

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ – UFPR – SETOR LITORAL

KELLEN LUANA DA SILVA

PROJETO DE EXTENSÃO “YOGA NO COTIDIANO: PRINCÍPIOS E PRÁTICAS” DA
UFPR – SETOR LITORAL COMO POSSIBILIDADE NA PREVENÇÃO DA
ANSIEDADE A PARTIR DAS FILOSOFIAS DO YOGA E DO BEM VIVER

MATINHOS

2019

KELLEN LUANA DA SILVA

PROJETO DE EXTENSÃO “YOGA NO COTIDIANO: PRINCÍPIOS E PRÁTICAS” DA
UFPR – SETOR LITORAL COMO POSSIBILIDADE NA PREVENÇÃO DA
ANSIEDADE A PARTIR DAS FILOSOFIAS DO YOGA E DO BEM VIVER

Monografia apresentada como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em Gestão
Ambiental, Curso de Gestão Ambiental,
Universidade Federal do Paraná – Setor Litoral.

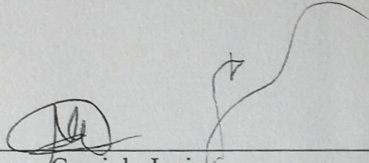
Orientador: Prof. Dr. Paulo Gaspar Graziola Jr.

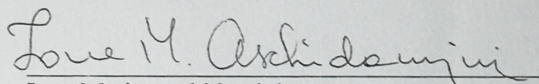
MATINHOS

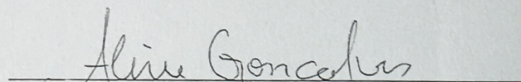
2019

ATA DE AVALIAÇÃO DA DEFESA DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Aos vinte e um dias do mês de novembro de dois mil e dezenove, às dezesseis horas, no Setor Litoral da Universidade Federal do Paraná, reuniu-se a banca avaliadora do trabalho de conclusão de curso, constituída pelas professoras Ione Maria Aschidamini e Aline de Oliveira Gonçalves, sob a presidência do Orientador professor Paulo Gaspar Graziola Junior. O Trabalho de Conclusão do Curso de Bacharelado em Gestão Ambiental, da aluna **Kellen Luana da Silva** sob o título: **“Projeto de extensão “Yoga no Cotidiano: Princípios e Práticas” da UFPR - Setor Litoral como possibilidade na prevenção da ansiedade a partir das Filosofias do Yoga e do Bem Viver”**, obteve o conceito APL. A aluna deverá efetuar as correções solicitadas pela banca e entregar a versão final em formato digital, até o dia 13 do mês de dezembro, do ano 2019, na assessoria da Câmara do curso de Gestão Ambiental.



Paulo Gaspar Graziola Junior
Professor Orientador

Ione Maria Aschidamini
Membro da banca avaliadora

Aline de Oliveira Gonçalves
Membro da banca avaliadora

AGRADECIMENTOS

Dedico este trabalho a minha família. A minha Mãe que sempre esteve ao meu lado, a meu Pai por todo o suporte oferecido durante minha caminhada no ambiente escolar e acadêmico, as minhas irmãs por tudo que me ensinaram e por todas as redundâncias que já leram ou reformularam. Em especial, meu eterno agradecimento a Marcelia, pelo cuidado comigo e com este trabalho.

As minhas amigas Gabriela, Ayla e Luana Bueno, meu eterno obrigada por todo o apoio, cuidado e preocupação mesmo estando a quilômetros de distância. A Marjorie e Tatiana que conviveram comigo durante todo o período da graduação e que mesmo longe estiveram sempre presentes, obrigada. A Aline por todo o apoio e suporte nessa loucura. A Amanda Alice que foi um presente que ganhei nessa fase da minha vida, obrigada por tudo pequena. A Clara que foi a irmã que a graduação me presenteou. A Andressa que foi a primeira pessoa que eu conheci em Matinhos e nesse período final a mais presente, com o melhor apoio e fortes emoções. A todas as pessoas com quem eu tive a oportunidade de morar, obrigada pela companhia, trocas e aprendizados. A todas vocês meu ETERNO OBRIGADA!

Aos meus mestres Paulo, Ione e Aline, gratidão por todos os ensinamentos, conversas, momentos, compreensão, apoio e conselhos que nos foram permitidos. Sem vocês este trabalho não seria possível. Por fim, a todos os integrantes do Projeto de Extensão e aos participantes que já passaram pelas Interações Culturais e Humanísticas, muito obrigada por tudo.

NAMASKAR!!!

*Somos uma sociedade de solidões, que se encontram e
desencontram sem reconhecer-se. Eis nosso drama: um
mundo organizado para o desvinculo, onde o outro é
sempre uma ameaça e nunca uma promessa.
(Eduardo Galeano)*

RESUMO

O Yoga é uma Ciência Milenar que nasceu na Índia e propõe por meio dos seus ensinamentos um caminho para a autotranscendência e transformação da consciência humana, a fim de obter uma autorealização, enquanto a Filosofia do Bem Viver originou-se nos povos indígenas, situados nos países andinos e amazônicos, tendo como base o equilíbrio, a harmonia consigo mesmo e em convivência entre os seres. Os saberes de ambas as culturas transmitem a busca pela conexão com o nosso interior que reflete em nossa relação com o ambiente. Esses conhecimentos tradicionais estão sendo resgatados devido a melhora da qualidade de vida que eles promovem, em contrapartida ao modelo de desenvolvimento que está adoecendo os seres humanos cada vez mais. Este Trabalho de Conclusão de Curso surge a partir da minha participação, enquanto bolsista, no Projeto de Extensão “Yoga no cotidiano: princípios e práticas” da UFPR – Setor Litoral. Assim, o objetivo geral é analisar como esse Projeto de Extensão, pode auxiliar aos seus participantes na prevenção da ansiedade a partir das Filosofias do Yoga e do Bem Viver. Como objetivos específicos, propõem-se: contextualizar o Projeto de Extensão “Yoga no cotidiano: princípios e práticas”; realizar levantamento teórico acerca da Filosofia do Yoga e a Filosofia do Bem Viver e sua relação com a ansiedade; e, analisar os dados oriundos do Projeto de Extensão. Como percurso metodológico, foram utilizados como instrumentos de pesquisa e análise, fichas individuais (anamnese) e Grupos focais, procurando delinear o perfil dos participantes, como também o conhecimento, compreensão e expectativas acerca do Yoga. Dentre os principais resultados deste estudo está o fato de que os sujeitos consideram que os saberes do Yoga contribuem para a melhora da qualidade de vida, como a redução da ansiedade e uma mudança na forma como se relacionam com o mundo, por meio dos seus princípios e práticas.

Palavras-chave: Yoga. Bem Viver. Extensão. Ansiedade.

RESUMEN

El Yoga es una ciencia antigua que nació en la India y propone a través de sus enseñanzas un camino para la auto trascendencia y transformación de la conciencia humana para lograr la autorrealización, mientras que la filosofía del Buen Vivir se originó en los pueblos indígenas, situados en los países andinos y amazónicos, basada en el equilibrio, la armonía con uno mismo y la convivencia entre los seres. El conocimiento de ambas culturas transmite la búsqueda de la conexión con nuestro interior que se refleja en nuestra relación con el medio ambiente. Este conocimiento tradicional está siendo rescatado debido a la mejora en la calidad de vida que promueven, en contraste con el modelo de desarrollo que está enfermando cada vez más a los seres humanos. Esta Conclusión del Trabajo de Curso surge de mi participación, como becario, en el Proyecto de Extensión "Yoga en la vida cotidiana: principios y prácticas" de la UFPR - Sector Costero. Así, el objetivo general es analizar cómo este Proyecto de Extensión puede ayudar a sus participantes a prevenir la ansiedad basándose en las Filosofías del Yoga y el Buen Vivir. Los objetivos específicos son: contextualizar el Proyecto de Extensión "Yoga en la vida diaria: principios y prácticas"; realizar un estudio teórico sobre la Filosofía del Yoga y la Filosofía del Vivir Bien y su relación con la ansiedad; y analizar los datos del Proyecto de Extensión. Como camino metodológico, utilizamos como instrumentos de investigación y análisis, registros individuales (anamnesis) y grupos focales, buscando delinear el perfil de los participantes, así como el conocimiento, comprensión y expectativas sobre el Yoga. Entre los principales resultados de este estudio se encuentra el hecho de que los sujetos consideran que el conocimiento del Yoga contribuye a la mejora de la calidad de vida, como la reducción de la ansiedad y un cambio en la forma en que se relacionan con el mundo, a través de sus principios y prácticas.

Palabra clave: Yoga. Buen Vivir. Extensión. Ansiedad.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FIGURA 1 – PALESTRA SOBRE ANATOMIA SUTIL – TERAPEUTA GRAZIELA S. PEROZZO.....	20
FIGURA 2 – PRÁTICA DE YOGA NA SALA DE PRÁTICAS CORPORAIS.....	20
FIGURA 3 – CURSO DE EXTENSÃO “YOGA NO COTIDIANO”	22
FIGURA 4 – PALESTRA “NEO-HUMANISMO” - MONGE ACARYA JINANANANDA AVADHUTA.....	22
FIGURA 5 – CURSO DE EXTENSÃO “YOGA NO COTIANO ESCOLAR: PROMOVENDO O AUTOCUIDADO DO PROFESSOR”	23
GRÁFICO 1 - FAIXA ETÁRIA - 2º SEM. 2018.....	45
GRÁFICO 2 - GÊNERO - 2º SEM. 2018.....	46
GRÁFICO 3 - PRATICOU OU PRATICA YOGA - 2º SEM. 2018.....	46
GRÁFICO 4 - O QUE É YOGA PARA VOCÊ? - 2 SEM. 2018.....	47
GRÁFICO 5 - PROBLEMAS RELACIONADO AO SEU COTIDIANO - 2º SEM. 2018.....	47
GRÁFICO 6 - FAIXA ETÁRIA - 1º SEM. 2019.....	50
GRÁFICO 7 - GÊNERO - 1º SEM. 2019.....	50
GRÁFICO 8 - PRATICOU OU PRATICA YOGA - 1º SEM. 2019.....	51
GRÁFICO 9 - O QUE É YOGA PARA VOCÊ? - 1º SEM. 2019.....	51
GRÁFICO 10 - PROBLEMAS RELACIONADO AO SEU COTIDIANO? - 1º SEM. 2019.....	52

LISTA DE TABELAS E QUADROS

TABELA 1 - ÍNDICE DE DESENVOLVIMENTO HUMANO MUNICIPAL.....	18
TABELA 2 - ESCOLAS CLÁSSICAS DO YOGA E SEUS CAMINHOS.....	26
QUADRO 1 - GUIA DE TEMAS (GRUPO FOCAL INICIAL).....	48
QUADRO 2 - GUIA DE TEMAS (GRUPO FOCAL FINAL).....	49
TABELA 3 – GRUPO FOCAL INICIAL E FINAL – 2º SEM. 2018.....	49
TABELA 4 – GRUPO FOCAL INICIAL E FINAL – 1º SEM. 2019.....	53

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	9
2 MEMORIAL: CAMINHOS QUE PERCORRI NA UNIVERSIDADE.....	10
2.1 INTERAÇÕES CULTURAIS HUMANÍSTICAS (ICH).....	11
2.2 PROJETO DE APRENDIZAGEM (PA).....	13
2.3 VIVÊNCIAS NO PROJETO DE EXTENSÃO “YOGA NO COTIDIANO: PRINCÍPIOS E PRÁTICAS”	15
3 OBJETIVOS.....	17
3.1 Objetivo Geral.....	17
3.2 Objetivos Específicos.....	17
4 CONTEXTUALIZANDO A PESQUISA.....	18
5 O YOGA E O BEM VIVER.....	25
5.1 A FILOSOFIA DO YOGA.....	25
5.2 A FILOSOFIA DO BEM VIVER.....	32
5.3 APROXIMAÇÕES ENTRE YOGA E BEM VIVER.....	34
6 O YOGA E A VIDA MODERNA.....	38
7 PERCURSO METODOLÓGICO.....	42
8 O QUE CONTAM OS DADOS.....	45
9 CERTEZAS PROVISÓRIAS.....	54
REFERÊNCIAS.....	57
APÊNDICE 1 - FICHA INDIVIDUAL.....	60

1 INTRODUÇÃO

O tema abordado nesta monografia nasce a partir das minhas vivências no Projeto de Extensão “Yoga no Cotidiano: Princípios e Práticas” na UFPR - Setor Litoral, em Matinhos – Paraná. Durante meu percurso atuando no projeto conheci a ciência milenar do Yoga na qual me aprofundei de tal modo a proporcionar uma reflexão em diversas temáticas.

Este trabalho é um recorte, que se inicia com o relato do meu percurso na Universidade como memorial e dos meus dois anos fazendo parte do projeto supracitado, seguido por uma breve contextualização da Filosofia do Yoga e do Bem Viver e suas semelhanças, e por fim a relação de ambos como sendo bases de conhecimento. Muitas vezes esses temas não são valorizados e sofrem com o preconceito, sendo que na verdade auxiliam para uma melhor qualidade de vida nesse mundo caótico no qual estamos inseridos.

Após breve resumo acerca desses temas, insiro a ansiedade que é um mal que vem crescendo exponencialmente devido ao modo de vida que levamos atualmente e, aponto estudos que trazem os benefícios do Yoga na prevenção da ansiedade, através da melhora na qualidade de vida e mudança nos hábitos relacionados à saúde mental e física.

Por fim, exponho os dados coletados durante minha caminhada no projeto acerca do Yoga, ansiedade e vida moderna. Espero contribuir por meio desta pesquisa ao demonstrar que os conhecimentos de culturas milenares e tradicionais estão em processo de resgate e valorização, uma vez que seus princípios e técnicas trazem como alternativa garantir a convivência do ser humano consigo mesmo, com o outro e com o meio ambiente, vulgo natureza, de forma harmônica, podendo ser um possível instrumento para conscientização de que o sistema de desenvolvimento econômico vigente está doente e destruindo o planeta Terra. Aponto ainda para resgatarmos a conexão com o nosso interior e preservar a natureza para as futuras gerações.

2 MEMORIAL: CAMINHOS QUE PERCORRI NA UNIVERSIDADE

O memorial é um relato das minhas vivências nas atividades de Interações Culturais Humanísticas (ICH) e Projeto de Aprendizagem (PA) que foram desenvolvidas ao longo do curso e também é um tópico que deve estar presente neste Trabalho de Conclusão de Curso como requisito final para a obtenção do grau de Bacharel em Gestão Ambiental.

Minha trajetória dentro da Universidade Federal do Paraná (UFPR) começou em 2012, quando ingressei no curso de Licenciatura em Ciências, no Setor Litoral, em Matinhos. Permaneci durante um semestre e logo após tranquei a matrícula, uma vez que passei no Curso de Ciências Biológicas, no Setor de Biológicas, também na UFPR, em Curitiba, onde cursei por um ano e meio. Nascida e residente em Curitiba com minha família, ter frequentado o curso no Setor Litoral foi uma experiência única e fora do comum, mas como meu desejo desde criança era fazer biologia, optei pelo curso que realmente almejava.

Durante o primeiro semestre de Licenciatura em Ciências, me mudei para o município de Matinhos, morei com duas estudantes de Gestão Ambiental e tive a oportunidade de vivenciar algumas experiências do Curso. Quando entrei na biologia percebi que o Curso de Gestão Ambiental tinha bases tanto na biologia quanto em outras áreas. Aprendi que interdisciplinaridade existe e que ela é essencial para uma nova visão holística do mundo, que interliga todas as áreas a fim de obter um desenvolvimento sustentável, respeito e harmonia entre a natureza e os seres humanos, de modo que aprendemos a resolver conflitos para vivermos de forma harmônica. Por esse motivo acabei me frustrando com a biologia, que obviamente compreende apenas aspectos biológicos e decidi cursar Gestão Ambiental, em 2015.

