭha é a base para qualquer tipo de yoga (HP 1.10). Essa concepção se manterá (pelo menos em teoria) no yoga contemporâneo. No entanto, a HP difere nos objetivos das escolas de yoga moderno, que, como veremos, costumam se focar em aspectos mais ginásticos ou terapêuticos, enquanto a HP está voltada para o samādhi através do nada-yoga. Os comentários na HP sobre os efeitos curativos de algumas técnicas devem ser vistos mais como efeitos mágicos<sup>15</sup>

<sup>14</sup> Não concordo com o termo “apropriação” usado por alguns acadêmicos (Mallinson, 2014) para descrever a adoção e integração de práticas yóguicas. A meu ver, as técnicas não “pertencem” a nenhuma linhagem. A ideia de que as técnicas possam ser propriedade de um grupo é uma visão filtrada pela compreensão ocidental de propriedade intelectual.

<sup>15</sup> O termo 'efeitos mágicos' remete à dimensão simbólica e ritualística de algumas práticas, cujo impacto reside na crença e na construção de significados no contexto cultural.



do que médicos. Em tempos pré-coloniais, a cura era apenas um dos objetivos secundários buscados pelo haṭha. A HP adota, adapta e integra a gestão do bindu à prática do kuṇḍalinī-yoga. Essa ambivalência é simbolizada em HP 1.27, onde a prática de matsyendrāsana serve tanto para o controle do bindu quanto para o despertar da kuṇḍalinī.

Diferentes técnicas servem para despertar a kuṇḍalinī, como a bhastrikā kumbhaka (HP 2.65). No levantamento do poder serpentino (também identificado com prāṇā), essa manifestação divina atravessa os granthis (HP 4.70, 73, 76) através do canal central (suṣumṇā nāḍī), liberando nada, o som primordial. Portanto, o papel do haṭha é conduzir à porta do nada-yoga. Svātmārāma propõe uma ordem para a prática do haṭha, que coincide com os diferentes capítulos do tratado. Primeiro, āsanas (posturas), segundo ṣaṭkarmas (limpezas yóguicas), prāṇāyāmas e kumbhakas (controle e retenção do prāṇā), terceiro mudrās (gestos psíquicos), e quarto, concentração no nada (HP 1.56). Assim, vemos que os āsanas são o primeiro passo no haṭha-yoga. De fato, o HP é, possivelmente, o primeiro tratado onde posturas não sentadas são apresentadas como um passo necessário no yoga. Antes deste texto, as posturas yóguicas quase não eram importantes. São listadas 15 posturas, mas isso não significa que seja um yoga centrado no āsana, como muitas escolas de yoga contemporâneo. As mais importantes do tratado são quatro posturas sentadas, destinadas à prática de prāṇāyāmas, mudrās e laya-yoga: siddhāsana, padmāsana, siṃhāsana e bhadrāsana.



Figura 11 - Uma mulher em postura Siddhāsana - Fonte: Envato Elements



Figura 12 - Um homem em postura Padmāsana - Fonte: Envato Elements



Figura 13 - Um homem em postura simhāsana - Fonte: Bristol Yoga Centre



Figura 14 - Uma mulher em postura Bhadrāsana - Fonte: Envato Elements

O haṭha nāth reinterpreta o corpo tântrico de maneira mais energética e menos imagética. Por exemplo, adota o culto tântrico da kuṇḍalinī, mas interiorizando-a, considerando-a como um aspecto energético e imanente do ser humano. Assim, o haṭha-yoga não deve ser compreendido apenas como uma disciplina física e energética, que deixa de lado completamente os aspectos ontológicos e ritualísticos do Tantra. Trata-se de uma interiorização do Tantra; ainda há um corpo tântrico no haṭha-yoga dos nāths. No entanto, é uma reinterpretação ascética do Tantra, centrada em práticas yóguicas para a libertação, e não em rituais ou culto externo de imagens.

Assim, o sādhaḥa busca despertar e canalizar a śakti do corpo humano, isto é, a deusa que habita dentro. Dessa forma, a kuṇḍalinī é um dos nomes e formas da Deusa (HP 3.104). Por outro lado, as nāḍīs iḍā e piṅgala estão relacionadas com a lua e o sol (HP 2.7; 3.15), assim como com as deusas dos rios (Ganga e Yamuna, respectivamente, como lemos em HP 3.110). O corpo humano, portanto, não é um corpo anatômico separado do mundo, mas uma manifestação divina no ser humano, condição que possibilita um portal (avasthā, para usar a terminologia tântrica) para a

transcendência, um limiar para a divinização; a possibilidade de libertação dentro da unidade.

Quando o praticante domina o āsana, ele passa para o prāṇāyāma (HP 2.1), que é a canalização da respiração e da energia vital. Segundo Svātmārāma, fazendo eco da tradição, através do controle da respiração, o sādha pode controlar a mente (HP 2.2; HP 4.21). O prāṇāyāma também serve para limpar as nāḍīs (HP 2.4-5), para que o prāṇa possa fluir de maneira ótima. Embora o tratado estabeleça uma ordem metodológica progressiva, ele também indica que o levantamento da kuṇḍalinī e a liberação podem ocorrer através da prática de prāṇāyāma. No entanto, são as mudrās e bandhas que têm um efeito mais potente para despertar a kuṇḍalinī, como a mūlabhanda. De fato, é a combinação de prāṇāyāmas, bandhas e mudrās que acelera esse evento no corpo humano, e é por isso que HP dedica diferentes capítulos a essas práticas.

A prática mais importante, no entanto, é o laya-yoga, especificamente na forma de nada-yoga, que é o mais importante de todos os layas (HP 4.66). O haṭha-yoga é apenas uma preparação para esse yoga régio, embora às vezes possa ser suficiente por si só para a liberação. Deve-se lembrar novamente que a HP pertence a uma tradição tântrica. Embora sua metodologia yóguica seja haṭha, a perspectiva ontológica é śaiva. Toda a soteriologia do som (e sua relação com bindu) é autenticamente tântrica. O nada é considerado uma manifestação divina (HP 4.102). A própria ideia de dissolução (laya), onde há uma progressão em direção ao mais sutil, também é tipicamente tântrica. Assim, o nada-yoga implica a escuta dos sons em uma ascensão ontológica de quatro estágios (HP 4.69) em direção à dissolução, isto é, a liberação, quando o yogi chega àquilo que está sem som e sem forma (HP 4.101-102), o vazio (śūnya).

### **1.2.2. O múltiplo corpo da Índia**

Pouco a pouco, o paradigma metodológico do haṭha-yoga (entendido como canalização energética da kuṇḍalinī) é adotado por inúmeras linhagens do sul da Ásia, sendo interpretado de maneira diferente de acordo com o quadro ontológico de cada tradição. Assim, muitas das técnicas yóguicas são compartilhadas, mantendo



na maior parte das vezes o mesmo termo, mas seu uso varia conforme a metodologia das *saṃpradāyas* [diferentes tradições], estando relacionadas com a soteriologia e a ontologia de cada tradição. Ou seja, uma técnica como a *vajrolīmudrā* pode ser utilizada em *maithuna* e práticas haṭha que têm o sexo em primeiro plano, ou simplesmente para absorver e conservar o bindu em caso de perda involuntária. A linguagem, a iconografia e a metafísica serão diferentes em cada caso, por exemplo, na maneira de entender a *kuṇḍalinī*, os chakras ou os deuses a visualizar. A compreensão da liberação também estará relacionada com as ontologias de cada tradição. Dessa forma, um vedântico explicará o processo, o método e os estados meditativos com uma terminologia e um sentido diferentes de um *nāth* ou um *daśanāmī*.

Assim, temos uma grande diversidade de tratados onde se encontram técnicas de *haṭha*. Até mesmo linhagens de muçulmanos sufis adotaram o haṭha de acordo com compreensão do Islã. No entanto, o exemplo mais forte da hegemonia do haṭha-yoga nas linhagens ascéticas é a proliferação das *Yoga Upaniṣads*. Devido aos seus títulos, foram considerados por muito tempo como tratados da época bramânica. “De fato, elas são agrupadas nos Vedas; por exemplo, a Yogatattva Upaniṣad era incluída no Yajur Veda. Contudo, é bastante plausível que sua redação final date do período compreendido por volta do século XVII” (Bouy, 1994, 37), tendo sido composta séculos após a eclosão do haṭha nas linhagens nāths, quando estes, na verdade, já teriam deixado de produzir tratados sobre a disciplina. Essas Upaniṣads refletem as mudanças linguísticas, filosóficas, religiosas, soteriológicas e yóguicas das sociedades e linhagens onde surgiram. As linhagens vedânticas teriam aproveitado as possibilidades soteriológicas do haṭha-yoga, integrando-o a uma cosmovisão vedântica, legitimando a disciplina. Portanto, embora o haṭha-yoga seja praticado, sempre o é a partir de um núcleo vedântico. Nessas tradições, podemos perceber termos tipicamente vedânticos como brahman, ātman ou Sat-Cit-Ananda. Assim, tanto as hipóteses metafísicas quanto os estados meditativos são explicados com terminologia vedântica. No entanto, muitas possuem um espírito anti-ritual e anti-escritural (por exemplo, a Yogatattva Upaniṣad 6-7), o que é típico dos praticantes de haṭha-yoga, que valorizam aspectos mais yóguicos e físicos. Em cada Upaniṣad, o haṭha desempenha um papel diferente. Por exemplo, em algumas é dada muita importância às técnicas, enquanto em outras são apenas mencionadas, dando a impressão de que foram integradas como complemento não determinante.

Contudo, a maioria das práticas de haṭha conserva sua terminologia, o que permitiu realizar genealogias dessas técnicas e compreender a tradição de procedência, assim como a integração por diferentes linhagens.

Em todo caso, parece que o haṭha-yoga deixou de ser transmitido como prática fundamental na maioria das linhagens por volta do século XIX. Após um período de esplendor, foi marginalizado e misturado com práticas de mendigos, faquires, etc. A concepção pejorativa de Swami Vivekananda está relacionada com essa deslegitimação e perda da hegemonia nas linhagens ascéticas (Singleton, 2010, p. 70-75). Assim, atualmente, poucos indivíduos praticam haṭha-yoga dentro dos diferentes contextos ascéticos, por exemplo, entre os *daśanāmīs*, os *tyāgīs* ou os *nāths*. Em nenhum caso podem ser consideradas práticas hegemônicas dessas tradições, mas sim marginalizadas e envoltas nas dinâmicas do segredo. De fato, é surpreendente que os *nāths* não tenham continuado a prática da disciplina, considerando que poderia ser considerada a prática fundacional da *saṃpradāya*. Parece que é mais comum na *saṃpradāya* dos *rāmāṇandīs* (Mallinson, 2005), onde a prática teria continuado, mas sempre de maneira minoritária e a partir de sua perspectiva ontológica, diferente da dos *nāths*. Essa *saṃpradāya* (provavelmente a tradição ascética mais importante do Norte da Índia e do Nepal) estaria relacionada com os *munis* e *śramaṇas*, e não com as tradições *śaivas* e *śaktas*.

### 1.3. O yoga que o Ocidente inventou

No início do século XX, assistimos a um renascimento do haṭha-yoga na Índia, mas este será interpretado de maneira moderna, a partir do paradigma científico e médico, e não mais do paradigma ontológico tântrico. É na época contemporânea que essa disciplina yóguica se medicaliza (Alter, 2004). Assim, o haṭha-yoga é compreendido como uma forma autóctone de ciência médica, um saber médico que se desenvolveu e aprimorou ao longo dos milênios. Nessa concepção científica e terapêutica do yoga moderno, o haṭha-yoga é entendido a partir da anatomia médica ocidental, e não mais como corpo tântrico, deixando de lado dimensões metafísicas, ontológicas e simbólicas.

Tenta-se explicar a kuṇḍalinī, os chakras e as nāḍīs a partir da ciência médica ocidental, identificando a energia serpentina com a coluna vertebral, as rodas com os diferentes plexos e os rios com o sistema nervoso. Dessa forma, são realizadas pesquisas sobre as diferentes práticas e seus efeitos fisiológicos, assumindo-se o caráter científico do yoga pré-colonial. Assim, entendia-se que os praticantes de yoga do passado teriam seguido um método de tentativa e erro, baseado na experimentação, para descobrir benefícios terapêuticos nas diferentes práticas, como se fosse uma ciência acumulável. Por ser um método bastante físico e externo, o haṭha-yoga é compreendido como uma metodologia para o cuidado do corpo, razão pela qual foi identificado tanto com a medicina quanto com a ginástica. O corpo tende a ser entendido não mais como um limiar divino para a transcendência, mas como um objeto que, ao ser manipulado, proporciona efeitos psicossomáticos.

Embora os fins soteriológicos sejam aceitos (pelo menos em teoria), a verdade é que a saúde se torna o objetivo principal do yoga moderno. As diferentes práticas estarão voltadas principalmente para a busca terapêutica. Essa concepção de um método autóctone terapêutico é influenciada pela naturopatia. O yoga pode ser compreendido como um exemplo de ciência médica na qual o indivíduo pode curar a si mesmo, sem a necessidade de médicos. O yoga colonial (que não deixa de ser uma reinterpretação e um renascimento do haṭha-yoga) é organizado como um método autônomo de prevenção e cura de doenças que apenas necessita de um professor para orientar e ensinar as práticas. Estudos sobre essa época (Alter, 2004; Singleton, 2010) mostram como esse yoga teria feito parte do projeto nacionalista indiano, uma vez que se buscava criar (ou recriar) uma metodologia de autocura alternativa à medicina ocidental, identificada com o colonialismo britânico.

Swami Kuvalayananda (1883-1966) é uma figura-chave nesse processo de modernização e medicalização do haṭha-yoga. Seguindo a tradição da institucionalização científica moderna, não só criou um instituto de pesquisa, como também uma revista, a *Yoga Mimansa* (que seria a primeira revista sobre yoga), para divulgar suas descobertas. Além disso, desenhou uma série de āsanas que seria crucial no yoga contemporâneo, conhecida como Série Rishikesh, por ter sido popularizada pelos Centros Vedanta de Swami Sivananda (1887-1963). Esta série é uma sequência de āsanas projetada com uma finalidade terapêutica, para o cuidado das glândulas endócrinas e a prevenção (e tratamento) de doenças, assim como o

cuidado da coluna vertebral através do alinhamento postural. As posturas são pensadas a partir de princípios terapêuticos, onde cada postura é seguida por uma contra-postura. Esse enfoque terapêutico também faz com que a prática do haṭha seja concebida de uma maneira muito mais suave.

Embora em tempos pré-coloniais o haṭha-yoga muitas vezes exercesse certa violência sobre o corpo físico, em tempos coloniais essa prática é entendida com suavidade. Todas as práticas, incluindo certos prāṇāyāmas intensos, devem ser feitas respeitando o corpo, cuidando dele, já que, em última análise, o que se busca é a saúde. Sri Yogendra (1897-1989) foi possivelmente o primeiro professor de yoga a basear seu ensino nessa premissa. Este yogi também teria criado um formato para ensinar esse yoga suave e terapêutico, a aula de yoga como a conhecemos, por volta de 1918 (Goldberg, 2016, p. 19). Nessas aulas, os alunos buscavam cuidar do corpo, dotá-lo de saúde, elasticidade e força, além de relaxar do estresse moderno. Não estavam buscando a liberação ou a iluminação, mas um maior bem-estar. Ao mesmo tempo, outra figura fundamental para entender o yoga contemporâneo, T. Krishnamacharya (1888-1989), experimentou com uma grande variedade de posturas e técnicas para oferecer um sistema ginástico autóctone aos jovens indianos, patrocinado pelo Marajá de Mysore<sup>16</sup>.

Krishnamacharya foi bastante influenciado pelas correntes ginásticas de sua época, o culturismo e a calistenia, e seu objetivo principal era elaborar um yoga atlético que proporcionasse força e saúde à nação indiana, ainda em vias de independência do Raj britânico (Singleton, 2010). As linhas abertas por esses gênios do yoga colonial marcarão o yoga posterior, tanto o yoga transnacional, desenvolvido por mestres fundadores de escolas transfronteiriças, quanto os yogas que se inspiram nesses, mas propondo outras perspectivas e metodologias. Assim, para esses pioneiros do yoga contemporâneo, o haṭha estaria indicado não para a prática da meditação, o controle do bindu ou a sublimação da energia sexual no kuṇḍalinī-yoga, mas para melhorar a saúde, a força e a flexibilidade do corpo.

---

<sup>16</sup> Embora ele não tenha, é claro, sido o único nesse desenvolvimento (Alter, 2004). Nevrin também discute a influência de Krishnamacharya e a importância de sua herança Śrī Vaiṣṇava (Nevrin, 2005).



### 1.3.1. Corpo em vitrine: o legado de T. Krishnamacharya

No mercado atual de yoga, os yogas que combinam a prática terapêutica com a soteriológica, normalmente chamados de hatha, ou pelo nome de seus principais gurus (por exemplo, Yoga Satyananda ou Yoga Sivananda), são mais a exceção, pelo menos em termos quantitativos de número de praticantes. O que predomina são escolas e estilos centrados na prática do āsana. Grande parte dos estudos de yoga ensinaram um yoga que surgiu de alguma forma da figura de T. Krishnamacharya (chamado por muitos de pai do yoga moderno), através de seus principais alunos: B.K.S. Iyengar (1918-2014), K. Pattabhi Jois (1915-2009) e T.K.V. Desikachar (1938-2016)<sup>17</sup>. Mas não nos referimos apenas aos estudos que transmitem formas autênticas dessas escolas transnacionais, mas também a uma infinidade de metodologias yóguicas surgidas a partir delas, como marcas conhecidas como Yoga Power, Yoga Anusara e Bowspring, além de novos estilos (e nomes) que surgem continuamente no mercado de yoga, muitas vezes com novos nomes em sânscrito, aproveitando o apelo exótico e o poder legitimador dessa língua. No extremo da criatividade e fusão, temos formatos como beer-yoga, acro-yoga ou sup-yoga, que misturam técnicas de haṭha provenientes dessas escolas com práticas que nada têm a ver com o yoga tradicional; nos casos mencionados: beber cerveja, fazer acrobacias ou stand up paddle (SUP).