O Projeto Político Pedagógico (PPP) do Setor Litoral me fascinou desde a primeira vez que participei, em 2012. Ele se fundamenta em transpassar os avanços da modernidade de forma inclusiva e não excludente como acontece atualmente, envolvendo a universidade e a sociedade. Portanto, o projeto se pauta em 3 fases que são organizadas dentro dos cursos por meio de módulos que dialogam entre si: os Fundamentos Teóricos-práticos (FTP), as Interações Culturais Humanísticas (ICHs) e o Projeto de Aprendizagem (PA).

Os FTPs são módulos específicos para cada curso e servem para que nos aprofundemos na nossa área. As ICHs possuem encontros semanais que integram estudantes de diversos cursos possibilitando a articulação de saberes que, por sua vez, permitem uma visão ampla para as problemáticas sociais, culturais, ambientais e políticas atuais. Por fim, o PA nos permite desenvolver projetos do nosso interesse com o auxílio dos professores (PPP UFPR LITORAL, 2008).

2.1 INTERAÇÕES CULTURAIS HUMANÍSTICAS (ICH)

Breve relato sobre as minhas participações nas ICHs e sua importância individual e coletiva na minha formação acadêmica.

2015 / 1º Período – Bagrich (Mediação: Valdo José Cavallet)

Essa ICH ocorreu na cidade de Paranaguá e consistiu em apresentar a história da cidade para que alunos a conheçam e se relacionem com a mesma. No período em que participei, uma parceria com professoras de escolas públicas foi realizada para a criação de eventos que reformassem as escolas em que elas possuíam vínculos. O colégio em que eu estava inserida recebeu a revitalização da quadra de esportes e um espaço para horta. Os materiais utilizados foram arrecadados por meio de doações de empresas e rifas que os pais dos alunos idealizaram. Esse ICH realmente mobiliza pessoas e cria vínculos entre a universidade e a sociedade.

2015 / 2º Período - Ornitologia e Conservação (Mediação: Luiz Augusto Macedo Mestre)

Nessa ICH conheci mais sobre a ornitologia, que é o estudo das aves. Observar, identificar e descrever aves da nossa região foram alguns dos itens que aprendemos por meio de saídas de campo nos arredores da Universidade e em uma visita ao Parque Estadual Rio da Onça, em Matinhos.

2016 / 1º Período – SurflCH (Mediação: Luciano Fernandes Huergo)

A intenção do SurflCH foi ensinar o básico, de forma teórica e prática, para praticar o *surf*. Conhecer os equipamentos assim como o manuseio deles, aprender a observar o mar, a lidar com situações de perigo e noções básicas de primeiros socorros. Eu não me arrisquei muito nas tentativas, mas criei laços importantes e permanentes com algumas pessoas nessa ICH.

2016 / 2º Período – Afrobetizar (Mediação: Ana Josefina Ferrari)

O intuito dessa ICH foi trazer ao nosso conhecimento a história da cultura afro no Brasil e no mundo. Discutimos sobre a história, sobre cotas, religiões afrobrasileiras, leis, incidentes racistas dentro da Universidade, fatos esses que já acometeram professores e alunos, e de que maneira a Instituição se posiciona sobre esses casos. Como podemos ver, foram discutidos assuntos de diversas áreas com a temática afro, o que me fez crescer, amadurecer e possuir embasamento para discorrer sobre com mais clareza e menos ignorância.

2017 / 1º Período - Cartografia Social (Mediação: Ângela Massumi Katuta e Marcos Aurélio Zanlorenzi)

Escolhi esse tema pelo contato que tive em Gestão Ambiental no módulo de Geoprocessamento, foi uma maneira de aprofundar meus conhecimentos na área com um olhar social, a chamada Cartografia Social. Ocorreram apresentações de grupos que trabalham nessa área e que contaram suas experiências. Por ser um tema que sempre me despertou interesse, fiquei frustrada com essa ICH, pois achei algumas apresentações e debates entre os grupos bastante rasos.

2017 / 2º Período e 2018 / 1º e 2º Períodos - Yoga no Cotidiano - Princípios e Práticas (Mediação: Ione Maria Aschidamini e Paulo Gaspar Graziola Junior)

O objetivo deste ICH foi trazer os princípios e práticas da Filosofia do Yoga, proporcionando uma reflexão que estimulasse a mudança de hábitos relacionados à

saúde na vida dos participantes. Aprendemos que a teoria do Yoga possui técnicas de respiração e posturas que refletem na nossa saúde física e mental, princípios éticos que auxiliam na mudança das nossas condutas conosco, com o outro e com a natureza.

Nessas ICH despertei interesse e curiosidade pelo Yoga, por causa dele iniciei minha participação no Projeto de Extensão Yoga no Cotidiano: Princípios e Práticas, no primeiro semestre de 2018, como bolsista de Extensão.

2018 / 1º Período - Cozinha Vegetariana (Mediação: Juliana Quadros)

Aprendemos um pouco sobre a imensidão da cozinha vegetariana e vegana. A proposta foi ensinar sobre os alimentos e receitas, com ingredientes do nosso dia a dia e receitas de fácil realização. Comi várias coisas gostosas e algumas delas eu faço na minha casa até hoje. Concluí que a culinária vegana além de saborosa é de fácil acesso.

2019 / 1º e 2º Período - Yoga no Cotidiano Princípios e Práticas (Mediação: Ione Maria Aschidamini e Paulo Gaspar Graziola Junior)

Particpei desses dois períodos como monitora, obtive a bolsa monitoria por isso, mas não estava matriculada via sistema porque já havia excedido a carga horária permitida nas ICHs.

2.2 PROJETO DE APRENDIZAGEM (PA)

Passei por três Projetos de Aprendizagem para finalmente chegar à um tema do meu interesse e que desencadeou neste trabalho, como descrito a seguir.

1. Os preconceitos que atingem as religiões de Matrizes Africanas no Município de Matinhos – PR (Mediador: Marcelo Cunha Varella)

A proposta desse PA é compreender os conflitos e violências sofridas pela religião Afro-brasileira, mostrar que é uma cultura não reconhecida pela sociedade à

qual pertence. No fim, a partir dos dados coletados, foi montada uma cartografia social. O objetivo era mostrar que mesmo sendo uma cultura vivida isoladamente por cada indivíduo, e que se reúne em seu terreiro nos momentos que necessita, eles formam um povo, uma comunidade, que possui saberes tradicionais e tentam manter vivos esses conhecimentos e transmiti-los de geração em geração.

II. Artesanato no município de Pontal do Paraná (Mediador: Marcelo Cunha Varella)

A ideia foi contextualizar o artesanato em Pontal do Paraná, sendo que um projeto seria idealizado para uma rede de artesãos na cidade. Esse tema me despertou o interesse quando vi que o município não apresenta possibilidades para o crescimento dessa área e nem reconhecimento da atividade. Minha mãe e eu somos artesãs, cresci vendo e aprendendo a fazer artesanato com ela, essa atividade muitas vezes garantiu o nosso sustento. Conversar e conviver com pessoas desse círculo me permitiu ter uma visão ampla desse assunto. Procuramos alternativas no município para poder formalizar a venda dos nossos produtos, mas só recebemos informações negativas e não funcionais. Me aprofundi no tema, nas políticas públicas envolvidas em nível municipal, estadual e nacional. Parei com esse projeto quando conheci o Yoga e me apaixonei por ele.

III. Yoga e a Ansiedade na Universidade (Mediador: Paulo Gaspar Graziola Junior)

O despertar por esse tema surgiu pela minha participação no Projeto de Extensão Yoga no Cotidiano: princípios e práticas. Durante o projeto coletamos dados através de Anamneses¹ e Grupos focais². Os resultados obtidos demonstram que a maioria das pessoas que frequentam a aula de Yoga, possuem ansiedade. Portanto veem as ações do projeto como uma alternativa de melhorar a qualidade de vida por meio dos princípios do Yoga.

Minha ideia era realizar um estudo etnográfico sobre como o Yoga, de como mudou a qualidade de vida dos frequentadores do ICH “Yoga no Cotidiano:

¹ Será descrita na metodologia.

² Serão descritos na metodologia.

princípios e práticas”, em relação à ansiedade. A análise seria mediante observações desses espaços e entrevistas semiabertas com indivíduos chaves, de forma que ficassem registradas as experiências pessoais sobre o quanto a filosofia do Yoga acarreta mudanças de hábitos para aqueles que se permitem.

2.3 VIVÊNCIAS NO PROJETO DE EXTENSÃO “YOGA NO COTIDIANO: PRINCÍPIOS E PRÁTICAS”

Com base no que foi relatado neste memorial: “Caminhos que percorri na Universidade”, surge a ideia de transformar minhas vivências durante o Projeto de Extensão em um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), cuja pesquisa tem como objetivo demonstrar a procura pelas aulas teórico/práticas do Yoga oferecidas pelo projeto como instrumento para o controle e redução dos níveis de ansiedade. Durante a pesquisa nasce a percepção de que a Ciência Milenar do Yoga está intrinsecamente ligada à gestão ambiental.

A gestão ambiental, em meu entendimento, é uma área que interliga diversos conhecimentos a fim de promover uma gestão consciente da nossa qualidade de vida, seja em área urbana ou rural, por meio do gerenciamento, preservação e conservação dos recursos naturais e dos saberes tradicionais, de modo que eles se integrem ao mundo atual, sem que sejam estigmatizados.

Acredito que a Filosofia do Yoga possa ser instrumento das novas construções alternativas de desenvolvimento, os seus princípios de conduta moral e ética nos fazem refletir sobre a relação que temos conosco e com o exterior, desenvolvendo, portanto, nossa consciência e nos libertando ao confiarmos em nós, ao quebrar barreiras de traumas e obstáculos, e assim fazer com que sejamos atores que promovem ações fundamentais em nossa vida e no mundo.

A partir dos princípios dos saberes tradicionais percebe-se que os mesmos se relacionam com a natureza, muitas vezes de maneira espiritual, e essas relações quando ensinadas desde que nascemos nos permitem um conhecimento intrínseco, diferente do egoísmo que nos é imposto pelo modelo de desenvolvimento vigente, além do que, incentivando o progresso local, como a valorização da cultura, seus recursos por meio do turismo, rede de produção orgânica e distribuição de alimentos, por exemplo. Desse modo, permite que as cidades cresçam de forma

consciente como uma rede, em que a cidade cresce e se retroalimenta da sua própria cultura, preservando-a e utilizando o que está disponível de forma natural.

Os princípios ambientais do desenvolvimento fundamentam-se numa crítica à homogeneização dos padrões produtivos e culturais, reivindicando os valores da diversidade cultural e da preservação das identidades étnicas dos povos. Estes princípios éticos surgem como uma condição para concretizar projetos de gestão ambiental dos recursos naturais em nível local, que permitem alcançar os objetivos do desenvolvimento sustentável em escala global. (LEFF, 2009, p. 114-115).

São os referenciais teóricos do saber comum que quando colocados em prática se aproximam de uma alternativa de desenvolvimento, e ao integrá-los ao espaço onde vivemos, torna-se possível usufruir de sua abundância conforme seus ciclos, assim como associar a tecnologia para possibilitar qualidade de vida para os indivíduos e preservar a Terra para as futuras gerações.

Demonstrar os benefícios do Yoga para a qualidade de vida física e mental é um ponto de início para a valorização dessa Filosofia, assim como tantos outros saberes tradicionais e muitas vezes milenares que se tornam invisíveis na nossa sociedade atual.

Essa pesquisa pretende demonstrar como o Projeto de Extensão, especialmente no momento das Interações Culturais Humanísticas, possibilita o crescimento pessoal, pode reduzir os níveis de ansiedade causados pela rotina e competitividade do mundo atual, por meio dos conhecimentos do Yoga. Logo, comprova que a sociedade está doente e procura por alternativas que auxiliem no desenvolvimento sadio.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Analisar como o Projeto de Extensão “Yoga no cotidiano: princípios e práticas” da UFPR – Setor Litoral, pode auxiliar aos seus participantes, na prevenção da ansiedade, a partir das Filosofias do Yoga e do Bem Viver.

3.2 Objetivos Específicos

- Contextualizar o Projeto de Extensão “Yoga no cotidiano: princípios e práticas”;
- Realizar levantamento teórico acerca da Filosofia do Yoga e a Filosofia do Bem Viver e sua relação com a ansiedade;
- Analisar os dados coletados, a partir dos espaços teórico-práticos, no contexto do Projeto de Extensão.

4 CONTEXTUALIZANDO A PESQUISA

O Projeto de Extensão “Yoga no cotidiano: princípios e práticas” ocorre na Universidade Federal do Paraná (UFPR) - Setor Litoral, na cidade de Matinhos, no estado do Paraná-Brasil.

Matinhos pertence à região litorânea do Paraná. Historicamente sabemos que essa região é deixada de lado pelo poder público nos quesitos sociais, econômicos, educacionais e ambientais. Segundo o IPARDES (2010), podemos exemplificar a realidade desses municípios pelo Índice de Desenvolvimento Humano Municipal (IDHM), que é calculado através dos índices de longevidade, educação e renda (TABELA 1).

TABELA 1 - ÍNDICE DE DESENVOLVIMENTO HUMANO MUNICIPAL

Município	Ranking no Estado	Índice
Antonina	277	0,687
Guaraqueçaba	396	0,587
Guaratuba	144	0,717
Matinhos	48	0,743
Morretes	285	0,544
Paranaguá	32	0,750
Pontal do Paraná	62	0,738

Fonte: A autora (2019).

Como podemos visualizar na tabela, a maioria dos municípios ocupam uma posição alta no ranking, enquanto as posições mais baixas pertencem às cidades que possuem turismo de veraneio, ou seja, proporciona o crescimento da cidade ao permitir o exercício de atividades atípicas e assim aquece a economia em determinado período do ano, de maneira que no período restante a comunidade sofra com a carência e desatenção do poder público local.

Desta forma, a Universidade Federal no município de Matinhos surge com o intuito de desenvolver a região litorânea de forma consciente, preservando a cultura local e se integrando a ela através da Extensão Universitária e do PPP, da UFPR – Setor Litoral. O primeiro consiste na ação que a Universidade pode proporcionar

junto a comunidade em seu entorno, compartilhando os saberes que a instituição nos proporciona. Somado ao segundo que, por meio do PPP, nos permite um aprendizado interdisciplinar que pode ser vivenciado tanto pela comunidade interna b quanto pela comunidade externa da Universidade, através do espaço curricular das Interações Culturais Humanísticas:

É a articulação do conhecimento científico advindo do ensino e da pesquisa com as necessidades da comunidade onde a universidade se insere, interagindo e transformando a realidade social. As ICHs possibilitam ainda, a articulação de diversos saberes (científicos, culturais, populares e pessoais) e buscam um olhar mais amplo para a problemática cultural e humanística contemporânea. Desta forma, a UFPR Litoral, por meio das ações e atividades que promove e sustenta, visa sensibilizar e despertar a comunidade acadêmica para a compreensão da complexidade das questões sócio-político-culturais e ambientais, fazendo interlocuções com pessoas que fazem a diferença; colocando em discussão e aprofundamento temas que instigam; preparando e desafiando competências acerca de procedimentos que interrogam; ocupando e promovendo espaços e momentos que envolvem e articulam expressões e desejos humanos. (GONÇALVES et al., 2018, p. 02).

Portanto, o PPP nos permite uma abertura em direção a esses saberes formais e informais, como por exemplo, a Filosofia e a Ciência Milenar do Yoga, para dentro da universidade, proporcionando estímulo à reflexão sobre as mudanças de hábitos de saúde por meio de princípios e práticas da Filosofia do Yoga.

O projeto nasceu da iniciativa de docentes, discentes e servidores que, além das atividades acadêmicas, já tinham feito ou estavam fazendo cursos de formação como instrutores de Yoga, proporcionando a propagação dos saberes, dentro do espaço acadêmico.

De 2008 a 2013, ocorreu a oferta de práticas de Yoga no Centro Cultural - UFPR Litoral, para as comunidades interna e externa, após a desativação do espaço essa etapa foi encerrada. Já de 2014 a 2019 reiniciam em alguns semestres a oferta das ICH “Yoga no Cotidiano: Princípios e Práticas”, com a participação dos membros da equipe do Projeto, assim como, convidados externos, conforme a FIGURA 1.

FIGURA 1 – PALESTRA SOBRE ANATOMIA SUTIL – TERAPEUTA GRAZIELA S. PEROZZO



FONTE: Paulo G. Graziola (2018).

O primeiro módulo da ICH aconteceu em uma sala de aula convencional e os próximos foram na sala 14A (Sala de Práticas Corporais), que é utilizada para a expressão corporal e é equipada com tatames, possibilitando um desenvolvimento teórico-prático mais adequado ao tema, com encontros normalmente duas vezes por semana, com aproximadamente uma hora de duração (FIGURA 2).

Em 2018, inicia-se o Projeto de Extensão “Yoga no Cotidiano: princípios e práticas” que perdura até hoje, unindo todas as atividades que aconteciam alternadamente.

FIGURA 2 – PRÁTICA DE YOGA NA SALA DE PRÁTICAS CORPORAIS



FONTE: Paulo G. Graziola (2018).

A equipe que faz parte das atividades dentro do Projeto de Extensão é:

- Coordenadora: Ione Maria Aschidamini;
- Vice Coordenador: Paulo Gaspar Graziola Junior;
- Voluntária: Aline de Oliveira Gonçalves (04/2018 - atualmente);
- Bolsista: Kellen Luana da Silva (04/2018 - atualmente);
- Bolsista: Clara Magalhães Rocha (04/2018 - 05/2018);
- Bolsista: Vitória de Lara Miranda (07/2018 - 05/2019);
- Bolsista: Tatiana Ramos (05/2019 - atualmente);
- Bolsista: Gabriela Jeniffer de Souza Rosa (05/2019 - atualmente);
- Bolsista: Aline Stella Ferro (06/2019 - atualmente).

Como citado anteriormente, com a criação do Projeto de Extensão, formaliza-se as atividades que já ocorriam, dando maior visibilidade e condições para a continuação e aplicação do Yoga dentro da Universidade, em especial no Setor Litoral.

O projeto inclui o aprofundamento na Ciência Milenar do Yoga, tanto na parte teórica, sua filosofia e seus passos, quanto na prática. Produz-se roteiros para as aulas teóricas e práticas (incluindo preparação e cuidados para as práticas do Yoga).

O roteiro para as aulas teóricas consiste na apresentação e discussão do tema com os participantes, de forma que os princípios do Yoga possam ser aplicados na rotina diária do próprio indivíduo, refletindo na mente e no físico. Na construção do roteiro para a prática de Yoga, temos que ter uma sensibilidade e cuidado, devido à diversidade do nosso público: a) inicia-se com o “*centramento*” para auxiliar na concentração; b) aquecimento das articulações; c) série de posturas (asanas) que são escolhidas de modo que uma se encaixe na outra e mantenha um fluxo na sequência; d) técnica de respiração (pranayama) e, e) finaliza-se com o relaxamento. Participar da produção desses roteiros aumentou a minha percepção de como repassar informações à outras pessoas, de maneira clara, fácil e acessível e também de como conduzir uma prática.

As atividades também nos conduzem à produção de artigos, oficinas, cursos e participação em editais para obter recursos financeiros.

Como artigo, apresentamos o relato “Yoga no cotidiano: princípios e práticas” aprovado no evento *Jornadas Nacionales de Extensión*, realizado na Universidad de la República, de Montevideo, Uruguai, em novembro de 2018.

No período de maio a outubro de 2019, ofertamos no Setor Litoral, o curso intitulado “Yoga no Cotidiano”, conforme FIGURA 3.

FIGURA 3 – CURSO DE EXTENSÃO “YOGA NO COTIDIANO”



Fonte: Paulo G. Graziola (2019).

O intuito do curso foi aprofundar e trocar conhecimentos com participantes que já possuíam algum tipo de conhecimento prévio sobre o assunto, como instrutores e praticantes de Yoga da região litorânea. Como fechamento, realizamos uma palestra (FIGURA 4), no dia 09 de outubro de 2019.

FIGURA 4 – PALESTRA “NEO-HUMANISMO” - MONGE ACARYA JINANANANDA AVADHUTA



Fonte: Luiz Eduardo Geara (2019).

A palestra foi proferida pelo monge Acarya Jinanananda Avadhuta, no auditório da UFPR Litoral, cujo tema foi Educação Neo-humanista.

A proposta da educação neo-humanista é difundida pela organização sócio-espiritual internacional Ananda-Marga, que foi fundada por Shrii Shrii

Anandamurti, mestre espiritual e filósofo, em 1955, na Índia. Seu objetivo é promover o amor e respeito por todos independentemente da cultura, religião, raça ou nacionalidade. Jinananda afirmou ainda que desde muito cedo é preciso aprender a cuidar do corpo, da alimentação, da mente, da respiração, “a educação neo-humanista ensina primeiro que devemos ser líderes de nós mesmo”, explicou. No currículo, além dos conteúdos obrigatórios, o neo-humanista inclui atividades como: yoga, meditação, vivências de autoconhecimento, jogos cooperativos, teatro, danças circulares e outros, facilitando a criança, a refletir sobre o mundo, incentivando, inspirando e educando para uma constante atitude de solidariedade e participação construtiva na vida familiar, escolar e comunitária. (UFPR LITORAL, 2019).

Em 2019, tivemos a oportunidade de acessar recursos por meio de um edital, direcionados para compra de materiais como tapetes, blocos, cintas e almofadas para Yoga, permitindo que houvesse melhoria no espaço e nas condições para a realização das aulas. Ainda, possibilitou a promoção do Curso de Extensão “Yoga no cotidiano escolar: promovendo o autocuidado do professor” (FIGURA 5). Iniciado no mês de outubro deste ano, teve como público alvo, professores da rede pública de ensino da região, cuja finalidade foi promover o autocuidado do professor, mediante acesso aos conhecimentos milenares do Yoga, englobando posturas psicofísicas, exercícios de respiração e meditação, que atualmente tem apresentado melhora em quadros de ansiedade, estresse, insônia e outros problemas recorrentes dos dias atuais. O curso ainda está em andamento e termina em dezembro de 2019.

FIGURA 5 – CURSO DE EXTENSÃO “YOGA NO COTIANO ESCOLAR: PROMOVENDO O AUTOCUIDADO DO PROFESSOR”



Fonte: Luiz Eduardo Gera (2019).

O público-alvo inicialmente era composto pelos discentes, docentes, servidores técnicos e pessoas da comunidade externa, porém, com a expansão das atividades devido a divulgação em outros meios de comunicação, tivemos participação de moradores de outros municípios como Guaratuba, Pontal do Paraná e Paranaguá, com faixa etária variando entre 18 e 60 anos.

Sendo assim, este trabalho relata minhas vivências no Projeto, seguida por uma análise de dados que foram coletados ao longo desses dois anos, 2018 e 2019, em momentos como as ICHs e as Práticas de Yoga, realizadas nas terças e quintas-feiras. Assim como os depoimentos compartilhados a cada encontro, nos mostrando o resultado desse Projeto na vida de muitas pessoas.

5 O YOGA E O BEM VIVER

5.1 A FILOSOFIA DO YOGA

A tradição da Índia é fundamentada em seis sistemas filosóficos Hindus, são eles: *Nyâya*, *Vaisheshika*, *Sâmkhya*, *Mîmâmsâ*, *Vedânta* e *Yoga*. Eles compõem “Os Quatro *Vedas*”, um dos primeiros e sagrados textos desse povo.

Segundo alguns textos em sânscrito, seus saberes foram transmitidos oralmente e por isso os seus significados foram sendo alterados, portanto, apesar das distorções e muitas definições, o Yoga é um caminho que não necessita de fé religiosa por mais que possua elementos de espiritualidade, é um percurso para o autoconhecimento e desenvolvimento do corpo e mente.

Sendo assim, o termo Yoga, no início era usado para caracterizar a prática da introspecção disciplinada e da concentração meditativa e no decorrer de aproximadamente cinco milênios, se tornou um termo carregado de significados: um conjunto de valores, atitudes, preceitos e técnicas espirituais que são o caminho para a autotranscendência e a transmutação da consciência da condição humana para obter iluminação, em busca de abandonar o egoísmo. (FEUERSTEIN, 2006, p. 38-63).

Segundo Packer (2009), o termo Yoga vem da raiz “yuj” que em sânscrito significa união e seria a comunhão da nossa alma individual com o Princípio Supremo. Portanto, o Yoga propõe um caminho de volta para a reintegração do “Eu inferior” com o “Eu Superior”, de maneira que a consciência é ampliada e assim resgatamos a conexão com a nossa real natureza. Para alcançar esse objetivo buscamos uma senda, um caminho, que reeduca nossos valores por meio da reflexão e autoinvestigação do nosso profundo Ser. Esses caminhos podem ser amplos e diversos e se apresentam em sete escolas clássicas (TABELA 2).

TABELA 2 - ESCOLAS CLÁSSICAS DO YOGA E SEUS CAMINHOS

ESCOLAS CLÁSSICAS DO YOGA	CAMINHO
Raja Yoga	Conhecimento profundo da mente
Hatha Yoga	Esforço determinado
Jnâna Yoga	Conhecimento que conduz a sabedoria
Bhakti Yoga	Devoção, poder transcendente do amor
Karma Yoga	Liberdade na ação
Mantra Yoga	O som como veículo de transcendência
Kundalini Yoga	Equilíbrio das forças ocultas

Fonte: A autora, 2019.

Conforme Feuerstein (2006), o Yoga é o sistema filosófico da cultura indiana que mais se difundiu e popularizou no mundo. O sistema clássico de Patanjali é considerado a principal escola do Yoga e foi vinculado à escola do Raja Yoga. Esse termo é traduzido como “Yoga Real”, e tem como objetivo, segundo Swami Vivekananda, concentrar a mente, depois descobrir os recantos mais secretos da mente, generalizar o que foi encontrado e, por fim, chegar às nossas próprias conclusões a partir de tudo isso.

O que se tem na literatura sobre o Patanjali é considerado especulação, pouco se sabe sobre a vida dele. Existem algumas obras assinadas com esse nome, uma na área da medicina, outra na gramática, além dos Yoga Sutras, esse é vinculado também a uma lenda popular. Os Yoga Sutras são uma obra fundamental do sistema filosófico do Yoga. Foi escrita, aproximadamente, entre os séculos III e V d.c por Patanjali, que compilou e sistematizou os debates entre filósofos e praticantes do Yoga em textos curtos, os sutras, para facilitar a memorização do ensinamento de determinado assunto, seguindo uma sequência lógica e natural em que cada frase é a preparação para a próxima, desta forma torna-se um código baseado em preceitos éticos e sistematizados em conceitos teóricos. (BARBOSA, 2015, p.17-49).

De acordo com Packer (2009), “Patañjali compõe de forma sistemática todo o ensinamento do Yoga Clássico em 196 sutras, abordando métodos e práticas que levam o praticante ao total domínio da mente”.

Os Sutras contêm os famosos oito passos do Yoga: Yamas, Niyamas, Asanas, Pranayamas, Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi. Esses passos

seriam o caminho para a autorrealização, também chamado de Ashtanga Yoga. (PACKER, 2009, p. 26).

Os oito membros, *anga*, do caminho da autotranscendência, dependem um do outro. Seria uma senda que nos leva da vida ordinária e egoísta à rara realização de Si mesmo transcendendo a eguidade (FEUERSTEIN, p. 305-306, 2006). Sendo assim, o primeiro passo refere-se aos *Yamas* que desenvolve uma conduta ética e moral para nos relacionarmos com a nossa volta, ele consiste em controlar nossa vida instintiva, que nada mais é a capacidade de não causar dor a qualquer ser.

Concordante com Feuerstein (2006), o desejo de não fazer mal à outro ser nasce do impulso de unificação e de transcendência do ego, o qual vive, caracteristicamente, em guerra consigo mesmo. É uma disciplina moral, uma ética universal em cinco preceitos:

A prática do sistema do Yoga começa com cinco preceitos de ordem ética: praticar a não violência (*ahimsa*), firmar compromisso com a verdade (*satya*), não roubar (*asteya*), viver uma vida devotada ao estudo e à espiritualidade (*brahmacarya*), e livrar-se da cobiça (*aparigraha*). (BARBOSA, 2015, p. 21).

O primeiro preceito é o *Ahimsa*, que significa não violência, isto é, não ferir e prejudicar o outro por meio da ação, pensamento e palavra. É não praticar violência física, verbal e com a mente, por meio de pensamentos maldosos para com o outro. É ser pacífico, mas não permissivo de forma que não seja conivente com a agressão praticada ao outro. Logo temos que tentar ser consciente de nossas ações e intenções para não causarmos dor ou injustiça ao outro. (AMARAL, p. 3-7, 2016).

Para Anandamurti (2011), *Satya* é a veracidade, a ação da mente e o uso das palavras de forma que promovam o bem-estar social, é a conduta da honestidade. Quando somos honestos, falamos a verdade e fazemos o que acreditamos ser certo, sem causar mal ao outro, assim praticamos *Satya*. É saber proporcionar o bem-estar do outro independente do momento e da situação na qual esteja inserido, por meio da ação e da fala.

Asteya significa não roubar, é não se apossar de objetos que pertencem aos outros. Conforme Anandamurti (2011) existem várias formas de roubo, o roubo físico de qualquer objeto, é a intenção de se apropriar de coisas alheias de forma a enganar os outros, seja com o uso da força bruta ou do intelecto; quando você planeja o roubo mentalmente, mas não o executa, porque é cometido interiormente e

não o finaliza por medo de críticas e punições, legais ou não; quando você priva o outro de ter o que lhe é de direito e se torna responsável pela perda.

De acordo com Amaral (2016), o significado de Brahmacharya é Brahma: o criador e verdade eterna e Carya: movimento, assim sendo, pode ser considerado o movimento que nos leva a verdade eterna, é considerar tudo ao redor como uma expressão de Brahma e não somente como algo material e supérfluo.

Aparigraha é não ser condescendente com bens supérfluos à preservação da vida, é o desapego de maneira que a pessoa tenha o suficiente para viver, para manter suas gerações futuras e preservando o espaço do outro. Determinar o que as pessoas precisam é responsabilidade da sociedade, assim como entender que dois indivíduos podem ter necessidades diferentes. Por exemplo, um local que é frio e outro que é quente, cada lugar precisaria de um vestuário diferente, deste modo, a sociedade e os indivíduos têm que trabalhar juntos para estabelecer o Aparigraha, levando em consideração o local, clima, dificuldades físicas e psicológicas, entre outras circunstâncias. Seguir esse preceito não significa se retirar do mundo atual e não possuir nada, mas sim ter o simples e praticar o desapego, de forma a conviver com simplicidade e harmonia com o seu arredor. (ANANDAMÚRTI, 2011).