Devido à ênfase colocada no āsana pelos estudos acadêmicos, ele tem sido chamado de yoga postural moderno (De Michelis, 2004, p. 187-189). Este seria caracterizado pelo foco na postura yóguica, podendo até ser chamado de āsana-yoga. Um exemplo é Iyengar, que interpreta o aṣṭāṅga-yoga de maneira sincrônica e sintética (Riutort, 2020, p. 382-383), e não como uma ordem sequencial de gradualismo meditacional, como encontramos no patañjala-yoga. Este mestre de yoga partia do princípio de que no āsana poderiam estar presentes todos os membros do aṣṭāṅga-yoga. De certo modo, seu yoga se foca na postura, buscando a integração meditativa. Assim, o samādhi para Iyengar é a realização do āsana em perfeita concentração. Portanto, esses estados são compreendidos não a partir de um paradigma meditativo, mas de um paradigma postural. O āsana é praticado para alcançar saúde, força, equilíbrio e flexibilidade, não apenas a nível físico, mas

---

<sup>17</sup> Veja Iyengar (1995), Desikachar (1995) e Jois (2002) para descrições das práticas de Yoga por professores de destaque do YTM.

também a nível atitudinal. Embora tenha essa dimensão espiritual, a maioria dos praticantes não realiza as técnicas haṭha com foco no kuṇḍalinī-yoga ou no laya-yoga. Dessa forma, o haṭha-yoga no yoga postural não é auxiliar a uma metodologia soteriológica, possuindo uma função diferente das tradições yóguicas que vimos.

Portanto, essas escolas de yogas contemporâneos estão muito distantes dos tratados clássicos de haṭha-yoga e dos objetivos soteriológicos dos nāths em seu sentido pré-moderno. No entanto, sua ênfase corporal pode ser entendida como tapas (Smith, 2008), o que as relacionaria com linhagens ascéticas milenares que buscavam o ardor yóguico por meio das técnicas haṭha. Tanto Iyengar quanto Pattabhi Jois consideravam que seu yoga era tapas (o qual também relacionavam com os Yogasūtra 2.1 e 2.32). Em todo caso, é uma maneira diferente e característica de entender o haṭha-yoga, mais ginástico e higiênico. Embora pratiquem tapas e teoricamente aceitem o corpo fisiológico da kuṇḍalinī e dos chakras, na prática se aproximam mais da ginástica do que do haṭha-yoga, tal como é tradicionalmente entendido.

#### **1.4. O corpo como tradução viva**

Geoffrey Samuel argumentou que "[o] yoga moderno tornou-se uma parte significativa das práticas contemporâneas ocidentais de cultivo do corpo, e deve ser julgado em seus próprios termos, não em termos de sua proximidade com alguma prática indiana presumivelmente mais autêntica" (Samuel, 2007, p. 178). Em outras palavras, os fenômenos inconfundivelmente tradicionais, modernos e transnacionais que hoje são chamados de yoga não devem ser simplesmente ignorados ou condenados por sua desconexão com a tradição em questão, mas discutido sobretudo, a partir dos seus próprios aspectos. Para Mark Singleton (2010), precisamos descobrir o máximo que pudermos sobre o yoga pré-moderno para sermos capazes de ver linhas de continuidade ou descontinuidade entre essas práticas mais antigas e as formas de Yoga Moderno que surgiram mais recentemente.

Assim, pode-se afirmar que, enquanto se baseiam em modelos, teorias e técnicas antigas, as primeiras formas de Yoga Transnacional Moderno nasceram principalmente de relações simbióticas entre o nacionalismo indiano, o ocultismo ocidental, a filosofia neo-Vedântica e, no caso do Yoga Postural Moderno, sistemas de cultura física moderna. Também vale ressaltar que um discurso material versus espiritual popular em torno do virar do século XX nitidamente revela como, no nível popular, os ocidentais buscavam formas alternativas de crença e prática espiritual, enquanto os sul-asiáticos apropriavam-se dessas práticas como formas de contrabalançar a colonização sociopolítica, econômica e ideológica das potências ocidentais no subcontinente com uma colonização espiritual sul-asiática do Ocidente. O yoga moderno acabou sendo um dos produtos religio-culturais mais poderosos, duradouros e influentes nesse contexto. Portanto, é impossível discutir as diferenças entre os estilos pré-modernos (eles próprios bastante diversos) e os modernos como se todos fossem aplicáveis da mesma forma e de forma geral.

### **Referências do capítulo**

Akers, B. D. **The Hatha Yoga Pradipika**: The Original Sanskrit by Svatmarama. Woodstock: YogaVidya, 2002.

Alter, J. S. **Yoga in Modern India**: The Body between Science and Philosophy. Princeton: Princeton University Press, 2004.

Berg, B.L. and Lune, H. (2017). **Qualitative Research Methods for the Social Sciences**. Harlow, Essex: Pearson.

BONIN, Iara. **Cosmovisão indígena e modelo de desenvolvimento**. Encarte Pedagógico V – Jornal Porantim | Junho/Julho 2015. Disponível em: <[https://cimi.org.br/wp-content/uploads/2020/01/Porantim376\\_JunJul\\_Encarte-2015.pdf](https://cimi.org.br/wp-content/uploads/2020/01/Porantim376_JunJul_Encarte-2015.pdf)>

Bouiller, V. 1997. **Ascètes et Rois, un Monastère de Kanphata Yogis au Népal**. Paris: CNRS Editions.

Bouy, C. **Les Nātha-yogin et les Upaniṣads**: Étude d'histoire de la littérature hindoue. Paris: De Boccard, 1994.

Briggs, G. W. 1989 [1938]. **Gorakhnath and the Kaṭṇphatṇa Yogī ṣ**. Delhi: Motilal Banarsidass. Brink, B. D. 1916. *The Bodybuilder*, Robert J. Roberts. New York: Association Press.

Burley, M. 2000. **Haṭha Yoga**: Its Context, Theory and Practice . Delhi: Motilal Banarsidass.

Dasgupta, A. K. 1992. **The Fakir and Sannyasi Uprisings**. Calcutta: K. P. Bagchi.

De Michelis, E. **A History of Modern Yoga**: Patañjali and Western Esotericism. Londres: Continuum, 2004.

Eliade, M. 1969. **Yoga, Immortality and Freedom**. London: Routledge and Kegan Paul.

Farquhar, J. N. 1912. **A Primer of Hinduism**. London: Oxford University Press.

———. 1915. **Modern Religious Movements in India**. New York: Macmillan.

———. 1925a. **The Organization of the Sannyasis of the Vedanta**. *Journal of the Royal Asiatic Society of Great Britain and Ireland* 45(3): 479–86.

———. 1925b. **The Fighting Ascetics of India**. *Bulletin of the John Rylands Library* 9(2): 431–52.

Figuerola, O. **Tantra y sexo**. Barcelona: Kairós, 2021.

Flood, G. 2006. **The Tantric Body, the Secret Tradition of Hindu Religion**. London: I. B. Tauris. Foucault, M. 1975. *Surveiller et punir: naissance de la prison* . Paris: Gallimard.

Fryer, J. 1967 [1698]. **A New Account of East India and Persia, Being Nine Years' Travels, 1672–1681** . Nendeln/Lichtenstein: Hakluyt Society.

Ghosh, J. M. 1930. **Sannyasi and Fakir Raiders in Bengal**. Calcutta: Bengali Secretariat Book Depot.

Goldberg, E. **The Path of Modern Yoga: The History of an Embodied Spiritual Practice**. Vermont: Inner Traditions, 2018.

Grilley, P. Yin Yoga: **Principles and Practice**. Oregon: White Cloud Press, 2012.

Ghurye, G. S. 1953. **Indian Sadhus**. Bombay: Popular Prakashan.

Hauser, B. (2018). **Following the Transcultural Circulation of Bodily Practices: Modern Yoga and the Corporeality of Mantras**. In K. Baier, P.A. Maas and K. Preisendanz (eds.), *Yoga in Transformation*. Göttingen: V&R Press, pp.507–528.

JECUPÉ, K. W. **A terra dos mil povos: história indígena do Brasil contada por um índio**. 2ed. São Paulo: Peirópolis, 2020.

Krenak, Ailton: **A vida não é útil**. São Paulo: Companhia das Letras, 2020

Kiss, C. **The Matsyendrasaṃhitā: A Yoginī-centered Thirteenth-century Yoga Text of the South Indian Śāmbhava Cult**. In: Lorenzen, D. N.; Muñoz, A. *Yogi Heroes and Poets: Histories and Legends of the Nāths*. Nueva York: SUNY, 2011.

Kulkarni, Kedar A., **“Introdução,” para a seção Índia do Handbook of Performance Related Concepts in Non-European Languages**. Ed. Erika Fisher-Lichte. Londres: Routledge, 2022.

Lorenzen, D. N. 1978. **Warrior Ascetics in Indian History**. *Journal of the American Oriental Society* 98(1): 61–75.

Mallinson, J. **Haṭhayoga's Philosophy: a Fortuitous Union of Non-Dualities**. *Journal of Indian Philosophy*, v. 42, n. 1, p. 225-247, 2014.

Mallinson, J. **The Original Gorakṣaśataka**. In: White, D. G. (Ed.). *Yoga in Practice*. Princeton: Princeton University Press, 2012.

Mallinson, J. **Haṭha Yoga**. In: *Brill's Encyclopedia of Hinduism*. Leiden: Brill, 2011. v. 3.

Mallinson, J. **Rāmānandī Tyāgīs and Haṭhayoga**. *Journal of Vaishnava Studies*, v. XIV, n. 1, p. 107-121, 2005.

Mallinson, J.; Singleton, M. **Roots of Yoga**. Londres: Penguin Books, 2017.

Muktibodhananda, S. **Hatha Yoga Pradipika**. Munger: Yoga Publications Trust, 2004.

Muñoz, A. **La cuestión de la identidad Nāth**: Consideraciones sobre una orden de yoguis. *Rev. Guillermo de Ockham*, v. 14, n. 1, p. 79-87, 2016.

Muñoz, A. **Yoga-Bija o el Germen del Yoga**. *Estudios de Asia y África*, v. XLIX, n. 2, p. 475-495, 2014.

Muñoz, A. **Matsyendra's 'Golden Legend'**: Yogi Tales and Nath Ideology. In: Lorenzen, D. N.; Muñoz, A. *Yogi Heroes and Poets: Histories and Legends of the Nāths*. Nueva York: SUNY, 2011.

Narayan, K. 1993. **Refractions of the Field at Home**: American Representations of Hindu Holy Men in the Nineteenth and Twentieth Centuries. *Cultural Anthropology* 8(4): 476–509.

Niranjanananda, S. **Yoga Darshan**. Deoghar: Bihar School of Yoga, 1998.

NUNES, R. **Nem vertical nem horizontal**: uma teoria da organização política. Tradução: Raquel Azevedo. São Paulo: Ubu, 2023.

Pinch, V. 2003. **Bhakti and the British Empire**. *Past and Present* 179(1): 159–96.

———. 2006. **Warrior Ascetics and Indian Empires, 1500–2000**. Cambridge: Cambridge University Press.

Pinney, C. 2003. **Photos of the Gods**: The Printed Image and Political Struggle in India. London: Reaktion.

Pultz, J. 1995. **Photography and the Body**. London: George Weidenfeld and Nicolson.

RABELLO, Ernesto. **Cultivar uma prática de si no contemporâneo**: Yoga, um êthos. 2017. 174 f. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2017.

Riutort, J. **Yoga, Técnica y Realización del Ser**: El Yoga Satyananda como Adaptación Moderna de las Tradiciones de la India. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia (España). Escuela Internacional de Doctorado. Programa de Doctorado en Filosofía, 2020.

Samuel, G. 2008. **Origins of Yoga and Tantra**: Indic Religions to the Thirteenth Century. Cambridge: Cambridge University Press.

Santana, Tiganá. **Cosmologia bantu**: interações, tradução, ritmo, e força vital - Com Tiganá Santana. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=uuly07vg7O8&t=5s>>

Satyananda, S. **Asana Pranayama Mudra Bandha**. Munger: Yoga Publications Trust, 2006.

SELVAGEM ciclo de estudos sobre a vida. **Shiva e o beija-flor** – Ailton Krenak e Satish Kumar – Conversa na Rede. YouTube, 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=VXpGFsMpcsM>. Acesso em: 1 set. 2025.

Siegel, L. 1991. **Net of Magic, Wonders and Deceptions in India** . Chicago: University of Chicago Press.

Singleton, M. **Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice**. Nueva York: Oxford University Press, 2010.

Smith, B. R. **With Heat Even Iron Will Bend**. In: Singleton, M.; Byrne, J. Yoga in the Modern World: Contemporary Perspectives. Nueva York: Routledge, 2008.

Souto, Alicia. **A essência do Hatha Yoga**: Hatha Pradipika, Gheranda Samhita, Goraska Shataka / Alicia Souto ; [tradutor Daniela Teresa Barbosa, Danilo Forghieri Santaella]. - São Paulo : Phorte, 2009.

Tolbert, P. and Zucker, L. (1983). **Institutional Sources of Change in the Formal Structure of Organizations**: The Diffusion of Civil Service Reform, 1880–1935. *Administrative Science Quarterly*, 28(1), pp.22–39.

Varenne, J. **Upanishads du Yoga**. Paris: Gallimard, 2021.

Wallis, Christopher D. **O tantra iluminado**: filosofia, história práticas de uma tradição atemporal Christopher D. Mallis; com ilustrações de Ekabhūmi Ellik; traduzido por Edgard Bikelis. -- São Paulo : Tilakan, 2016.

White, D. G. 1996. **The Alchemical Body, Siddha Traditions in Medieval India**. Chicago: University of Chicago Press.

Wildcroft, T. **Patterns of Authority and Practice Relationships in "Post-Lineage Yoga"**. 2018. Tese (Doutorado) – The Open University, 2018.

YOGENDRA, Svātmārāma. **Haṭhayoga Pradīpikā**. Edição, tradução, introdução, notas, glossário e bibliografia por Pedro Kupfer. Ericeira, Portugal: Pedro Kupfer, 2002/2018.



## 2. Dança como yoga: O corpo em estado de união

Quando, afinal, a dança se torna yoga? Este capítulo investiga essa pergunta a partir de uma chave ancestral: as práticas físicas descritas no *Nāṭyaśāstra*, tratado seminal do teatro sânscrito atribuído a Bharata, datado entre os séculos II a.C. e II d.C. Mais do que um manual técnico, o *Nāṭyaśāstra* constitui uma cosmologia do movimento, na qual o corpo atua como mediador entre o terreno e o divino. Ao examinarmos esse texto milenar — considerado por muitas tradições cênicas indianas como origem comum da dança, do teatro e da música — buscamos compreender como ele entrelaça os fundamentos da dança com princípios que hoje associamos ao yoga.

A análise parte do treinamento corporal exigido por formas performáticas tradicionais, como o *Kathakalī* e o *Kūṭiyāṭṭam*, praticadas até os dias atuais no sul da Índia. No *Kathakalī*, por exemplo, atores e dançarinos iniciam seus estudos ainda na infância e se submetem a anos de preparo intenso, que inclui sessões diárias de massagem para flexibilizar as articulações e desenvolver resistência física e mental. Já o *Kūṭiyāṭṭam*, tradição teatral reconhecida como Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO, envolve o treinamento isolado e combinado de cada parte do corpo — inclusive olhos, sobrancelhas, dedos e rosto — evidenciando um nível de precisão técnica e expressiva que transforma o corpo em linguagem.

Ao lado dessas tradições, o próprio *Nāṭyaśāstra* oferece um vocabulário detalhado para a composição do gesto, descrevendo práticas físicas como o *āṅgikābhinaya* (expressão através do corpo), o *nṛtta* (dança pura, não narrativa), o *vyāyāma* (exercício físico), entre outras. Essas codificações, longe de se limitarem ao plano estético ou teatral, apontam para uma compreensão do corpo como veículo de experiência espiritual, como um território onde se cultiva a presença, a concentração e a conexão com o sagrado.

Ao articular análise textual e estudo das práticas físicas, este capítulo propõe que a dança — ao menos no contexto do *Nāṭyaśāstra* — pode ser compreendida como uma forma de yoga. Não o yoga moderno, associado ao bem-estar, mas o yoga entendido em sua raiz: como disciplina, união, caminho de integração entre os aspectos internos e externos do ser. A dança se torna yoga quando é vivida como

um gesto de harmonização entre intenção, forma e presença. Quando o corpo que dança não apenas comunica, mas cultiva um estado de atenção sensível ao mundo, à cena e à divindade.