Diz Feuerstein (2006) que os preceitos éticos que compõem os Yamas, em conjunto, têm a finalidade de controlar o nosso instinto de sobrevivência e o canalizar para transformar nosso interior, então melhoramos as nossas interações sociais e a relação com outros seres. Juntamente com os niyamas, que se referem ao desenvolvimento do aspecto interno para despertar nossas virtudes e a natureza real, harmonizamos o relacionamento com nós mesmos e com a vida em geral.

O segundo passo do caminho são os Niyamas, que correspondem ao autocontrole, e assim como os Yamas, possui cinco preceitos, são eles: shauca (pureza), santosha (contentamento), tapas (autoesforço), svadhyaya (autoestudo) e ishvara-pranidhana (autoentrega).

Explica Feuerstein (2006) que Shauca é a pureza, significa limpeza externa e interna. A primeira é a higiene pessoal, banhos, alimentação adequada, vestuário limpo e a limpeza em geral do seu ambiente. A segunda refere-se ao interior, à parte mental, quando a mente se condiciona à pensamentos e desejos bons. Afastar os pensamentos maldosos traz leveza ao nosso interior, portanto, o Shauca se torna um instrumento para auxiliar na concentração e meditação.

O próximo preceito é Santosha, que é o contentamento, ele vem de dentro de nós, é quando sentimos plenitude, quando sentimos que somos indivíduos realizados, que estamos em paz, trazendo equilíbrio, calma mental e gratidão (AMARAL, 2016, p.16). Feuerstein (2006) afirma que “O contentamento, portanto, é uma virtude diametralmente oposta à moderna mentalidade consumista, a qual é movida pela necessidade de adquirir cada vez mais coisas para preencher o vazio interior”.

Amaral (2016) define que o terceiro preceito é o Tapas, conhecido como autoesforço, autossuperação, autodisciplina, é possuir força de vontade para superar as dificuldades físicas, mentais e emocionais, é não procrastinar, ser perseverante para seguir no caminho do Yoga.

A quarta etapa é Svadhyaya e compreende o autoestudo, é a busca pelo autoconhecimento, por meio dos estudos dos diversos conhecimentos existentes e a prática do Yoga, é quando você descobre seu propósito, intenção, essência, a sua jornada. (AMARAL, 2016).

O último preceito é Ishvara-pranidhana, ou seja, autoentrega, é a passagem da existência individualizada para o encontro com o Si Mesmo, por meio dos caminhos do Yoga.

Enquanto estivermos envolvidos com as nossas necessidades, com as ideias de “eu” e “meu”, permaneceremos inseguros... O cultivo da entrega e da devoção substitui esse ensinamento pela percepção do vínculo que interliga todas as coisas e sustenta todo este universo. A experiência da devoção e da entrega nos deixa abertos à sensação de que há algo cuidando de nós. Percebemos também que temos a capacidade de tornarmo-nos instrumentos da consciência superior, servindo ao nosso próximo e dando-lhe o que nos for possível para ajudá-lo a despertar também. (FEUERSTEIN, 2006, p. 310).

O conjunto de preceitos dos Yamas e Niyamas regem a conduta pessoal e social, eles têm como objetivo gerar *Karmas*³ positivos e minimizar os negativos, de forma a reduzir os *Samskaras*⁴. Quando se finaliza os Samskaras alcança o Moksha que é a libertação, o propósito final do Yoga.

O próximo passo do caminho do Ashtanga Yoga é o Asana, ressalta Packer (2009). O termo Asana significa assento, postura para a meditação, é a preparação

³ Karma, em sânscrito, significa que a ação, atitude que tomamos em nossa vida, retorna a nós.

⁴ Samskara é o ciclo que repetimos, inconscientemente por karmas não completados, até entendermos a nossa lição daquela fase.

para eliminar as disfunções que o corpo físico causa a mente, pois eles são interligados e as atividades e ações feitas de maneira errônea podem causar desarmonia entre o corpo e a mente. Segundo Taimni⁵ (1996 *apud* PACKER, 2009) “Patanjali no Yoga Sutra II:46: “Sthira sukham asanam - a postura deve ser estável e confortável.”

A etapa seguinte da jornada para a trilha do Yoga é o Pranayama, que é o fluxo de energia vital (prana) por meio da respiração. Afirma Feuerstein (2006):

A técnica do *pranayama* (lit. “extensão do prana”) é a maneira mais evidente pela qual os *yogins* procuram influenciar o campo bioenergético do corpo. Porém, até a prática da disciplina e do autocontrole moral e as técnicas de recolhimento dos sentidos e concentração mental são formas de manipular a força prânica. (FEUERSTEIN, 2006, p. 311).

Nota-se que o prana, bioenergia, ainda é objeto de estudos para vários pesquisadores e é também citado em algumas culturas. Entretanto o controle da técnica de respiração somado a outros passos conduz a uma qualidade de consciência (êxtase) que reflete no nosso corpo e mente.

O quinto passo da senda é o Pratyahara, conhecido como o “recolhimento dos sentidos”, conforme Taimni⁶ (1996 citado por PACKER, 2009) no Yoga Sutra de Patanjali II:54 “é como se os sentidos imitassem a mente, retirando-se dos objetos”. Essa etapa é o encontro dos oito passos do Ashtanga Yoga, é a junção das disciplinas internas e externas. Quando unimos a prática da postura e controle da respiração conseguimos progressivamente desativar os sentidos dos estímulos externos (órgãos sensoriais), isolando assim a nossa mente do ambiente e alcançando uma nova profunda consciência do nosso ser. (FEUERSTEIN, p.311, 2006)

Após o Pratyahara, o passo seguinte é o Dharana, cujo significado é concentração, é definir a atenção em um objeto, concreto ou abstrato, de forma que o foco mental se restrinja apenas para uma direção. Quando se foca em um único objeto, as distrações minimizam, a capacidade de focar aumenta, moldando a consciência para a meditação. (PACKER, 2009, p. 30). Destaca Feuerstein (2006), que a concentração ocorre de forma intensa sem que o corpo inteiro sofra algum tipo de tensão, seja de origem muscular ou não, desenvolvendo um processo criativo interior e possibilitando a expansão da consciência.

⁵TAIMNI, I. K. A Ciência do Yoga. Editora Teosófica, Brasília, 1996, p. 200.

⁶TAIMNI, I. K. A Ciência do Yoga. Editora Teosófica, Brasília, 1996, p. 204.

O penúltimo passo é a meditação, chamada Dhyana. De acordo com Packer (p. 30), é quando a mente está focada em uma única direção, consiste em aumentar o intervalo do espaço vazio entre um pensamento e outro. É a continuação do Pratyahara, de forma mais acentuada, em que a mente se torna calma, focada, lúcida e em alerta e os estímulos externos são poucos ou não existem. (FEUERSTEIN, 2006, p.313).

O último passo que compõem o Ashtanga Yoga é chamado de Samadhi, é apontado como o que define Yoga, é união dos passos anteriores, considerado o êxtase espiritual, é o ponto mais alto para alcançar a União com o Absoluto e identificar com Si Mesmo. As etapas Dharana, Dhyana e Samadhi representam diferentes graus do mesmo processo, que nada mais é que a transcendência da consciência por meio da desconstrução e unificação da mente. Esse processo é chamado de Samyama. (PACKER, 2009, p. 31).

De acordo com Feuerstein:

Embora seja possível definir formalmente o *samâdhi*, não há quantidade de descrições capazes de veicular por completo a natureza desse estado extraordinário, que não tem paralelo algum na nossa vida cotidiana. Seu elemento mais importante é, sem dúvida alguma, a “sensação” de fusão completa entre o sujeito e o objeto: a consciência do *yogin* assume a natureza do objeto contemplado. Essa identificação é acompanhada de um estado de pleno despertar, um sentimento de felicidade ou uma sensação de pura existência, dependendo do nível da unificação extática. (FEUERSTEIN, 2006, p. 315).

Desta forma evidencia-se, resumidamente, a Filosofia do Yoga, que durante a história se modificou e continua ainda nos tempos atuais se transmutando, assim como outros saberes tradicionais. Assim, representa a conexão com nós mesmos e com o ambiente que nos envolve de maneira que quando nos integramos a ele, o respeitamos e usufruirmos dele de maneira consciente.

Por meio das condutas do Yoga, já citadas anteriormente, verifica-se que as mesmas propagam o que nos ensinam desde pequenos, sobre o que é uma sociedade correta e ética. Mas, para nós do ocidente, acredito que a convivência com essas condutas existem apenas no imaginário, não são colocadas em prática e nem fortalecidas pelos indivíduos, nos tornando seres egoístas, em que a acumulação de capital e bens materiais é o objetivo mais importante que possuímos em nossas vidas, assim como o uso excessivo dos recursos da natureza.

As formulações de Patanjali só são úteis na medida em que podem conduzir-nos ao Instante abençoado em que reconheceremos nossa liberdade inata e que nós dará a autoridade e o poder para ver a Realidade em todas a sua nudez e ir além de todas as formulações, credos, dogmas, modelos, teorias e pontos de vista.” (FEUERSTEIN, 2006, p. 317).

Posto isto, deixamos essa breve reflexão sobre a Filosofia do Yoga e trazemos na próxima etapa deste trabalho um resumo da Filosofia do Bem Viver.

5.2 A FILOSOFIA DO BEM VIVER

O Bem Viver nasce da sabedoria dos povos indígenas que residem nos países andinos e amazônicos, como Equador e Bolívia. Após mobilizações e lutas populares os princípios do Bem Viver foram incluídos na constituição desses países, se tornando um marco na história e uma nova alternativa de transformação da civilização. Claro que ser incluída na constituição não significa estar sendo praticada de fato. A inclusão do Buen Vivir (Equador) como direito e Vivir Bien (Bolívia) como princípio na constituição, mostra um distanciamento da tradicional constituição dos colonizadores, e dá força ao processo de reconhecimento dos direitos de povos e comunidades tradicionais em outros países. (NETO; ARAÚJO, 2015, p.381).

O termo Bem Viver se origina do Sumak Kawsay, conforme Ariruma Kowii⁷ (apud ACOSTA, 2016) “[...] sumak significa o ideal, o belo, o bom, a realização; e kawsay é a vida, em referência a uma vida digna, em harmonia, equilíbrio com o universo e o ser humano”. De acordo com Neto e Araújo (2015), o Bem viver é um conjunto de conhecimentos e saberes indígenas milenares que tem como alicerce o princípio de só utilizar da natureza, ecossistema, aquilo que é preciso para satisfazer as necessidades básicas como alimentação, habitat, saúde, entre outros; é a propagação de uma visão em que há harmonia nas relações humanas com a natureza, representando a ligação com a Pachamama, também conhecida como Mãe Terra.

Ambas ideias – os Direitos da Pacha Mama e o Buen Vivir – se baseiam em noções de vida em que todos os seres (humanos e não humanos) existem sempre na relação entre sujeitos, não entre sujeitos e objetos, e de nenhuma maneira individualmente. (ACOSTA, 2016, p. 79).

⁷ KOWII, Ariruma. “El Sumak Kawsay”. Disponível em: <www.uasb.edu.ec/UserFiles/369/File/pdf/.../articulos/Kowii.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2019.

Conforme Acosta (2016), Sumak Kawsay se firma em três pilares: equilíbrio, harmonia e convivência entre os seres. Quando se possui harmonia consigo mesmo, esta reflete na relação com todos os demais seres, da sociedade e do planeta, sendo assim, uma profunda conexão e interdependência com o ambiente em que estamos inseridos é estabelecida. Segundo David Cortez⁸ (2010 apud ACOSTA, 2016), o Bem Viver aborda as tradições indígenas andinas e amazônicas de forma holística em que a vida humana é parte de uma realidade maior (cósmica) e tem como princípio básico a relação com o todo.

O Bem Viver deve ser assumido como uma categoria em permanente construção e reprodução. Enquanto proposta holística, é preciso compreender a diversidade de elementos a que estão condicionadas as ações humanas que propiciam o Bem Viver: o conhecimento, os códigos de conduta ética e espiritual em relação ao entorno, os valores humanos, a visão do futuro, entre outros. (ACOSTA, p.71, 2016).

Assim sendo, O Sumak Kawsay se pauta em 13 princípios e de acordo com Mamani (2014):

1) Suma Manq'aña que significa saber comer. Consiste em se alimentar de forma saudável, e assim como nós, as montanhas, rios e outros elementos que compõe a natureza precisam se alimentar. Por este motivo, devemos nos alimentar conforme o alimento em abundância naquele momento, naquela região, naquele contexto, respeitando assim os ciclos da natureza, da Mãe Terra;

2) Suma Umanã é o saber beber. Também como o princípio anterior, é baseado em respeito, agora envolvendo a água, seu consumo consciente e ser grato por ela;

3) Suma Thokoña é o saber dançar. Se relacionar com a Terra e realizar qualquer atividade almejando a conexão com o espiritual;

4) Suma Ikiña é o saber dormir. Considera que deve se dormir antes da meia noite, para poder ter as duas energias, a da noite e a da manhã do próximo dia;

5) Suma Inakaña é o saber trabalhar. O trabalho não é sofrimento e sim alegria, devemos desenvolver as atividades com amor e intensamente;

6) Suma Lupiña é o saber meditar. É o processo de introspecção, em que o fazer silêncio equilibra e harmoniza o ambiente e o nosso interior, resultando em interação, contemplação, calma e tranquilidade;

⁸ CORTEZ, David. "Genealogía del 'buen vivir' en la nueva Constitución ecuatoriana", em Gutes Leben als humanisiertes Leben. Vorstellungen vom guten Leben in den Kulturen und ihre Bedeutung für Politik und Gesellschaft heute. Dokumentation des viii. Internationalen Kongresses für Interkulturelle Philosophie. Raúl Fornet-Betancourt (org.). Aachen: Wissenschaftsverlag Main, 2010.

7) Suma Amuyaña significa saber pensar. Ocorre quando há reflexão racional e emocional, de modo que seguimos o caminho que sentimos como certo;

8) Suma Munaña, Munayasiña é o saber amar e ser amado. O respeito por tudo que existe gera um relacionamento harmonioso e complementar;

9) Suma Ist'aña é o saber ouvir. Não somente com os ouvidos, mas com a percepção, com o corpo, e mais que isso, tudo que é ser vivo também fala;

10) Suma Aruskipaña é o saber falar. Antes de iniciar uma fala devemos refletir, sentir e pensar bem no que vamos dizer, uma palavra ou frase pode causar um efeito negativo no outro que às vezes não pode ser apagado, temos que articular nossa fala de modo a construir, contribuir e encorajar o outro;

11) Suma Samkasiña é o saber sonhar. Parte do princípio de que tudo se inicia no sonho, portanto o sonho é o começo da realidade, por meio dele percebemos e projetamos a vida;

12) Suma Sarnaqaña é o saber andar. Ter consciência de que sempre estamos acompanhados dos elementos da Mãe Terra, Mãe Água, Pai Sol, nossos antepassados e outros seres e nunca sozinhos;

13) Suma Churaña/Suma Katukaña saber dar e saber receber. Reconhecer que a vida é o conjunto de vários seres e forças que estão conectados, portanto devemos saber dar com benção e receber com graça, o ato de ser grato é saber receber tudo o que a vida nos proporciona, assim como a Mãe Terra.

Após esse breve relato dos princípios que compõem a Filosofia do Bem Viver e os princípios da Filosofia do Yoga, introduzida anteriormente, tomo a liberdade de relacionar, a seguir, as concepções desses conhecimentos.

5.3 APROXIMAÇÕES ENTRE YOGA E BEM VIVER

Nas aproximações entre o Yoga e o Bem Viver, primeiramente trazemos o Ahimsa, a não violência, que tem como semelhante o saber pensar e falar. Eles promovem que temos de pensar e refletir antes de agir e falar, de modo a praticar coisas boas aos outros e a nós mesmos, e não causar efeitos negativos. Quando regulamos e percebemos pensamentos maldosos nos tornamos cientes de nós mesmos e assim podemos praticar a não violência, e conseqüentemente, seguimos o caminho que consideramos ser o correto.

Brahmacharya é semelhante com o saber amar e principalmente com o Suma Churaña/Suma Katukaña, o saber dar e receber. A essência desses preceitos é que a vida é um eterno movimento envolvendo um conjunto de seres e forças que estão interligadas, tudo é uma expressão de algo maior, e assim devemos ser gratos, e respeitar o que é dado a nós, como a natureza.

O princípio Suma Lupiña, saber meditar, se envolve diretamente com o Pratyahara e os passos seguintes do Yoga. Consiste no ato da meditação, no recolhimento dos sentidos, na introspecção, a concentração e o silêncio. Nos traz equilíbrio, calma, harmonia e contemplação do nosso interior e exterior.

Diversas associações entre os princípios do Yoga e do Bem Viver podem ser realizadas. Considero que as tradições milenares e culturas antigas podem ser novas bases para alternativas de desenvolvimento, mas com parcimônia, pois vivemos em um mundo com infinita diversidade de culturas, crenças, hábitos e vivências individualizadas e coletivas, e portanto não devemos impor as filosofias. Entretanto, podemos construir novas visões de mundo a partir dessa sabedoria ancestral, que se relaciona intrinsecamente com o nosso interior e exterior, auxiliando a preservar, conservar e usufruir da natureza e do que ela nos oferece de maneira consciente.

Esses saberes devem ser adaptados a vida de hoje e associados às tecnologias. Não precisamos descartar o que já foi criado, mas sim, adequar o que existe para alcançar um desenvolvimento sadio. A partir desse contexto a sociedade pode resgatar a sua coletividade e ir contra o egoísmo que nos torna sozinhos e destruidores de nós mesmos.

Em interações sociais, os indivíduos lidam uns com os outros com base em alguma suposição sobre o que lhes está sendo oferecido e o que podem esperar obter. Nesse sentido, a sociedade opera com alguma presunção básica de confiança. As garantias de transparência referem-se às necessidades de sinceridade que as pessoas podem esperar: a liberdade de lidar uns com os outros sob garantias de dessegredo e clareza. Quando essa confiança é gravemente violada, as vidas de numerosas pessoas - tanto as envolvidas diretamente como terceiros - podem ser afetadas negativamente. (SEN, 2000, p. 56).

Conforme Sen (2000), os direitos humanos são uma totalidade de pretensões éticas e embora existam, não são legitimados. Um dos motivos seria a complexidade de universalizar em meio a tamanha diversidade cultural existente, criar um conjunto de regras e poder tê-las como corretas e justas. De qualquer modo, cada direito

pode se tornar uma liberdade, a partir do pressuposto que a liberdade é o desejo e a verdade de cada pessoa, desde que não invada o limite do outro. Assim sabemos que o valor ético vai além de direito e liberdade, o consideramos como certo, independente da cultura a qual está inserido.

Deste modo, percebe-se que a cultura orienta o uso dos recursos naturais nos sistemas produtivos por meio dos tecidos de valores, formações ideológicas, os sistemas de significação, práticas produtivas, estilo de vida, contexto geográfico e histórico resultando uma formação econômica, portanto os padrões de consumo dessas sociedades tradicionais e indígenas determinam a intensidade das transformações da natureza, o acesso regulado a esses recursos produzindo um manejo sustentável por meio de seus estilos culturais. (LEFF, 2009, p. 98-142).

Nesta perspectiva, o legado cultural dos povos indígenas na América Latina aparece como um recurso indissociável de seu patrimônio de recursos naturais, pelo vínculo que historicamente tem estabelecido com o seu entorno, através de suas práticas produtivas. Neste sentido a organização espacial e temporal de cada cultura define um sistema de relações sociais de produção que potenciam o aproveitamento integrado e sustentável dos recursos naturais. (LEFF, 2009, p. 117).

Por fim, de acordo com Leff (2009) o processo de modernização fez com que as culturas tradicionais fossem desvalorizadas e se tornassem fontes de matérias primas menosprezadas devido a pressão da globalização, em que o conjunto de valores, práticas e princípios da autogestão de seus recursos não fossem contemplados nos paradigmas dominantes da economia promovendo a degradação ecológica, desintegração cultural e iniquidade social. Desse modo a preservação das identidades étnicas culturais, seus valores e práticas resultam em uma condição para uma gestão ambiental e manejo sustentável dos recursos naturais em escala local.

Considero que os princípios do Yoga e do Bem viver quando ensinados e praticados, promovem mudanças em nossos hábitos e pensamentos que interferem em nossas vivências, daquilo que é passado culturalmente pela sociedade moderna. Pela experiência pessoal posso concluir que as pessoas com que tive contato durante três semestres letivos no espaço das Interações Culturais Humanísticas, por meio do projeto, me mostraram que estavam em busca de algo que a fizessem parar, refletir e auxiliar na vida atual, na rotina acelerada, em seus problemas diários.

As reflexões acerca da Filosofia do Yoga se configuram em ferramenta auxiliar, divisora de águas, para a maneira que muitos dos participantes enxergam o mundo, gerando discussões amplas sobre como o sistema econômico vigente interfere em suas vidas até o ponto de adoecê-los e como esses saberes milenares se tornam uma alternativa e um refúgio para a saúde mental e física deles. Na sequência introduzo a Filosofia do Yoga como um instrumento para auxiliar a vida moderna.

6 O YOGA E A VIDA MODERNA

Nosso estilo de vida atual expõe o ser humano a diversos estresses que trazem consequências à nossa saúde mental. De acordo com o Relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS) (2002) a urbanização moderna influencia nossa vida em diversos fatores devido ao congestionamento, poluição do meio ambiente, pobreza, dependência de uma economia baseada no dinheiro, migração da zona rural para a urbana, alto risco de violência e apoio social deficitário. Esses são exemplos de fatores sociais que contribuem para o desenvolvimento de perturbações mentais e comportamentais.

Aproximadamente metade das populações urbanas em países de rendimento médio e baixo vive na pobreza e há dezenas de milhões de adultos e crianças sem teto. Em certas zonas, o desenvolvimento económico força um número crescente de indígenas a migrar para zonas urbanas em busca de uma forma viável de ganhar a vida. Via da regra, a migração não produz melhoria do bem-estar social; pelo contrário, resulta frequentemente em elevados índices de desemprego e condições de vida miseráveis, expondo milhares de migrantes ao stress social e a um risco maior de perturbações mentais devido à ausência de redes sociais de apoio. Os conflitos, as guerras e a instabilidade social estão associadas com o aumento das taxas de problemas de saúde mental [...]. A vida real também está cheia de problemas para muitas pessoas. São problemas comuns o isolamento, a falta de transportes e comunicações, e as limitadas oportunidades educacionais e económicas. Além disso, os serviços mentais e sociais tendem a concentrar os recursos e a perícia clínica nas grandes áreas metropolitanas, deixando limitadas opções para os habitantes das zonas rurais que necessitam de cuidados de saúde mental. (RELATÓRIO DA OMS, 2002, p. 43-44).

A saúde física está intimamente ligada à saúde mental e é uma relação complexa entre fatores biológicos, psicológicos e sociais. A compreensão dessa conexão é indispensável para o bem-estar geral dos indivíduos, das sociedades e dos países como um todo.

Atualmente cerca de 450 milhões de indivíduos sofrem com perturbações mentais e comportamentais e uma minoria ínfima recebe tratamento adequado. Essas estatísticas tendem a crescer devido ao envelhecimento da população, agravamento dos problemas sociais e desestabilização civil. Portanto essas perturbações mentais causam prejuízo e um enorme custo de sofrimento humano, incapacidade e prejuízos econômicos (RELATÓRIO OMS, 2002, p. 29).

Esses fatores que vivemos na contemporaneidade causaram o surgimento e aumento de transtornos mentais e comportamentais como depressão, transtornos ansiosos, reações ao estresse grave e transtornos de adaptação (BRASIL, 2015, p. 26).

A manipulação discricionária da insegurança de pessoas e grupos sociais vulnerabilizados por precariedade de trabalho, doenças ou outros problemas, produzindo-lhes elevada ansiedade quanto ao presente e ao futuro, de modo a baixar o horizonte de expectativas e criar a disponibilidade para suportar grandes encargos, com redução mínima de riscos e da insegurança. (BRASIL, 2015, p. 38).

Conforme o que foi descrito, não se pode negar a existência de uma relação do modelo do desenvolvimento que vivemos hoje com o agravamento de transtornos mentais e comportamentais. Levamos em consideração que as Filosofias do Yoga e Bem Viver possuem princípios e técnicas que compreendem melhorar nossa relação com o nosso interior e com o meio ambiente que vivemos, desde o ser humano aos animais e a própria natureza. A retomada da nossa ligação com a natureza nos interioriza e nos faz desacelerar, tornando perceptível nossos desejos, necessidades e o respeito para com o outro, gerando consequências na forma de interagirmos, em nossa saúde física e mental.

Segundo o Ministério da Saúde (2015), o termo ansiedade possui várias definições como aflição, angústia, perturbação do espírito causada pela incerteza, relação com qualquer contexto de perigo etc, mas acima de tudo a ansiedade é um sintoma emocional, algo primitivo intrínseco a nós e que pode fazer bem ou mal, é uma ação em resposta a um perigo, porém em excesso pode impedir as reações e se tornar patológico, portanto, atualmente, as pessoas estão desenvolvendo transtornos de ansiedade sem uma causa específica, deixando de realizar atividades cotidianas devido ao desconforto e ao *stress* a que são submetidas.

Sua experiência de ansiedade é o resultado de um intenso diálogo entre uma mente preocupada com segurança, células nervosas que interpretam a vida no presente como sendo mais perigosa do que realmente é e um corpo que se prepara para fugir ou permanecer firme. A parte de seu cérebro que processa o medo não sabe se ele provém de seus pensamentos ou de uma ameaça física real. em outras palavras, seu corpo reage ao perigo, real ou imaginário, do único modo que sabe: com uma grande carga de energia que o prepara para proteger sua vida. E você nem sabe que isso está acontecendo, pois ocorre no seu inconsciente. (NURRIESTEARN, 2015, p. 19-21).

Assim sendo, a ansiedade é comum e está sendo amplamente estudada. É a resposta do corpo ao estresse e pode ser reduzida com o processo do relaxamento e meditação que o Yoga pode proporcionar por meio de sua filosofia e técnica, que é o acalmar o corpo e aquietar a mente, mediante o equilíbrio saudável entre tensão e relaxamento (NURRIESTEARNS, 2015).

Atualmente, houve um aumento no número de estudos que envolvem a relação dos benefícios do Yoga e os transtornos de ansiedade, mesmo assim ainda são ínfimos. De acordo com Vorkapic e Rangé (2011), os transtornos de ansiedade vem crescendo exponencialmente e a prática de yoga pode se tornar um instrumento alternativo para intervir na ansiedade e se tornar uma fuga aos tratamentos convencionais medicamentosos.

Essa pesquisa (VORKAPIC e RANGÉ, 2011), analisou e tabulou diversos estudos que comprovam a redução dos níveis de estresse e ansiedade com a intervenção da prática de Yoga, e quando confrontada com outros estudos que abarcam apenas o relaxamento percebe-se que somente o Yoga, com todas as suas técnicas, melhoram os domínios do estado da mente, reduzindo significativamente os níveis de ansiedade, como outros fatores e transtornos, promovendo o reequilíbrio do corpo e da mente.

Romarco e Lima (2008), realizaram um estudo com mulheres, com faixa etária entre 40 e 90 anos, a fim de verificar os benefícios dos exercícios respiratórios na prática de Yoga e sua influência sobre tensões, dores musculares e ansiedade. Para tanto, dividiram as participantes em 3 grupos. O primeiro realizou atividades de Yoga e exercícios respiratórios, o segundo apenas atividade de Yoga, sem exercícios respiratórios e o terceiro grupo não realizou nenhuma atividade (grupo controle). O período de observação foi de 4 meses e obteve-se como resultado a melhora significativa nos pontos de tensões e dores musculares no grupo 1 e 2 e piora desses quadros no grupo 3. Podemos assim, considerar que o Yoga, mesmo com as práticas dos seus elementos em separado, traz benefícios para o indivíduo que a realiza, como uma resposta natural para as necessidades que o mundo caótico nos propõe atualmente.

O estudo de Silva (2009), contemplou a participação de 269 alunos, de 5ª a 8ª série e ensino médio, de uma escola no Rio de Janeiro de classe média. Os alunos possuíam acesso aos saberes ancestrais do Yoga, os asanas foram utilizados para a melhora postural e os pranayamas para a redução da ansiedade. Durante a

pesquisa, os alunos, pais, mães e profissionais da escola descreveram melhoras em seus próprios comportamentos e dos estudantes, após a demonstração de algumas práticas e técnicas de respiração.

A metodologia para o estudo de Silva (2009) foi por meio de questionários que promoviam a autoavaliação, com ênfase em medir a ansiedade pelo “ansionômetro”. O resultado mostrou que os educadores que acompanharam as turmas escolhidas declararam ser altamente ansiosos e 80% não praticavam exercícios físicos e não assinalaram o uso de medicamentos. Enquanto os estudantes, 1 a cada 3 entrevistados, preencheram a opção de alta ansiedade. Dentre estes, a maioria são meninas, das quais 30% utilizam medicamentos e mais de 60% dos estudantes praticam atividades físicas. Ao final concluiu-se a incidência da ansiedade no ambiente escolar, que a prática de atividade física pode fazer bem para a saúde, mas não necessariamente traz a melhora do quadro clínico da ansiedade, diferente da prática de Yoga, com asanas e pranayamas, o que reflete uma redução brusca nos índices de ansiedade.

Estas pesquisas enfatizam os benefícios da prática de Yoga e consideram que os saberes ancestrais são tratamentos alternativos, ferramentas, para a redução dos níveis de ansiedade e também um saber tradicional que auxilia no modo como convivemos com o caos que a vida moderna desencadeia, mostrando ser uma alternativa em conjunto com outros saberes para a construção de um desenvolvimento consciente, coletivo, assim como o reconhecimento e valorização da cultura local.

Segundo Sen (2000), cabe à sociedade decidir se deseja ou não preservar os modos de vida antigos e ponderar se o custo-benefício dessa preservação compensa os objetos e estilos de vida preservados. Portanto, esses saberes tradicionais quando disseminados, permitem que os indivíduos resgatem a sua relação natural com ele mesmo e com o ambiente exterior, de forma que podem determinar se usam ou não esses conhecimentos em suas vidas. Conhecimentos esses, que tornam suas vivências mais complexas e menos egoístas e permitem o consumo e manejo consciente dos recursos naturais, assim como uma alternativa para melhores condições da qualidade de vida.

7 PERCURSO METODOLÓGICO

Essa pesquisa segue uma abordagem exploratória quantitativa e qualitativa. Segundo Minayo (1994), o conjunto de dados quantitativos e qualitativos se complementam, unidos abrangem uma interação dinâmica que exclui qualquer oposição entre eles. A abordagem qualitativa versa sobre a realidade de modo que não pode ser simplesmente quantificada. Para Minayo (1994, p. 21),

ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis.