## 2.1. Práticas físicas no *Natyashastra*

As tradições de dança e teatro da Índia, tal como as conhecemos hoje, exigem notável dedicação corporal de seus praticantes. Formas performáticas como o *Kathakalī* — dança-teatro originária da região de *Kerala*, no sul da Índia, quase exclusivamente praticada pela comunidade *malaiala* — demandam anos de treinamento intenso desde a infância, com sessões diárias de massagem voltadas a liberar as articulações e preparar o corpo para a expressividade extrema. Já no *Kūṭiyāṭṭam*, tradição cênica mais voltada à encenação dramática e também oriunda de *Kerala*, o corpo é treinado de forma segmentada e minuciosa: olhos, sobrancelhas, dedos, rosto e até os gestos mais sutis são cultivados como vocabulário performativo. O domínio técnico envolve a articulação consciente e refinada de cada parte do corpo, em movimentos que podem ser executados isoladamente ou em sincronia, exigindo atenção plena e memória corporal aguçada.

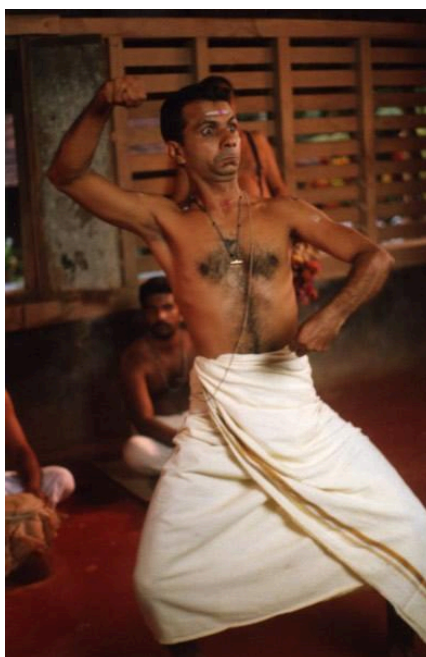


Figura 15 – Elemento Kutiyattam, teatro sânscrito (Índia) - Fonte: UNESCO (2008).

Assim como ocorre em diversas culturas com tradições cênicas enraizadas, a transmissão dessas práticas se dá majoritariamente por via oral. O aprendizado ocorre por imitação direta, de aluno para mestre, numa relação que privilegia a escuta, a repetição e o cultivo paciente da forma e da intenção. Em muitos casos, o treinamento não é precedido por um aquecimento formal como em técnicas ocidentais, mas segue uma lógica pedagógica que prioriza a construção progressiva da coordenação e da resistência. Os movimentos são ensinados separadamente — braço, perna, olhar, respiração — e depois integrados em frases coreográficas mais complexas, tanto física quanto simbolicamente (Ganser, 2023, p. 138).



Figura 16 – Mulheres aprendendo expressões faciais para Kutiyattam - Fonte: UNESCO, 2008.

Para a pesquisadora Elisa Ganser (2023), grande parte dessas práticas remonta à antiguidade e reivindica filiações diretas com o *Nāṭyaśāstra* — tratado fundamental das artes performativas atribuído a Bharata, possivelmente composto

entre os séculos II a.C. e II d.C. Considerado uma das fontes mais antigas e sistemáticas sobre teatro, dança, música e expressão, o *Nāṭyaśāstra* pertence ao gênero dos *śāstras*, textos de natureza técnico-filosófica que descrevem saberes tradicionais em tom prescritivo. Como aponta Ganser, esses tratados não costumam oferecer informações diretas sobre os contextos socioculturais de seus praticantes, adotando antes uma abordagem atemporal e normativa, que muitas vezes desconsidera os processos vivos de transmissão (Ganser, 2023, p. 138).

Apesar disso, o *Nāṭyaśāstra* permanece como fonte indispensável para o estudo das práticas corporais na Índia antiga, justamente por conter descrições detalhadas dos gestos, posturas e sistemas expressivos codificados para o corpo. Seu conteúdo se organiza em trinta e sete capítulos e é comentado por autores posteriores, como o mestre *Abhinavagupta*, cuja obra *Abhinavabhāratī* é referência fundamental para a interpretação do texto original. O foco do *Nāṭyaśāstra* está na performance dramática sânscrita (*nāṭya*), e a obra compreende um vasto repertório de ações físicas, que inclui desde técnicas de atuação corporal (*āṅgikābhinaya*), dança (*nṛtta*) e luta em cena (*niyuddha*), até sequências de exercício físico preparatório (*vyāyāma*).

A primeira descrição sistemática das menores unidades do movimento corporal aparece nos capítulos 8 a 12, dedicados ao *āṅgikābhinaya*, expressão cênica por meio do corpo. Esses capítulos estabelecem as fundações técnicas sobre as quais se estruturam todas as demais práticas físicas descritas na obra. Eles organizam os gestos de acordo com partes específicas do corpo, distinguindo entre membros maiores (*aṅga*) e membros menores (*upāṅga*). Os *aṅgas* incluem cabeça (*śiras*), mãos (*hasta*), peito (*uras*), lados do tronco (*pārśva*), quadris (*kaṭi*) e pés (*pāda*); enquanto os *upāṅgas* correspondem a partes como olhos (*netra*), sobrancelhas (*bhrū*), nariz (*nāsa*), lábios (*adhara*), bochechas (*kapola*) e queixo (*cibuka*) (NŚ 8.13; Ganser, 2023, p. 139).

Esses gestos codificados não são apresentados como improvisações expressivas, mas como elementos com usos definidos — chamados *viniyogas* — que os conectam a contextos dramáticos específicos. Por exemplo, o gesto de mão *puṣpapuṭa* (copo de flor) é usado para simular ações como colher, carregar ou ofertar grãos, flores e água (NŚ 9.151). Esse nível de detalhamento sugere que, na prática, o treinamento pode ter ocorrido por meio de pequenas unidades gestuais ou

frases corporais, recitadas em versos mnemônicos e repetidas até se tornarem corpo.

Para Ganser (2023), o objetivo das práticas descritas sob a categoria *āṅgikābhinaya* é dar forma visível ao conteúdo da peça teatral, tornando-o compreensível e esteticamente prazeroso para a plateia. Essa função está de acordo com a própria definição etimológica de *abhinaya*, termo que designa o ato de conduzir (*naya*) algo na direção de (*abhi*) — ou seja, de trazer à frente os significados (*artha*) do texto dramático por meio do corpo. O *abhinaya*, portanto, é aquilo que transporta a emoção, a intenção e a narrativa até o espectador, articulando os significados por meio da ação coordenada de todos os membros (*śākhā*, *aṅga* e *upāṅga*) (NŚ 8.6–7; Ganser, 2023, p. 140).



Figura 17 – Elemento Kutiyattam, teatro sânscrito (Índia) - Fonte: UNESCO (2008).

Essa concepção do corpo como portador de sentido se estende a todos os registros da atuação teatral: vocal, mental, corporal e ornamental. Segundo o próprio *Nāṭyaśāstra*, o teatro acontece quando a experiência comum da vida — com seus

afetos, alegrias (*sukha*) e dores (*duḥkha*) — é encenada por meio dessas camadas expressivas (NŚ 1.119).

Embora os blocos gestuais tenham sido inicialmente organizados para fins miméticos, ou seja, para representar emoções e ações humanas, os mesmos elementos são mobilizados em outro registro: a dança (*nṛtta*). Ao contrário do *abhinaya*, a dança não se prende à narrativa. Trata-se de uma técnica corporal autônoma, com princípios próprios, que combinam forma, ritmo e beleza — e que têm implicações espirituais distintas. No *Nāṭyaśāstra*, a técnica da dança se estrutura a partir de quatro categorias principais: os *karaṇas* (movimentos básicos e compostos), os *aṅgahāras* (sequências encadeadas de *karaṇas*), os *recakas* (movimentos abstratos de partes específicas do corpo) e os *piṇḍībandhas* (combinações complexas, muitas vezes coletivas, com valor ritual ou simbólico).

Essas categorias são descritas no quarto capítulo do tratado, conhecido como *Tāṇḍavādhyāya* — nome que remete ao *tāṇḍava*, a dança vigorosa do deus Śiva. A escolha desse nome não é casual: a dança, no *Nāṭyaśāstra*, não é apenas uma prática física. Ela é um gesto que participa da criação do mundo, um movimento que carrega cosmologia, rito e transcendência.

## 2.2. Imaginando conexões entre Dança e Yoga

Na tradição performativa da Índia pré-moderna, os *karaṇas* ocupam um lugar central enquanto unidades coreográficas fundamentais da dança descrita no *Nāṭyaśāstra*. Considerados os blocos mínimos da construção do movimento dançado, esses gestos são apresentados em número canônico de cento e oito, sendo associados à tradição do *Tāṇḍava*, a dança cósmica de Śiva. De maneira bastante direta, o texto sânscrito os define como “a combinação coordenada de mãos e pés” (NŚ 4.30), mas essa definição simples encobre uma complexidade técnica e simbólica muito mais profunda.

Para que possamos compreender um *karaṇa* de forma encarnada — ou seja, como movimento possível de ser realizado, percebido e sentido — é necessário recorrer a outros trechos do *Nāṭyaśāstra*, especialmente os que tratam do *āṅgikābhinaya*, isto é, da codificação expressiva do corpo, que envolve gestos das



mãos (*hasta*), posturas dos pés, posições do tronco, cabeça e olhar. Um exemplo dessa articulação entre técnica e poética pode ser encontrado no primeiro karaṇa da sequência: o *talapuṣpapuṭa*, cuja tradução literal seria algo como um punhado de flores. A descrição, no entanto, exige familiaridade com a terminologia técnica: “[A] *puṣpapuṭa* [mão] está [segurada] no lado esquerdo, o pé é [*agratalasañcara*], e o lado está *nata* (curvado)” (NŚ 4.61).



Figura 18 – Karaṇa 50, Lalata Tilaka - Fonte: Asianart.

Note-se que, para compreender o gesto como um todo, é necessário saber o que significa *puṣpapuṭa* (uma forma específica de dispor as mãos), *agratalasañcara* (uma ação com os pés) e *nata* (uma inclinação sutil do lado do corpo). Sem esse conhecimento, a descrição é hermética, inacessível ao praticante ou pesquisador contemporâneo. O texto, assim, exige uma leitura intertextual e corporal. Vejamos como essas definições são apresentadas nos capítulos posteriores:

O gesto da mão *puṣpapuṭa* é descrito como uma forma na qual “os dedos estão unidos, sem espaço entre si, formando uma espécie de concha, enquanto a outra mão repousa ao lado do corpo” (NŚ 9.150). No caso do pé *agratalasañcara*, temos a elevação do calcanhar, com o dedão projetado à frente e os demais dedos levemente curvados (NŚ 9.273cd–274ab). Já o termo *nata* remete à curvatura suave do



tronco, com o quadril levemente rebaixado e um dos ombros discretamente recuado (NŚ 9.235).

Essas descrições fragmentadas, embora aparentemente técnicas, revelam uma sofisticada estética do gesto que conjuga precisão anatômica, sensibilidade simbólica e intuição energética. Cada *karaṇa*, portanto, não é apenas um gesto isolado, mas uma miniatura de um estado corporal que integra ritmo, intenção e presença.

Muitos desses *karaṇas*, além de sua função estética, são marcados por um grau elevado de exigência física. A combinação entre equilíbrio, simetria e fluidez revela uma forma de cinética estética, na qual o corpo é modelado pelo tempo, pelo ritmo e pela espiritualidade do gesto. Algumas dessas sequências se aproximam de movimentos acrobáticos, o que pode ser observado nas representações escultóricas preservadas em diversos templos do sul da Índia, onde vemos figuras humanas em posturas que, à primeira vista, remetem ao *yoga*.



Figura 19 – Karaṇas 1 (Talapushpapuṭa) - Fonte: Asianart.

Em esculturas como as do templo *Bṛhadiśvara* (século XI), em *Thanjavur*, ou do templo *Naṭarāja*, em *Cidambaram* (século XIII), encontramos séries completas dos cento e oito *karaṇas* representadas ao longo das paredes ou portões (*gopura*) dos templos. Nesses registros esculpidos, muitas vezes acompanhados de inscrições com os nomes dos *karaṇas* e versos do *Nāṭyaśāstra*, há figuras menores segurando instrumentos musicais, reforçando o contexto performativo e cerimonial daquelas danças.

Essas imagens se tornaram, com o tempo, referência visual para muitos estudiosos e praticantes que buscaram estabelecer uma equivalência entre os *karaṇas* e os *āsanas* do yoga. A semelhança visual é, de fato, impressionante — especialmente no que diz respeito às posturas mais acrobáticas. No entanto, essa comparação levanta uma série de questões metodológicas importantes. Em primeiro lugar, os *karaṇas* não são posturas fixas, mas sequências em movimento. Cada escultura representa um momento específico, congelado no tempo, de uma cadeia fluida e contínua de ações. Assim, tentar identificá-los com posturas fixas de yoga é, em parte, uma leitura ocidentalizada, influenciada pela visualidade das esculturas mais do que pela dinâmica real da prática performática.

Além disso, é preciso considerar o hiato temporal entre a redação do *Nāṭyaśāstra* (provavelmente entre os séculos II a.C. e II d.C.) e as esculturas templárias que nos chegaram, a maioria produzida entre os séculos IX e XVI. Esse intervalo sugere que as esculturas refletem uma tradição visual e simbólica que se reconfigura ao longo dos séculos, mais do que um registro fiel de uma técnica coreográfica viva.



Figura 20 – Fachada sul do vimāna do templo Rajarajeshvara, Tanjavur - Fonte: Asianart.

Ainda assim, a busca por conexões entre dança e yoga permanece presente em muitos discursos contemporâneos — tanto na produção acadêmica quanto na divulgação midiática. A justificativa para essa comparação muitas vezes se apoia na observação de que tanto o dançarino quanto o praticante de yoga desenvolvem alta mobilidade articular, controle corporal e estados alterados de atenção e presença.

Nesse contexto, vale destacar a análise de *Kapila Vatsyayan* (1967), que observa que a dança indiana, assim como a escultura, tende a privilegiar não os músculos salientes, mas a estrutura óssea e as articulações como base da construção da forma. Essa escolha, segundo ela, permite alcançar o que chama de forma absoluta, um ideal estético que transcende o corpo físico para alcançar o corpo simbólico, geométrico e espiritual. Nesse sentido, a dança seria yoga não por semelhança externa, mas porque compartilha com o yoga uma busca por algo que ultrapassa a mera execução do gesto: um estado de presença, realização ou transcendência.

Essa perspectiva também aparece em análises de esculturas indianas feitas por *Dehejia e Harnisch* (1997), que descrevem o corpo yogico como uma figura com tronco liso, sem músculos em evidência, peito amplo e abdômen relaxado. Essa imagem, segundo os autores, foi inicialmente formulada por *Stella Kramrisch*, importante historiadora da arte indiana, que associava a criação artística indiana a uma respiração cósmica, como se a forma fosse esculpida de dentro para fora, conduzida por um fluxo vital — uma espécie de *prāṇa* escultórico.

A presença do yoga como matriz formativa da sensibilidade artística indiana, portanto, não se manifesta apenas na técnica corporal, mas em uma percepção de mundo na qual o gesto é veículo de espiritualidade. Essa ideia ressurge, por exemplo, na noção de que a dança possui uma função *maṅgalya* — ou seja, auspiciosa — quando executada em rituais ou no início de performances teatrais. *Bharata*, autor atribuído ao *Nāṭyaśāstra*, afirma que a dança pode gerar beleza (*śobhā*), mas também benefícios espirituais, como alcançar *Śivaloka*, o reino de *Śiva* (NŚ 4.319). Tais passagens indicam que a dança, mais do que apenas entretenimento, era também um caminho de conexão com o sagrado — como o *yoga*.

Dessa forma, ainda que o *Nāṭyaśāstra* não nomeie diretamente essas práticas como *yoga*, o encontro entre tecnologia do corpo, refinamento da percepção e devoção ritual parece atravessar tanto o campo da dança quanto o do *yoga*. E talvez seja nessa interseção — entre gesto e rito, entre forma e respiração, entre estética e transcendência — que a dança possa ser compreendida como uma forma de *yoga* em movimento.

### 2.3. Karaṇas, Aṅgahāras, Recakas e Piṇḍibandhas

Ao adentrarmos com mais profundidade o universo da dança descrita no *Nāṭyaśāstra*, é importante entender que a categoria ampla denominada *nṛtta* — geralmente traduzida como dança pura, sem conteúdo narrativo — não é composta por uma única técnica ou prática homogênea. Dentro da tradição dramática indiana, ela se desdobra em diversas subcategorias e combinações que articulam o corpo em movimento de forma precisa e altamente codificada.

Os *karaṇas*, como já abordado, podem ser compreendidos como as unidades fundamentais dessa construção coreográfica. Em outras palavras, funcionam como os tijolos básicos a partir dos quais a dança é edificada. No entanto, diferente de poses fixas como se vê em fotografias ou esculturas, um *karaṇa* é sempre um gesto em transição — ele expressa a movimentação de uma posição inicial a uma posição final, com um impulso, uma intenção, um ritmo. As esculturas presentes em templos, que frequentemente retratam os *karaṇas*, ajudam a visualizar o repertório de gestos, mas oferecem apenas um recorte congelado de uma dança que é, por natureza, fluida e cinética.





Figura 21 – Karaṇa 99, Madaskhalita - Fonte: Asianart.