Portanto, foram utilizados dois instrumentos para a coleta de dados nessa pesquisa: entrevistas semiestruturadas por meio de fichas individuais (anamnese) (APÊNDICE 1) e o Grupo Focal. O primeiro instrumento de acordo com Triviños (2004, p. 85),

a entrevista semi-estruturada, com um conjunto básico de perguntas que aponta fundamentalmente para a medula que preocupa o investigador, é uma das ferramentas que utiliza a pesquisa qualitativa para alcançar seus objetivos.

As Fichas individuais foram elaborados pelos coordenadores do projeto e tinham como objetivo conhecer a história de vida, particularmente com foco na saúde desses sujeitos, e também o que eles consideram e entendem por “Yoga”.

No início do 2º semestre de 2018 e 1º semestre de 2019 foram aplicadas aos participantes da ICH as fichas individuais e estipulado um tempo para o preenchimento e entrega das mesmas.

Para Laville e Dionne (1999), o instrumento entrevista semi-estruturada promove uma flexibilidade na coleta de dados, permite que o entrevistado se sinta mais à vontade, tornando as respostas mais espontâneas. As perguntas estão organizadas de modo que sigam uma linha de raciocínio que levam a raiz da problemática em questão. Logo, a entrevista semi-estruturada permitiu uma análise de dados, quantitativos e qualitativos, acerca do público alvo, da compreensão do que é “Yoga” e qual problema está relacionado ao cotidiano dos entrevistados, enquanto o Grupo Focal, próximo instrumento, é direcionado apenas para o entendimento do que é “Yoga” na vida dos sujeitos participantes.

O Segundo instrumento é considerado uma metodologia qualitativa que utiliza a ferramenta Grupo Focal, e que de acordo com Ressel et al. (2008), o Grupo Focal consiste em grupos de discussões que recebem estímulos acerca de determinado tema e dialogam sobre ele por meio de uma interação em grupo, favorecendo trocas, descobertas e participações entre os membros, possibilitando assim a formação de ideias, interpretação de crenças, valores, conceitos, conflitos, opiniões e que muitas vezes relaciona o tema com o cotidiano.

O Grupo Focal é aplicado em grupo, como o próprio nome sugere, e deve possuir um tema em comum, as sessões devem ter duração de uma a duas horas e os participantes são reunidos em círculo de maneira a estarem face a face um com o outro, permitindo assim uma relação dialética entre eles. O moderador (agente facilitador) determina o local da aplicação, quantidade de encontros e o intervalo entre eles, assim como a elaboração e aplicação do guia de temas que é o norteador do tema tratado. Já os observadores descrevem o que foi relatado pelos participantes do grupo a cada pergunta do guia de temas. A análise de conteúdo deve ser feita de forma qualitativa e analisa as falas dos participantes de modo a categorizar as descrições principais ditas repetidamente em cada encontro (ASCHIDAMINI e SAUPE, 20014, p. 9-14).

Seguindo essas orientações, foram analisados e comparados, a seguir, dois encontros denominados de “Grupo Focal Inicial” e “Grupo Focal Final”, organizados segundo os pressupostos citados anteriormente.

Os entrevistados foram estudantes e a comunidade externa à Universidade que frequentaram as Interações Culturais Humanísticas (ICH) no 2º Semestre de 2018 e no 1º Semestre de 2019. Os encontros dos Grupos Focais ocorreram em duas etapas, a Inicial e a Final, uma no início e outra no fim do semestre, na Sala de Práticas Corporais e duraram em torno de 1h30. Os participantes foram reunidos em círculo e os moderadores e observadores estavam misturados ao grupo. Os moderadores eram os coordenadores do Projeto de Extensão e os observadores eram os estudantes do Projeto/ICH. O Guia de Temas foi elaborado e aplicado pelos moderadores.

A coleta de dados se deu mediante consentimento prévio dos participantes nos dois encontros. O registro dos observadores foi escrito à mão e transcritos para o meio digital posteriormente, facilitando o processo descritivo, analítico e interpretativo do material coletado.

A Análise de Conteúdo de Bardin (1977) foi o método escolhido para o processamento dos dados reunidos, pois ele organiza os dados em grupos de informações categorizadas, permitindo uma melhor compreensão do problema e das questões levantadas sobre o tema, ocorre em 3 fases: 1 - Pré - análise (Leitura Flutuante); 2 - Exploração do Material (Codificação do Material e Corpus) e 3 - Tratamento dos resultados, inferência e interpretação (Categorização).

De acordo com Silva e colaboradores (2017), segue as orientações que foram utilizadas para o desenvolvimento de cada etapa:

- 1) Pré-análise - Inicia com a leitura flutuante, estabelece contato com o tema proposto, com os dados coletados, assim como a transcrição dos mesmos; após essa organização seleciona o que será analisado; formula as afirmações provisórias que o pesquisador decide verificar e pôr fim a elaboração dos indicadores que são os recortes do texto analisado, normalmente os temas que mais se repetem se tornam os índices;
- 2) Exploração do material - é a codificação, classificação e categorização dos dados coletados;
- 3) Tratamento dos resultados - a última etapa consiste no tratamento dos resultados, inferência e interpretação, ocorre a condensação e destaque para as informações mais importantes, é um momento intuitivo da análise reflexiva e crítica.

Portanto, para Bardin e Minayo (2009; 2007 apud SILVA E ASSIS, 2010, p. 150), “Sendo assim a análise de conteúdo temática consiste em descobrir os núcleos de sentido que compõem uma comunicação cuja presença ou frequência signifiquem alguma coisa para o objetivo analítico visado”. A partir do que foi exposto e das técnicas escolhidas, demonstro a seguir a análise dos dados.

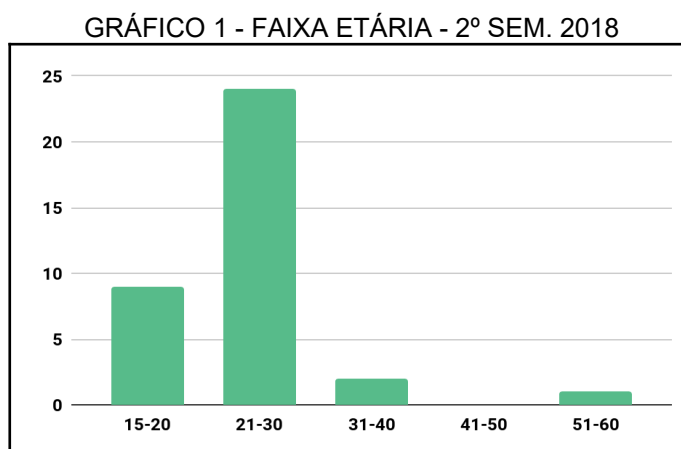
8 O QUE CONTAM OS DADOS...

Ambos os instrumentos metodológicos utilizados, a Ficha de Anamnese (APÊNDICE 1) e o Grupo focal tiveram como público alvo os participantes dos módulos das Interações Culturais Humanísticas (ICH) que ocorreram no 2º Semestre de 2018 e o 1º Semestre de 2019.

O ICH ocorre uma vez por semana, às quartas-feiras à noite, das 19h30 às 22h30, na sala de Práticas Corporais, do Setor Litoral da UFPR e tem duração de um semestre, totalizando em torno de 16 encontros. Diferente de outros espaços os quais o projeto atua, o público nesse período é o mesmo e frequente, mas com número de participantes a cada semestre variável. Em vista disso, a fim de facilitar a compreensão dos resultados, serão analisados dois momentos: o 2º Semestre de 2018 e o 1º Semestre de 2019, separados em dois tópicos, para uma melhor organização.

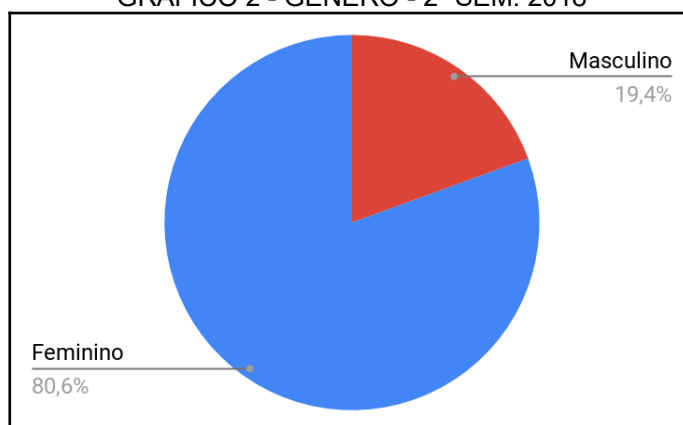
2º SEMESTRE DE 2018

As Fichas Individuais (Anamnese) foram aplicadas no início do 2º Semestre de 2018 e 36 fichas foram preenchidas. Como resultado quantitativo teve a predominância do público com idade entre 21 a 30 anos (GRÁFICO 1) e do gênero feminino, vide GRÁFICO 2.



FONTE: A Autora (2019).

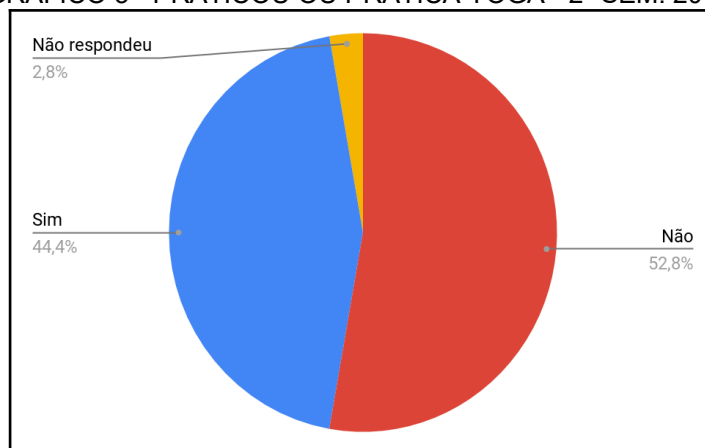
GRÁFICO 2 - GÊNERO - 2º SEM. 2018



FONTE: A Autora (2019).

Sobre as experiências dos entrevistados, em relação à pergunta “Se praticou ou não Yoga”, conforme GRÁFICO 3, mais de 52% respondeu não praticar, entretanto os que afirmaram ser adeptos da prática são, em maioria, frequentadores das práticas ofertadas pelo projeto nas dependências da Universidade.

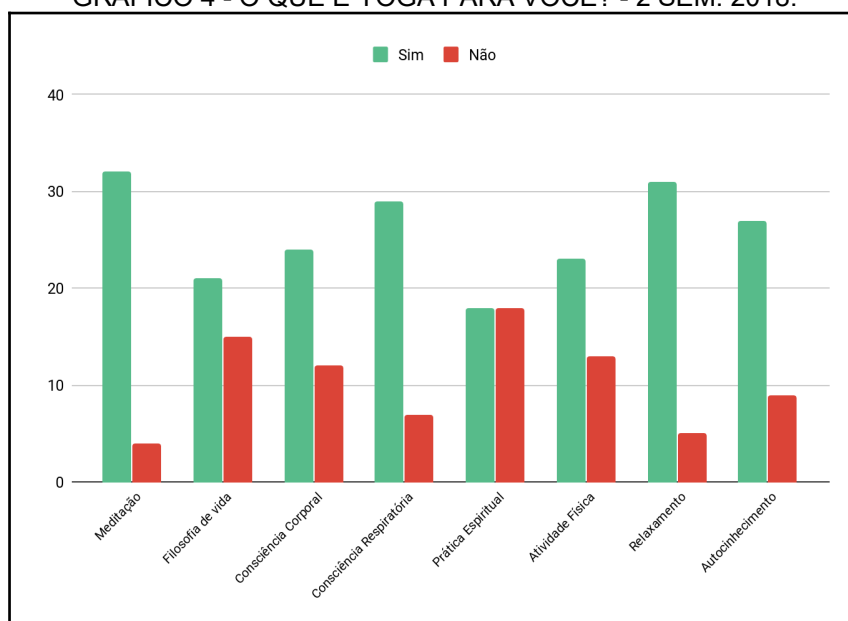
GRÁFICO 3 - PRATICOU OU PRÁTICA YOGA - 2º SEM. 2018.



FONTE: A Autora (2019).

Quando questionados acerca de “O que é Yoga para você?” (GRÁFICO 4), a resposta predominante foi, em ordem: meditação, relaxamento, consciência respiratória, autoconhecimento, consciência corporal, atividade física, filosofia de vida e prática espiritual.

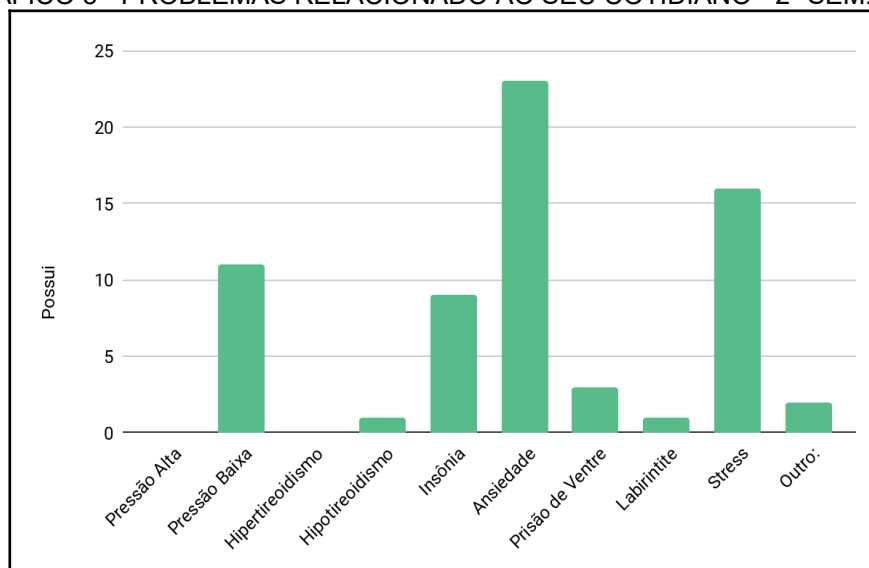
GRÁFICO 4 - O QUE É YOGA PARA VOCÊ? - 2 SEM. 2018.



FONTE: A Autora (2019).

Ao serem indagados sobre possuírem algum problema relacionado ao seu cotidiano (GRÁFICO 5) a maioria declarou ter ansiedade, stress, pressão baixa e insônia, na seguinte ordem:

GRÁFICO 5 - PROBLEMAS RELACIONADO AO SEU COTIDIANO - 2º SEM. 2018



FONTE: A Autora (2019).

Na questão descritiva “Qual foi o motivo pelo qual você se interessou pela prática de Yoga?” foram respondidas ideias relevantes acerca dos temas: *“Autoconhecimento, equilíbrio, qualidade de vida, benefícios para a mente, corpo e espírito”*; *“Para melhorar a concentração, irritabilidade, ansiedade, postura e*

respiração.”; “Não pratico nenhuma atividade física e tenho tido muita ansiedade por conta da finalização do curso e problemas pessoais.”; “De estar presente no agora, trazer mais foco, melhorar a respiração.” e “Conhecer a prática de Yoga e quais os benefícios que podem trazer”.

Enquanto na pergunta “Quais as suas expectativas em relação a esta prática?” as citações relevantes foram: *“Melhorar a flexibilidade, alongamento e respiração”; “Conhecer mais do Yoga em geral e trazer mais relaxamento para o dia a dia.”; “Melhorar minha saúde mental e aprender a lidar melhor com questões emocionais.”; “Aplicar a prática no meu cotidiano, também os princípios.” e “Diminuição do stress e ansiedade”.*

A partir do exposto, 36 pessoas preencheram as fichas no 2º Semestre do ICH. Dessas, a maioria é do sexo feminino e mais da metade não pratica Yoga. Grande parte declarou sofrer de ansiedade, assim como afirmam em suas respostas sobre qual foi o motivo/expectativa pela procura do ICH de Yoga.

Por conseguinte, percebe-se que a quantidade de indivíduos que possuem ansiedade e outros transtornos está aumentando, e, com isso, estão buscando formas de se autoconhecer para o melhor controle de suas emoções, foco, do ato de se relacionar, assim como a qualidade de vida no quesito mental e físico, por meio da postura, equilíbrio, flexibilidade e respiração. Todos esses benefícios, para eles, podem ser obtidos através do Yoga.

Na sequência, trazemos o resultado do Grupo Focal Inicial (aplicado em agosto de 2018) e do Grupo Focal Final (aplicado em dezembro de 2018), ambos ocorridos no momento das interações Culturais Humanísticas. Cada momento teve como norte seu próprio Guia de Temas Inicial (QUADRO 1) e o Final (QUADRO 2):

QUADRO 1 - GUIA DE TEMAS (GRUPO FOCAL INICIAL)

1. Qual foi o motivo pelo qual houve interesse pelo ICH de Yoga?
2. Que relação percebem do Yoga com sua vida no dia a dia?
3. Qual é a relação entre Yoga e a vida acadêmica, caso exista?
4. Quais as expectativas do grupo em relação ao ICH de Yoga?
5. Já praticaram ou praticam Yoga?
6. Possuem formação específica na área de Yoga?
7. O que é Yoga para vocês?

Fonte: GONÇALVES et al. (2018).

QUADRO 2 - GUIA DE TEMAS (GRUPO FOCAL FINAL)

1. Que relação percebem do Yoga com sua vida no dia a dia?
2. Existe relação entre Yoga e a vida acadêmica?
3. As experiências em relação ao ICH de Yoga foram alcançadas?
4. O que é Yoga para vocês nesse momento?
5. Após a experiência na ICH, pensam em continuar no caminho do Yoga (práticas, estudos e formações)?

Fonte: GONÇALVES et al. (2018).

O resultado por meio da análise de conteúdo Bardin (1977) obteve na etapa Inicial e Final a compreensão acerca do Yoga conforme a TABELA 3:

TABELA 3 – GRUPO FOCAL INICIAL E FINAL – 2º SEM. 2018

Grupo Focal Inicial	Grupo Focal Final
Autoconhecimento	Respiração
Controle da mente	Trabalhar as emoções
Consciência corporal	Consciência corpo/mente
Compreensão do outro	Compreensão do outro
-	Viver o agora

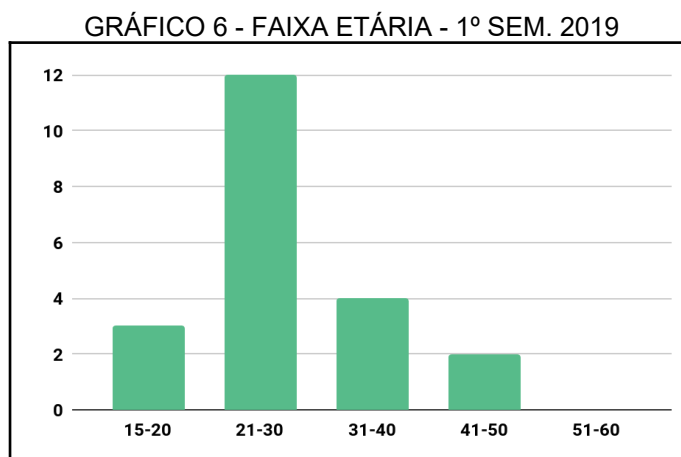
Fonte: A autora (2019).

De acordo com a Tabela 3 percebe-se que a categoria “Compreensão do outro” permanece em ambos os grupos, a “Consciência corporal” passa a ser do corpo e mente e por fim a “Respiração” e o “Viver o agora” aparecem no resultado do Grupo Focal final. Duas categorias que mostram que a essência do Yoga foi assimilada pelos participantes.

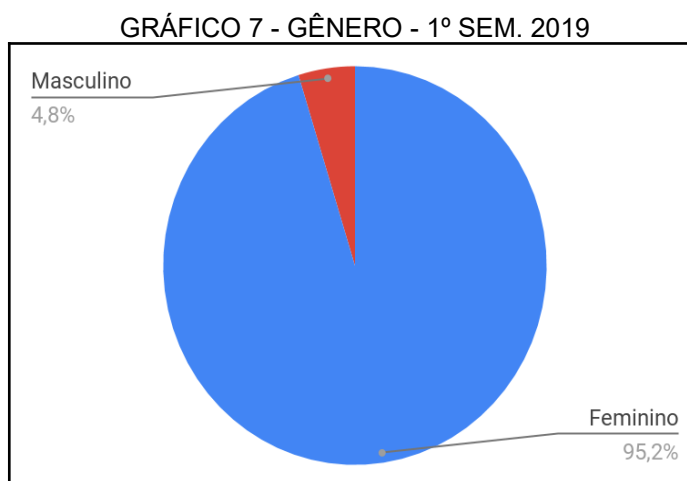
Ambos os instrumentos, demonstram que os entrevistados buscam uma forma de conviver em harmonia consigo mesmo para superar as adversidades inseridas nesse ambiente caótico no qual vivemos. Procuram uma melhora na qualidade de vida e saúde mental, por meio do Yoga trabalham sua respiração que auxilia no controle das emoções e, portanto, reduz a ansiedade e facilita seu controle. Diante da compreensão do outro, considero que os princípios dessa filosofia milenar foram repassados aos participantes durante esse semestre.

1º SEMESTRE 2019

Retomando os resultados dos dados das Fichas Individuais do 1º Semestre de 2019, foram contabilizadas 21 fichas preenchidas. Os integrantes deste grupo possuíam, na maioria, idade entre 21 a 30 anos (GRÁFICO 6) e 95,2% eram do gênero feminino, conforme o GRÁFICO 7.



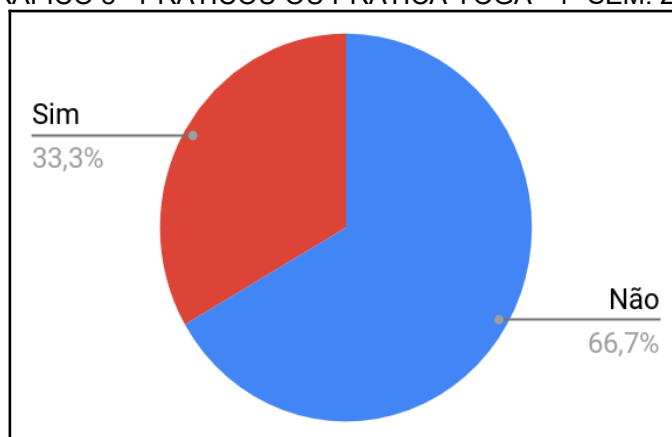
FONTE: A Autora (2019).



FONTE: A Autora (2019).

Em relação a indagação para o grupo sobre: “Praticou ou pratica Yoga?”, vide GRÁFICO 8, mais de 65% respondeu não praticar e o restante que afirmou praticar Yoga. Os respondentes foram estudantes que participaram no 2º Semestre de 2018 e estavam participando das ICH pela segunda vez.

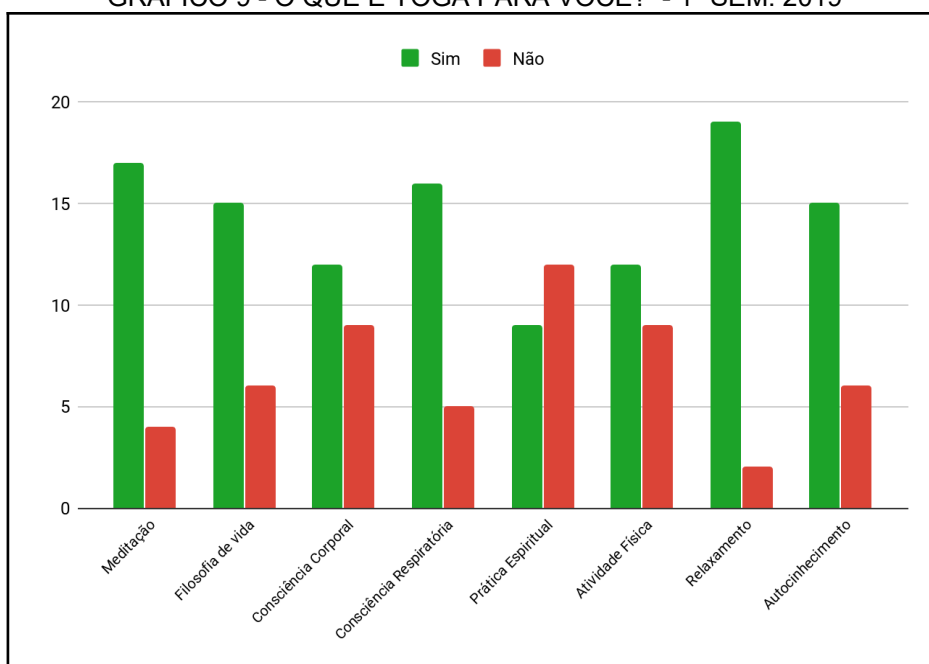
GRÁFICO 8 - PRATICOU OU PRATICA YOGA - 1º SEM. 2019



Fonte: A Autora (2019).

Na questão “O que é Yoga para você” (GRÁFICO 9), os entrevistados responderam, nesta ordem: relaxamento, meditação, consciência respiratória, filosofia de vida e autoconhecimento, consciência corporal e atividade física e, por fim, prática espiritual.

GRÁFICO 9 - O QUE É YOGA PARA VOCÊ? - 1º SEM. 2019

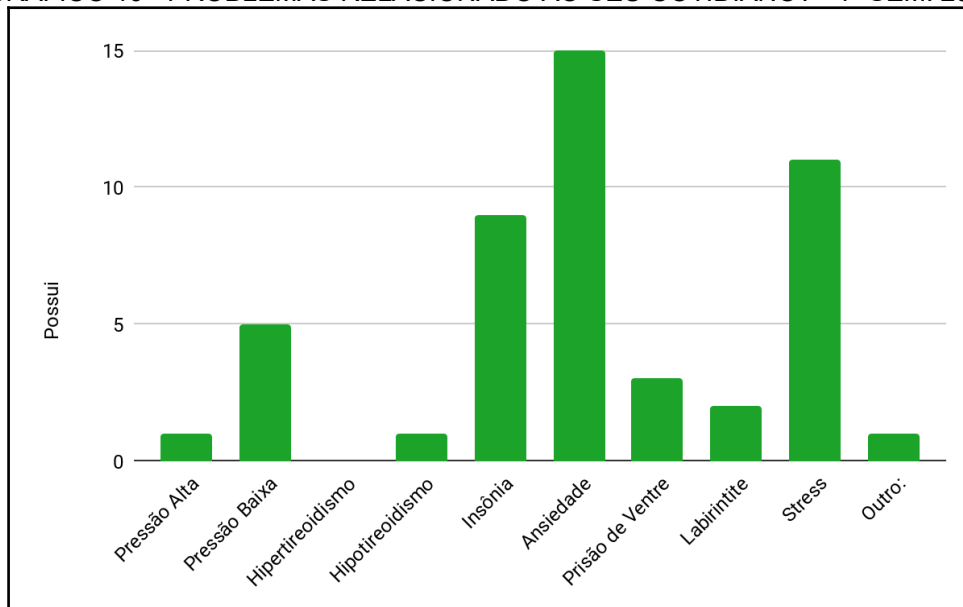


FONTE: A Autora (2019).

No GRÁFICO 10 estão representados os “Problemas relacionados ao seu cotidiano”, de 21 entrevistados, sendo que, 15 apontaram ter ansiedade, 11 stress e 9 insônia. É importante salientar que essa questão foi de múltipla escolha, assim sendo, cada participante pode ter assinalado mais de uma opção. O GRÁFICO 10

demonstra mais uma vez que a ansiedade é um termo muito frequente no material coletado.

GRÁFICO 10 - PROBLEMAS RELACIONADO AO SEU COTIDIANO? - 1º SEM. 2019



FONTE: A Autora, 2019.

Conforme o questionamento “Qual foi o motivo pelo qual você se interessou pela prática de Yoga?” eles apontaram: *“Para aprender a controlar a ansiedade, através das práticas de respiração, relaxamento etc.”*; *“A partir dos princípios que a yoga representa.”*; *“A partir do bem viver me interessei pela prática, além disso, o autoconhecimento e o cuidado com a saúde.”*; *“Autoconhecimento e controle de ansiedade.”* e *“Para aquietar a mente, ter controle sobre meu corpo e mente.”*.

Quando indagados sobre “Quais as suas expectativas em relação a esta prática?” os participantes afirmaram: *“Internalização de valores e técnicas para a evolução do corpo, mente e espírito.”*; *“Conhecer e praticar exercícios físicos, respiratórios e mentais que me ajudem na concentração e respiração.”*; *“Ter mais concentração e relaxamento. Aprender sobre sua filosofia.”*; *“Compreender as suas finalidades e tentar colocar em prática no dia a dia para melhorar a qualidade de vida.”* e *“Conectar-me cada vez mais com o momento presente e aprender mais sobre essa filosofia”*.

Nesse semestre foram computadas 21 fichas preenchidas, cujo resultado inclui participantes que buscavam se aprofundar na Filosofia do Yoga para um melhor autoconhecimento, autocontrole e autocuidado.

Demonstram que pretendiam, com os saberes do ICH, aprender sobre os princípios, valores e técnicas do Yoga e utilizá-los no seu dia-a-dia a fim de obter uma melhor qualidade de vida como também a prevenção e redução da ansiedade devido a seus ensinamentos.

O Grupo Focal seguiu o mesmo Guia de Temas Inicial (QUADRO 1) e Final (QUADRO 2) utilizado e citado anteriormente no 2º Semestre de 2018. O produto obtido por meio da Análise de Conteúdo de Bardin (1977) resultou na TABELA 4 da compreensão do Yoga como:

TABELA 4 – GRUPO FOCAL INICIAL E FINAL – 1º SEM. 2019

Grupo Focal Inicial	Grupo Focal Final
Respiração	Respiração
Concentração	Controle das emoções
Equilíbrio corpo e mente	Estar no aqui e agora
Autoconhecimento	Autoconhecimento
Relaxamento	Controle da mente

Fonte: A autora (2019).

A etapa inicial quando comparada com a final, aponta que a “Respiração” e “Autoconhecimento” são categorizações obtidas que permanecem em ambas as fases. Entre as categorizações que surgiram no Grupo Focal Final o “Controle das emoções”, “Controle da mente” e o “Estar no aqui e agora” mostram como os saberes do Yoga quando incorporados na vida dos participantes validam o crescimento dessas ações em suas vidas.

A totalização desses dados indica como a Filosofia do Yoga corrobora na prevenção da ansiedade, no crescimento pessoal com o autoconhecimento (que como consequência nos permite o controle da mente), nas emoções, no aproveitamento do aqui e agora. Essas palavras traduzem a compreensão dos estudantes acerca do Yoga e como os ensinamentos auxiliam e mudam seus hábitos no cotidiano, de maneira benéfica.

9. CERTEZAS PROVISÓRIAS

O presente trabalho procurou revelar como as aulas teóricas e práticas de Yoga ofertadas pelo Projeto de Extensão estão sendo procuradas pela comunidade interna e externa da UFPR como uma alternativa em busca da melhora da qualidade de vida. Durante esse percurso trilhado percebe-se que quem se propõe a ter contato com esses conhecimentos milenares vai incorporando a cada dia um pequeno saber em sua vida cotidiana e assim ocorre a melhora na conduta ética, comportamental e na saúde mental e física.