Ao se combinarem entre si, os *karaṇas* formam sequências maiores chamadas *aṅgahāras*. O *Nāṭyaśāstra* registra trinta e duas dessas sequências. Cada uma é composta por um número fixo de *karaṇas*, variando entre quatro e quinze movimentos conectados. É dito que essas sequências foram originalmente solicitadas pelo próprio deus *Śiva* a *Bharata* — o sábio autor do tratado — para serem executadas em ritos específicos acompanhados por canções. Essa relação entre *Śiva* e os *aṅgahāras* não é apenas simbólica, mas também etimológica. Segundo o filósofo e comentarista *Abhinavagupta*, a palavra *aṅgahāra* pode ser entendida como o deslocamento dos membros, mas também como a movimentação de *Hara*, outro nome de *Śiva*. Essa dupla leitura sugere que a dança não é apenas uma arte de movimentação corporal, mas também uma prática que carrega a energia do divino, como se cada gesto dançado reencenasse os movimentos cósmicos de *Śiva Natarāja*.

Essa conexão entre corpo e divindade se fortalece ainda mais quando lemos, por exemplo, que o primeiro *aṅgahāra*, chamado *sthiraḥasta* — mãos firmes — é descrito como sendo do agrado de *Śiva* (*harapriya*). Para além do encadeamento técnico dos gestos, há também uma interpretação espiritual: segundo *Abhinavagupta*, essa sequência agrada a divindade não apenas por sua beleza formal, mas também pela concentração mental (*samādhi*) exigida do dançarino. Aqui, a dança se aproxima do *yoga* — não como uma simples analogia, mas como prática vivida de integração entre corpo, mente e cosmos.



Figura 22 – Elemento Kutiyattam, teatro sânscrito (Índia) - Fonte: UNESCO (2008).

Outras categorias importantes na construção da *nṛtta* são os *recakas* e os *piṇḍibandhas*. Os *recakas* são movimentos corporais que escapam à imitação direta do mundo. São listados em quatro tipos: dos pés, quadris, mãos e pescoço. Embora breves em descrição, eles parecem ter uma função estética de grande delicadeza, sendo recomendados especialmente para momentos em que a música se torna mais suave. Por sua abstração e ausência de função mimética direta, não foram classificados nos capítulos dedicados ao *āṅgikābhinaya* (atuação corporal), mas *Abhinavagupta* defende sua permanência no tratado por sua contribuição ao refinamento da performance.

Já os *piṇḍibandhas* representam um capítulo à parte e pouco explorado na literatura moderna. Muitas vezes compreendidos como danças em grupo, coreografadas com precisão, eles vão além disso: são formações corporais associadas a divindades específicas, criadas originalmente pelos *Gaṇas*, os seguidores de *Śiva*. De acordo com o *Nāṭyaśāstra*, após *Śiva* dançar acompanhado de *Pārvatī* e ao som de uma orquestra cósmica, os *Gaṇas* observaram nos movimentos executados formas específicas — os *piṇḍīs* — que passaram então a nomear e utilizar como oferendas corporais devocionais.

Esses agrupamentos coreográficos são sempre relacionados a divindades específicas, como *aiśvarī* (de *Śiva*), *padma* (de *Brahmā*), *tārṣya* (de *Viṣṇu*), ou *simhāvāhinī* (de *Caṇḍikā*), cada um evocando atributos simbólicos como o tridente, o lótus, o peixe ou a serpente. Os nomes não são aleatórios: cada *piṇḍibandha* representa, por meio do corpo dançante, a forma, a arma ou a montaria da divindade

evocada. Dançar, nesse contexto, torna-se literalmente uma forma de culto, em que os gestos se fazem oferendas, e o corpo se torna altar.

Ainda que os *piṇḍibandhas* possam ser descritos como coreografias grupais, essa definição não dá conta de sua complexidade e profundidade simbólica. O *Nāṭyaśāstra* não apenas os menciona, mas os insere em uma narrativa mitológica que os conecta diretamente à dança cósmica de Śiva após a destruição do sacrifício de *Dakṣa* — um dos episódios mais conhecidos das escrituras hindus. Nesse momento, Śiva dança ao entardecer, acompanhado de *Pārvatī*, envolto por ritmos diversos e instrumentos percussivos como *mṛdaṅga*, *paṭaha*, *bherī*, *gomukha* e *diṇḍima*. É nessa cena que os *Gaṇas*, assistindo à dança do casal divino, reconhecem nela formas específicas (*piṇḍīs*) e as transformam em agrupamentos coreográficos (*bandhas*), associando-as a diferentes deuses e deusas.

Cada *piṇḍibandha*, portanto, carrega não apenas uma forma física, mas um significado ritual. O texto fornece uma lista desses agrupamentos e seus respectivos vínculos divinos. Por exemplo, *siṃhavāhinī* representa a deusa *Caṇḍikā* montada em um leão; *padma*, o lótus de *Brahmā*; sarpa, a serpente de Śeṣa; *tārṅśya*, *Garuḍa*, a montaria de *Viṣṇu*. Há também o *raudrī*, uma configuração feroz em forma de tridente, vinculada ao aspecto destruidor de Śiva. Essas imagens ganham vida no corpo do dançarino, que atua não apenas como intérprete, mas como canal para a presença simbólica das divindades.

A complexidade desses movimentos também se expressa nos comentários de *Abhinavagupta*. Para ele, os *piṇḍibandhas* podem ser compreendidos de duas formas complementares: do ponto de vista do espectador e do ponto de vista do performer. Do lado do público, trata-se de uma forma que é percebida como uma figuração mental (*ākṛti*), uma imagem construída a partir da movimentação e composição coreográfica. Já para o dançarino, esses agrupamentos são criados pela combinação de diferentes unidades técnicas — *karaṇas*, *aṅgaḥāras*, *recakas* — organizadas no espaço e ativadas pelo corpo em suas articulações, deslocamentos e conexões.

Mais do que pura estética, os *piṇḍibandhas* cumprem uma função teofânica: tornam o invisível visível, evocam no palco a presença das divindades por meio da mimese simbólica. Essa mimese, porém, não é apenas imitação exterior — ela é criação de atmosfera, gesto ritual, presença encarnada. Ao executar um *piṇḍibandha*, o dançarino adora a divindade não com flores, mas com o próprio

corpo. O gesto torna-se oferenda (*pūjāhuti*), a configuração coreográfica vira estandarte (*dhvaja*), a dança se torna ritual. Como explica *Abhinavagupta*, é necessário satisfazer as divindades com a dança, executando gestos que representem suas armas, montarias, ações e estados emocionais. Não é suficiente apenas nomeá-las: é preciso manifestá-las no corpo, no espaço, no tempo — com ritmo, intenção e presença.

Essa dimensão da dança como prática devocional e teatral se articula fortemente no *pūrvaraṅga*, o segmento inicial da performance sânscrita, em que diferentes ações preparatórias são realizadas no palco antes do início do drama propriamente dito. É nesse momento que os *piṇḍibandhas* são acionados, não apenas para variar visualmente a cena, mas para consagrar o espaço, invocar o sagrado, preparar corpo e ambiente para a travessia estética e espiritual que virá com a encenação. Como aponta Ganser (2023), os *piṇḍibandhas* atuam nesse contexto como meios de deleite (*rasa*) tanto para o público quanto para as divindades, reafirmando que a dança, nesse universo, é ao mesmo tempo arte, técnica e culto.

Ao compreendermos os *piṇḍibandhas* sob essa ótica — como expressões corporais que conectam o humano ao divino, o técnico ao simbólico — somos convidados a repensar as fronteiras entre dança e espiritualidade, entre forma e função, entre o corpo que dança e o corpo que reza. É nesse entremeio que o *Nāṭyaśāstra* localiza a potência da prática, e é nesse mesmo lugar que muitas tradições contemporâneas de dança e yoga ainda podem se inspirar para reencantar a presença do corpo em movimento.

## 2.4. Conclusão

Retomando a questão inicial — haveria, nos textos antigos da tradição do *Nāṭyaśāstra*, uma base sólida para afirmar conexões legítimas entre a dança e o yoga? —, espera-se que a investigação realizada até aqui tenha fornecido elementos para uma resposta mais matizada. Ao longo deste capítulo, procuramos ir além das leituras reducionistas que colocam o dançarino como um mero executante técnico, voltado apenas ao deleite estético, ou como um *yogi* disfarçado, cuja prática



estaria intrinsecamente alinhada a objetivos de transcendência espiritual. Nenhuma dessas imagens, isoladamente, dá conta da complexidade do contexto apresentado pelo *Nāṭyaśāstra*.

Os movimentos descritos no tratado — *karaṇas*, *aṅgahāras*, *recakas* e *piṇḍibandhas* — revelam uma sofisticação técnico-expressiva que ultrapassa a lógica da mimesis ou do virtuosismo físico. Quando analisados dentro do contexto do *pūrvaraṅga*, compreendido como um rito de preparação do espaço teatral que articula elementos de culto, sacralidade e representação, esses movimentos ganham um estatuto ambíguo e poderoso: não são apenas coreografias, mas também formas de ativar presenças divinas, de ordenar o espaço e o corpo, e de oferecer algo de si — o gesto, o tempo, a respiração — como oferenda.

A presença dos *piṇḍibandhas* é particularmente reveladora. Criados a partir de agrupamentos complexos de movimentos e associados a divindades específicas, eles não são apenas figuras mitológicas coreografadas, mas encarnações simbólicas de forças cósmicas. Quando *Śiva* dança, e seus movimentos são observados, nomeados e mimetizados pelos *Gaṇas*, inaugura-se um elo entre prática corporal, transmissão cultural e experiência ritual. É nesse ponto que a dança se aproxima do yoga: não necessariamente porque compartilham o mesmo repertório físico ou a mesma gramática gestual, mas porque ambas as práticas envolvem o corpo como instrumento de agência espiritual, cultural e política.

O vínculo entre dança e *yoga* não precisa, portanto, ser procurado apenas em formas corporais semelhantes — como a sobreposição visual entre um *karaṇa* e um *āsana* —, mas nas funções atribuídas a essas práticas dentro de uma cosmologia em que o corpo é mediador entre o visível e o invisível, entre o devocional e o estético, entre a ação e a contemplação. Assim, a dança no *Nāṭyaśāstra* pode ser entendida como uma ortopraxia com finalidades múltiplas, nas quais o treinamento físico e a codificação gestual são apenas uma das camadas possíveis de leitura.

Ao propor essa leitura, abrimos margem para imaginar — mais do que afirmar de forma conclusiva — que, desde suas origens, o teatro-dança codificado pelo *Nāṭyaśāstra* já articulava práticas que hoje rotulamos separadamente como arte, espiritualidade, técnica ou ritual. A possibilidade de alcançar *Śivaloka*, o reino de *Śiva*, por meio da dança (NŚ 4.319), não é apenas uma metáfora, mas um indicador de que o corpo, em movimento, era compreendido como capaz de afetar realidades sutis e de participar, ativamente, da construção de mundos sensíveis e divinos.

Por fim, ao invés de buscar comprovações arqueológicas ou comprovações doutrinárias que equiparem diretamente dança e *yoga*, talvez seja mais interessante perceber que ambas compartilham um horizonte comum de sensibilidade. Um horizonte onde o gesto tem densidade simbólica, onde o corpo é educado para escutar e emitir significados, e onde práticas corporais são também práticas de mundo, de vínculo e de transcendência. É nesse terreno fértil — entre o drama e o rito, entre o movimento e a oferenda — que reside a potência de se investigar conexões entre dança e *yoga*, não como equivalência, mas como vizinhança cosmológica.

### Referências do capítulo

ACHARYA, D. **Como se comportar como um touro? Novos insights sobre a origem e as práticas religiosas dos Pāśupatas.** *Indo-Iranian Journal*, v. 56, p. 101–131, 2013.

ACRI, A. **A performance como observância religiosa em algumas tradições ascéticas Śaiva do Sul e Sudeste Asiático.** *Cracow Indological Studies*, v. 20, n. 1, p. 1–30, 2018.

BANSAT-BOUDON, L. **Os Sāttvikāṃkārā: um teatro da sedução.** *Journal Asiatique*, v. 279, n. 1–2, p. 199–226, 1991.

\_\_\_\_\_. **Poética do teatro indiano: Leituras do Nāṭyaśāstra.** Paris: École française d'Extrême Orient, 1992.

BAKHLE, Janaki. **Two Men and Music: Nationalism and the Making of an Indian Classical Tradition.** New York: Oxford University Press, 2005.

\_\_\_\_\_. **Karnatic Meets Kattaikkuttu: Notes on an Unusual Cultural Conversation.** *TDR/The Drama Review*, v. 63, n. 3 (243), p. 50–73, 2019.

BENNINK, L. P. et al. **Os Karanas de Shiva nos templos de Tamil Nadu: O Natya Shastra em pedra.** Disponível em: <http://asianart.com/articles/karanas>. Acesso em: 7 mar. 2021.

BHATT, B. **Karana-Kusumakara ou os poemas do corpo**. Mumbai: Bharatiya Vidya Bhavan, 2004.

CUNEO, D.; GANSER, E. **A experiência emocional e estética do ator: O *Paradoxe sur le comédien* de Diderot na dramaturgia sânscrita**. In: SFERRA, Francesco; VERGIANI, Vincenzo (Ed.). *Verità e bellezza: Ensaios em homenagem ao Prof. Raffaele Torella*. Napoli: Università di Napoli "L'Orientale", 2022. p. 193–272.

DE BRUIN, Hanne M. ***Kaṭṭaikkūttu: The Flexibility of a South Indian Theatre Tradition***. Groningen: Egbert Forsten, 1999.

DEHEJIA, V.; HARNISCH, D. **O yoga como chave para entender o corpo esculpido**. In: DEHEJIA, Vidya (Ed.). *Representando o corpo: Questões de gênero na arte indiana*. New Delhi: Kali for Women em associação com The Book Review Literary Trust, 1997. p. 68–81.

DHARWADKER, Aparna. ***Theatres of Independence: Drama, Theory, and Urban Performance in India since 1947***. Iowa City: University of Iowa Press, 2006.

DODSON, Michael S. ***Orientalism, Empire, and National Culture: India, 1770–1880***. Basingstoke: Palgrave Macmillan, 2007.

GANSER, E. **Elementos da especulação ritual na *Abhinavabhāratī*: Abhinavagupta sobre os propósitos visíveis e invisíveis do *Pūrvaraṅga***. In: FRANCO, Eli; RATIE, Isabelle (Ed.). *Ao redor de Abhinavagupta: Aspectos da história intelectual da Caxemira do século IX ao século XI*. Münster: LIT Verlag, 2016. p. 189–230.

\_\_\_\_\_. **Além da cena: a música indiana entre o rito e o teatro no *Nāṭyaśāstra* e arredores**. In: ALBANESE, Angela; ARPAIA, Maria (Ed.). *Linguagens, experiências e traços sonoros na cena*. Ravenna: Longo Editore, 2020. p. 211–223.

\_\_\_\_\_. **Theatre and its Other: Abhinavagupta on dance and dramatic acting**. Gonda Indological Studies 23. Leiden: Brill, 2022.

GANSER, E.; CUNEO, D. **O status social e a agência do ator: Fama ou miséria?** *Cracow Indological Studies*, v. 14, p. 87–132, 2012.

GEROW, Edwin. **Sanskrit Dramatic Theory and Kālidāsa's Plays**. In: STOLER MILLER, Barbara (Ed.). *Theatre of Memory: The Plays of Kālidāsa*. New York: Columbia University Press, 1984. p. 42–62.

GUPTA, R. K. **Um yoga da dança clássica indiana: O espelho da Yogini**. Rochester, Vermont: Inner Traditions, 2000.

HARA, M. **Estudos Pāśupata**. Editado por J. Takashima. Vienna: Sammlung de Nobili, Institut für Südasien-, Tibet- und Buddhismuskunde, 2002.

KĀLIDĀSA. **The Fatal Ring: An Indian Drama**. Traduzido por William Jones. Calcutta: Joseph Cooper, 1870 [1789].

KANE, P. V. **História da poética sânscrita**. Delhi: Motilal Banarsidass, 1971. [4. ed., 1. ed. 1923].

LÉGERET-MANOCHHAYA, K. **Os 108 karana: Dança e teatro da Índia**. Paris: Geuthner, 2017.

MALINAR, A. **Ator em seus papéis: Interpretação dos sāttvika-bhāvas no Nāṭyaśāstra**. In: STEINER, Karin; BRÜCKNER, Heidrun (Ed.). *Teatro indiano: Texto, teoria, prática*. Wiesbaden: Harrassowitz, 2010. p. 7–26.

MANI, Lata. **Contentious Traditions: The Debate on Sati in Colonial India**. Berkeley: University of California Press, 1998.

MCGRATH, Kevin. **Jaya: Performance in Epic Mahābhārata**. Boston, MA: Ilex Foundation, 2011.

MITRA, Shayoni. **Dispatches from the Margins: Theatre in India since the 1990s**. In: SENGUPTA, Ashis (Ed.). *Mapping South Asia through Contemporary Theatre: Essays on the Theatres of India, Pakistan, Bangladesh, Nepal and Sri Lanka*. New York: Palgrave Macmillan, 2014. p. 64–102.

POWELL, S. **Gravado em pedra: Evidência visual e material de ascetas e iogues Śaiva em posturas complexas não sentadas em Vijayanagara no século XVI**. *Journal of Yoga Studies*, v. 1, p. 45–106, 2018.

RAGHAVAN, V. **Abhinavagupta e suas obras**. Varanasi: Chaukhambha Orientalia, 1980.

SOLOMON, Rakesh. **Towards a Genealogy of Indian Theatre Historiography**. In: BHATIA, Nandi (Ed.). *Modern Indian Theatre: A Reader*. Delhi: Oxford University Press, 2009. p. 4.

STOLER-MILLER, Barbara. **Kālidāsa's World and His Plays**. In: STOLER-MILLER, Barbara (Ed.). *Theatre of Memory: The Plays of Kālidāsa*. New York: Columbia University Press, 1984. p. 3–41.

SUBRAHMANYAM, P. **Karaṇas - Códigos de dança comuns da Índia e da Indonésia**. Chennai: Nrityodaya, 2003.

TOSATO, A. **A voz das esculturas**: Como a linguagem da dança pode ser usada para interpretar esculturas de templos. Um exemplo do templo Hoysalesvara em Halebīd. *Cracow Indological Studies*, v. 19, n. 2, p. 79–109, 2017.

VATSYAYAN, K. **A teoria e a técnica da dança clássica indiana**. *Artibus Asiae*, v. 29, n. 2/3, p. 229–238, 1967.

### 3. Capítulo três - O Yoga que habita em mim: Corpo, criação e experiência como pesquisa

Este capítulo se constrói como uma travessia entre práticas, histórias e memórias que me constituem. Ao nomeá-lo *O yoga que habita em mim*, busco não apenas relatar um percurso pessoal, mas tecer, por meio da escrita, um campo de sentido onde a experiência encarnada, o gesto sensível e o pensamento do corpo ganham centralidade. O corpo que escreve aqui é o mesmo que ensina, respira, dança e se transforma — um corpo em movimento contínuo, entrelaçado por experiências de dança contemporânea, vinyasa yoga, somática e práticas de criação artístico-pedagógica.

A escrita que assumo é (auto)biográfica, não como exercício de autoafirmação, mas como método de pesquisa e escuta. Como propõe Paul Ricoeur (1997), narrar-se é criar uma identidade em movimento, em constante reconstrução entre o vivido e o narrado. Ecléa Bosi (1994) amplia esse gesto ao reconhecer a memória como espaço de tensões: ela não apenas conserva o passado, mas reordena o presente e projeta futuros possíveis. Escrevo, portanto, com o corpo inteiro: aquele que viveu, aquele que pensa e aquele que ainda aprende. Esse gesto autobiográfico é também político e pedagógico. Como afirma Marilena Chauí (2000), não somos seres isolados — somos tecidos por discursos, práticas e histórias que nos atravessam. Ao narrar minha trajetória com o Yoga e a Dança, dou corpo a um pensamento que nasce da escuta, da experiência e da coletividade. Cada escolha pedagógica que faço — cada aula dada, cada prática conduzida — carrega ecos de mestres, livros, encontros, paisagens e elementos da natureza.

A Dança que habita em mim é *Yoga*. E o *Yoga* que habita em mim é Dança. Ainda que essas práticas sejam, em muitos contextos, separadas por terminologias e tradições, no meu corpo elas se entrelaçam como linguagem única. Foi no espaço entre essas práticas que encontrei um campo fértil para criar, ensinar e investigar. Esse campo é, ao mesmo tempo, poético e metodológico, espiritual e pedagógico, sensível e político.

Ao longo deste capítulo, apresento os princípios do *Mahābhuta Vinyasa* — uma prática que integra os quatro grandes elementos da natureza (terra, água, fogo e ar) como princípios compositivos e pedagógicos. Essa proposta nasce de uma

escuta sensível que articula tradição filosófica indiana, educação somática e práticas contemporâneas de dança e improvisação. O *Mahābhuta Vinyasa* não se apresenta como método fechado, mas como paisagem em movimento, onde cada gesto se faz pesquisa e cada prática se faz experiência encarnada. Também revisito as vozes e os referenciais que me formaram: Beatriz Adeodato, Daniela Guimarães, Lúcia Matos, Carlos Eduardo, Lucas Valentim e Marilza Oliveira. Cada um deles, à sua maneira, contribuiu para o modo como escuto, ensino e crio. Suas obras, práticas e propostas metodológicas atravessam meu trabalho como sementes lançadas em solo fértil, que hoje florescem na intersecção entre dança, yoga, educação e criação.

Como costura final, convido o leitor a adentrar este capítulo como quem caminha por uma trilha viva — onde terra, água, fogo e ar não são apenas elementos simbólicos, mas forças encarnadas no corpo que pratica, respira, pensa e sente. É nesse campo de travessia e criação que o Yoga que habita em mim se revela Dança.

### 3.1. Pontos de partida

Os pontos de partida deste capítulo não estão fixados em datas ou marcos lineares. Eles se espalham como sementes lançadas ao acaso, que brotam em diferentes tempos e contextos da minha trajetória. A Dança e o *Yoga* não chegaram a mim como áreas separadas, mas como forças que, aos poucos, se reconheceram e se fundiram no mesmo corpo, no mesmo gesto, na mesma pergunta: *como ensinar a partir daquilo que se vive?*

Na adolescência, já sentia o corpo como território de busca — não só estética, mas existencial. A Dança chegou primeiro, como linguagem de pertencimento, e logo se fez caminho formativo, ético e político. O *Yoga* se apresentou mais tarde, mas desde o início reverberou como um tipo de escuta: da respiração, da dor, do silêncio, do tempo interno. E quando ambos se encontraram, compreendi que havia, ali, um campo comum de criação e investigação — uma travessia possível entre tradição e contemporaneidade.

A criação da *Fuja: Corpo, Movimento e Yoga* foi um desses marcos de iniciação. Nasceu da vontade de reunir experiências formativas que não estivessem

presas a técnicas específicas, mas que se organizassem a partir da sensibilidade, da escuta e da relação entre saberes. A *Fuja*, mais do que um projeto, foi e continua sendo um campo de afetação mútua entre quem ensina e quem aprende, onde o aprendizado se dá na prática, na troca, na coletividade.

Ao entrar no Programa de Pós-Graduação em Dança da UFBA, percebi que esses pontos de partida continuavam vivos — e que precisavam ser acolhidos como saberes legítimos. A prática não era preparação para a pesquisa; era a própria pesquisa em ato. A improvisação, os ciclos de escuta, as práticas respiratórias, os momentos de silêncio e presença — tudo isso já era, de algum modo, metodologia. Faltava apenas nomear, refletir, escrever, compartilhar. Essa nomeação passou por um processo de retorno a mim mesmo. Nas aulas, nos laboratórios, nos encontros com professores e colegas, fui reativando memórias do corpo, reconhecendo os gestos que se repetiam, os padrões que retornavam, os desejos que insistiam. Assim, comecei a desenvolver uma prática que pudesse reunir as qualidades da Dança e do *Yoga* sem hierarquizá-las. Que fosse, antes de tudo, uma prática de escuta.

Esse foi o ponto de virada: quando percebi que minha trajetória podia ser também cartografia. Que os caminhos traçados pelo corpo podiam orientar propostas pedagógicas e metodológicas que nascem da experiência e retornam a ela como forma de partilha. Nesse sentido, esta escrita é também um mapa. Um mapa vivo, aberto e instável.

### **3.2. Vinyasa Yoga: Arte em movimento**

Compreender o *Vinyāsa Yoga* como arte em movimento é reconhecer que, por trás de cada gesto consciente, há um tempo, um pulso, um ritmo que antecede a forma. Mais do que uma sequência de posturas, o *Vinyāsa* é uma linguagem de transições. Ele habita o intervalo entre um gesto e outro — esse lugar muitas vezes invisível, mas profundamente revelador, onde a escuta se intensifica e a presença se aprofunda.

A escuta do corpo em transição — entre a inspiração e a expiração, entre a forma e a fluidez — foi o que me permitiu perceber o *Vinyāsa* como um campo



criativo e pedagógico. A princípio, essa prática me chegou pelos caminhos modernos do yoga contemporâneo, em especial pelas metodologias dinâmicas do *haṭhayoga*, como o *Ashtanga Vinyāsa Yoga* e o *Vinyāsa Flow*. Com o tempo, porém, fui sentindo a necessidade de escavar esse conceito: de ir ao seu fundo poético, filosófico e histórico.

O termo *vinyāsa* (विन्यास), em sânscrito clássico, possui múltiplos significados: “fluxo, disposição, montagem, ornamentação, coordenação, exibição” (Apte, 1998). Sua origem se encontra no campo das artes performáticas indianas — especialmente no *Nāṭyaśāstra*, tratado fundamental de teatro e dança datado entre 200 AEC e 200 EC. Nesse contexto, *vinyāsa* é mais do que técnica: é princípio de composição, que organiza os gestos em sequência, tornando possível a continuidade estética e expressiva da performance.

Segundo Dharwadker (2024), *vinyāsa* serve como base para articular as ações do performer: postura, gesto, respiração, voz, adereços e ritmo. Ele afirma que:

Na poética sânscrita clássica da performance, *vinyāsa* serve como o princípio geral de unificação dos gestos e posturas estáticos e discretos no repertório do performer em um movimento e ação representada continuamente conectados no palco (Dharwadker, 2024, p. 189).

Ou seja, *vinyāsa* não é apenas transição; é também costura entre mundos expressivos, entre estados corporais e afetivos. É a própria dramaturgia do gesto. Essa concepção me tocou profundamente, pois espelha aquilo que venho tentando praticar: não a repetição de formas prontas, mas a investigação do que se passa entre uma forma e outra. A escuta da continuidade.

Durante os séculos posteriores, especialmente entre os períodos pós-clássico e moderno, o conceito de *vinyāsa* migra para o universo do *haṭhayoga*, tornando-se a base para o que hoje chamamos de *vinyāsa yoga*: uma prática em que o movimento entre posturas se dá de forma encadeada e consciente, coordenando respiração, intenção e ação. Como aponta Dharwadker (2024), essa transição trouxe ao *vinyāsa* um duplo pertencimento: como técnica estética na performance e como disciplina espiritual no yoga.

Esse percurso histórico é importante porque revela que o *vinyāsa yoga* que praticamos hoje é, em grande parte, resultado de transformações profundas —

muitas vezes impulsionadas por interesses coloniais, políticos e religiosos. Reformadores como *Krishnamacharya*, *Vivekananda*, *Sivananda*, *Jois* e *Iyengar* desempenharam papéis fundamentais nesse processo, rompendo com o paradigma restrito e iniciático do yoga e disseminando suas práticas para públicos amplos, inclusive ocidentais.

Dessa forma, a pergunta não é apenas *o que é vinyāsa?*, mas *como vinyāsa nos chegou?* — e o que fazemos com isso. Neste ponto, é preciso reconhecer que nós — corpos brancos, ocidentais, não iniciados — não inventamos a ruptura com a tradição. Herdamos um modelo já transformado, amplamente disseminado e, muitas vezes, desconectado de seus fundamentos cosmológicos e filosóficos. Essa constatação não me paralisa, mas me convoca. O *Vinyāsa* que pratico e ensino não pretende se apropriar ou substituir o que não me pertence por linhagem, mas se propõe como uma escuta: um diálogo respeitoso com o gesto, com a história e com a ancestralidade.

Ao longo da minha trajetória, fui incorporando esses saberes de maneira situada. O *vinyāsa* se tornou, para mim, uma prática de presença. Um espaço de escuta entre forma e fluidez. Um modo de compor o gesto com atenção, e de organizar a experiência como fluxo. Nos encontros pedagógicos, essa abordagem ganha forma em aulas que não são sobre ensinar posturas, mas sobre cultivar consciência entre os momentos: o que se passa entre o início e o fim, entre o chão e o ar, entre o dentro e o fora.

Essa perspectiva se fortaleceu na intersecção com a dança contemporânea, a improvisação e a educação somática. Nessas práticas, aprendi que o gesto não é fim, mas meio; que a técnica não é destino, mas ferramenta; que o corpo não é instrumento, mas sujeito da criação. Com isso, o *vinyāsa* deixou de ser apenas uma sequência de movimentos e passou a ser um princípio de composição, um modo de pensar o corpo como narrativa viva.

Dessa escuta nasce o *Mahābhuta Vinyāsa* — uma proposta que une os fundamentos do *vinyāsa* com os elementos da natureza como qualidade de presença, gesto e transformação. Um *vinyāsa* que se move entre terra, água, fogo e ar, como quem atravessa estados de corpo, de tempo e de criação. É sobre isso que falo na próxima seção.

### 3.3. Mahābhuta Vinyasa: Uma prática entre natureza e criação

O *Mahābhuta Vinyāsa* nasceu como um desdobramento sensível do meu próprio percurso, tal qual um rio que, ao seguir o curso da escuta, traça caminhos entre pedras, margens e paisagens que se revelam no tempo. Essa prática não foi concebida como um método fechado, mas como um processo vivo de experimentação entre tradição e invenção, entre o gesto e o silêncio, entre a escuta do corpo e a escuta do mundo.

*Mahābhuta*, termo sânscrito que designa os grandes elementos na cosmologia indiana, refere-se à terra (*pṛthvī*), água (*āpas*), fogo (*tejas*), ar (*vāyu*) e éter (*ākāśa*) — princípios constitutivos da matéria e da consciência. No *Mahābhuta Vinyāsa*, escolho trabalhar com quatro desses elementos — terra, água, fogo e ar — como guias sensoriais, motores e poéticos da prática. Cada um oferece uma qualidade: a sustentação da terra, a fluidez da água, a ativação do fogo, a expansão do ar. A estrutura da sequência permanece a mesma, mas sua atmosfera muda conforme o elemento mobilizado. A prática, assim, se reinventa na relação entre o corpo e o ambiente, entre o ritmo e o desejo, entre o interno e o externo.

Aqui, os elementos não operam como metáforas ou arquétipos distantes. Eles são convocações encarnadas: a terra pulsa no peso dos pés, a água percorre o fluxo entre uma postura e outra, o fogo aquece o centro e impulsiona o gesto, o ar se insinua no intervalo entre inspiração e expiração. Cada elemento é também um estado de atenção, uma temporalidade, uma pedagogia da presença. Eles não são apenas representações da natureza — são a própria natureza em movimento no corpo que pratica.

A filosofia do yoga ensina que esses elementos estão relacionados aos órgãos dos sentidos e da ação, ampliando a experiência para além do gesto visível. Como nos lembra Christopher Chapple (2020), a contemplação dos *mahābhūtas* permite reorientar pensamentos, intenções e atitudes, restaurando o equilíbrio por meio da prática de *pratipakṣa bhāvanā* — um processo de realinhamento interno e ético. Essa restauração é, para mim, um gesto educativo. Educar, nesse contexto, é restabelecer conexões: entre corpo e atenção, entre prática e sentido, entre pessoa e mundo.

É nesse campo de práticas que o *Mahābhuta Vinyāsa* se inscreve: como uma pedagogia que acolhe a pluralidade dos corpos e suas formas singulares de aprender, mover e criar. Em lugar de fixar padrões ou hierarquizar saberes, a prática propõe um espaço em que diferentes modos de escuta possam coexistir: uns mais voltados ao gesto, outros à respiração, à visualidade, ao som ou ao silêncio. Cada corpo encontra seu próprio ponto de partida — e esse ponto é sempre legítimo.

Na condução das práticas, mobilizo recursos que atravessam a dança contemporânea, o *vinyāsa yoga* e a educação somática: ciclos respiratórios, visualizações, mantras, improvisações guiadas, jogos corporais, pausas contemplativas e variações de ritmo e intensidade. A escuta do corpo se torna eixo metodológico. A repetição, longe de ser mecânica, se converte em solo fértil para a variação. A sequência se adapta à escuta do momento. O gesto não é imposto: é convidado.

Essa abertura faz do *Mahābhuta Vinyāsa* também uma proposta política. Ao afastar-se de modelos normativos de alinhamento e performance, a prática convida à diferença, à autonomia e à experimentação. Aqui, o corpo não precisa se conformar a um ideal externo — ele é, por si, território legítimo de criação. E a criação, nesse horizonte, não se dissocia do cuidado: é por meio da escuta que se torna possível dançar com o outro, com o tempo, com o mundo.

Conduzir o *Mahābhuta Vinyāsa* em diferentes contextos — formações, escolas, encontros públicos, residências artísticas — me permitiu confirmar que essa prática não se sustenta apenas como experiência estética ou espiritual. Ela se firma como metodologia pedagógica situada, que se molda aos contextos e se afina com os tempos, abrindo espaço para que cada corpo possa pesquisar, criar e aprender em sua própria travessia. O *Mahābhuta Vinyāsa* é, portanto, uma prática em constante mutação — como a natureza que a inspira.

Se ela se ancora em tradições milenares, é apenas para poder se lançar ao presente com leveza e profundidade. Se ela reverencia os elementos, é porque reconhece neles uma sabedoria silenciosa que atravessa o tempo. Se ela se reinventa a cada ciclo, é porque sabe que a criação, como a vida, se faz de instabilidade, variação e escuta. O *Mahābhuta Vinyāsa* não é um caminho a ser seguido — é um território a ser habitado.

### 3.4. Corpo, paisagem e criação: o Mahābhuta Vinyāsa como poética e metodologia artístico-pedagógica na Dança

Um dos primeiros encontros que despertaram meu interesse pela natureza como princípio poético e metodológico para a criação em Dança se deu ainda na graduação, nas aulas de Processos Criativos, quando fui apresentado ao trabalho da professora e pesquisadora Marilza Oliveira (2016) e a sua pesquisa *Ossain como poética para uma dança afro-brasileira*. A forma como ela mobilizava os elementos da natureza – especialmente as folhas, ervas, matas e o saber ancestral ligado a *Ossain* – como disparadores sensoriais, narrativos e compositivos foi, para mim, uma revelação. Pela primeira vez, vi a possibilidade de dançar o mito como corpo, a natureza como gesto e a criação como enraizamento.

Ao abordar *Ossain* como poética para criação em dança, Marilza Oliveira invoca Giorgio Agamben para propor um deslocamento do sagrado em direção ao comum. Ela escreve que “a profanação de que falamos aqui [...] é aquela que devolve ao uso comum aquilo que foi separado no âmbito do sagrado” (Oliveira, 2016, p. 22). Esse gesto, que ela chama de trato profanatório, é um fundamento ético e estético que também sustenta minha prática com os *Mahabhutas*. Assim como Marilza me possibilitou dançar com o mito de *Ossain* sem fixá-lo em uma forma religiosa, eu iniciei um trânsito com os elementos da natureza sem convertê-los em sistema. Os *Mahabhutas* são para mim linguagem viva, não doutrina.

Profanar, nesse sentido, não é dessacralizar — é restituir ao mundo o que foi separado dele por categorias estanques como arte, religião, técnica ou espetáculo. Quando convido um grupo a dançar o fogo, por exemplo, não estou pedindo que representem o fogo, mas que habitem sua força enquanto princípio de criação. É uma dança do presente. Um gesto que não precisa se resolver. Uma coreografia que pode ser esquecida, porque sua potência está em ter sido vivida. Ao transformar os elementos em campo de escuta e improvisação, estou também rompendo com lógicas produtivistas que exigem da arte um resultado, uma forma, um produto. Não se trata de criar para mostrar, mas de criar para sentir, para partilhar, para estar junto. Isso também é uma política.

Essa pedagogia do inacabado, do provisório, do ritual que se desfaz, se alinha ao que Agamben propõe como retorno ao uso. Como ele escreve “profanar

significa abrir a possibilidade de uma nova utilização de um bem ou de um saber, deslocando-o de seu lugar separado” (Agamben, 2007, p. 83). O conhecimento ancestral dos *Mahābhutas*, então, é para mim um bem comum. Não é exclusivo dos tratados do *yoga*, nem pertence apenas à Índia antiga. É uma linguagem que pode atravessar contextos, corpos, geografias. Assim como Marilza nos propôs *Ossain* como uma árvore que dança e não como um dogma a ser seguida, eu proponho os elementos como paisagens móveis que respiram no corpo — como gestos, afetos, ritmos, memórias, presenças. Criação, aqui, é devolver ao corpo seu direito de ser meio. Não meio para comunicar uma ideia, mas meio para existir sensivelmente.

A metodologia que Marilza nos compartilhou ao decorrer de um semestre, é inspirada na etnografia postural de Patrick Boumard (1995), que valoriza o olhar implicado, os relatos dos estudantes e a partilha da experiência como saber. Esse entendimento do corpo como lugar de saber e criação, como “síntese operativa do fazer-pensar” (Plaza; Tavares, 1998, p. 8), ressoou profundamente no meu processo de escuta (auto)biográfica e construção de uma metodologia afetiva. Da mesma forma que *Ossain*, na poética de Marilza, convocou no meu corpo o cuidado, a empatia e a ética da sustentabilidade, os *Mahābhutas* me ensinam a dançar não apenas com o corpo físico, mas com o corpo energético, atmosférico, emocional e coletivo. Eles se tornam princípios de criação que atravessam a improvisação, a respiração, a visualização e a presença em cena, criando pontes entre tradição e contemporaneidade, entre cosmovisão e experiência.

A escuta que tive das folhas de *Ossain* foi, na verdade, a escuta do meu próprio corpo em relação ao mundo. A cada aula em que Marilza convidava a deitar sobre folhas frescas espalhadas pelo chão da sala da Escola de Dança da UFBA, ou quando propunha a coleta simbólica de ervas imaginárias com as mãos, compreendi que dançar é também sentir com o ambiente, criar com o invisível, e partilhar com o outro o que não cabe em palavras. Essas experiências ressoaram em mim como um chamado — não apenas à criação, mas à escuta do corpo enquanto território sensível e espiritual. Foi a partir desse campo fértil que, anos depois, no entrelaçamento entre dança, yoga e formação docente, iniciei o desenvolvimento do que hoje passei a chamar de *Mahābhuta Vinyāsa*: uma prática que não separa criação coreográfica de autoconhecimento, nem técnica de afetividade, mas que se organiza a partir da escuta profunda dos elementos da natureza como princípios vivos de criação artístico-pedagógicas.

Inspirado por essa percepção cosmológica, passo a compreender meu corpo como um campo de tradução: onde ressoam memórias ancestrais, mas também desejos contemporâneos de reencantamento da experiência. A metodologia que aqui apresento não nasce apenas de um conjunto de técnicas, mas de um percurso pessoal e coletivo – de um trânsito entre mestres e encontros, de uma escuta contínua da natureza, do tempo e do corpo. E também de um gesto de resistência: contra a produtividade desmedida, contra a despolitização da arte, contra a dessacralização da criação.

Assim como Marilza propõe em sua dissertação que “a característica [do orixá] promove o compromisso expressivo na interpretação do movimento que, ao tempo que pertence a um, também pertence a todos” (Oliveira, 2016, p. 26), o trabalho com o *Mahābhuta Vinyāsa* também se torna coletivo, político e sensível. Cada corpo participante traz sua própria história, mas também se deixa atravessar por essas forças da natureza que nos ultrapassam e nos sustentam. A criação, então, passa a ser não apenas sobre o que dançamos, mas como dançamos, com quem, com que intenção, e a partir de que presença.

A escuta dos elementos, que se iniciou de forma intuitiva e sensível a partir do contato com a poética de *Ossain*, encontrou ressonância e aprofundamento quando mergulhei nas tradições filosóficas e meditativas do *yoga*. Em especial, o estudo dos *Mahābhutas* como princípios estruturantes da existência – e também da criação – me revelou que aquilo que eu já intuía corporalmente nas práticas de Marilza, podia ser reconhecido também como um saber ancestral, milenar, que habita os textos e rituais da Índia desde os *Vedas*.

No livro *Living Landscapes*, Chapple afirma que “vivemos em paisagens e as paisagens vivem em nós” (Chapple, 2020, p. 2). Essa frase, de uma simplicidade poética e filosófica profunda, oferece o eixo da minha metodologia: entender o corpo como paisagem viva, permeado por montanhas e rios internos, por espaços de calor, sopros e vazios, por forças que dançam entre o microcosmo e o macrocosmo. Cada prática com o *Mahābhuta Vinyāsa* é um convite a escutar essa paisagem interior, a perceber como ela se molda na relação com o espaço, com os outros corpos e com os ritmos do mundo.

Em algumas tradições do *yoga*, essa prática é nomeada como *pañca mahābhūta dhāraṇā* – a concentração meditativa nos cinco grandes elementos –, e também como *bhūta śuddhi* – a purificação dos elementos no corpo e na mente.

Para Chapple, essas práticas são mais do que técnicas meditativas: são “um código cultural para a vida cotidiana” (Chapple, 2020, p. 20), que organizam rituais, hábitos, sensibilidades e modos de estar no mundo. É essa dimensão cotidiana, ritual e criadora que me interessa: não o yoga como caminho de ascensão e separação do mundo, mas como processo de enraizamento, de comunhão, de presença criadora.

Ao trazer os *Mahabhutas* para a cena da dança e da criação, o que proponho é uma espécie de *bhūta rasa*, um gosto do elemento vivido no corpo. A terra pode ser peso, base, mas também repetição, ritual, paciência. A água é fluidez, sim, mas também memória, dissolução, escuta. O fogo é energia vital, potência de transformação, vontade que se manifesta no gesto. O ar é respiração, leveza, movimento contínuo. O éter é pausa, espaço interno, silêncio criador. Como escreve Chapple, “o próprio corpo, em vez de ser um impedimento à liberação, torna-se seu próprio veículo” (Chapple, 2020, p. 17). Essa abordagem se afasta de uma lógica performativa e de espetáculo. Não se trata de produzir uma coreografia final, mas de sustentar um campo sensível onde os elementos possam aparecer, manifestar-se e mover o corpo. O gesto não precisa ser bonito, mas verdadeiro. A presença não é decorativa, é vital. O tempo não é cronometrado, é vivenciado.

Trabalhar com o *Mahābhuta Vinyāsa* como poética e metodologia é também escolher uma estética. E essa estética não se inscreve no campo da performance como espetáculo, nem da arte como produto. Ela se constrói no campo da presença, da escuta, da relação e da impermanência. É uma estética ecológica porque reconhece o corpo como território interdependente, atravessado por forças, ritmos e climas. É uma estética afetiva porque entende o gesto como um ato de contato, de partilha, de escuta sensível do outro e de si.

Christopher Chapple escreve que “a meditação sobre os cinco elementos proporciona à pessoa um sentido de conexão com a paisagem interna e externa, com o corpo e com o cosmos” (Chapple, 2020, p. 2). Essa conexão, para mim, é o próprio lugar da criação. Dançar a terra é sentir a espessura do tempo. Dançar a água é abrir espaço para a escuta. Dançar o fogo é ativar a vitalidade que transforma. Dançar o ar é tocar o invisível. Dançar o espaço é silenciar para escutar o que ainda não se manifestou. O gesto não é ornamental. O gesto é. Ele carrega memória, tempo, mundo. Essa é a diferença entre uma estética da forma e uma estética da presença. A primeira busca agradar, organizar, conquistar. A segunda busca comungar, sustentar, devolver.



A estética que proponho — e que experiencio com os grupos da *Fuja*, nas práticas de *Mahābhuta Vinyāsa*, nas rodas, nos encontros — não é pautada por critérios de beleza formal, mas por critérios de verdade sensível. Há dias em que a prática é densa e lenta como a lama. Outros, é leve e dispersa como o vento. Essa irregularidade não é um erro: é uma escuta do real. Como nos lembra Chapple, as tradições do *yoga* não propõem a negação do mundo, mas sua afirmação sutil e sagrada. “O corpo, em vez de ser um impedimento à liberação, torna-se seu próprio veículo. Não há como escapar do mundo, mas sim a tarefa de afirmá-lo”. (Chapple, 2020, p. xvii). Esse corpo que afirma o mundo também afirma suas práticas, seus desejos e suas potências. Ele não performa para ser visto. Ele cria para se transformar, para se religar, para viver. A estética aqui é processo, paisagem, travessia. E, como toda paisagem viva, ela se modifica com o tempo, com o clima, com o cuidado que recebe.

O que compartilho aqui não é apenas uma metodologia. Foi uma travessia. Um caminho tecido entre encontros, práticas, escutas e deslocamentos que me conduziram a compreender os *Mahābhutas* não como símbolos distantes de uma cosmologia antiga, mas como presenças vivas, cotidianas, que habitam o corpo e a criação com a mesma intensidade com que habitam o mundo. A prática dos elementos se tornou para mim uma linguagem. Uma gramática do sensível. Uma pedagogia do presente. E, acima de tudo, uma poética possível para quem deseja dançar com o tempo e não contra ele. Com o mundo, e não à parte dele.

Assim como Marilza plantou em mim a semente de uma dança enraizada na terra, nos mitos e nas folhas, encontrei no estudo e na prática do *Mahābhuta Vinyāsa* um campo fértil para cultivar minha própria escuta. Chapple me ajudou a compreender que essa escuta não é só pessoal — ela é política, ecológica, ética. Ela afirma a vida onde o sistema muitas vezes só vê função. Ela afirma o gesto onde o sistema exige forma. O que me move, portanto, não é a busca por um produto artístico, nem por um saber que se pretenda definitivo. O que me move é o desejo de estar com, de dançar com, de criar com. Com os elementos, com os corpos, com as memórias e com as paisagens. A criação, para mim, é um estado de comunhão. E ensinar, hoje, é sustentar esse estado em partilha.

### 3.5. Ecos formativos: Pedagogias que habitam em mim

O caminho que percorro como educador, pesquisador e artista não é feito de passos solitários. Ele é atravessado por vozes, olhares, encontros, tensões e afetos que me formam continuamente. Os referenciais que trago aqui não são apenas autores em um texto: são mestres que estiveram presentes nos meus processos de formação, na graduação, nas práticas pedagógicas, no percurso do mestrado — e agora, nesta metodologia que proponho.

Suas vozes ecoam no corpo que me move. E é com essa escuta que compreendo que ensinar e criar não são gestos isolados, mas tecidos coletivos. O *Mahābhuta Vinyāsa* é também fruto dessas escutas: práticas que me atravessaram e me ensinaram a sustentar o processo, a acolher o que emerge, a valorizar a diferença e a compor com o que existe. São ecos que me habitam, tanto quanto os elementos que dão nome à prática que proponho. A escolha por destacar esses referenciais como presença viva é, também, um gesto ético: reconhecer a importância da escuta situada, do encontro com o outro como força criadora, e da formação como experiência coletiva. Esta abordagem está em consonância com o próprio espírito do *Mahābhuta Vinyāsa*, que não se organiza como método fixo, mas como travessia. E toda travessia é feita entre margens, entre centros e periferias, entre vozes e tempos.

Com Beatriz Adeodato, aprendi que pesquisar não é apenas acumular dados ou estruturar argumentos: é experimentar o mundo em primeira pessoa. Sua escuta profunda da experiência e da prática como forma de pensamento reverbera diretamente nas bases filosófico-pedagógicas do *Mahābhuta Vinyāsa*. Sua obra, presença pedagógica e pensamento atravessam minha trajetória, ajudando a fundamentar minha prática como campo de investigação encarnada.

A partir de sua perspectiva, compreendi que o corpo é território de pensamento — e que a experiência, mais do que ponto de partida, é o próprio caminho e método de investigação. A educação somática, em Beatriz, não é um conjunto de técnicas, mas uma filosofia do corpo como sujeito de saber. Como afirma ao citar Thomas Hanna, “o corpo não é um lugar de aplicação de métodos, mas de produção de saberes” (Souza, 2013, p. 46). Essa proposição se tornou um

dos pilares da minha pedagogia, que busca oferecer contextos de criação onde os corpos possam habitar seus próprios saberes.

Beatriz também me apresentou à noção de prática como pesquisa (*PaR*), onde as experimentações são, elas próprias, objeto da investigação. Em sua tese, ela articula interlocuções com *John Dewey*, *Barbara Bolt* e *Alva Noë*, propondo uma prática de pesquisa ancorada na cognição encarnada. Como destaca: “a experiência, para Dewey, é uma construção estética e material [...] que só pode ser compreendida em sua totalidade encarnada” (Souza, 2021, p. 27). Essa perspectiva me auxilia a compreender o *Mahābhuta Vinyāsa* como prática de pensamento: ali, a criação e o ensino são inseparáveis, e o fazer é também saber.

Se com Beatriz aprendi a escutar o corpo como território sensível de pensamento, foi com Daniela Guimarães que aprendi a escutar o instante como matéria dramatúrgica. Daniela me ensinou que improvisar não é ausência de estrutura, mas uma ética da presença. Em suas proposições, especialmente nas aulas de Estudos do Corpo, improvisar era modo de pensar, de estar, de criar. Como ela escreve: “Para improvisar é preciso fé. Ilhas de fé” (Guimarães, 2012, p. 10). Essa fé — essa confiança no corpo, no tempo, no imprevisto — segue sendo uma das colunas do *Mahābhuta Vinyāsa*.

Daniela propõe o conceito de corpo-itinerante como aquele que transita entre linguagens, tempos e experiências. Essa imagem é central para minha proposta: o corpo que dança com os elementos é também um corpo em travessia, em constante reinvenção. Nas práticas do *Mahābhuta Vinyāsa*, a imagem não ilustra o movimento — ela o sustenta e o desencadeia. Como afirma: “As imagens provocadas funcionam como molas propulsoras de ação” (Guimarães, 2012, p. 121). Ao trabalhar com a terra, por exemplo, convido o corpo a visualizar raízes, densidade, contato. A imagem atua como campo de composição.

Essas experiências poéticas e relacionais se ampliaram ainda mais com a escuta da diferença, vivida e aprendida junto a Lúcia Matos e Carlos Eduardo do Carmo. Foi com eles que compreendi que a diferença não é um desvio, mas um princípio de criação. Lúcia propõe que o corpo que dança é um corpo cartografante, que transforma o espaço por onde passa em mapa de conhecimento. Carlos, por sua vez, denuncia a lógica da “bipedia compulsória” na dança e afirma: “Nós, pessoas com deficiência, temos assumido nossas corporalidades como uma ‘ética-estética def’ na arte” (Carmo, 2023, p. 9). Com ele, aprendi que acessibilidade

não é adendo, mas fundamento. Ela se faz na escuta ativa, na adaptação como gesto criativo e na composição coletiva desde o início.

Essas perspectivas foram decisivas para compreender o *Mahābhuta Vinyāsa* como prática que não exige simetria nem perfeição, mas escuta. Cada corpo que entra na sala é um universo em si, e meu papel como educador é sustentar um espaço onde esses mundos possam se mover, coexistir e criar.

Por fim, com Lucas Valentim — orientador e parceiro de travessias — entendi que a mediação também é cuidado. Com ele, aprendi que criar pressupõe aprender, que ensinar é mediar, e que o dissenso pode ser valor ético, político e poético. Lucas propõe a noção de autonomia-colaborativa como habilidade relacional em que escuta e proposição caminham juntas. Em sua tese, escreve: “O dissenso [...] é a capacidade de sustentar o estar-junto, mesmo quando o outro diverge de mim” (Rocha, 2019, p. 26). Essa visão atravessa todas as experiências compartilhadas com os alunos e alunas da *Fuja*, nos cursos, oficinas e formações.

Lucas também compreende a mediação como gesto político que reorganiza os lugares de fala e escuta: “O mediador não dita regras; ele propõe acordos, oferece escuta e constrói junto” (Rocha, 2019, p. 84). Essa é também a essência do *Mahābhuta Vinyāsa*: uma prática que abre espaço para o inesperado, para a transformação, para a escuta entre elementos, entre pessoas, entre mundos.

Cada uma dessas vozes me formou. São mestres que me ensinaram a dançar com o tempo, com o outro, com a terra. Suas obras, gestos e palavras seguem comigo — habitando o corpo que ensina, o corpo que escuta, o corpo que escreve. O *Mahābhuta Vinyāsa* não é apenas uma proposta minha: ele é a travessia de muitas mãos, muitos saberes, muitas presenças.

### **3.6. Contextos, experiências e trajetórias da pesquisa**

As experiências pedagógicas vividas durante o mestrado foram mais do que extensões do percurso acadêmico: tornaram-se campos vivos de investigação e criação. Cada contexto de atuação — seja na universidade, em instituições culturais ou em projetos colaborativos — permitiu que minha prática se expandisse para além da sala de aula, tornando-se também uma forma de escuta, resistência e reinvenção. Esta seção reúne experiências que, embora diversas em seus formatos

e públicos, compartilham um mesmo desejo: o de fazer da prática um campo de pesquisa sensível, comprometido com o corpo, com o território e com a diferença. A seguir, apresento algumas das ações realizadas ao longo dessa caminhada, que contribuíram diretamente para a construção de saberes e metodologias que atravessam esta dissertação.

### **3.6.1. Tirocínio docente: Estudos do Corpo - UFBA**

O tirocínio docente realizado no componente Estudos do Corpo II (ECO II) representou um ponto de inflexão na minha trajetória como educador em Dança e Yoga. Mais do que cumprir uma exigência curricular do mestrado, essa experiência foi uma revisitação afetiva e formativa a um dos espaços que moldaram minha compreensão do corpo e da pedagogia durante a graduação. Sob a orientação de Beatriz Adeodato e Daniela Guimarães, que também estiveram presentes em minha formação inicial, retornei à sala de aula, agora como mediador.

O semestre letivo ocorreu em um contexto de retomada pós-pandemia, atravessado por crises institucionais e afetivas. Esse retorno à presencialidade exigiu escuta apurada e sensibilidade para lidar com os impactos do isolamento social e das rupturas político-educacionais recentes. O tema do semestre, Desabituções e habituações: percepção, improvisação e criação coreográfica, ofereceu um terreno propício para integração entre prática somática, improvisação e pedagogias do corpo.

Minhas contribuições se articularam a partir da inserção do Yoga como tecnologia pedagógica sensível. Propus encontros que mesclavam práticas inspiradas no Vinyasa Yoga, no Método Gyrokinesis e no Contato-Improvisação, favorecendo um diálogo entre escuta interna, criatividade e composição coletiva. A partir dessas proposições, emergiram questões que atravessam minha pesquisa: como o corpo pode se reinventar dentro de práticas aparentemente distintas? Que pedagogias emergem da escuta entre um corpo dançante e um corpo meditativo?

A experiência com o ECO II também me ensinou sobre o papel do educador como articulador de processos colaborativos. O componente, mediado por um grupo diverso de tirocinantes, tornou-se espaço de escuta múltipla, onde cada abordagem

era acolhida e testada com autonomia. Essa vivência intensificou minha percepção sobre a importância da improvisação pedagógica, da escuta do coletivo e da reinvenção contínua dos planejamentos. Sigo com a certeza de que essa experiência me preparou não apenas para ensinar, mas para aprender a ensinar, com e através dos encontros.

### **3.6.2. SESC CPF: Dança e Yoga – Corpo, Território e Contemporaneidade**

O convite para mediar o curso Yoga: Corpo, Território e Contemporaneidade no Centro de Pesquisa e Formação do SESC foi uma oportunidade de integrar minha pesquisa com um espaço de formação ampliada. A proposta nasceu da pergunta: "Como as práticas de yoga podem ser interpretadas à luz da cultura e do território brasileiro?". Essa provocação abriu caminho para reflexões sobre decolonização, crise ambiental e resistência corporal.

Ao longo do curso, propus práticas e discussões que integraram vinyasa yoga, educação somática e elementos de improvisação. Trabalhamos o corpo como território político e ambiental, refletindo sobre as queimadas nos biomas brasileiros, a descontextualização do yoga no mercado globalizado e a urgência de construir práticas situadas. A descolonização do yoga não foi tratada como pauta teórica, mas como necessidade pedagógica: ensinar yoga é também propor um campo de escuta, sensibilidade e resistência.

O curso reafirmou em mim a certeza de que o yoga é também uma prática de engajamento. Em tempos de colapso ambiental, o corpo que se move com consciência é um corpo que transforma. E a neutralidade, nesses contextos, é cumplicidade. Propor práticas que dialoguem com a realidade é uma forma de resistir. Mais do que um curso, esse encontro foi um chamado: para se mover, se plantar e se posicionar.

### **3.6.3. Festival SESC Vila Mariana: O Elemento Terra nas Práticas Corporais**

Participar do Encontro de Práticas Corporais no SESC Vila Mariana, com foco no elemento Terra, ampliou as possibilidades de compartilhar o Mahābhūta Vinyāsa em contextos interdisciplinares. Em roda de conversa e oficina, propus práticas e reflexões sobre enraizamento como gesto de pertencimento e resistência. A partir da integração entre vinyasa yoga, educação somática e visualizações poéticas, o elemento Terra foi evocado não apenas como estabilidade física, mas como relação com o território e com as lutas locais.

O evento permitiu a troca com outras abordagens corporais, como as práticas chinesas e a dança coco, criando um espaço de interseção e escuta entre pedagogias e tradições. Compartilhar experiências e exercitar a interculturalidade foi fundamental para reafirmar meu compromisso com um yoga enraizado na realidade brasileira, plural e relacional.

#### **3.6.4. Yoga, Acessibilidade e Diferença**

O projeto Yoga, Acessibilidade e Diferença, realizado em parceria com Rodrigo Souza, visou ampliar a compreensão de yoga como prática inclusiva e politicamente situada. Direcionado a professoras e instrutoras de yoga, o curso discutiu adaptações de āsanās, linguagem inclusiva, autonomia e representatividade. A primeira edição, com 25 mulheres participantes, trouxe narrativas potentes sobre o lugar das mulheres e das pessoas com deficiência no yoga contemporâneo.

Rodrigo, ao compartilhar sua vivência com deficiência física, provocou rupturas em relação ao corpo-padrão da performance. Suas falas sobre liberdade, mobilidade e autoimagem foram fundamentais para questionar o capacitismo que atravessa muitas práticas corporais. As discussões também abordaram o papel social do yoga, sua função formativa e a necessidade de criar espaços reais de acolhimento e escuta.

Essa experiência consolidou a compreensão de que acessibilidade não é apenas uma questão técnica, mas uma postura ética e pedagógica. Yoga e dança, quando ensinadas com escuta, se tornam meios de empoderamento e construção de redes.

### **3.6.5. Curso Elementos do Movimento no Yoga**

As cinco edições do curso Vinyasa Yoga: Elementos do Movimento consolidaram a investigação que venho desenvolvendo sobre a intersecção entre yoga e dança. Inspirado nos estudos de Rudolf Laban, o curso apresentou conceitos como fatores de movimento, cinesfera, espaço, velocidade e fluidez, aplicando-os à prática do vinyasa como ferramenta criativa.

A proposta foi construir sequências a partir de elementos técnicos do yoga articulados com princípios expressivos e improvisacionais da dança. Os módulos abordaram desde alinhamento e anatomia do movimento até composições espontâneas e trabalhos em grupo. A cada edição, emergiu com mais força a ideia de que o corpo é um espaço de memória e criação, e que práticas interdisciplinares podem ampliar as formas de estar e de criar no mundo.

A experiência de conduzir esse curso reafirmou meu compromisso com a criação de espaços formativos abertos à expressão, à escuta e à reinvenção. O movimento, quando habitado com consciência e sensibilidade, torna-se gesto de pertencimento e possibilidade de transformação.

### **3.7. O Gesto que Continua**

Concluir este capítulo não é encerrar um caminho. É, talvez, reconhecer que a escrita — como o gesto — se prolonga, mesmo quando não se vê mais o movimento. O que aqui partilho não é uma metodologia fechada, nem uma teoria definitiva. É uma travessia. Um conjunto de práticas, experiências, afetos e encontros que, costurados, compõem aquilo que chamo de Mahābhuta Vinyāsa: uma prática entre corpo, natureza, criação e cuidado. Ao longo destas páginas, fui escavando minhas origens, nomeando os pontos de partida, revisitando os fundamentos do Vinyāsa, expondo a escuta que atravessa minha prática e acolhendo os ecos daqueles e daquelas que me ensinaram a sustentar o processo. A Dança e o Yoga, que antes caminhavam em paralelo, hoje respiram juntos no



mesmo gesto. Um gesto que não é sobre forma, mas sobre presença. Que não é sobre correção, mas sobre conexão.

O Mahābhuta Vinyāsa se afirma como uma prática pedagógica-poética. Ele propõe que o corpo pode ser terra, água, fogo, ar — não como representação simbólica, mas como experiência encarnada. A prática é viva porque escuta. E escuta porque não se fecha. Cada vez que ela se manifesta, algo se transforma: no corpo que conduz, no corpo que pratica, no espaço que se abre. Essa proposta só foi possível porque muitos caminhos me foram abertos. Professores, mestres, autoras, elementos, salas de aula, parques, oficinas, encontros... tudo isso me ajudou a perceber que criar uma prática não é inventar algo novo, mas cultivar uma escuta verdadeira. E escutar é também se transformar.

O gesto que continua é aquele que se renova. Que acolhe o tempo, a dúvida, o erro, o silêncio. Um gesto que se repete sem nunca ser o mesmo. Como um ciclo. Como o vento. Como o pulso. Como a terra que sustenta o ciclo sem nunca se repetir, deixo que este capítulo seja raiz e também passagem.

## Referências do capítulo

AGAMBEN, Giorgio. ***Profanações***. Tradução de Selvino J. Assmann. São Paulo: Boitempo, 2007.

BOSI, Ecléa. ***Memória e sociedade: lembranças de velhos***. 4. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 1994.

CARMO, Carlos Eduardo Oliveira do. ***Entre sorrisos, lágrimas e compaixões: implicações das políticas públicas culturais brasileiras (2007 a 2012), na produção de artistas com deficiência na dança***. 2014. 132 f. Dissertação (Mestrado em Dança) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2014.

CARMO, Carlos Eduardo Oliveira do. ***Vocês, bípedes, me cansam! Modos de aleijar a dança como contranarrativa à bipedia compulsória***. 2023. 227 f. Tese

(Doutorado em Difusão do Conhecimento) – Universidade do Estado da Bahia, Salvador, 2023.

CHAPPLE, Christopher Key. ***Living Landscapes: Meditations on the Five Elements in Hindu, Buddhist, and Jain Yogas***. Albany: State University of New York Press, 2020.

CHAUÍ, Marilena. ***Convite à Filosofia***. São Paulo: Ática, 2000.

DHARWADKER, Aparna. ***Theatres of Independence: Drama, Theory, and Urban Performance in India since 1947***. Iowa City: University of Iowa Press, 2006.

DEWEY, John. ***Arte como experiência***. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

GUIMARÃES, Daniela Bemfica. ***Dramaturgias em tempo presente: timeline da improvisação cênica da Companhia Ormeo***. 2012. 227 f. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2012.

GUIMARÃES, Daniela Bemfica. ***Corpolumen: poéticas de (re)invenções no corpo na interação dança e cinema***. 2017. 315 f. Tese (Doutorado em Artes Cênicas) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2017.

MATOS, Lúcia. ***Dança e diferença: cartografia de múltiplos corpos***. Salvador: EDUFBA, 2012.

OLIVEIRA, Marilza da Silva. ***Ossain como poética para uma dança afro-brasileira***. 2016. 107 f. Dissertação (Mestrado em Dança) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2016.

PLAZA, Julio; TAVARES, Mônica. ***Processos criativos com os meios eletrônicos: poéticas digitais***. São Paulo: Hucitec, 1998

RICOEUR, Paul. ***Tempo e narrativa***. Tradução de Kathleen Schwinden. 3. ed. Campinas: Papirus, 1997.

ROCHA, Lucas Valentim. ***Processos compartilhados em dança: experiências de criação e aprendizagem***. 2013. 117 f. Dissertação (Mestrado em Dança) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2013.

ROCHA, Lucas Valentim. ***Processos colaborativos em dança e teatro: entre nós e as relações de poder***. 2019. 294 f. Tese (Doutorado em Artes Cênicas) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2019.

Rocha, Lucas Valentim. **PROCESSOS COMPARTILHADOS EM DANÇA E TEATRO: entre nós e as relações de poder** / Lucas Valentim Rocha. -- Salvador, 2019. 301 f. : il

Souza, Beatriz Adeodato Alves de. ***Corpo em dança: o papel da educação somática na formação de dançarinos e professores***. 2012. 117 f. Dissertação (Mestrado em Dança) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2012.

SOUZA, Beatriz Adeodato Alves de. ***Dança como forma material de pensamento: tessituras entre fazer e saber***. 165 f. Tese (Doutorado em Artes Cênicas) – Universidade Federal da Bahia, Escola de Teatro, Salvador, 2020.

#### 4. Considerações Finais

Esta dissertação se desenrola como uma travessia em três gestos: uma travessia histórica, uma travessia cosmológica e uma travessia encarnada. No primeiro capítulo, olhei para o haṭha yoga como prática ancestral e cosmopercepção, explorando seus deslocamentos e transformações no contexto do Yoga Transnacional Moderno. Interroguei como a dança, enquanto campo de conhecimento, pode acolher o yoga sem esvaziá-lo de seus sentidos filosóficos, simbólicos e espirituais. Ao tensionar essa história, abri espaço para compreender o yoga como uma prática situada e viva, em constante disputa por seus significados.

No segundo capítulo, o movimento foi outro: mergulhei no Nāṭyaśāstra e nas práticas performáticas da Índia antiga para escutar a dança como forma de yoga — e o yoga como uma arte de presença e criação. Ao invés de tratar o vinyāsa como mera técnica de transição entre posturas, reatei seus vínculos com a dramaturgia do corpo, a estética do gesto e a dimensão ritual da cena. Esse deslocamento permitiu imaginar outras possibilidades para o ensino e a prática do yoga na contemporaneidade, alinhadas à escuta, à relação e à poética do instante.

No terceiro capítulo, me deixei atravessar. Assumi a escrita como corpo, como testemunho e como prática de pesquisa. Compartilhei a proposta Mahābhuta Vinyāsa como uma pedagogia da criação entre natureza e gesto, entre improvisação e escuta, entre o que se vive e o que se transmite. Experiências de sala de aula, formações, projetos e influências formativas deram contorno à pesquisa como vida — e à vida como travessia formativa. Ali, o corpo deixa de ser objeto de estudo para se tornar campo de investigação sensível.

Entendo que esta dissertação pode contribuir para o campo da Dança e do Yoga por sustentar o corpo como paisagem viva, por propor práticas pedagógicas que acolham a diferença e por tensionar os modelos normativos que se impõem sobre o ensino e a espiritualidade. Mas, sobretudo, por ser a primeira pesquisa em Dança a abordar o Yoga como centro de criações artístico-pedagógicas e assim, fornecer bases conceituais que alimentem e ampliem cada vez mais os laços entre a Dança e o Yoga no Brasil. Mais do que um produto final, este trabalho é um processo em andamento, um gesto que continua. Acredito que ele abre portas para

modos de pesquisa que não separam criação de reflexão, técnica de escuta, nem o pensar do viver.

Sigo compreendendo esta travessia como uma pesquisa-vida que não se encerra com este texto. Ela segue em cada aula, em cada encontro, em cada partilha de silêncio e de movimento. E se há algo que aprendi com o yoga, com a dança e com o tempo das coisas, é que escutar também é criar.

## Referências

- ACHARYA, D. **Como se comportar como um touro?** Novos insights sobre a origem e as práticas religiosas dos Pāśupatas. *Indo-Iranian Journal*, v. 56, p. 101–131, 2013.
- ACRI, A. **A performance como observância religiosa em algumas tradições ascéticas Śaiva do Sul e Sudeste Asiático.** *Cracow Indological Studies*, v. 20, n. 1, p. 1–30, 2018.
- AGAMBEN, Giorgio. **Profanações.** Trad. Selvino J. Assmann. São Paulo: Boitempo, 2007.
- AKERS, B. D. **The Hatha Yoga Pradipika:** The Original Sanskrit by Svatmarama. Woodstock: YogaVidya, 2002.
- ALTER, J. S. **Yoga in Modern India:** The Body between Science and Philosophy. Princeton: Princeton University Press, 2004.
- BAKHLE, Janaki. **Two Men and Music:** Nationalism and the Making of an Indian Classical Tradition. New York: Oxford University Press, 2005.
- BANSAT-BOUDON, L. **Os Sāttvikāṇḁkāra:** um teatro da sedução. *Journal Asiatique*, v. 279, n. 1–2, p. 199–226, 1991.
- BANSAT-BOUDON, L. **Poética do teatro indiano:** Leituras do Nāṭyaśāstra. Paris: École française d'Extrême Orient, 1992.
- BANSAT-BOUDON, L. **Dharma e Drama nas especulações indianas.** *Indologica Taurinensia*, v. 17–18, p. 35–62, 2001.
- BAUER, M. W. **Análise de conteúdo clássica:** uma revisão. In: BAUER, M. W.; GASKELL, G. (Org.). *Pesquisa qualitativa com texto imagem e som: um manual prático.* Trad. Pedrinho A. Guareschi. Petrópolis: Vozes, 2008.
- BENNINK, L. P. et al. **Os Karanas de Shiva nos templos de Tamil Nadu:** O *Natya Shastra* em pedra. Disponível em: <http://asianart.com/articles/karanas>. Acesso em: 7 mar. 2024.

BERG, B. L.; LUNE, H. **Qualitative Research Methods for the Social Sciences**. 9. ed. Harlow: Pearson, 2017.

BHARATA Muni. **O Nāṭyaśāstra**: um tratado sobre a antiga dramaturgia e histrionismo indiano atribuído a Bharata Muni. v. 1, cap. 1–27. Trad. Manomohan Ghosh. 2. ed. Calcutá: Manisha Granthalaya, 1967.

BHATT, B. **Karana-Kusumakara ou os poemas do corpo**. Mumbai: Bharatiya Vidya Bhavan, 2004.

BONIN, Iara. **Cosmovisão indígena e modelo de desenvolvimento**. *Encarte Pedagógico V – Jornal Porantim*, jun./jul. 2015. Disponível em: [https://cimi.org.br/wp-content/uploads/2020/01/Porantim376\\_JunJul\\_Encarte-2015.pdf](https://cimi.org.br/wp-content/uploads/2020/01/Porantim376_JunJul_Encarte-2015.pdf).

BOSI, Ecléa. **Memória e sociedade**: lembranças de velhos. 4. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 1994.

BOUILLER, V. **Ascètes et Rois, un Monastère de Kanphata Yogis au Népal**. Paris: CNRS Éditions, 1997.

BOUY, C. **Les Nātha-yogin et les Upaniṣads**: Étude d'histoire de la littérature hindoue. Paris: De Boccard, 1994.

BRIGGS, G. W. **Gorakhnath and the Kāṇphaṭā Yogīs**. Delhi: Motilal Banarsidass, 1989 [1938].

BURLEY, M. **Haṭha Yoga: Its Context, Theory and Practice**. Delhi: Motilal Banarsidass, 2000.

CARMO, Carlos Eduardo Oliveira do. **Entre sorrisos, lágrimas e compaixões**: implicações das políticas públicas culturais brasileiras (2007 a 2012), na produção de artistas com deficiência na dança. 2014. Dissertação (Mestrado em Dança) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2014.

CARMO, Carlos Eduardo Oliveira do. **Vocês, bípedes, me cansam! Modos de aleijar a dança como contranarrativa à bipedia compulsória**. 2023. Tese

(Doutorado em Difusão do Conhecimento) – Universidade do Estado da Bahia, Salvador, 2023.

CHAPPLE, Christopher Key. **Living Landscapes: Meditations on the Five Elements in Hindu, Buddhist, and Jain Yogas**. Albany: State University of New York Press, 2020.

CHAUÍ, Marilena. **Convite à Filosofia**. São Paulo: Ática, 2000.

CUNEO, D.; GANSER, E. **A experiência emocional e estética do ator: O Paradoxe sur le comédien** de Diderot na dramaturgia sânscrita. In: SFERRA, F.; VERGIANI, V. (Ed.). *Verità e bellezza: Ensaios em homenagem ao Prof. Raffaele Torella*. Napoli: Università di Napoli “L’Orientale”, 2022. p. 193–272.

DE BRUIN, Hanne M. **Kaṭṭaikkūttu: The Flexibility of a South Indian Theatre Tradition**. Groningen: Egbert Forsten, 1999.

DE MICHELIS, E. **A History of Modern Yoga: Patañjali and Western Esotericism**. Londres: Continuum, 2004.

DEMICHELLIS, Elizabeth. **Uma história do yoga moderno: Patanjali e o esoterismo ocidental**. Nova York: Continuum, 2005.

DEHEJIA, V.; HARNISCH, D. **O yoga como chave para entender o corpo esculpido**. In: DEHEJIA, V. (Ed.). *Representando o corpo: Questões de gênero na arte indiana*. New Delhi: Kali for Women em associação com The Book Review Literary Trust, 1997. p. 68–81.

DEWEY, John. **Arte como experiência**. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

DHARWADKER, Aparna. **Theatres of Independence: Drama, Theory, and Urban Performance in India since 1947**. Iowa City: University of Iowa Press, 2006.

DHARWADKER, Vinay. **Vinyasa**. In: POSTLEWAIT, Thomas; SHAH, Aparna (Org.). *O companheiro Routledge para conceitos de desempenho em línguas não europeias*. 1. ed. Londres: Routledge, 2024. p. 7. Disponível em: <https://doi.org/10.4324/9781003142805>. Acesso em: 27 nov. 2024.



DODSON, Michael S. **Orientalism, Empire, and National Culture: India, 1770–1880**. Basingstoke: Palgrave Macmillan, 2007.

ELIADE, M. **Yoga, Immortality and Freedom**. London: Routledge and Kegan Paul, 1969.

FARQUHAR, J. N. **A Primer of Hinduism**. London: Oxford University Press, 1912.

FARQUHAR, J. N. **Modern Religious Movements in India**. New York: Macmillan, 1915.

FARQUHAR, J. N. **The Organization of the Sannyasis of the Vedanta**. *Journal of the Royal Asiatic Society of Great Britain and Ireland*, v. 45, n. 3, p. 479–486, 1925a.

FARQUHAR, J. N. **The Fighting Ascetics of India**. *Bulletin of the John Rylands Library*, v. 9, n. 2, p. 431–452, 1925b.

FIGUEROA, O. **Tantra y sexo**. Barcelona: Kairós, 2021.

FLOOD, G. **The Tantric Body: The Secret Tradition of Hindu Religion**. London: I. B. Tauris, 2006.

FRYER, J. **A New Account of East India and Persia, Being Nine Years' Travels, 1672–1681**. Nendeln/Lichtenstein: Hakluyt Society, 1967 [1698].

GHOSH, J. M. **Sannyasi and Fakir Raiders in Bengal**. Calcutta: Bengali Secretariat Book Depot, 1930.

GHURYE, G. S. **Indian Sadhus**. Bombay: Popular Prakashan, 1953.

GOLDBERG, E. **The Path of Modern Yoga: The History of an Embodied Spiritual Practice**. Vermont: Inner Traditions, 2018.

GRILLEY, P. **Yin Yoga: Principles and Practice**. Oregon: White Cloud Press, 2012.

GUIMARÃES, Daniela Bemfica. **Dramaturgias em tempo presente: timeline da improvisação cênica da Companhia Ormeo**. 2012. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2012.

GUIMARÃES, Daniela Bemfica. **Corpolumen: poéticas de (re)invenções no corpo na interação dança e cinema**. 2017. Tese (Doutorado em Artes Cênicas) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2017.

GUPTA, R. K. **Um yoga da dança clássica indiana: O espelho da Yogini**. Rochester, VT: Inner Traditions, 2000.

HARA, M. **Estudos Pāsupata**. Ed. J. Takashima. Vienna: Sammlung de Nobili, Institut für Südasien-, Tibet- und Buddhismuskunde, 2002.

HAUSER, B. **Following the Transcultural Circulation of Bodily Practices: Modern Yoga and the Corporeality of Mantras**. In: BAIER, K.; MAAS, P. A.; PREISENDANZ, K. (Ed.). *Yoga in Transformation*. Göttingen: V&R Press, 2018. p. 507–528.

JECUPÉ, K. W. **A terra dos mil povos: história indígena do Brasil contada por um índio**. 2. ed. São Paulo: Peirópolis, 2020.

KĀLIDĀSA. **The Fatal Ring: An Indian Drama**. Trad. William Jones. Calcutta: Joseph Cooper, 1870 [1789].

KANE, P. V. **História da poética sânscrita**. Delhi: Motilal Banarsidass, 1971. [4. ed., 1. ed. 1923].

KRENAK, Ailton. **A vida não é útil**. São Paulo: Companhia das Letras, 2020.

KULKARNI, Kedar A. **Introdução (seção Índia), Handbook of Performance Related Concepts in Non-European Languages**. In: FISCHER-LICHTE, Erika (Ed.). Londres: Routledge, 2022.

LÉGERET-MANOCHHAYA, K. **Os 108 karana: Dança e teatro da Índia**. Paris: Geuthner, 2017.

LOCHTEFELD, James G. **A enciclopédia ilustrada do hinduísmo: A–M**. New York: Rosen Publishing Group, 2002. p. 359. ISBN 978-0-8239-3179-8.

LORENZEN, D. N. **Warrior Ascetics in Indian History**. *Journal of the American Oriental Society*, v. 98, n. 1, p. 61–75, 1978.

MALINAR, A. **Ator em seus papéis:** Interpretação dos *sāttvika-bhāvas* no *Nāṭyaśāstra*. In: STEINER, K.; BRÜCKNER, H. (Ed.). *Teatro indiano: Texto, teoria, prática*. Wiesbaden: Harrassowitz, 2010. p. 7–26.

MALLINSON, J. **Haṭhayoga's Philosophy:** A Fortuitous Union of Non-Dualities. *Journal of Indian Philosophy*, v. 42, n. 1, p. 225–247, 2014.

MALLINSON, J. **The Original Gorakṣaśataka.** In: WHITE, D. G. (Ed.). *Yoga in Practice*. Princeton: Princeton University Press, 2012.

MALLINSON, J. **Haṭha Yoga.** In: *Brill's Encyclopedia of Hinduism*. Leiden: Brill, 2011. v. 3.

MALLINSON, J.; SINGLETON, M. **Roots of Yoga.** Londres: Penguin Books, 2017.

MANI, Lata. **Contentious Traditions:** The Debate on Sati in Colonial India. Berkeley: University of California Press, 1998.

MATOS, Lúcia. **Dança e diferença:** cartografia de múltiplos corpos. Salvador: EDUFBA, 2012.

MCGRATH, Kevin. **Jaya:** Performance in Epic Mahābhārata. Boston, MA: Ilex Foundation, 2011.

MILLER, Kara Lynn. **Re-imaginando a dança moderna como fenômeno transnacional através das lentes do Yoga.** 2015. Tese (Doutorado em Artes) – University of California, Davis. Disponível em: <https://www.proquest.com/docview/3706646>. Acesso em: 27 nov. 2024.

MITRA, Shayoni. **Dispatches from the Margins:** Theatre in India since the 1990s. In: SENGUPTA, Ashis (Ed.). *Mapping South Asia through Contemporary Theatre: Essays on the Theatres of India, Pakistan, Bangladesh, Nepal and Sri Lanka*. New York: Palgrave Macmillan, 2014. p. 64–102.

MUKTIBODHANANDA, S. **Hatha Yoga Pradipika.** Munger: Yoga Publications Trust, 2004.

MUÑOZ, A. **La cuestión de la identidad Nāth**: Consideraciones sobre una orden de yoguis. *Revista Guillermo de Ockham*, v. 14, n. 1, p. 79–87, 2016.

MUÑOZ, A. **Yoga-Bija o el Germen del Yoga**. *Estudios de Asia y África*, v. XLIX, n. 2, p. 475–495, 2014.

MUÑOZ, A. **Matsyendra's 'Golden Legend'**: Yogi Tales and Nath Ideology. In: LORENZEN, D. N.; MUÑOZ, A. *Yogi Heroes and Poets: Histories and Legends of the Nāths*. New York: SUNY, 2011.

NARAYAN, K. **Refractions of the Field at Home**: American Representations of Hindu Holy Men in the Nineteenth and Twentieth Centuries. *Cultural Anthropology*, v. 8, n. 4, p. 476–509, 1993.

NIRANJANANANDA, S. **Yoga Darshan**. Deoghar: Bihar School of Yoga, 1998.

NÓVOA, António. **A formação tem que passar por aqui**: as histórias de vida no Projeto Prosalus. In: FINGER, Mathias; NÓVOA, António (Org.). *O método (auto)biográfico e a formação*. São Paulo; Natal: Paulus; EDUFRRN, 2010. p. 155–187.

NUNES, R. **Nem vertical nem horizontal**: uma teoria da organização política. Trad. Raquel Azevedo. São Paulo: Ubu, 2023.

OLIVEIRA, Marilza da Silva. **Ossain como poética para uma dança afro-brasileira**. 2016. Dissertação (Mestrado em Dança) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2016.

PINCH, V. **Bhakti and the British Empire**. *Past and Present*, v. 179, n. 1, p. 159–196, 2003.

PINCH, V. **Warrior Ascetics and Indian Empires, 1500–2000**. Cambridge: Cambridge University Press, 2006.

PINNEY, C. **Photos of the Gods**: The Printed Image and Political Struggle in India. London: Reaktion, 2003.

PLAZA, Julio; TAVARES, Mônica. **Processos criativos com os meios eletrônicos: poéticas digitais**. São Paulo: Hucitec, 1998.

PULTZ, J. **Photography and the Body**. London: George Weidenfeld and Nicolson, 1995.

POWELL, S. **Gravado em pedra**: Evidência visual e material de ascetas e iogues Śaiva em posturas complexas não sentadas em Vijayanagara no século XVI. *Journal of Yoga Studies*, v. 1, p. 45–106, 2018.

RABELLO, Ernesto. **Cultivar uma prática de si no contemporâneo**: Yoga, um êthos. 2017. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2017.

RICOEUR, Paul. **Tempo e narrativa**. Trad. Kathleen Schwinden. 3. ed. Campinas: Papirus, 1997.

RIUTORT, J. **Yoga, Técnica y Realización del Ser**: El Yoga Satyananda como Adaptación Moderna de las Tradiciones de la India. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia (España). Escuela Internacional de Doctorado. Programa de Doutorado em Filosofia, 2020.

ROCHA, Lucas Valentim. **Processos compartilhados em dança**: experiências de criação e aprendizagem. 2013. Dissertação (Mestrado em Dança) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2013.

ROCHA, Lucas Valentim. **Processos colaborativos em dança e teatro**: entre nós e as relações de poder. 2019. Tese (Doutorado em Artes Cênicas) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2019.

SAMUEL, G. **Origins of Yoga and Tantra**: Indic Religions to the Thirteenth Century. Cambridge: Cambridge University Press, 2008.

SANTANA, Tiganá. **Cosmologia bantu**: interações, tradução, ritmo, e força vital. YouTube, Canal Tiganá Santana, s.d. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=uuly07vg7O8&t=5s>.

SATYANANDA, S. **Asana Pranayama Mudra Bandha**. Munger: Yoga Publications Trust, 2006.

SELVAGEM – ciclo de estudos sobre a vida. **Shiva e o beija-flor** – Ailton Krenak e Satish Kumar – *Conversa na Rede*. YouTube, 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=VXpGFsMpCsM>. Acesso em: 1 set. 2025.

SIEGEL, L. *Net of Magic: Wonders and Deceptions in India*. Chicago: University of Chicago Press, 1991.

SINGLETON, M. **Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice**. New York: Oxford University Press, 2010.

SMITH, B. R. **With Heat Even Iron Will Bend**. In: SINGLETON, M.; BYRNE, J. (Ed.). *Yoga in the Modern World: Contemporary Perspectives*. New York: Routledge, 2008.

SOUTO, Alicia. **A essência do Hatha Yoga: Hatha Pradipika, Gheranda Samhita, Goraskha Shataka**. São Paulo: Phorte, 2009.

STOLER-MILLER, Barbara. **Kālidāsa's World and His Plays**. In: STOLER-MILLER, Barbara (Ed.). *Theatre of Memory: The Plays of Kālidāsa*. New York: Columbia University Press, 1984. p. 3–41.

STOLER-MILLER, Barbara. **Explorando a arte sagrada da Índia: escritos selecionados de Stella Kramrisch**. New Delhi: IGNCA, 1994. p. 3–33.

SUBRAHMANYAM, P. **Karaṇas** – Códigos de dança comuns da Índia e da Indonésia. Chennai: Nrityodaya, 2003.

TOLBERT, P.; ZUCKER, L. **Institutional Sources of Change in the Formal Structure of Organizations: The Diffusion of Civil Service Reform, 1880–1935**. *Administrative Science Quarterly*, v. 28, n. 1, p. 22–39, 1983.

TOSATO, A. **A voz das esculturas: Como a linguagem da dança pode ser usada para interpretar esculturas de templos. Um exemplo do templo Hoysaleswara em Halebidu**. *Cracow Indological Studies*, v. 19, n. 2, p. 79–109, 2017.

VARENNE, J. **Upanishads du Yoga**. Paris: Gallimard, 2021.

VATSYAYAN, K. **A teoria e a técnica da dança clássica indiana**. *Artibus Asiae*, v. 29, n. 2/3, p. 229–238, 1967.

WALLIS, Christopher D. **O tantra iluminado**: filosofia, história, práticas de uma tradição atemporal. Trad. Edgard Bikelis. São Paulo: Tilakan, 2016.

WHITE, D. G. **The Alchemical Body**: Siddha Traditions in Medieval India. Chicago: University of Chicago Press, 1996.

YOGENDRA, Svātmārāma. **Haṭhayoga Pradīpikā**. Edição, tradução, introdução, notas, glossário e bibliografia por Pedro Kupfer. Ericeira, Portugal: Pedro Kupfer, 2002/2018.