Após minha vivência no projeto de extensão “Yoga no Cotidiano: Princípios e práticas”, percebo nossa relação com a sociedade atual e com o crescimento do número de pessoas que possuem transtornos mentais e comportamentais, inseridas ou não no ambiente acadêmico. Essa pesquisa dá ênfase na ansiedade, sendo o transtorno mais citado entre os participantes, além de ser, muitas vezes, o motivo pela procura do Projeto de Extensão.

A cada momento vivido com os sujeitos, que contribuíram com essa pesquisa, pude ouvir, ao final das suas participações, relatos de situações cotidianas em que os princípios do Yoga vieram em primeiro lugar, como por exemplo, que a respiração auxiliou na redução de crises de ansiedade e pânico e, que frequentavam as aulas não por obrigação e sim por vontade própria. Os que eram agressivos/explosivos apontaram se tornar mais calmos, pensativos e conscientes de suas ações, e por fim, o autoconhecimento possibilitou, para muitos deles, um aumento da autoestima.

Esses pequenos relatos estão inseridos nas entrelinhas de cada instrumento metodológico utilizado, enquanto o tema ansiedade se mostra frequente e significativo, por isso o motivo desta pesquisa.

O modelo de desenvolvimento atual visa a acumulação do capital à qualquer custo, gerando consequências como: desigualdade econômica entre nações, marginalização social, crescimento da pobreza, e por conseguinte, degradação da natureza e dos recursos naturais, inclusive a desintegração e destruição de organizações culturais fundadas nas suas identidades étnicas e práticas tradicionais. (LEEF, p.126, 2009).

Esse modo de viver que nos é imposto, nos força a praticar a lógica de mercado para sobrevivermos, desta maneira nos torna indivíduos egoístas e

competitivos. Perdemos a conexão com o nosso interior e assim, muitas vezes, ficamos doentes como já relacionado. Os males ligados à saúde mental, estão aumentando cada vez mais e mostram que tem como origem a forma como vivemos nossa vida atualmente.

As Filosofias do Yoga e do Bem Viver são conhecimentos milenares e tradicionais, cujos princípios prezam conviver harmonicamente com o ambiente e com o próximo, de modo que ambas as partes não sejam lesadas, e isso acontece por meio dos ensinamentos e com base no autoconhecimento e amor próprio que eles propõem. Mediante a confiança em nós mesmos, conseguimos realizar nossas buscas e desejos, exteriorizando nossa maneira de atuar no mundo. Além de que um indivíduo de bem consigo mesmo, conectado ao seu interior, permite uma saúde mental apta para enfrentar as adversidades que o mundo o expõe, assim como, confiança para respeitar seus próprios limites e preservar seu corpo físico, o que reflete no mental e vice-versa.

Finalmente, a ciência psicológica mostrou que certos tipos de perturbações mentais e comportamentais, como a ansiedade e a depressão, podem ocorrer em consequência da incapacidade de fazer face adaptativamente a um acontecimento vital gerador de stress. De um modo geral, as pessoas que procuram não pensar nos fatores de stress ou que não os enfrentam têm mais probabilidades de manifestar ansiedade ou depressão, enquanto as que discutem os seus problemas com outras e procuram encontrar meios de controlar esses fatores funcionam melhor com o decorrer do tempo. Essa descoberta levou ao desenvolvimento de intervenções que consistem em ensinar aptidões para enfrentar a vida. (RELATÓRIO DA OMS, 2002, p. 43).

Ambas filosofias sofreram influências do capitalismo. O Yoga se tornou um bem comercializável e rentável, muitas vezes, apenas com suas práticas dissociadas dos conhecimentos. O Bem Viver, conforme a disseminação da sua existência para o mundo foi cada vez mais sendo sufocado, de modo a ser só mais uma manobra política no contexto mundial, pois seus saberes são ameaças ao fim da exploração exacerbada dos recursos naturais, e, portanto, uma nova força à preservação e conservação da natureza.

A articulação desses processos ecológicos, tecnológicos e culturais define o potencial ambiental de uma formação social a partir da sua oferta ecológica, de sua percepção e valorização cultural e da eficácia tecnológica de seu aproveitamento. A integração destes processos aparece como uma articulação sinérgica de processos de evolução biológica, inovação tecnológica, reorganização produtiva e mudança social, que geram novos potenciais produtivos no desenvolvimento sustentável. (LEFF, 2009, p. 133).

Por fim, considero que este Trabalho de Conclusão de Curso é um recorte de temas abrangentes e diferentes, quando observados à curto prazo, mas na sua complexidade estão estreitamente ligados um ao outro. Cada assunto abordado é algo que foi esquecido ou menosprezado pelo sistema capitalista e com isso causou diversos traumas, como o aumento da incidência da ansiedade, mas também são temas que estão sendo resgatados e defendidos porque hoje são considerados alternativas para a manutenção, preservação e solução a longo prazo para os traumas sofridos.

Para caminhadas futuras, pretendo me aprofundar em linhas que envolvam a preservação e valorização de saberes tradicionais, de modo que sejam conhecidos, disseminados e promovidos de forma acessível. Considero que esses conhecimentos quando colocados em prática, como o Yoga e o Bem Viver, possibilitam a mudança de nossa relação conosco, refletindo no nosso meio e na forma como nos relacionamos com o mundo, reconhecemos o planeta doente no qual estamos vivendo e assim pensamos em ações para mudar essa realidade.

Namaskar!

REFERÊNCIAS

ACOSTA, A. **O Bem Viver: uma oportunidade para imaginar outros mundos**. Tradução de: BREDÁ, T. São Paulo: Autonomia Literária, Elefante, p. 264. 2009. Título original: El Buen Vivir – Sumak Kawsay – Una oportunidad para imaginar otros mundos.

AMARAL, M. B. **Yamas e Niyamas - O estilo de vida yogin**. 2016. Disponível em: <<https://d335luupugsy2.cloudfront.net/cms/files/11323/1490211833yamas+e+niyamas.pdf>>. Acesso em: 08 set. 2019.

ANANDAMURTI, S. S. **Um guia para a conduta humana**. Tradução de: JIIVAN. 4. ed. Brasília, DF: Editora Ananda Marga, 2011. Título original: A guide to human conduct.

ASCHIDAMINI, I. M.; SAUPE, R. Grupo focal estratégia metodológica qualitativa: um ensaio teórico. **Cogitare Enfermagem**, [S.l.], v. 9, n. 1, jun. 2004. ISSN 2176-9133. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/1700>>. Acesso em: 05 nov. 2019. doi:<http://dx.doi.org/10.5380/ce.v9i1.1700>.

BARBOSA. **Os yoga sutras de Patanjali**. Tradução de: BARBOSA, C. E. G. 1. ed. São Paulo: Mantra, 2015.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 70. ed. Lisboa, 1977.

BRASIL. **Caderno HumanizaSUS**. Saúde Mental. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Brasília: Ministério da Saúde. p. 548. v. 5. 2015.

FEUERSTEIN, G. **A tradição do yoga: história, literatura, filosofia e prática**. Tradução de: CIPOLLA, M.B. 1. ed. São Paulo: Pensamento, 2006. Título original: The yoga tradition.

GONÇALVES, A. O. ASCHIDAMINI, I. M. SILVA, K. L. GRAZIOLA, P. G. J. MIRANDA, V. L. **Yoga no Cotidiano: Princípios e Práticas**. Extensión Universidad de la República. 2018. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/1SxD_qT5lyWq27WI2lrMkx2GPomfLd1n9/view?ts=5daa159d>. Acesso em 10 set. 2019.

IPARDES. **Índice de desenvolvimento humano municipal - segundo os municípios do Paraná - 1991, 2000, 2010**. Disponível em: <http://www.ipardes.gov.br/pdf/indices/IDHM_municipios_pr.pdf>. Acesso em: 07 set. 2019.

LAVILLE, C.; DIONNE, J. **A construção do saber: manual de metodologia da pesquisa em ciências humanas**. Porto Alegre: Artmed; Belo Horizonte: Editora UFMG, 1999.

LEFF, E. **Ecologia, capital e cultura: a territorialização da racionalidade**

ambiental. Tradução de: SILVA, J. E. Petrópolis, RJ: Vozes, 2009. - (Coleção Educação Ambiental). Título original: Ecología y Capital.

MAMANI, F. H. **Sumak Kawsay: El Buen Vivir y sus 13 Principios.** Consejo Interamericano Sobre Espiritualidad Indígena. Disponível em: <<https://ciseiweb.wordpress.com/2014/06/12/sumak-kawsay-el-buen-vivir-y-sus-13-principios/>>. Acesso em: 09 out. 2019.

MINAYO, M. C. S. **Ciência, técnica e arte: o desafio da Pesquisa Social.** 1994. In: Minayo, Maria Cecília de Souza (Org.); Deslandes, Suely Ferreira; Neto, Otávio Cruz; Gomes, Romeu. *Pesquisa social: teoria, método e criatividade.* Petrópolis, RJ: Vozes.. p. 9-29. 1994.

MINISTERIO DA SAUDE. **Biblioteca Virtual em Saúde: Ansiedade.** 2015. Disponível em: <<http://bvsmis.saude.gov.br/dicas-em-saude/470-ansiedade>>. Acesso em: 06 out. 2019.

NETO, J. S. ARAÚJO, M. A. T. **“Buen Vivir”: notas de um conceito constitucional em disputa.** Pensar, Fortaleza, v.20, n.2, p.379-403, maio/ago. 2015.

NURRIESTEARN, M.; NURRIESTEARN, R. **Yoga para ansiosos.** Tradução de: BIASE, M. C. 2. ed. Rio de Janeiro: Best seller, 2015. Título original: Yoga for anxiety.

RELATORIO DA OMS. **The world health report 2001 - Mental health: new understanding, new hope.** 206 f. 1ª ed. Lisboa. abr./2002.

PACKER, M. L. G. **A senda do yoga: filosofia, prática e terapêutica.** Blumenau: Nova Letra, 2009.

PPP UFPR Litoral. **Projeto Político-Pedagógico da UFPR Litoral.** 2008. Disponível em: <http://www.litoral.ufpr.br/portal/wp-content/uploads/2015/02/PPP-UFPR-LITORAL_Set-2008_Alteracao_Dez-2008.pdf>. Acesso em: 01 set. 2019.

RESSEL, L. B.; BECK, C. L. C.; GUALDA, D. M. R.; HOFFMANN, I. C.; SILVA, R. M.; SEHNEM, G. D. O uso do grupo focal em pesquisa qualitativa. **Texto & Contexto Enfermagem**, Santa Catarina, v. 17, n. 4, p. 779-786, outubro-diciembre, 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072008000400021>. Acesso em: 05 set. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072008000400021>.

ROMARCO, E. K. S. LIMA, C. B. F. **Benefícios dos exercícios respiratórios no Yoga em mulheres adultas na faixa etária de 40 a 90 anos.** Conexões: Educação Física, Esporte e Saúde, v.6, n.3, p.78-90. set/dez. 2008. <<https://doi.org/10.20396/conex.v6i3.8637798>>.

SEN, A. **Desenvolvimento como Liberdade.** Tradução de: KNOPF, A. A. São Paulo: Companhia das Letras, 2000. Título original: Development as freedom.

SILVA, A.; MOURA, G.; CUNHA, D.; FIGUEIRA, K.; HORBE, T.; GASPARY, E.
Análise de conteúdo: fazemos o que dizemos? um levantamento de estudos que dizem adotar a técnica. Conhecimento interativo, São José dos Pinhais, PR, v. 11, n.1, p. 168-184, jan./jun. 2017.

SILVA, J. M. S. Os efeitos da ansiedade na aprendizagem e a prática do Yoga como recurso psicopedagógico. **IX Congresso Nacional de Educação - EDUCERE - III Encontro Sul Brasileiro de Psicopedagogia.** PUC-PR. p. 7388 - 7396. 2009.

SILVA, J. R. S. ASSIS, S. M. B. **Grupo Focal e Análise de Conteúdo como estratégia metodológica clínica-qualitativa em pesquisas nos distúrbios do desenvolvimento.** Universidade Presbiteriana Mackenzie. Cadernos de Pós Graduação em Distúrbios do Desenvolvimento, São Paulo, v.10, n. 1, p.146-152, 2010.

TAIMNI, I. K. **A Ciência do Yoga.** Editora Teosófica, Brasília, p.204, 1996.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Bases teórico-metodológicas preliminares da pesquisa qualitativa em ciências sociais.** 2. ed. Porto Alegre: UniRitter. 2001.(Cadernos de Pesquisa Ritter dos Reis; 4).

UFPR LITORAL. **Educação neo-humanista foi tema de palestra.** 2019. Disponível em: <<http://educacao-neo-humanista-foi-tema-de-palestra/www.litoral.ufpr.br/portal/blog/noticia/>>. Acesso em: 20 out. 2019.

VORAKPIC, C. F.; RANGÉ, B. Os Benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 7, n.1, p.50 - 54, jun. 2011. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872011000100009&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 10 out. 2019.

APÊNDICE 1 - FICHA INDIVIDUAL

FICHA DE INSCRIÇÃO: PROJETO DE EXTENSÃO 'YOGA NO COTIDIANO: PRINCIPIOS E PRÁTICAS

DADOS PESSOAIS

Nome:

Gênero: () Masculino () Feminino () Outro

Email:

Celular: ()

Idade:

Cidade onde reside:

Estudante: () Não () Sim

Se sim onde?

Qual o Curso?

Profissão:

Você já praticou ou pratica Yoga? () Sim () Não

Onde?

Por quanto tempo?

Qual foi o motivo pelo qual você se interessou pela Prática de Yoga?

Quais as suas expectativas em relação a esta prática?

Como você ficou sabendo da Prática de Yoga?

O que é Yoga para você?

() Meditação

() Atividade Física

() Filosofia de Vida

() Relaxamento

() Consciência Corporal

() Autoconhecimento

() Consciência Respiratória

() Outro:

() Prática Espiritual

ANAMNESE

Um breve histórico para que possamos conhecer um pouco mais sobre suas características psicofísicas....

Você já praticou, ou pratica alguma atividade física regularmente? Quais? Por quanto tempo?

Você possui algum dos itens abaixo?

- | | |
|---|---|
| ☐ Pressão Alta | ☐ Ansiedade |
| ☐ Pressão Baixa | ☐ Prisão de Ventre |
| ☐ Hipertireoidismo | ☐ Labirintite |
| ☐ hipotireoidismo | ☐ Stress |
| ☐ Insônia | Outro: |

Você possui alguma restrição osteoarticular (próteses, hérnias, escoliose, entre outros)?

- ☐ Sim ☐ Não

Caso a resposta anterior seja afirmativa, descreva:

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ☐ Coluna | ☐ Joelho |
| ☐ Ombro | ☐ Tornozelo/Pés |
| ☐ Punho/Mãos | ☐ Outro: |
| ☐ Quadril | |

Você possui algum problema respiratório (ou alérgico)?

- ☐ Sim ☐ Não

Caso a resposta anterior seja afirmativa, descreva:

Você já fez alguma cirurgia? Citar:

Em caso de gravidez, qual o trimestre de gestação:

- ☐ Primeiro ☐ Segundo ☐ Terceiro ☐ Não

Você possui alguma outra restrição médica, ou algum incômodo que seja importante salientar?

- ☐ Sim ☐ Não

Caso a resposta anterior seja afirmativa, descreva:

Matinhos, / / .

Assinatura:
