

**Escola de Sociologia e Políticas Públicas**  
**Departamento de História**

## **O Yoga em Portugal: do Surgimento à Atualidade**

Hugo Filipe Pereira Rosa da Silva

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de  
Mestre em História Moderna e Contemporânea, especialidade de Política, Cultura e Cidadania

Orientadora:  
Doutora Luísa Tiago de Oliveira  
Professora Auxiliar  
Departamento de História, ISCTE-IUL

Outubro de 2019



“Em cada dia que passa  
Olha o mundo à tua volta  
Chora, ri, sente, sê tu!

Mostra a sensibilidade  
Que te permite a visão  
De saberes que o sim e o não  
Podem ser equivalentes

Olha o campo e a cidade  
No mesmo sereno olhar  
E vê na terra e no mar  
Toda a emoção que sentes

Solta os teus sonhos profundos  
Rumo a um outro amanhã  
Para que não seja vã  
A busca de novos mundos

E em tudo o que aconteça  
No mundo que te rodeia  
Tem a inspirada veia  
De que em ti permaneça  
Tudo quanto te engrandece  
Numa vida conseguida  
Onde a emoção sentida  
É fruto que o teu ser tece

Põe a alma em cada gesto  
Solta o teu coração  
Mistura o sonho e a razão  
Diz sim ou não em protesto  
Seja o que for primeiro  
Mas sê sempre tu, inteiro!”

António Rosa da Silva, 21/09/2019

“Vive ao dia-a-dia,  
sem sonhos nem ilusões  
Sonhar é adiar  
a fome dos corações.

O presente está aqui  
ao alcance da mão.

O futuro será  
o que fizeres ou não,

Ao sabor do momento  
que é a tua razão  
profunda e tão certa  
como o teu coração”.

João José Cochofel, *Quatro Andamentos*, 1964

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente à Professora Doutora Luísa Tiago de Oliveira pela persistência para me inscrever no mestrado e pela orientação e apoio ao longo de todo este processo. Uma palavra de apreço muito especial para a Professora Doutora Ana Mouta Faria pelo precioso contributo que é sem dúvida uma mais-valia.

Agradeço igualmente ao Professor Doutor José Soares Neves, cujas sugestões e disponibilidade foram cruciais para a elaboração do inquérito por questionário aplicado no Lisbon Yoga Festival 2018, e que muito contribuíram para o enriquecimento da dissertação.

Agradeço a toda a minha família e amigos o apoio incansável e os incentivos para a concretização deste trabalho. Em particular à mãe, ao pai e aos irmãos, mas acima de tudo à inspiração que são a Marta e a Leonor, as minhas sobrinhas.

Agradeço também aos professores do Centro de Yoga de Queluz, Ana Paula Martins, José Miguel Neves, Isabel Neves, Ana Condeço e Susana Alves por me terem incutido o interesse por esta temática que tentei enquadrar no contexto universitário, para colmatar uma lacuna existente no panorama nacional.

Agradeço a todos os centros de yoga e respetivos professores e alunos que abriram as suas portas e os seus corações à colaboração através das respostas aos inquéritos e cooperação para os resultados. Perdoem-me todos os outros, mas tenho de agradecer à Susana Pimenta todo o apoio, incentivo e disponibilidade.

Agradeço também à organização e aos visitantes do Lisbon Yoga Festival 2018, com uma palavra muito especial de apreço aos colaboradores / voluntários que lá estiveram naqueles dois dias. Posso afirmar inequivocamente que amizade e a gratidão movem montanhas, fazem acontecer.

A todos os que comigo se cruzaram nesta viagem, o meu mais profundo e sincero obrigado por tudo aquilo que me ensinaram, partilharam e fizeram perceber.

Um agradecimento também muito especial a todos os entrevistados, em particular às professoras de yoga que tive a oportunidade única de conhecer e de entrevistar enquanto pioneiras do yoga em Portugal, cada uma à sua maneira. Em particular à Professora Maria Dinorah de Freitas, que me marcou sobremaneira pela sua maneira de estar na vida, provando que apesar dos seus quase 90 anos, é possível continuarmos com a simplicidade de uma criança, aquela que temos dentro de nós.

Agradeço também ao Paulo Hayes o convite para a conferência na Universidade Lusófona na celebração do dia internacional do yoga de 2019, naquela que foi a primeira apresentação pública do tema desta dissertação.

Agradeço ainda a colaboração de todos os arquivistas, técnicos superiores de arquivo e funcionários de todas as bibliotecas que visitei. Sem a vossa preciosa colaboração acreditem que este trabalho, tal como muitos, não seria possível. Um agradecimento muito especial a Iolanda Ávila.

Aos convites recebidos, às oportunidades que surgiram e à lei do Dharma. O meu muito, muito obrigado a todos vocês por existirem e contribuírem para um mundo ainda melhor.

## RESUMO

Efetua-se uma retrospectiva histórica do yoga que se encontra na interseção de vários campos temáticos, como a visão do corpo, da higiene, da alimentação e da atividade física, encontrando-se também interligado com a terapia, a filosofia, a saúde, a espiritualidade e a transcendência.

Procura-se perceber a evolução do conceito do yoga postural moderno no Ocidente desde o final do século XIX e de que forma evoluiu até se tornar uma prática de bem-estar, terapêutica ou uma filosofia ocidental referida ao Oriente.

Pretende-se averiguar quando e com quem é que o yoga chegou a Portugal, onde teve início a sua prática, e de que forma a arte, a cultura e a imprensa radiofónica e televisiva contribuíram para a difusão e implementação do yoga neste país, para os quais os seminários desde os anos 70 também contribuíram.

Refere-se ainda o papel que algumas associações nacionais e internacionais de yoga tiveram na sua divulgação.

Visa-se também caracterizar os públicos e praticantes de yoga através do inquérito aplicado no Lisbon Yoga Festival 2018, e perceber se o yoga pode ser considerada uma atividade desportiva ou de lazer.

**Palavras-chave:** Yoga, Yoga em Portugal, Oriente, Ocidente, Tempos Livres, Corpo, Higiene, Atividade Física, Terapia, Saúde, Públicos

## ABSTRACT

This is a historical retrospective of yoga, which is at the intersection of various thematic fields, such as body vision, hygiene, diet and physical activity, and is also interconnected with therapy, philosophy, health, spirituality and transcendence.

We seek to understand the evolution of the concept of modern postural yoga in the Occident since the late nineteenth century and how it has evolved into a welfare practice, therapy or western philosophy concerning to the Orient.

The aim is to find out when and with whom yoga came to Portugal, where did this practice began, and how art, culture and the radio and television press contributed to the dissemination and implementation of yoga in this country, which seminars since the 1970s have also contributed.

It also refers to the role that some national and international yoga associations played in its dissemination.

It also aims to characterize the public and practitioners of yoga through the survey applied at the Lisbon Yoga Festival 2018, and to understand if yoga can be considered a sport or leisure activity.

**Keywords:** Yoga, Yoga in Portugal, Orient, Occident, Spare Time, Body, Hygiene, Physical Activity, Therapy, Health, Publics

## ÍNDICE

<b>AGRADECIMENTOS</b> .....	iv
<b>RESUMO E ABSTRACT</b> .....	v
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b> .....	ix
<b>GLOSSÁRIO DE SIGLAS</b> .....	xi
<b>INTRODUÇÃO</b> .....	1
Motivação pessoal .....	1
Objeto de estudo .....	1
Objetivos e perguntas de partida .....	2
Revisão da literatura .....	2
Fontes e metodologias .....	14
Potencialidades e limites .....	15
<b>1. QUADRO CONCEPTUAL</b> .....	17
<b>1.1.</b> Os conceitos de corpo, higiene, alimentação e saúde desde o Antigo Regime .....	17
<b>1.2.</b> Ginástica e desporto: a cultura física ocidental. A institucionalização do desporto em Portugal e a evolução do exercício físico: educação física e ginástica sueca .....	23
<b>1.3.</b> Yoga, ginástica e desporto .....	30
<b>2. O YOGA ENTRE O ORIENTE E O OCIDENTE</b> .....	35
<b>2.1.</b> O yoga em mutação e a sua reinterpretação ocidental desde o século XIX .....	35
<b>2.1.1.</b> Na primeira metade do século XX .....	39
<b>2.1.2.</b> Nos últimos 70 anos (1950 - 2019) .....	44
<b>2.2.</b> Evolução do yoga: popularização, consolidação e aculturação do yoga enquanto prática de bem-estar, e / ou terapia, no Ocidente .....	48
<b>3. CONTEXTO DO SURGIMENTO DO YOGA EM PORTUGAL</b> .....	59
<b>3.1.</b> Contextualização internacional .....	59
<b>3.2.</b> Contextualização nacional .....	60
<b>3.2.1.</b> Elementos socioculturais .....	60
<b>3.2.2.</b> Arte e cultura como potenciadores de mudança .....	63
<b>4. O YOGA EM PORTUGAL</b> .....	67
<b>4.1.</b> A chegada do yoga a Portugal .....	67
<b>4.2.</b> A difusão do yoga em Portugal .....	71
<b>4.3.</b> Novas formas de yoga em Portugal .....	79
<b>4.4.</b> O yoga é uma atividade desportiva e / ou de lazer? O yoga integrado nas comemorações de Portimão, Cidade Europeia do Desporto 2019 .....	81
<b>4.5.</b> Uma tentativa de caracterização de públicos e de praticantes de yoga .....	85
<b>4.5.1.</b> Praticantes de yoga de Portugal continental .....	85
<b>4.5.2.</b> Públicos de yoga do Lisbon Yoga Festival 2018 .....	86

<b>CONCLUSÃO</b> .....	103
<b>EPÍLOGO PESSOAL</b> .....	109
<b>FONTES E BIBLIOGRAFIA</b> .....	111
<b>CRONOLOGIA</b> .....	121
<b>ANEXO</b> .....	135





## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> - Distribuição de frequências absolutas e relativas dos praticantes de Yoga do LYF 2018 ...	90
<b>Figura 2</b> - Distribuição de frequências absolutas e relativas do tempo de prática dos <i>yogis</i> do LYF 2018 .....	91
<b>Figura 3</b> - Distribuição de frequências absolutas e relativas da regularidade de prática de yoga .....	91
<b>Figura 4</b> - Distribuição de frequências absolutas por tipo de yoga praticado pelos <i>yogis</i> do LYF 2018 .....	91
<b>Figura 5</b> - Distribuição de frequências absolutas dos motivos para a prática de yoga .....	92
<b>Figura 6</b> - Distribuição de frequências absolutas e relativas da atitude face ao yoga dos <i>yogis</i> do LYF 2018 .....	93
<b>Figura 7A</b> - Distribuição de frequências absolutas e relativas dos praticantes inquiridos no LYF 2018 em função da implementação de mudanças com o início da prática de yoga .....	93
<b>Figura 7B</b> - Distribuição de frequências relativas das mudanças implementadas pelos praticantes inquiridos com o início da prática de yoga .....	93
<b>Figura 8</b> - O que é o yoga - Distribuição de frequências relativas .....	94
<b>Figura 9</b> - Distribuição de frequências absolutas e relativas dos praticantes inquiridos em função da frequência de espaços de yoga .....	94
<b>Figura 10</b> - Distribuição de frequências absolutas e relativas dos praticantes inquiridos da frequência de visita a espaços de yoga .....	95
<b>Figura 11</b> - Distribuição de frequências absolutas e relativas do número de espaços onde os praticantes inquiridos praticaram yoga .....	95
<b>Figura 12A</b> - Distribuição de frequências absolutas face à prática de atividade física dos praticantes de yoga do LYF .....	96
<b>Figura 12B</b> - Distribuição de frequências absolutas do tipo de desportos praticado pelos praticantes de yoga do LYF .....	96
<b>Figura 13</b> - Distribuição de frequências absolutas e relativas por filiação a associação ou federação de yoga dos praticantes de yoga do LYF 2018 .....	97
<b>Figura 14</b> - Distribuição de frequências absolutas por sexo dos praticantes de yoga do LYF 2018 ....	97
<b>Figura 15A</b> - Distribuição de frequências absolutas e relativas por nacionalidade/continente .....	97
<b>Figura 15B</b> - Distribuição de frequências absolutas e relativas por nacionalidade/continente .....	98
<b>Figura 16</b> - Distribuição de frequências absolutas e relativas dos praticantes inquiridos por escalão etário .....	99
<b>Figura 17</b> - Distribuição de frequências absolutas e relativas dos praticantes inquiridos por nível de escolaridade .....	99
<b>Figura 18</b> - Distribuição de frequências absolutas e relativas dos inquiridos por situação face ao trabalho .....	100

**Figura 19** - Distribuição de frequências absolutas e relativas dos praticantes inquiridos por agregado familiar ..... 101

**Figura 20** - Distribuição de frequências absolutas e relativas dos praticantes inquiridos por estado civil ..... 101

## **GLOSSÁRIO DE SIGLAS**

APY - Associação Portuguesa de Yoga

BKSIYTA - B. K. S. Iyengar Yoga Teachers Association

CPY - Confederação Portuguesa de Yoga

EFTA - European Free Trade Association

FPY - Federação Portuguesa de Yoga

G.C.P. - Ginásio Clube Português

INE - Instituto Nacional de Estatística

INEF - Instituto Nacional de Educação Física

ISFLSF - Instituições Sem Fins Lucrativos ao Serviço das Famílias

IYA (UK) - Iyengar Yoga Association United Kingdom

LOYA - Light On Yoga Association

LYF - Lisbon Yoga Festival

MUPI - Mobiliário Urbano Para Informação

PTS / MT - Programa Tempo de Silêncio / Meditação Transcendental

UEFY - União Europeia das Federações de Yoga

UEY - União Europeia de Yoga

UNESCO - United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

Uni-Yoga - Universidade Internacional de Yoga

YMCA - Young Men's Christian Association

## INTRODUÇÃO

### Motivação pessoal

O yoga é uma temática que me fascina e cuja história e percurso precisam de ser estudados a nível nacional.

A meu ver considera-se yoga toda a prática que vai de encontro às 8 etapas compiladas por Patañjali nos Yoga Sutras, na que permanece como a primeira codificação e sistematização do yoga, mesmo que apenas abranja uma delas: *Yama*, Paz com o mundo; *Niyama*, Paz consigo; *Ásana*, Paz com o corpo físico; *Pránáyáma*, Paz com o metabolismo e a energia vital; *Prathyáhara*, Paz com os órgãos dos sentidos, os pensamentos, as emoções e a imaginação, através da abstracção; *Dharaná*, Paz com os processos cognitivos, com o intelecto, através de uma mente focada; *Dhyána*, Paz com a mente profunda, *citta*, através da meditação pelo controlo da frequência das ondas mentais; *Samádhi*, Paz com o ser - superconsciência - estado semente<sup>1</sup>.

Mas, na tentativa de não excluir nenhum tipo de yoga, pretendo ir mais longe, considerando yoga tudo aquilo que tem esse termo associado e que fundamentalmente é uma questão de consciência, uma questão de interligação e conexão a tudo aquilo que nos rodeia. Citando Sadhguru: “Yoga means to bring people to living experience of life. It’s not just the trees in the atmosphere. As you sit here every subatomic particle is in communication with the rest of the universe, otherwise you cannot exist here for a moment”<sup>2</sup>.

Segundo Maya Burguer, “Aquilo que o yoga é só é perceptível num determinado contexto”<sup>3</sup>.

Para mim o yoga não é uma prática dos 8 aos 80, mas sim uma filosofia de vida que pode começar muito cedo e que nos pode acompanhar ao longo de toda a nossa existência. O yoga prolonga-se para lá do local onde se pratica e independentemente da localização geográfica onde ocorre. O yoga é como a vida, simplesmente acontece.

### Objeto de estudo

Importa definir que o yoga em estudo é a versão ocidentalizada, aquela que De Michelis apelidou de “yoga postural moderno”, enfatizando os *ásanas* e o *pránáyáma*, mas também o “yoga meditativo moderno”, mais direcionado para “técnicas de concentração e de meditação”, que no fundo se complementam dada a sua compatibilidade. O yoga postural e meditativo moderno é fruto de diversos tipos de yoga resultantes de “uma complexa troca entre Oriente e ‘Ocidente’” e “da interação entre ocidentais interessados nas religiões indianas e um número equivalente de indianos ocidentalizados nos últimos 150 anos”, dando azo a um novo ramo de yoga. Aquilo a que Mark Singleton chama “yoga transnacional anglófono”, resultante das alterações a que o yoga postural foi sujeito graças à “relação dialógica entre a Índia e o ocidente através da língua inglesa”, uma

---

<sup>1</sup> Compilação de 196 aforismos na que é conhecida como sendo a primeira codificação e sistematização do yoga. / Cf. IYENGAR, B. K. S., *Luz sobre los Yoga Sutras de Patañjali* (2003), Barcelona, Kairós, pp. 67 - 91.

<sup>2</sup> Cf. <https://www.youtube.com/watch?v=7qnmaD6K1lg>, consultado em 07/06/2019 às 18h48.

<sup>3</sup> Do original “*What yoga is can only become clear within a specific context*”, Maya Burguer citada em NEWCOMBE, Suzanne (2018), *Spaces of Yoga: Towards a Non-Essentialist Understanding of Yoga* in BAIER, Karl; MAAS, Philipp André and PREISENDANZ, Karin, *Yoga in Transformation: Historical and Contemporary Perspective*. Viena, Viena University Press, V&R Unipress, p. 551.

“expressão do renascimento da cultura física transnacional”. Connolly defende que o yoga moderno é designação utilizada por De Michelis para a prática de yoga contemporâneo<sup>4</sup>.

### **Objetivos e perguntas de partida**

A vontade de trabalhar sobre o yoga começou antes de me inscrever no mestrado e nasceu de uma perspetiva enquanto praticante. Comecei por pensar como inserir o yoga no contexto universitário. Decidiu-se trabalhar sobre esta temática. À medida que a pesquisa avançava, através de entrevistas exploratórias, investigação em arquivo e trabalho de campo, e para poder integrar os dados dos inquéritos por questionário distribuídos no Lisbon Yoga Festival (LYF) 2018, chegou-se finalmente ao objeto: “O Yoga em Portugal: do Surgimento à Atualidade”.

Sendo um confesso admirador de yoga, a pergunta “como é que o yoga veio parar a Portugal” é a que mais me intriga. De onde surgiu o interesse por esta prática milenar? Quem o trouxe? O que é que motivou o início oficial e oficioso das aulas de yoga no nosso país a partir da segunda metade do século XX? Com quem, e onde, é que os pioneiros de yoga no nosso país aprenderam? Quais foram as suas bases, numa altura em que o Ocidente, em particular Portugal, provavelmente ainda tinha pouco contacto com esta prática? Esta investigação tem como objetivo estudar a história do yoga em Portugal desde a sua chegada, e de que forma se deu a sua transformação e difusão no nosso país até à atualidade. As questões foram-se naturalmente acumulando, e continuam a surgir e a avolumar-se.

Visa-se também explicar o impacto que os encontros anuais promovidos por associações e / ou federações de yoga na Europa, nomeadamente os da União Europeia de Yoga (UEY) desde a década de 70 do século XX, e promotores de convívio internacional, contando com algumas figuras de destaque no mundo do yoga, tiveram na difusão do yoga no continente europeu e, em particular, em Portugal. Mas também encontros realizados por diferentes entidades *a posteriori*.

Pretende-se propor elementos sobre a situação do yoga na atualidade através da caracterização dos públicos do LYF 2018, através das respostas obtidas aos inquéritos por questionário nele distribuídos e dirigidos a todos os participantes. Objetiva-se também perceber até que ponto a prática de yoga pode, ou não, ser uma prática desportiva, cultural e / ou de lazer.

### **Revisão da literatura**

É certo que existem inúmeros estudos internacionais, e alguns nacionais, na área da sociologia, antropologia e psicologia, que comprovam os benefícios da prática de yoga através da diminuição do *stress*, da melhoria da saúde mental e energética (através de técnicas respiratórias, *pránáyama*),

---

<sup>4</sup> Cf. DE MICHELIS, Elizabeth (2004), *A History of Modern Yoga: Patanjali and Western Esotericism*, Londres, Continuum, pp. 2, 187 - 189. Ver também NEWCOMBE, Suzanne (2013), *Magic and Yoga: The Role of Subcultures in Transcultural Exchange* em HAUSER, Beatrix, (org.), *Yoga Traveling, Bodily Practice in Transcultural Perspective*, s.l., Springer Science & Business Media, p. 62. Ver ainda SIEGEL, Pamela; BARROS, Nelson Filice de (2014) “O Yoga em transformação” in *Mitológicas*, vol. XXIX, Centro Argentino de Etnologia Americana, Buenos Aires, p. 28. Ver também SINGLETON, Mark (2010), *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice*, Oxford, Oxford University Press, pp. 9 - 10. Ver ainda CONOLLY citado em HAYES, Paulo (2018) *O Yoga em Portugal: a Relevância do Yoga para uma Sociedade Multicultural*, Lisboa, Universidade Lusófona, pp. 33 e 82.

da saúde física (através de posturas de yoga, *ásanas*) e da saúde psicológica, proporcionando uma sensação de equilíbrio e bem-estar aos praticantes<sup>5</sup>.

Porém, há uma quase inexistência de bibliografia científica (no domínio da história, em particular) sobre o yoga em Portugal, de um acervo sobre yoga no nosso país, ou de um museu a ele dedicado. E, até há bem pouco tempo, não existia nenhum estudo que caracterizasse os públicos do yoga em Portugal a nível nacional, mas apenas localmente.

Ainda se sabe muito pouco sobre as origens do yoga em Portugal e sobre os seus praticantes no nosso país. Perante esta ausência de informação, importa fazer um breve enquadramento histórico que permita perceber as evoluções registadas com a perceção do corpo, da higiene, da saúde e da alimentação, da educação física e do desporto. O que pode eventualmente ajudar a perceber algumas mudanças de atitude e de que forma é que o interesse dos públicos pelo desporto, pela atividade física (e pelo yoga) foi surgindo.

Segundo Jorge Crespo, o corpo ganhou importância e evoluiu com as novas maneiras de sentir, pensar e agir iniciadas na Europa e em Portugal no final do Antigo Regime<sup>6</sup>. No final do século XIX integrou-se a ginástica no ensino oficial, concluindo-se que, através da educação, o corpo é a origem e o resultado de um elaborado processo social, cuja transformação e aperfeiçoamento eram possíveis através do exercício da vontade<sup>7</sup>.

Georges Vigarello defende que a partir do século XVIII houve uma evolução do conceito de higiene, diretamente ligada à imagem do corpo, e, por conseguinte, ao meio físico. Registou-se uma mudança da representação do corpo e da água, à luz da física do endurecimento<sup>8</sup>. Ainda neste século, através dos tratados de higiene, passou-se a considerar a alimentação diretamente ligada ao corpo<sup>9</sup>; tendo o termo “limpo” adquirido outro estatuto, alargando-se às atitudes e aos comportamentos<sup>10</sup>. Mas foi principalmente a partir de 1780 que houve uma mudança de sensibilidade para com a higiene, que interferiu “com o imaginário do corpo, dos espaços habitados [e] dos grupos sociais”<sup>11</sup>.

No que à imagem do corpo respeita, Manuela Hasse refere que na transição do século XVIII para o século XIX, se pretendia um “modelo de homem diferente”. Nesse contexto o exercício físico, iniciado pela via militar e pela ginástica acrobática, adquiriu especial importância devido

---

<sup>5</sup> Cf. HALL, Tina Miao (2009), *The impact of practicing yoga on the organization. A study on stress reduction from participants perspectives*, Califórnia, Universidade de São Francisco, pp. 2 - 8. Ver também NEWCOMBE, Suzanne (2009), “*The Development of Modern Yoga: A Survey of the Field*” in *Religion Compass*, 3(6), pp. 988 - 993. Ver ainda Yoga Alliance, Yoga Journal: estudo conduzido por IPSOS Public Affairs (2016), *2016 Yoga in America Study*, p. 6.

<sup>6</sup> No “processo de civilização do corpo” convergiam considerações de médicos, por um lado, e educadores, por outro, num código único de comportamento. / Cf. CRESPO, Jorge (1990), *A História do Corpo*, Viseu, Difel, pp. 11, 498.

<sup>7</sup> Pode-se estabelecer uma ponte entre a educação cultural e a educação corpórea, já que “O corpo (...) continha em si próprio as potencialidades da sua configuração, as forças indispensáveis à sua construção”. / Cf. CRESPO, 1990, p. 553.

<sup>8</sup> “A higiene teria uma utilidade física precisa: aumenta os recursos orgânicos”. / Cf. VIGARELLO, Georges (1985), *O Limpo e o Sujo. A higiene do corpo desde a Idade Média*, Lisboa, Fragmentos, p. 179.

<sup>9</sup> “Determinando os humores e as suas qualidades, a sua composição determina o que é saudável”. / Cf. VIGARELLO, 1985, p. 43.

<sup>10</sup> “A higiene (...) é tantas vezes associada à distinção [e elegância] que acaba por lhe ser definitivamente assimilada”. / Cf. VIGARELLO, 1985, p. 68.

<sup>11</sup> Comprova-o a publicação dos *Annales d'hygiène publique* (1829). / Cf. VIGARELLO, 1985, pp. 146, 181. Ver também HASSE, Manuela (1999), *O Divertimento do Corpo*, Lisboa, Temática, pp. 63 - 64 e 124.

às suas características higiénicas e pedagógicas, i.e., passou a estar associado ao normal funcionamento de todos os órgãos do corpo e à sua interligação com as articulações, os músculos e a respiração, cujo papel era central. Surgiram vários tipos de exercício físico em Lisboa e nos seus subúrbios como novas formas de sociabilidade, tendo o gradual processo de desportivização permitido o desenvolvimento do sentir de cada um para consigo e para como o outro<sup>12</sup>.

No campo da educação física e do desporto, Nuno Domingos e José Neves referem que a desportivização começou a definir-se entre o final do século XIX e as primeiras décadas do século XX, altura em que se institucionalizou<sup>13</sup>. Em Portugal, a prática de atividade física, aliada ao surgimento de atividades lúdicas e de consumo, à criação de associações, clubes e federações e à organização competitiva, acentuou-se na segunda metade do século XX. A educação física assumiu proeminência enquanto disciplina de cariz público, reforçada pelo projeto de “revigoramento físico” coletivo do Estado Novo através de uma cultura “higienista e moralizadora”<sup>14</sup>. Destacam-se a Casa Pia de Lisboa, onde a ginástica e o exercício físico eram disciplinas obrigatórias nos seus currículos desde 1838 e considerados essenciais para corrigir desequilíbrios orgânicos<sup>15</sup>, e o Real Gymnasio Club Portuguez (atual Ginásio Clube Português, G.C.P.), que adotou o sistema físico de Pehr Henrik Ling (ginástica sueca), integrado no sistema educativo em 1905<sup>16</sup>.

Para Roberto Simões a primeira metade do século XX na América Latina levou o yoga a sofrer alterações teosóficas, físicas, biomédicas e na economia de consumo capitalista, fazendo do yoga postural moderno uma espécie de prática religiosa corporal, devido às diferentes influências socio-religiosas<sup>17</sup>. Destacam-se Katherine Tingley, criadora da primeira instituição promotora do ensino de yoga na América Latina (Cuba, 1900), que partiu de pressupostos do yoga já interpretados pela Sociedade Teosófica para o divulgar<sup>18</sup>; Cesar Bendió, italiano que emigrou para o Uruguai e que foi o primeiro a repensar o yoga na América Latina no seu modelo moderno, tendo criado duas federações de yoga na América do Sul<sup>19</sup>. A perspetiva terapêutica do yoga de Leo de Mascheville

---

<sup>12</sup> Cf. HASSE, 1999, p. 9 - 15.

<sup>13</sup> O avanço científico permitiu um maior conhecimento médico da saúde pública nacional no final do século XIX, levando o médico Ricardo Jorge a defender, em 1901, as virtudes da educação física e da ginástica através do exercício físico: “o desenvolvimento muscular é secundário; o fim (...) que devemos procurar, como a base de boa saúde é a perfeição dos órgãos internos (...), o principal [fim] da gymnastica”. Ricardo Jorge afirmou também que o indivíduo deveria agir de forma autónoma e responsável, sendo para isso preciso “que cada um aprenda a contar consigo, com a sua cabeça e com os seus braços”. / Cf. DOMINGOS, Nuno; NEVES, José (org.) (2011), *Uma História do Desporto em Portugal*, Matosinhos, Quidnovi, vol. I, p. 90. Ver também HASSE, 1999, pp. 188 - 223.

<sup>14</sup> Casos da Mocidade Portuguesa (1936), da Fundação Nacional para a Alegria no Trabalho (1935) e do Instituto Nacional de Educação Física (1940). / Cf. DOMINGOS e NEVES, 2011, vol. I, p. 11.

<sup>15</sup> A ginástica quando “realizada de forma sistemática e moderada representava um factor privilegiado de restauração da força, de alargamento da caixa torácica e do aumento da capacidade respiratória”. / Cf. HASSE, 1999, pp. 125 - 126.

<sup>16</sup> Trata-se de um “sistema que pretendia desenvolver a fisiologia e morfologia corporal através de exercícios, promovendo a respiração, verticalização e correção postural”. / Cf. DOMINGOS e NEVES, 2011, vol III, pp. 219 - 236.

<sup>17</sup> Cf. SIMÕES, Roberto Serafim (2018), “Early Latin American Esoteric Yoga as a New Spirituality in the First Half of the Twentieth Century” in *International Journal of Latin American Religions*, (2), pp. 290 - 291.

<sup>18</sup> “Tingley terá sido a primeira a antecipar um certo espírito renascentista comum a muitos *yogis* modernos”. / Cf. SIMÕES, 2018, p. 296.

<sup>19</sup> Dos seus alunos mais conhecidos destaca-se Carlos Trotta, um dos responsáveis pela chegada do yoga ao Brasil e que fundou a Associação de Professores de Yoga Brasileiros, no Rio de Janeiro, a Federação Brasileira de Yoga, a Federação Argentina de Yoga e a União Latino Americana de Yoga em meados dos anos 40. / Cf. SIMÕES, 2018, pp. 293 - 301.

e de Serge Ferrière convergiu a determinada altura, tendo este escrito *Yug, Yoga, and Yoghism* e sugerido que todos os tipos de yoga se unissem sob a designação de “yoghismo”<sup>20</sup>. Importa ainda referir que Leo de Mascheville desenvolveu gradualmente um tipo de yoga mais terapêutico e direcionado para a prática religiosa corporal (Sarva Yoga), fomentando o crescimento do yoga no Brasil na década de 50, através de Caio Miranda, Hermógenes e João Mendes (pré ditadura militar)<sup>21</sup>. O curioso, e traço comum dos pioneiros de yoga na América Latina, perante a ausência de organizações hindus neste território, foi a tentativa de legitimação desta prática através da religião cristã<sup>22</sup>.

Embora o interesse do Instituto Nacional de Educação Física (INEF) por outros desportos e filosofias orientais se tenha dado na década de 60 do século XX, o judo surgiu em Portugal na década anterior. Uma abertura que permitiu a introdução de novas atividades: “sistemas físicos ancestrais como o yoga e o tai chi chuan, são oferecidos enquanto técnicas de meditação e relaxamento [promovendo] o bem-estar físico e psíquico”<sup>23</sup>.

Apesar de todas as vantagens da prática de yoga terem sido as que “mais agradaram aos ocidentais e que proporcionaram a sua difusão e a sua associação com o esporte e com a prática física”, Pedro Kupfer diz que a maioria ainda “não entende o Yoga, [utilizando-o] de forma utilitária para preencher necessidades buscando benefícios pessoais, satisfazer desejos, expectativas ou fantasias de quem o pratica”<sup>24</sup>.

Suzanne Newcombe, em *Stretching for Health and Wellbeing: Yoga and Women in Britain, 1960–1980*, defende que antes de 1960 as redes através das quais as pessoas chegavam ao yoga e à magia sobrepunham-se<sup>25</sup>. Se na primeira metade do século XX havia uma estreita ligação entre yoga, magia e o oculto na Inglaterra, essa sobreposição é agora muito ténue<sup>26</sup>. Para Newcombe as duas principais entidades promotoras do yoga na educação inglesa foram os estudantes de Iyengar e a British Wheel of Yoga, bastante ativa na década de 70, assegurando que o propósito espiritual do yoga continuava a ser ensinado através da autoridade local, de preferência sob a alçada da filosofia mais do que da educação física<sup>27</sup>. Por seu lado, o Iyengar Yoga na Inglaterra tornou-se um esteio da educação física na década de 70, aparentemente separando a magia dos benefícios

---

<sup>20</sup> Serge Ferrière, citando Simões, vê o yoga como uma religião que une todas as outras, já que “apenas o YOGUISMO permanece IMPERTURBÁVEL ao longo dos séculos”, próximo do movimento *New Age*. Pretendia que o yoga unificasse “o conhecimento científico e religioso”. “O legado terapêutico e a autodeclaração dos escolhidos foi usada pelos *yogis* latino americanos 50 anos depois”, através de Hermógenes e De Rose. / Cf. SIMÕES, 2018, pp. 304 - 305.

<sup>21</sup> Cf. SIMÕES, 2018, p. 298. Ver também CUNHA, Flávio Teixeira (2011), *A Emergência da Tradição do Yoga em Florianópolis na década de 1970*, Florianópolis, Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Filosofia e Ciências Humanas, Departamento de História, pp. 32 - 51.

<sup>22</sup> Para S. Ferrière, citando Simões, o “yoguismo” (neologismo que criou para demonstrar que até o yoga indiano foi dividido em vários setores, separando ao invés de promover a união, como é propósito do yoga) era uma forma de implementar e difundir a cura espiritual de Cristo. / Cf. SIMÕES, 2018, p. 298.

<sup>23</sup> Cf. DOMINGOS e NEVES, 2011, vol III, p. 240.

<sup>24</sup> Cf. KUPFER citado em CUNHA, 2011, pp. 26 - 27.

<sup>25</sup> O yoga interessava a quem se identificava como *yogi* e também a quem se via como ocultista. / Cf. NEWCOMBE, Suzanne (2007), “Stretching for Health and Wellbeing: Yoga and Women in Britain, 1960-1980” in *Asian medicine*, 3(2007), p. 64.

<sup>26</sup> Embora a autora defenda que a prática contemporânea de yoga postural moderno continue a ter vários aspetos significativos em comum com a prática de magia. / Cf. NEWCOMBE, 2007, p. 71.

<sup>27</sup> Ao publicarem *Yoga Handbook* (1973) pretendiam ir de encontro ao propósito do yoga, o de unir o finito com o infinito, “o que tipifica as tradições esotéricas / mágicas do Ocidente”. / Cf. NEWCOMBE, 2007, p. 74.



físicos mundanos<sup>28</sup>. Quando o yoga entrou no sistema educativo britânico, na década de 60, apelava ao empoderamento feminino, que remetia para uma transformação da “consciência interna” do praticante<sup>29</sup>. À medida que as autoridades locais britânicas integraram o yoga nas classes noturnas, as mulheres inglesas recorreram àquele como garante para a juventude, beleza e “paz de espírito”. Durante as décadas de 60 e 70 muitos daqueles que foram cativados pelo yoga encontraram esperança para a cura, após a biomedicina convencional lhes ter transmitido que teriam de aprender a viver com a dor<sup>30</sup>.

A importância de cura atribuída ao yoga por muitos dos praticantes tem também o seu quê de mágico<sup>31</sup>. O yoga tem a capacidade de autotransformação dos praticantes não através do evitar da dor, mas através da transcendência do sofrimento<sup>32</sup>. Para Newcombe o yoga moderno foca-se no corpo físico, na saúde e no bem-estar, afastando-se da magia. O espectro dos praticantes de yoga e as suas formas de prática tem um elemento “transformador do eu” similar às práticas de magia contemporâneas. Newcombe defende ainda que o yoga pode derivar do xamanismo ou da magia, afirmando que yoga e magia são inseparáveis; referindo que se pode ter outra percepção da espiritualidade e religiosidade europeias desde a época vitoriana através do entendimento e estreita ligação entre a corrente tradicional do yoga e as práticas mágicas<sup>33</sup>.

O que, de certa maneira, vai de encontro ao defendido por Mircea Eliade, quando refere que o yoga tem ligação ao tantra, que defende o ideal de santidade através de um “corpo divino”, que o hatha yoga “não deve nem pode confundir-se com ginástica”, que “a literatura indiana é abundante em alusões a yoguis alquimistas” e que yoga e xamanismo estão relacionados, já que “a cultura indiana, e particularmente a espiritualidade mágico-religiosa, se difundiu em todas as direcções”<sup>34</sup>.

Newcombe, em *Spaces of Yoga: Towards a Non-Essentialist Understanding of Yoga*, diz que a estética minimalista popular em muitas práticas e locais de ensino de yoga, pode dar azo à criatividade, à transformação pessoal, à interpretação e à reinterpretação<sup>35</sup>.

---

<sup>28</sup> Desde a década de 60 que o Iyengar Yoga encarava a prática como uma disciplina cujo objetivo era *moksa*, a união com o divino. / Cf. NEWCOMBE, 2007, pp. 74 - 75.

<sup>29</sup> Cf. NEWCOMBE, 2007, p. 80.

<sup>30</sup> Num artigo publicado em maio de 1973, na revista *Yoga & Health*, Swami Satyananda, discípulo de Sivananda, dizia curar pessoas do seu sofrimento através do Kriya Yoga. / Cf. NEWCOMBE, 2007, p. 78.

<sup>31</sup> Segundo De Michelis, citando Newcombe, a estrutura prototípica de uma aula de yoga é como um “ritual de cura” dividido em três períodos: um preliminar (chegada e aquietamento), um liminar (prática postural e respiratória) e um pós-liminar (relaxamento). / Cf. NEWCOMBE, 2007, pp. 78 - 79.

<sup>32</sup> Cf. NEWCOMBE, 2007, p. 79.

<sup>33</sup> Embora os praticantes de yoga possam não estar interessados em magia, muitos dos praticantes de magia recorrem à tradição esotérica e à tradição indiana de yoga e de tantra. Antes de 1960, havia uma sobreposição das redes através das quais as pessoas chegavam ao yoga e à magia. / Cf. NEWCOMBE, 2013, pp. 63 - 64.

<sup>34</sup> Para o autor “quase todos os textos sânscritos contêm indicações, rituais e instruções do tipo yóguico”. Neste sentido o tantra é visto como uma “expansão de conhecimento”, atribuindo-se-lhe “mais do que uma simetria perturbadora com a grande corrente [teosófica] ocidental em que a gnose, o hermetismo, a alquimia greco-egípcia e as tradições dos mistérios convergiram no início da era cristã”. De referir ainda que o surgimento do hatha yoga nos remete para o asceta Gorakhnath, que viveu nos séculos XI ou XII, e que fundou a “ordem [dos] Kânphata-yogi”, embora tudo o que se saiba sobre ele esteja desvirtuado “por uma mitologia sectária e um abundante folclore mágico”. “Como o alquimista, o yogui efetua transformações sobre a “substância” [transformando pedra em ouro e vice-versa]”; e “A alquimia relaciona-se com o yoga e com o tantrismo, tradições pan-indianas e arcaicas”. Yule, citando Eliade, alude a Marco Polo que se referia aos “yoguis” como “chugchi”, pessoas que viviam “150 ou 200 anos”. / Cf. ELIADE, Mircea (1991[1972]), *El yoga: inmortalidad y libertad*, México, Fondo de Cultura Económica, pp. 152 - 232.

<sup>35</sup> Cf. NEWCOMBE, 2018, p. 552.

Para Newcombe, os espaços físicos são uma exceção que nos permite perceber melhor a controvérsia, os significados contestados e o lugar complexo e multivalente do yoga na sociedade contemporânea<sup>36</sup>. Newcombe defende que as performances de Iyengar incentivaram e inspiraram um interesse crescente acerca do yoga e salienta o seu contributo para tornar as posturas (*ásanas*) físicas de yoga orientadas uma atividade normal no mundo Ocidental. Neste método, de Iyengar, as ações corretas, as extensões e alinhamentos devem ser sentidos de forma consciente, deslocado e distribuindo o peso do corpo de forma igual por todas as suas partes, sabendo a força exercida pelos músculos e a posição de cada parte do corpo em relação às demais, i.e., cinestesia ou propriocepção. Mas os professores também devem estar disponíveis para ver se os seus estudantes assimilam as ações físicas subtis. Uma perspetiva que, a meu ver, pode levar o yoga a ser interpretado como desporto<sup>37</sup>.

Para Newcombe os espaços que o yoga ocupa na sociedade contemporânea são inúmeros e diversos, estando presente das mais diversas formas consoante os requisitos de um determinado local social ou localização física. O yoga não pode ser reduzido a uma prática religiosa, espiritual ou secular, porque pode também ser um ato social ou político. A sua genealogia tem ramos cuja história remete para a continuidade e reinvenção espontânea. i.e., “o yoga é imensamente flexível e amorfo”<sup>38</sup>.

Importa perceber as complicadas definições de yoga. A diversidade de práticas a que chamam “yoga” podem ser espaços de profunda transformação da consciência, da expressão do sentimento religioso, de formas de proveito ou lucro comercial, ou uma forma de esculpir a parte física do corpo ou afirmação social e de todos os espaços entre cada um destes aspetos.

Newcombe sugere ainda que os praticantes de yoga adotem uma perspetiva mais “objetiva”, “neutral” e perspetivas promotoras de diálogo à medida que interagem com outros ou tentam perceber mais objetivamente a história e a diversidade daquilo a que chamam de “yoga”<sup>39</sup>. Para Newcombe o “verdadeiro yoga” de cada sujeito dissipa-se na sombra do próximo. Para percebermos o que é o “verdadeiro yoga”, é importante perceber a falácia de que ele simplesmente não existe<sup>40</sup>. Yoga é um símbolo que se refere a experiências reais – mas experiências que geralmente não têm tradução:

“Se nos questionarmos mais acerca de onde se pratica yoga e acerca do que é que as pessoas fazem com as suas práticas, em vez de nos preocuparmos sobre o que é que o yoga, talvez encontremos mais espaço para o diálogo. É apenas ao considerarmos o yoga em determinados locais que as afirmações sobre o significado do yoga e sobre os seus efeitos têm significado” (NEWCOMBE, 2018).

---

<sup>36</sup> Cf. NEWCOMBE, 2018, p. 553.

<sup>37</sup> Desde o início da década de 70 que Iyengar passou a ser conhecido por adaptar objetos e paredes, bem como equipamento de ginásio como auxiliares para melhorar as posturas de yoga. Tanto as suas práticas como as de Pattabhi Jois foram motivo de interesse no meio académico a partir da década de 70, altura em que se tornaram um tipo de yoga influente fora da Índia, e com particular relevância dos anos 90 em diante. / Cf. NEWCOMBE, 2018, pp. 555 - 558.

<sup>38</sup> Cf. NEWCOMBE, 2018, p. 569.

<sup>39</sup> Cf. NEWCOMBE, 2018, pp. 562 - 563.

<sup>40</sup> A atora dá o exemplo do “movimento do não verdadeiro escocês”, através da conversa entre duas pessoas: “Se todos os escoceses amam whiskey, mas um deles tem um amigo que é escocês e que detesta whiskey, é porque não é um verdadeiro escocês, porque esses amam whiskey”. / Cf. NEWCOMBE, 2018, p. 565.

Do outro lado do Atlântico, no Brasil, Flávio Cunha diz que a década de 60 foi profícua em alterações políticas e sociais, no final da qual houve uma expansão do yoga para o Ocidente graças aos “movimentos de contracultura”<sup>41</sup>. Nunes ressalva o significado ocidental dado ao yoga enquanto prática corporal, que trouxe consigo a preocupação com o alinhamento e o tónus muscular<sup>42</sup>.

Para Georg Feuerstein a ocidentalização do yoga tornou-o “um sistema “instantâneo” de condicionamento físico”. Desde a década de 60 até à atualidade o yoga sofreu um processo de adaptação ao Ocidente, a uma sociedade mais virada para o consumo e para a valorização do corpo, disseminando-se pelos mais diversos espaços de prática<sup>43</sup>. A década de 70 foi marcada por mudanças sociais e políticas, mas também de mentalidade, possibilitando a busca pelo autoconhecimento nas práticas orientais, onde se insere o yoga<sup>44</sup>. Segundo Campbell, o momento-chave da mudança deu-se na década de 60 com “os movimentos da contracultura a eles associados”<sup>45</sup>.

Klas Nevrin diz que a procura pelo yoga se intensificou na década de 90, muito devido aos meios de comunicação de massas e ao “crescente interesse em métodos alternativos de treino”. Na Suécia, o yoga é geralmente associado a um exercício ligado à saúde, tendo alguns tipos de yoga moderno adquirido a forma de treino físico, incorporando-se na aeróbica ou, por exemplo, no “gelo fresco e suor”<sup>46</sup>.

No campo das ciências sociais o yoga em Portugal tem Joana Almeida como referência. Almeida estudou o yoga enquanto prática que visasse a transformação dos indivíduos e dos seus

---

<sup>41</sup> Cujas influências das “filosofias orientais, como o Budismo e o Hinduísmo, em particular o Yoga [vieram ajudar a preencher] o “vazio existencial da vida que tem como única medida o ter e esquecendo o ser”. / Cf. CUNHA, 2011, pp. 9 - 16.

<sup>42</sup> “A aproximação entre [algumas tradições Orientais, como o yoga] e os esportes, a medicina convencional, e estética (...) [levam o yoga a ser interpretado como uma] prática de bem-estar e (...) ginástica corporal, destituída da adoção de uma ética pessoal e do estudo”. Referência ainda para o início dos anos 70 em que o “ioga – quele conjunto de exercícios tranquilos e lentos, muito recomendados antigamente para grávidas e senhoras muito idosas – virou sinónimo de ginástica puxada [e] capaz de modelar corpos”. / Cf. NUNES citado em CUNHA, 2011, pp. 27 - 28.

<sup>43</sup> Se, por um lado, os meios de comunicação ajudaram o yoga a “virar moda e produto para consumo, como uma forma de ginástica e condicionamento físico (...), por outro lado, (...) [muitos dos praticantes que experimentam yoga apercebem-se] que essa é uma prática que proporciona uma melhor consciência do corpo, através de um alinhamento postural, de uma respiração mais profunda, abrindo espaço para o autoconhecimento”. Ou seja, se por um lado é moda, passageiro, por outro há quem entrou “por causa da moda e ficou”, conforme refere “Pedroca” de Castro. / Cf. CUNHA, 2011, pp. 51 - 52.

<sup>44</sup> “Cacau” Menezes afirma que o yoga foi “mais uma tribo que [integrou] (...) esse movimento [de contracultura]”. À imagem de Philippe Arruda, que frisa a proximidade entre o yoga e o movimento de contracultura, já que apoiava quem procurava “ter uma vida mais saudável, (...) [e] um lado espiritual”. Havia um desencanto com o catolicismo que permeou a entrada do yoga na sociedade brasileira. / Cf. MENEZES citado em CUNHA, 2011, pp. 45 - 48.

<sup>45</sup> Alusão aos “movimentos *New Age* (...) iniciados nos Estados Unidos nos anos 60 e 70”. Sendo “*New Age* um termo (...) utilizado (...) para descrever um vasto grupo de movimentos contemporâneos, terapias e grupos quasi-religiosos, [que] têm em comum uma preocupação com a realização pessoal e com a libertação [e que] poderiam ser definidos como movimentos que rejeitam o dualismo entre mente-corpo subjacente a muito daquilo que se pensa acerca do ser humano”. Aquilo que HERVIEU-LÉGER, citado em Almeida, designa de “surtos emocionais contemporâneos (...) pela importância que dão ao corpo, aos afectos e aos sentidos na vida religiosa e pela rejeição de uma “religião intelectual” que sistematiza as crenças e as doutrinas seguidas”. / Cf. ALMEIDA, Joana (2003), *O Oriente que há em nós. O “Centro Nori”: um Estudo de Caso da Prática de Yoga em Portugal*, Lisboa, ISCTE, pp. 31 - 35, 61.

<sup>46</sup> “Krishnamacharya considerou a meditação e devoção intimamente ligadas ao exercício físico”. Nevrin defende que o primeiro a lecionar yoga na Suécia foi Sri Ananda Acharya, em 1916. Mas apenas a partir da década de 70, altura em que Swami Janakananda fundou a Escola Escandinava de Yoga e Meditação e em que Swami Muktananda criou o Siddha Yoga, é que o yoga começou a ser amplamente procurado. / Cf. NEVRIN, Klas (2008), “Yogarörelser i Sverige” in Ingvar Svanberg & David Westerlund (eds.), *Religion i Sverige, Stockholm: Dialogos*, pp. 277-280.

corpos, criando laços culturais<sup>47</sup>. Almeida realça o desenvolvimento da modernidade permeável a novos sistemas de pensamento, que pode explicar a relação dos “indivíduos com os seus corpos e a atração por práticas e estilos de vida alternativos” e as mudanças na atitude dos indivíduos perante a saúde, a religião, o ambiente, a natureza ou a alimentação, por exemplo, à qual se junta o “crescente interesse por práticas corporais orientais [talvez devido ao] cansaço face às concepções ocidentais sobre o corpo”<sup>48</sup>.

Almeida defende também que o “yoga foi aos poucos sendo apresentado aos ocidentais sob uma forma laica, através de um conhecimento prático e corporalizado [naquela que foi] uma maneira de inserir o yoga em uma cultura que preza por uma mentalidade técnica, de validação dos objetos através de provas empíricas concretas”<sup>49</sup>. Afirma ainda que o desencanto ocidental levou a que “as origens do “corpo civilizado” [se encontrassem] nas transformações ocorridas nos modos de expressão corporal e na estrutura da personalidade dos indivíduos, com a passagem do período medieval para o moderno”<sup>50</sup>.

Para a autora, importa compreender que é através do estudo dos “motivos que levam os indivíduos a praticar yoga” que se pode “compreender melhor porque é que as práticas corporais orientais se têm tornado tão populares no Ocidente”<sup>51</sup>. A “comparação do yoga às ciências ocidentais modernas, (...) ao carácter transnacional e à orientação holística da prática (...) constituem três alíneas principais do movimento que foi a “ocidentalização do yoga”<sup>52</sup>. Outro fator relevante para o sucesso do yoga no ocidente é a “individualidade ocidental”<sup>53</sup>.

O “yoga [“moderno” ou ocidentalizado] ocupa um lugar privilegiado”, que se adaptou “ao contexto social do Ocidente”, existindo uma diversidade de yoga, sendo “a partir do corpo que se inicia toda a prática” de yoga<sup>54</sup>.

---

<sup>47</sup> A autora procura demonstrar que o processo de orientalização vai para além de espiritualidade, referindo os conceitos de “holismo” e “gentleness” como cruciais para a sua análise no que respeita, também, à mudança de vida dos praticantes de yoga do Centro Nori. Definiu holismo como “noção geral de entrelaçamento, não apenas do ser humano com a natureza, mas de toda a vida no planeta; a ideia da unidade metafísica última da realidade como um todo”. / Cf. CAMPBELL citado em ALMEIDA, 2003, pp. 10 - 12, 47 - 49.

<sup>48</sup> Alterações que levaram Campbell a defender que se verifica a orientalização do Ocidente “o paradigma cultural ocidental está a ser substituído por outro de cariz oriental”, citado em ALMEIDA, 2003, pp. 11 - 12.

<sup>49</sup> Cf. CUNHA, 2011, p. 29.

<sup>50</sup> De acordo com a “perspetiva evolucionista das formas de controlo e de afecto das sociedades” de Elias, citado em Almeida, para quem “o desenvolvimento do “corpo civilizado” teve como consequência a sua “individualização” (...), “racionalização” (...) e socialização”. Desembocando numa “nova fórmula de vida ocidental (...): individualista, materialista e racional”. De referir ainda que a existência de uma tendência ocidental para a “orientalização” incide principalmente na “alteração da relação ocidental entre o divino e o mundo”, i.e., um contraste entre um Deus “transcendente ao homem” no ocidente e um Deus “imaneante ao homem e parte do mundo”, para a qual muito contribuiu o romantismo dos séculos XVIII e XIX e as inúmeras “correntes fundadas a partir do século XIX”. / Cf. ALMEIDA, 2003, pp. 27 - 30.

<sup>51</sup> A falta de fé, o culto do corpo (e uma maior consciência deste), o combate ao *stress* e a procura de bem-estar, levaram os praticantes a aderir ao yoga. / Cf. ALMEIDA, 2003, pp. 14, 20 - 21.

<sup>52</sup> O yoga foi apresentado como “um “conhecimento prático” e “corporalizado”, utilizado pelo praticante como forma de aperfeiçoamento e de controlo pessoal”. / Cf. ALMEIDA, 2003, p. 58.

<sup>53</sup> Para Lasch, citando Almeida, o clima social do final da década de 70 era terapêutico, destacando-se “o bem-estar pessoal, a saúde e o equilíbrio psíquico”. O yoga “é uma prática individualista em que o sujeito vai ao encontro de si” e “uma estratégia narcísica adequada a estes novos interesses [ocidentais]”, embora continue a ser uma “cultura alternativa”. Godoy, também citando Almeida, defende que as culturas ocidental e oriental “nasceram no mesmo berço”, cujo desenvolvimento varia. Para Strauss, ainda citando Almeida, Vivekananda “tornou o yoga num valor de mercado, procurando em troca a materialidade ocidental”. / Cf. ALMEIDA, 2003, pp. 59 - 60.

<sup>54</sup> Já que “um ásana, ou uma postura corporal, representa um estado yoguico de consciência”, estando o progresso do *yogi* “fortemente relacionado com três atitudes: o treino regular e quotidiano de cada ásana, a crença na eficácia do yoga

Almeida traça ainda o perfil do praticante de yoga e menciona as classes sociais que mais o procuram<sup>55</sup>. Numa análise mais global, verificou-se que no ano letivo 2001/2002 69,2% dos praticantes do Centro Nori eram do sexo feminino, maioritariamente solteiros (61,5%) e entre os 20 e os 40 anos de idade (66,2%). A maioria, da classe média, insere-se no grupo dos “especialistas das profissões intelectuais e científicas” (56,9%)<sup>56</sup>. Alguns dos entrevistados, e praticantes de yoga no Centro Nori, demonstram uma atitude pós-materialista ou ecológica sobre o mundo, indo de encontro ao defendido por Strauss<sup>57</sup>. Segundo Le Breton “as representações e os saberes acerca do corpo são tributários de uma visão particular do mundo”, resultantes de “uma determinada construção social e cultural, e não uma realidade em si mesma”; que advém do Renascentismo, a nível político, económico e religioso. Giddens defende “a ideia de que o conhecimento reflexivo e especializado “colonizou” todas as áreas da vida dos indivíduos”<sup>58</sup>. É ainda realçada a questão da flexibilidade no Ocidente<sup>59</sup>.

Em suma, Almeida tentou demonstrar o interesse ocidental pela cultura oriental; mostrar a globalização do yoga como uma “prática reconhecida em quase todo o mundo”, realçando “dois dos valores centrais da modernidade: a saúde e a liberdade individual”<sup>60</sup>; e demonstrar que a par do yoga anda “uma das características centrais do Ocidente: o individualismo narcísico”, em parte relacionada com uma descrença e desilusão religiosa, um desencantamento ocidental do mundo<sup>61</sup>.

---

e uma vontade constante de aperfeiçoamento mental e físico”. Refira-se também que existem “versões ocidentalizadas do yoga” e vários tipos de yoga, e não apenas um yoga, cujos “princípios, técnicas e práticas são [igualmente] adaptados e reorientados no interior da Índia e do Oriente”. O yoga é primariamente “uma técnica oriental, independente e autónoma, de reprogramação e introspecção do ‘eu’”. Só depois deve ser visto como “uma dimensão específica da espiritualidade indiana”. Pode também servir “para designar qualquer técnica de ascese e método de meditação”. / Cf. ALMEIDA, 2003, pp. 64, 67 e 71, 88 e 90-91.

<sup>55</sup> Segundo David Le Breton, citado em Almeida, “são essencialmente os sectores médios e privilegiados, as profissões liberais, as categorias que tendem a privilegiar a “forma” e o bom estado físico. (...) [São classes] preocupadas com a saúde e com a prevenção da mesma”, cujas profissões implicam uma responsabilidade perante terceiros. Sarah Strauss, também citando Almeida, concluiu que uma elevada percentagem daqueles que frequentam determinado centro de prática em Rishikesh têm “uma similaridade relativa ao capital educacional, às preferências profissionais e aos valores interiorizados” e ligação às áreas da saúde, educação e serviços, i.e. direcionados para a comunidade. Descrições que vão de encontro aos 16 entrevistados por Almeida. / Cf. ALMEIDA, 2003, pp. 110 - 111.

<sup>56</sup> De acordo com Strauss, citada em Almeida, que procura semelhanças entre os praticantes de yoga, a prática de yoga nos anos 90 (e que ainda hoje se mantém quase que inalterável) é um fenómeno da classe média, tanto na Índia como no Ocidente, “independentemente das suas culturas de origem”. Ainda segundo Strauss, também citado em Almeida, há uma diferença entre o praticante de yoga indiano, no qual “o yoga parece despertar um sentido de pertença nacional” e o praticante de yoga ocidental, para quem o “yoga simboliza algo mais. [Representa uma forma] de se descobrir a si próprio [, de se conhecer melhor] e de ancorar o seu “eu” na sociedade ocidental”. / Cf. ALMEIDA, 2003, pp. 112 - 114.

<sup>57</sup> Cf. ALMEIDA, 2003, pp. 115 - 116.

<sup>58</sup> O novo imaginário que vê o corpo como “lugar privilegiado de bem-estar” terá ocorrido nos “finais dos anos 60” através de “práticas e discursos até então inéditos”. Esta individualização ocidental viu na “libertação do corpo”, “relacionada com o conceito de ‘flexibilidade’” já referido, “um refúgio e uma via de salvação”. Para Le Breton, citado em Almeida, este processo de resimbolização levou a que “muchos sujetos se dedican a buscar, incansablemente, modelos que convierten al cuerpo en una especie de suplemento de alma” (aludindo ao xamanismo, à acupuntura, e às artes marciais, entre outras). Giddens, também citado em Almeida, associa a responsabilidade do “eu” à responsabilidade do corpo: “viver reflexivamente é viver acrescidamente consciente”, i.e., “ser autêntico, íntegro ou coerente” é “ser honesto consigo mesmo”. / Cf. ALMEIDA, 2003, pp. 159 - 166.

<sup>59</sup> Segundo Strauss, citado em Almeida, “‘flexibilidade’ (...) é também (...) a capacidade mental e social [de nos adaptarmos à mudança]”. Embora sejamos forçados a consumir, “ainda temos direito à escolha e à opção, o que (...) nos transmite uma ilusão de liberdade e de controlo sobre o nosso próprio destino”. / Cf. ALMEIDA, 2003, p. 117.

<sup>60</sup> Cf. ALMEIDA, 2003, pp. 186 - 187.

<sup>61</sup> “A globalização (...) permitiu a transnacionalização das culturas (...) [e] levou a uma abertura e curiosidade por formas diferentes de ser, estar e agir”. Simultaneamente ficam em aberto duas notas de Vernet, citado em Almeida: sobre o narcisismo do indivíduo e “o receio do facilismo da perspectiva com que estes mesmos saberes e representações têm penetrado no Ocidente – (...) tentando obter ao mesmo tempo ambas as coisas: o desenvolvimento do ego e da espiritualidade, o êxito nos negócios e na mística, o temporal e o eterno”. / Cf. ALMEIDA, 2003, pp. 187 - 188, 191.

Recentemente foi defendida uma dissertação de mestrado sobre yoga por Paulo Hayes. Este aborda principalmente cinco tipos de yoga, diversas instituições de yoga, publicações nacionais de yoga, o seu multiculturalismo, os resultados preliminares de um inquérito *online* aos praticantes de yoga no continente e ilhas e a eventual regulamentação dos profissionais de yoga<sup>62</sup>.

Hayes defende a importância do yoga para a multiculturalidade social na medida em que “o yoga contemporâneo contribui para o fluxo transcultural e para o desenvolvimento social e humano”<sup>63</sup>.

Segundo Paulo Hayes a tentativa de introdução do yoga no Centro de Saúde de Ponta Delgada pela médica Sara Ponte resulta de um estudo científico de 2017 ainda por publicar, concluindo-se que “a introdução do yoga é exequível, segura e apresenta uma adesão satisfatória por parte dos utentes daquela unidade de saúde. Demonstrou-se que a prática de 24 semanas de yoga melhora significativamente a qualidade de vida psicológica dos utentes”<sup>64</sup>.

Para Hayes, a “constituição de mais de cem instituições nos últimos quarenta e dois anos” é demonstrativa do crescimento do associativismo das mais diversas federações, confederação, uniões e associações de yoga em Portugal<sup>65</sup>. Entre 2009 e 2017 foram 68 as ligadas ao yoga, que envolviam maioritariamente mulheres na sua constituição. Santos defende que a oferta de yoga nos ginásios portugueses deve ter começado na mesma altura das aulas de musculação, mas nada encontrei que fosse de encontro a esta perspetiva<sup>66</sup>.

Hayes refere algumas das instituições ligadas ao yoga constituídas desde 1975 em Portugal, como a Associação de Raja Yoga, a Federação Portuguesa de Yoga (FPY), a Confederação Portuguesa de Yoga (CPY), a União Nacional de Yoga de Portugal e a Universidade Internacional de Yoga (Uni-Yoga), ligada ao método De Rose; e também faz uma breve alusão ao Ginásio Clube Português, enquanto espaço de prática de yoga<sup>67</sup>.

É ainda referido o importante contributo dado pelas redes sociais e pela internet, expandindo os canais de difusão do yoga no mundo e, naturalmente, em Portugal<sup>68</sup>.

Hayes distingue três períodos de publicações dedicadas ao yoga no nosso país. Entre o século XVI e o Estado Novo, em pleno Estado Novo e do pós-25 de Abril até à atualidade (período muito mais profícuo graças à liberdade de expressão do que o anterior, pautado pela censura)<sup>69</sup>. Refere ainda que as missões cristãs na Índia do final do século XV já faziam referência às palavras “jogue, jogui e yogi”<sup>70</sup>.

Houve várias obras traduzidas e publicadas em Portugal a partir dos anos 20 do século passado, a maioria ligada à Sociedade Teosófica, como: *Introdução ao Yoga: quatro conferências*

---

<sup>62</sup> Cf. HAYES, 2018, p. 13.

<sup>63</sup> Cf. KOCH citado em HAYES, 2018, p. 17.

<sup>64</sup> Cf. HAYES, 2018, p. 40.

<sup>65</sup> Cf. HAYES, 2018, p. 42.

<sup>66</sup> Cf. SANTOS *et al.* citado em HAYES, 2018, p. 42.

<sup>67</sup> Cf. HAYES, 2018, pp. 44 - 52.

<sup>68</sup> Cf. HAYES, 2018, pp. 54 - 55.

<sup>69</sup> Cf. HAYES, 2018, p. 57.

<sup>70</sup> Cf. REGO citado em HAYES, 2018, p. 59.

realizadas por ocasião do trigésimo segundo aniversário da Sociedade Teosófica, celebrado em Benares, entre os dias 27 a 30 de dezembro de 1907, traduzido por Fernando de Castro e publicada em Lisboa e no Porto em simultâneo pela A. M. Teixeira, em 1922; *Ata Yoga ou arte de viver com saúde*, de Yogi Ramacharaka, traduzido por Lopes de Sousa e publicado em Lisboa pela A. M. Teixeira & C em 1924; *Rája Yoga ou Conquista da Natureza Interna: conferências*, de Vivekananda, traduzida “por Lina Marville e publicado em Lisboa pela A. M. Teixeira & Filhos” em 1925<sup>71</sup>. Pedro Mota refere ainda a existência de várias obras da Sociedade Teosófica traduzidas por Fernando Pessoa<sup>72</sup>.

Embora a um ritmo mais lento e espaçado, as publicações e comunicações relativas ao yoga também aconteceram durante o Estado Novo: em 1938 Octavio de Marialva participou numa emissão radiofónica cuja temática era *Yoga: Ciência da Unidade*, na rádio Eddystone C.T.3.A.Q., no Funchal<sup>73</sup>. Em 1964 a obra *Le yoga, autres systemes de l'orient et l'education physique*, de Mahesh, foi publicado pela Sociedade Tipográfica de Lisboa; em 1972 a Morais Editores publicou “*O Guia do yoga* de Julien Tondriau e J. Devondel, traduzido por Cândido Gentil”; em 1973 a Europa-América publicou *O ioga no amor conjugal*, de Suzanne Piuze e Lionel Gendron, ano em que é também publicada em Lisboa *Yoga: diário para a saúde* de Howard Kent, pela Editores Associados, que contém posturas de yoga ilustradas; em 1974 o Centro do Livro Brasileiro publica em Lisboa “*A Iniciação ao Hatha-Yoga*, de Georges Stobbaerts”<sup>74</sup>.

Importa também salientar a visita de Mahatma Krishnasujanand em junho de 1975 a Coimbra, Porto e Portimão para a realização de *satsang*<sup>75</sup>.

Entre 1974 e a atualidade, Hayes salienta a proliferação de publicações que enfatizam o yoga postural e a imagem, contrariamente ao início do século XX, altura em que além de poucas publicações tampouco circulavam em Portugal livremente, sendo na sua maioria obras trazidas do estrangeiro por quem se ausentava do país<sup>76</sup>. As publicações que apareciam em Portugal até 1974 eram maioritariamente posturais, com alguns *ásanas*, os seus benefícios e eventualmente as suas contra-indicações.

Hayes faz alusão a alguma bibliografia científica existente em Portugal, em particular no campo da psicologia, pedagogia infantil e desporto<sup>77</sup>.

Segundo o autor, existe uma visão tripartida do yoga em Portugal: há quem o veja “como educação física”, terapia alternativa ou “uma espiritualidade indiana”<sup>78</sup>. Embora o mesmo defenda

---

<sup>71</sup> “Yoghi Ramacharaca foi um dos pseudónimos de William Walker Atkinson (1862-1932), ocultista e autor de diversas obras”. / Cf. HAYES, 2018, p. 61.

<sup>72</sup> Cf. MOTA citado em HAYES, 2018, p. 63.

<sup>73</sup> Cf. HAYES, 2018, p. 63.

<sup>74</sup> Cf. HAYES, 2018, pp. 65 - 66.

<sup>75</sup> Nos dias 20/06, 21h00, Faculdade de Letras de Coimbra; 21/06, 20h30, Ateneu Comercial do Porto, 28/06, 21h30, Boa Esperança Atlético Clube Portimonense. / Cf. *Tempo Novo*, N.º 1, Junho 1975, publicação mensal da Associação de Raja Yoga, p. 15.

<sup>76</sup> Cf. HAYES, 2018, p. 67.

<sup>77</sup> Cf. HAYES, 2018, pp. 68 - 70.

<sup>78</sup> Cf. HAYES, 2018, p. 72.

que não se pode enquadrar o yoga “no âmbito das modalidades desportivas, uma vez que ainda não é ensinado nas faculdades de desporto portuguesas”<sup>79</sup>.

Hayes afirma que o yoga moderno se afirmou em Portugal nos anos 70 “através do importante impulso inicial proporcionado por agentes do género feminino”<sup>80</sup>. Para Catroga a secularização é: “*um* reflexo da inversão ou diminuição do peso da herança judaico-cristã, de um certo desencantamento weberiano do mundo, da autonomização de humanismos autossuficientes, do crescimento do capital e da segurança das sociedades modernas ocidentais”<sup>81</sup>.

Segundo Hayes, o inquérito *online* lançado a 21/05/2018 aos praticantes de yoga em Portugal com o objetivo de apurar as “opções religiosas, políticas, hábitos de prática e dados sociodemográficos”, realizado por Rita Domingues da Universidade do Algarve, poderá vir a perceber os “traços de personalidade”, motivações, e atitudes dos praticantes de yoga<sup>82</sup>.

Das 1054 respostas, 905 (85,9%) foram do sexo feminino, tendo 640 (60,7%) idades compreendidas entre os 26 e os 45 anos e 320 (30,4%) entre 46 e 60 anos. A maior parte, 449, residia na região de Lisboa e Vale do Tejo (42,6%). Os respondentes foram maioritariamente portugueses 988 (93,7%). As habilitações académicas mais representativas foram a licenciatura com 510 respondentes (48,4%) e a educação básica e secundária com 310 respondentes (29,4%). A maioria dos inquiridos trabalhava por conta de outrem, 591 (56,1%) e 259 (24,6%) eram profissionais liberais. Refira-se também que o rendimento mensal da maioria dos respondentes, 605 inquiridos (57,4%), era predominantemente inferior a €1,000<sup>83</sup>.

A maior parte dos inquiridos, 395, praticava yoga há mais de 5 anos (37,5%) e 346 (32,8%) há menos de dois anos. 485 (46%) praticam 1 ou 2 vezes por semana e 163 (15,5%) 5 ou mais vezes por semana. Tendo também a maior percentagem dos respondentes, 365 (34,6%) referido como locais de prática mais frequentados as escolas de yoga, seguidas pelos ginásios e *Health Clubs* com 198 respondentes (18,8%). O objetivo principal da maior parte dos inquiridos, 354 (33,6%), é o relaxamento da mente, seguida pela espiritualidade, para 302 (28,7%) e pelo exercício do corpo, para 206 (19,5%). A grande maioria dos respondentes, 688 (65,3%), encarava a prática de yoga como uma filosofia de vida<sup>84</sup>.

A maior parte dos inquiridos, 441 (41,8%), diz não ter religião, enquanto 421 (39,9%) definiram-se como cristãos. Existindo 613 que não praticam qualquer tipo de religião e um quarto, 264 (25%), que realiza uma prática religiosa ocasional<sup>85</sup>.

---

<sup>79</sup> Cf. HAYES, 2018, p. 75.

<sup>80</sup> Cf. HAYES, 2018, p. 93.

<sup>81</sup> A secularização “resulta da interação entre a cultura greco-romana e o cristianismo” e surgiu principalmente na modernidade, desenvolvendo-se “no hemisfério norte ocidental, em especial na Europa e nos Estados Unidos [, mas também na] China, Japão e Índia, embora com diferentes significados e nuances”. “A secularização e as metamorfoses da religião *New Age* abrem caminho, na contemporaneidade, para que as práticas e teorias de yoga se ajustem aos interesses individualistas mais seculares”. / Cf. CATROGA citado em HAYES, 2018, pp. 94 - 101.

<sup>82</sup> Cf. HAYES, 2018, pp. 42 e 103.

<sup>83</sup> Cf. HAYES, 2018, pp. 103 - 107.

<sup>84</sup> Cf. HAYES, 2018, pp. 107 - 112.

<sup>85</sup> Cf. HAYES, 2018, pp. 112 - 113.



Segunda Hayes, os resultados preliminares deste estudo revelam “que existem indivíduos que se afirmam como cristãos não praticantes e que procuram no yoga uma forma de espiritualidade”. Por outro lado:

“o yoga moderno postural reflete uma cultura de metamorfoses e sincretismos que desafia os modelos convencionais através dos quais percebemos o que é espiritual, o que é religioso e o que é secular. Pode suceder que estas categorias, ditas universais, possam coexistir sem que seja necessário excluírem-se mutuamente” (HANEGRAAF citado em HAYES, 2018).

Hayes refere ainda que “muitos instrutores e praticantes, de yoga moderno utilizam expressões como “filosofia de vida”, “espiritualidade” ou mesmo “terapia alternativa”, porquanto esses são precisamente conceitos criados em paralelo aos processos de secularização e de modernidade, mas originados na categoria de religião”<sup>86</sup>.

Hayes conclui que os objetivos “do yoga dependem dos sistemas de crença dos praticantes: religiosa ou espiritual, filosófica e ética, de saúde e bem-estar físico ou mental, o fitness e os alongamentos corporais”<sup>87</sup>.

Em suma, para Hayes, “Yoga é uma palavra polissémica e as suas práticas contribuem para uma sociedade multicultural”. O autor finaliza concluindo “que foram os portugueses o primeiro povo do mundo ocidental a descrever detalhadamente os hábitos de vida dos jogues”<sup>88</sup>.

### **Fontes e metodologias**

As fontes localizam-se em arquivos privados e particulares (como o Ginásio Clube Português, a União Europeia de Yoga, e os arquivos pessoais de Maria Dinorah de Freitas e de Alberto Costa), e em arquivos públicos (como o Arquivo Nacional da Torre do Tombo, entre outros). Trabalharam-se periódicos. Também no campo das fontes encontram-se entrevistas realizadas por terceiros e realizadas pessoalmente (realçando o extraordinário contributo e elevada relevância da história oral, cujas entrevistas exploratórias permitiram ir desbravando terreno e sem a qual não teria sido possível detalhar mais pormenorizadamente a história do yoga, que se entrelaça com a própria história de vida dos entrevistados). Ainda no campo das fontes, relevam descodificar os inquéritos por questionário direcionado aos públicos do LYF 2018, com particular ênfase para os praticantes de yoga. Os inquéritos foram elaborados propositadamente para o LYF e distribuídos presencialmente na VI edição do festival, e visam recolher informação maioritariamente quantitativa sobre todos aqueles que se interessam, identificam e / ou de alguma forma estão curiosos com a prática de yoga, mesmo que não o pratiquem de momento, e por vários espaços de yoga e locais onde se pratica yoga ao longo do território nacional. Aos inquéritos acrescia a questão: “O que significa o yoga para si?”, cujo tratamento e análise foi qualitativa. Perante a inexistência de informação sobre os praticantes de yoga em Portugal que permita traçar o perfil dos seus públicos e ajudar na sua caracterização, reforço o importante e determinante contributo

---

<sup>86</sup> Cf. HANEGRAAF citado em Cf. HAYES, 2018, p. 123.

<sup>87</sup> Cf. HAYES, 2018, p. 128.

<sup>88</sup> Cf. HAYES, 2018, p. 128.

das ciências sociais, em particular da história e da sociologia, através da elaboração de um inquérito que, embora enquadrado num contexto específico e particular, poderá vir a ser uma pedra basilar em futuros estudos sobre os públicos de yoga em Portugal, propondo-se ajudar a colmatar esta lacuna.

Às fontes junta-se bibliografia diversa, maioritariamente proveniente de estudos científicos.

Recorreu-se ainda a algum conteúdo disponível *online* particularmente útil para questões relativas ao contexto internacional.

### **Potencialidades e limites**

A dissertação tem como potencialidade dar a conhecer a evolução da história do yoga em Portugal, desde a sua chegada à atualidade, quem foram os seus pioneiros e principais promotores, como é que se difundiu no nosso país e que instituições foram as suas principais promotoras.

Outra das potencialidades é perceber qual o contributo e o papel desempenhado pelas instituições de prática de yoga a nível internacional e nacional, e de que forma é que estas se refletiram na prática de yoga contemporâneo.

Perante o vazio que caracterize os públicos de yoga, a aplicação dos inquéritos por questionários no LYF permite ter uma ideia do perfil do praticante de yoga do festival e contribuir para o perfil do praticante nacional, embora sem generalizar. Um desafio enorme que se pode revelar simultaneamente como uma potencialidade ou um limite, caso a amostra geográfica, e as taxas de resposta, não sejam representativas. A tentativa de estabelecer correlações entre diferentes variáveis pode ser uma limitação à análise dos dados do LYF 2018. Para interpretar os dados dos inquéritos por questionário optou-se por estabelecer previamente o que era considerado yoga, não o classificando qualitativamente, permitindo uma maior abrangência.

Uma das limitações notadas é a aparente falta de informação sobre as décadas de 80 e 90 do século XX acerca do yoga em Portugal.

Outro dos limites pode prender-se com o conceito de yoga e a sua multiplicidade de variantes atualmente existente, em particular no Ocidente.



## 1. QUADRO CONCEPTUAL

### 1.1. OS CONCEITOS DE CORPO, HIGIENE, ALIMENTAÇÃO E SAÚDE DESDE O ANTIGO REGIME

Os conceitos de corpo, higiene, alimentação e saúde têm evoluído naturalmente ao longo da história. Neste capítulo propõe-se apresentar traços dessa evolução desde o Antigo Regime até à atualidade para perceber qual é a visão atual destes termos.

George Vigarello defende que a higiene está diretamente ligada à imagem do corpo e, por conseguinte, ao meio físico. A partir do século XVI estabeleceram-se normas que passaram a dar mais importância à higiene das partes do corpo a descoberto<sup>89</sup>. Mas foi no século XVII, através dos tratados de higiene, que se passou a considerar a alimentação diretamente ligada ao corpo, já que dela depende tudo o que a este respeita<sup>90</sup>.

Nos séculos XVI e XVII, respetivamente, o rosto adquiriu outra expressão, através da pintura, e o perfume surgiu associado à limpeza e higiene<sup>91</sup>. A higiene, uma arte de representação virada para as conveniências, tornou-se moda e passou a ser confundida com limpeza, desenvolvendo-se a noção de centralidade corpórea para alcançar a libertação, que “representa o cosmos e todos os deuses”<sup>92</sup>.

O primeiro tratado de higiene em língua portuguesa, *Regimento para conservar a saúde e a vida* (1626), destaca o papel fundamental que o exercício físico desempenha na conservação da saúde e é da autoria do médico Fernão Solis da Fonseca. Em 1720, o também médico João Curvo Semedo dava-lhe igual importância em *Atalaya da vida contra as hostilidades da morte*. Em 1731, Francisco da Fonseca Henriques seguia o mesmo pensamento galénico e raciocínio defendendo também que sem uma alimentação equilibrada não se conseguiriam alcançar os objetivos médicos do exercício<sup>93</sup>.

A higiene começou por se referir apenas às partes visíveis do corpo (rosto e mãos): as superfícies aparentes do corpo e o olhar do outro é que determinavam a limpeza. O corpo, em particular a partir do século XVII, adquiriu outro peso na história da higiene, que se tornou mais “extensa” e “profunda, [atingindo] as zonas mais ocultas do corpo, ao mesmo tempo que aumenta o papel do olhar”, indo além da simples mudança da representação do corpo e da água vistas à luz da física do endurecimento<sup>94</sup>.

Segundo Jorge Crespo, o corpo ganhou importância e evoluiu com as novas maneiras de sentir, pensar e olhar o corpo numa crise civilizacional indicadora de mudança. Fruto de um longo

---

<sup>89</sup> “Conservar a limpeza do que se vê, eliminar a sujidade das partes visíveis”. / Cf. VIGARELLO, 1985, p. 44.

<sup>90</sup> “Determinando os humores e as suas qualidades, a sua composição determina o que é saudável”. / Cf. VIGARELLO, 1985, p. 43.

<sup>91</sup> O uso do perfume limpa, reforça o corpo, conforta e “refaz maravilhosamente o cérebro”. / Cf. VIGARELLO, 1985, pp. 73-74.

<sup>92</sup> Tal como o poema tâmil de Bhogar, do século XVII: “Tempo houve em que desprezei o corpo; mas então vi o Deus dentro de mim. Percebi que o corpo é o templo do Senhor, E comecei a preservá-lo com infinito cuidado”. / Cf. Eliade citando em CUNHA, 2011, p. 20.

<sup>93</sup> Defendiam que “o equilíbrio e a justa proporção de humores” como indispensáveis para um corpo são. / Cf. CRESPO, 1990, p. 538.

<sup>94</sup> “A higiene teria uma utilidade física precisa: aumenta os recursos orgânicos”. / Cf. VIGARELLO, 1985, pp. 178 - 179.

processo de elaboração social revelado na sua historicidade, cujo “projeto de libertação está presente em cada momento, exprimindo-se numa dinâmica multifacetada [de uma enorme teia] de relações sociais”<sup>95</sup>.

Em meados do século XVIII já se considerava a alimentação como um elemento basilar da vida, devendo ser moderada e diversificada. Uma má alimentação, aliada à avareza e arrogância, contribuía para doenças, diminuindo a disponibilidade física e espiritual, entre outras<sup>96</sup>.

O contexto educativo nos finais do Antigo Regime era um tema de extrema importância. A elevada consciência da disciplina das condutas levou o tempo a ter um papel decisivo na sua organização, na medida em que a disciplina exigia uma subordinação das atividades humanas numa base temporal, priorizando-se os hábitos e os aspetos educativos desde as idades mais baixas<sup>97</sup>.

A transição da representação do corpo característica do Antigo Regime emerge para uma nova representação e prática corpórea aconteceu na viragem para o século XIX através de duas linhas igualmente importantes: a permanência das técnicas corporais de uma minoria de estatuto social privilegiado, para os quais o corpo se formava através de formalismos artificiais; e o desenvolvimento de exercícios físicos fundamentados higiénica e pedagogicamente, onde o corpo se assumia como instrumento da sua formação e aperfeiçoamento, alargando-se à comunhão com a natureza. Em ambas as linhas interferia o conhecimento da higiene e da medicina, as novas orientações pedagógicas e as alterações económicas, sociais e políticas.

Surgiram as primeiras casas de banho. Houve uma alteração do significado de práticas existentes: como os banhos nos rios, reservados ao lazer ou a determinadas curas, que passaram a ser vistos como instrumento de saúde na segunda metade do século XVIII. No segundo terço desse século o banho ganhou outra interpretação e integrou-se no quotidiano implicando uma dupla transformação: das decências privadas e das práticas da água (pelo menos entre os privilegiados), o que transformou a higiene e levou a água a integrar novos circuitos, renovando o conceito de higiene ligando-a à saúde e vigor, e afastando-a da ostentação<sup>98</sup>. Sendo a ausência de circulação de água na cidade um dos seus principais obstáculos, modificado com os novos circuitos da água a partir de final do século XVIII, alterando o imaginário urbano, o banho apenas ganhou terreno na primeira metade do século XIX<sup>99</sup>.

A importância do discurso da autoridade local no primeiro quartel do século XIX aponta para as vantagens da educação na mudança da realidade, uma ideia que, cada vez mais, obtinha a aceitação generalizada<sup>100</sup>. A ociosidade característica do século XVIII, em torno da qual se

---

<sup>95</sup> No “processo de civilização do corpo” convergiam considerações de médicos, por um lado, e educadores, por outro, num código único de comportamento. / Cf. CRESPO, 1990, p. 7.

<sup>96</sup> Cf. CRESPO, 1990, pp. 515 - 516.

<sup>97</sup> Cf. CRESPO, 1990, pp. 506 - 536.

<sup>98</sup> “O banho (...) trabalha a sensação [e] toca a indolência requintada. [É um] suplemento de prazer”. / Cf. VIGARELLO, 1985, p. 85.

<sup>99</sup> Cujo novo espectro social do segundo terço do século XIX permite perceber as suas bases: multiplicidade de formas e práticas de banho que se enriquece com gestos e locais diferenciadores, o que permite perceber as distinções. / Cf. VIGARELLO, 1985, p. 148.

<sup>100</sup> Cf. CRESPO, 1990, p. 470.

desenvolvia a luta contra os excessos verificados na sociedade portuguesa, enfatiza dois fatores cruciais no aumento demográfico, originando um maior afastamento dos benefícios do contacto com a natureza: “a necessidade sentida de atender às condições de saúde das populações [e] o aumento da sensibilidade quanto à vida das crianças, suas condições higiénicas e grau de desenvolvimento da educação”<sup>101</sup>.

No final do século XVIII houve uma convergência nos discursos entre os higienistas e os seguidores da moda<sup>102</sup>. Mas foi principalmente a partir de 1780 que houve uma mudança de sensibilidade para com a higiene, fruto também da associação entre uma nova mobilidade de água e a necessária correção do ar, através de projetos de reordenamento da gestão da água e da sua distribuição<sup>103</sup>.

Só no final do século XVIII apareceu em Portugal literatura direcionada para a educação física que abrangia a gravidez, o parto, o banho, o vestuário, a alimentação, o sono e o exercício. Uma literatura que valorizava a educação física das crianças e considerava nocivos todos os processos artificiais de formação do corpo. A única exceção à experiência de vida ativa, como obstáculo ao desenvolvimento na educação, era o sono<sup>104</sup>.

Em Portugal, na transição do século XVIII para o século XIX, toma-se consciência da necessidade de conhecer as realidades do país e da urgência em mobilizar a população para a mudança<sup>105</sup>. Dá-se “um processo de civilização dos corpos” assente em dois objetivos principais: o conhecimento e a consciencialização da realidade existente, integrando a crítica e a indicação dos fatores determinantes da situação; e o ajustamento das soluções adequadas e a implantação de diversas iniciativas ou atos políticos com vista a superar aquela realidade<sup>106</sup>.

No início do século XIX trabalho e lazer passaram a estar intrinsecamente ligados, e a noção de tempo evoluiu para um tempo de lazer e de distração assente em novos valores.

A medicina também se associou à nova interpretação de higiene através dos *Annales d'hygiène publique* de 1829<sup>107</sup>. No início do século XIX o sabão ganhou novo papel enquanto instrumento de limpeza e utensílio de saúde, ao limpar “a superfície cutânea das matérias gordas”<sup>108</sup>.

A higiene de final do século XIX serve também para reforçar os órgãos através da oxigenação, destruindo micróbios, desenvolvendo as imunidades, evocando ameaças objetivas e confortando a

---

<sup>101</sup> Cf. CRESPO, 1990, pp. 478 - 493.

<sup>102</sup> “foi a transformação dos critérios que deslocou a visão da higiene [e do seu próprio termo]”. / Cf. VIGARELLO, 1985, p. 110.

<sup>103</sup> “faz agora parte do manual do médico, muito mais do que do manual de civilidade”. / Cf. VIGARELLO, 1985, pp. 113 - 121.

<sup>104</sup> O sono é o “período de descanso vivamente recomendado, por constituir um meio de completar todas as operações que permitiam a boa nutrição”. / Cf. CRESPO, 1990, p. 556.

<sup>105</sup> Deixou de ser “possível esconder o confronto entre uma visão do desperdício e de esbanjamento de energias e riquezas e a imagem de um quotidiano de infortúnio e sordidez, vivido pela grande maioria da população”. / Cf. CRESPO, 1990, pp. 9, 465.

<sup>106</sup> Cf. CRESPO, 1990, p. 10.

<sup>107</sup> O surgimento do conceito de higiene pública resultou de uma “lenta diferenciação social do banho [cuja prática e diferenciação se diversificou]”. / Cf. VIGARELLO, 1985, p. 146.

<sup>108</sup> “Se considerarmos que a pele é um órgão respiratório, [quanto mais limpa estiver melhor funciona e respira] – pois a pele respira como os pulmões -, e o sono, nestas condições, produz um repouso infinitamente mais reparador, o que proporciona a todo o organismo um novo vigor, uma nova energia.” / Cf. VIGARELLO, 1985, pp. 134-136.

segurança interior de um asseio invisível, limpando desde o mais externo até ao mais íntimo do corpo<sup>109</sup>.

Na segunda metade do século XIX optou-se pelo chuveiro em detrimento do banho, para o qual muito contribuíram o exército (Marselha, 1857) e a prisão (Ruão, 1876). A inclusão da casa de banho em alguns prédios a partir de 1880, num modelo tipicamente americano, ganhou dimensão e passou a integrar o quotidiano dos habitantes urbanos no início do século XX, em França.

Foi com a vontade de eliminação dos micróbios que se deu o grande salto da higiene privada para a esfera pública. E a água foi um dos fatores mais importantes do reordenamento urbano no século XIX, diretamente associada à alimentação e à “*respiração*” dos aglomerados<sup>110</sup>.

A imagem do corpo, segundo Manuela Hasse, sofreu uma alteração na transição do século XVIII para o século XIX, onde se pretendia um “modelo de homem diferente”. Nesse contexto o exercício físico, iniciado pela via militar e pela ginástica acrobática, adquiriu especial importância devido às suas características higiénicas e pedagógicas, i.e., passou a estar associado ao normal funcionamento de todos os órgãos do corpo e à sua interligação com as articulações, os músculos e a respiração, cujo papel era central. Surgiram vários tipos de exercício físico em Lisboa e nos seus subúrbios com novas formas de sociabilidade, tendo o gradual processo de desportivização permitido o desenvolvimento do sentir de cada um para consigo e para como o outro<sup>111</sup>.

As práticas do corpo podem ser compreendidas na interseção de elementos culturais, económicos e políticos de um todo no qual a intervenção estatal é decisiva através de três grandes linhas: da simples repressão, recorrendo à ação da polícia e da justiça; do fortalecimento da consciência moral individual dos cidadãos, facilitando o exercício do autocontrolo; da colaboração conjunta de educadores e médicos, para justificar a homogeneização das condutas, sob o ponto de vista teórico<sup>112</sup>.

O pensamento científico alterou as práticas e conceções do corpo, em detrimento da teologia, fruto dos avanços da medicina que criaram condições para um melhor conhecimento da doença e do próprio homem.

Pretendia-se promover a educação dos comportamentos do Homem de acordo com os modelos de civilização através de um consumo de energias racionalizado e onde os métodos mais eficazes seriam através dos “programas de educação física das populações [para a] transformação das emoções e dos comportamentos”<sup>113</sup>.

A conjugação de fatores de ordem higiénica e moral deram outro sentido à vida humana, “eliminando as condutas entrópicas, desfavoráveis à afirmação de uma sociedade dominada por preocupações económicas”. A experiência corporal cada vez mais racionalizada afirmou-se em

---

<sup>109</sup> “Higiene e representação do corpo estão mais uma vez solidárias”. / Cf. VIGARELLO, 1985, p. 165.

<sup>110</sup> “[a higiene] Interfere com o imaginário do corpo, com o dos espaços habitados, com o dos grupos sociais”. / Cf. VIGARELLO, 1985, pp. 180 - 181.

<sup>111</sup> Cf. HASSE, 1999, pp. 9 - 15.

<sup>112</sup> Cf. CRESPO, 1990, p. 8.

<sup>113</sup> Cf. CRESPO, 1990, p. 272.

detrimento das condutas de desperdício energético verificadas com os atos de violência e astúcia<sup>114</sup>.

As potencialidades da educação vieram consciencializar e permitir a convicção de que os corpos eram passíveis de transformação e aperfeiçoamento através do exercício da vontade, afastando o fantasma da hereditariedade. Procurava-se então a técnica mais adequada para a questão, associada aos novos estudos surgidos que apontavam para a profunda necessidade de educar o corpo e remodelar as convicções morais<sup>115</sup>.

A velocidade e facilidade na mobilidade da população, ainda no final do século XIX, com a Companhia Real dos Caminhos de Ferro Portugueses, em particular no litoral e interior de Portugal, promoveu o acesso às termas, cuja procura se acentuou nas últimas duas décadas do século XIX e a primeira década do século XX, pautando-se por uma enorme diversidade<sup>116</sup>. Conclui-se que a qualidade das águas promovia as melhoras ou mesmo a cura das maleitas<sup>117</sup>.

Outro dado a reter são os conselhos às mães (1850-1940) que adquiriram uma expressão mais prática destacando a saúde dos pais e da forma como a mãe vivia durante a gravidez, influenciando diretamente a saúde da criança. O avanço científico permitiu um maior conhecimento médico da saúde pública nacional no final do século XIX<sup>118</sup>.

Ramacharaka, um dos primeiros a escrever sobre os benefícios do yoga no século XX no Ocidente (*Hatha Yoga, or the Yogi Philosophy of Physical Well-Being*, 1904), teve uma abordagem mais próxima da cura pela natureza para o bem-estar corpóreo, recomendando banhos de sol, ar puro, banhos e exercício calisténico suave<sup>119</sup>. Sublinhe-se que o yoga acompanha a evolução dessas formas de ver o corpo e da sua higienização corporal enquanto fatores necessários ao seu bem-estar.

O processo de racionalização na transição para o século XX levou a deixar de se considerar que o corpo era determinado por condições externas passando a encontrar em si próprio as condições indispensáveis à sua transformação<sup>120</sup>. Esta nova conceção corpórea permitiu uma visão do organismo como um todo, integrando órgãos e funções em íntima relação, e o equilíbrio do corpo com o meio envolvente enquanto entidade não isolada; e o equilíbrio da alma e do corpo na sua inter-relação. Registou-se uma transformação da visão e do modelo do corpo, tanto mais

---

<sup>114</sup> Cf. CRESPO, 1990, p. 273.

<sup>115</sup> Para Jules Payot as “condições fisiológicas de autocontrolo” seriam alcançadas através de um regime de exercício muscular e “ginástica respiratória” que funcionaria como “a primeira escola para a vontade”. / Cf. CRESPO, 1990, p. 505. Ver também PAYOT citado em SINGLETON, 2010, p. 134.

<sup>116</sup> Da qual faziam parte escritores, médicos, membros do clero, militares, ministros, nobres, poetas, etc. / Cf. HASSE, 1999, pp. 131-132.

<sup>117</sup> No final do século XIX criaram-se vários estabelecimentos em Lisboa e no Porto que utilizavam a água para fins terapêuticos. / Cf. HASSE, 1999, pp. 134 -139.

<sup>118</sup> Cf. HASSE, 1999, pp. 186 -188.

<sup>119</sup> Cf. SINGLETON, 2010, p. 131. Ver também Hayes, 2018, p. 61.

<sup>120</sup> Assemblando-se a uma “máquina hydraulica composta de canaes por onde girão humores”. / Cf. CRESPO, 1990, p. 561.



valorizado quanto maior o controlo das informações das zonas periféricas (possibilitando o surgimento de técnicas de relaxamento)<sup>121</sup>.

Saliente-se a singularidade individual que, se massificada, pode levar à “perda da identidade humana, enquanto ser corpóreo na sua essência e existência”. Nóbrega alerta para o processo de globalização enquanto elemento que pode levar à perda de referências, “como as do nosso corpo”. Embora a “parceria com a tecnologia [seja] fundamental”, há outras referências que são culturais, como “a sensibilidade expressiva da corporeidade”<sup>122</sup>.

No século XXI o corpo tornou-se um “produto de comercialização, consumo e controlo”<sup>123</sup>. Atualmente o corpo é apresentado pelos meios de comunicação e pelas redes sociais como um corpo “perfeito”, um “protótipo do belo”, cabendo aos “profissionais de Educação Física uma prática que reproduza esse protótipo”<sup>124</sup>. Isto leva a uma busca incessante pelo tal ideal corpóreo estereotipado como o “corpo em forma” e onde a aparência representa a beleza corpórea<sup>125</sup>. Com a ascensão da cultura de consumo, e a crescente demanda tecnológica e informatizada, surgiram novos significados sociais que levaram a uma reestruturação dos valores do corpo<sup>126</sup>.

No entanto, atualmente o corpo ainda confere estatuto, fazendo da atividade física uma ferramenta auxiliar da biotecnologia<sup>127</sup>. A proliferação e determinação do consumo de uma imagem ideal afirma o sistema económico e político que impera<sup>128</sup>.

A imagem transmitida é a de que o corpo tem tanto mais poder e valorização quanto mais próximo estiver da imagem ideal, exemplificando-o com atletas profissionais, patrocinadores e dirigentes enquanto agentes com “maior aceitabilidade social poder e retorno financeiro”, tentando “reproduzir diversos corpos numa mesma imagem” através da atividade física para chegar à imagem do atleta dos meios de comunicação. Em suma, o poder e a valorização corporais são geralmente ditados pela aparência corpórea, que “detém o controlo social, político e económico”<sup>129</sup>. O corpo “é uma transmutação biotecnológica [que] pode construir, ser construído

---

<sup>121</sup> Há que estar atento a todos os sinais do corpo a cada momento, a cada instante, “para que ele possa exprimir-se livremente”. / Cf. CORBIN, Alain (1995), *História dos Tempos Livres. O advento do lazer*, Lisboa, Teorema, pp. 260 - 261.

<sup>122</sup> Cf. SOARES citado em COSTA e VENÂNCIO, 2004, p. 70.

<sup>123</sup> Cf. COSTA, Elaine Melo de Brito; VENÂNCIO, Silvana (2004), “Atividade Física e Saúde: Discursos que controlam o corpo” in *Pensar a Prática*, 7 (1): p. 59.

<sup>124</sup> Cf. COSTA e VENÂNCIO, 2004, p. 60.

<sup>125</sup> Alimentando-se com produtos *light*, exercitando o corpo ou vestindo-se de acordo com a moda, i.e., transformando-se “a partir dos recursos biotecnológicos”. Onde a saúde, travestida de beleza, “ludibria as pessoas tornando-as compulsivas [impelindo-as para] a atividade física, [vista como] a salvação, como foi no século XIX. O pior é que o efeito pode ser contrário!”. / Cf. COSTA e VENÂNCIO, 2004, pp. 60 - 61.

<sup>126</sup> Originando “a compulsão e a “escravidão” da atividade física”. Indo de encontro ao “consumo do corpo” [estabelecendo-se] uma relação de “dominação” na busca pelo (corpo saudável) e, [criando-se] estilos de vida pouco naturais”. / Cf. Williams, Bendelow e Featherstone citados em COSTA e VENÂNCIO, 2004, p. 61.

<sup>127</sup> Levando muitos a alterar o seu estilo de vida para obter um “corpo em forma”, “consoante as crenças, nível sócio-económico e cultural”. Manipulam o corpo através da máxima de que “desporto é saúde”. / Cf. COSTA e VENÂNCIO, 2004, pp. 62 - 68.

<sup>128</sup> Vive-se uma espécie de “retorno à vivência da “era narcisista”; talvez [porque] os indivíduos [se tornam] prisioneiros de uma aparência programada e descartável”. / Cf. COSTA e VENÂNCIO, 2004, pp. 63 - 64.

<sup>129</sup> Num desejo desenfreado de alterar o corpo, chegando-se a perder o conceito ético. Sant’Anna frisa que “com a promoção das aparências, uma cultura visual, fundada sobre o detalhe anatómico, é chamada a sofisticar-se”. / Cf. SANT’ANNA citado em COSTA e VENÂNCIO, 2004, p. 64.

e alterado” consoante o contexto sociocultural que é também influenciado pelos meios de comunicação<sup>130</sup>.

É na relação entre biotecnologia, o corpo e o meio ambiente que a fragilidade da identidade humana sobressai, interpretando que um “corpo em forma significa melhor aparência física, saúde, bem-estar e beleza”; importando inculcar que um corpo magro ou musculado não está intrinsecamente ligado à saúde<sup>131</sup>.

Importa ter consciência de que os corpos estão em constante mutação e de que é na pluralidade da condição corporal que se deve entender a “historicidade do corpo”<sup>132</sup>.

O cuidado do corpo reflete-se no mesmo e apela ao espaço, ao tempo e à vontade de subjetivação; cuja dúvida revela a necessidade de construção de princípios e por vezes origina um labirinto de ação<sup>133</sup>.

Houve uma reformulação do tempo e do que se faz com ele até à atualidade, dando-se primazia ao tempo para o corpo e para o lazer, principalmente por questões relacionadas com a saúde e o bem-estar.

## **1.2. GINÁSTICA E DESPORTO: A CULTURA FÍSICA OCIDENTAL. A INSTITUCIONALIZAÇÃO DO DESPORTO EM PORTUGAL E A EVOLUÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO: EDUCAÇÃO FÍSICA E GINÁSTICA SUECA**

Já vimos de que forma evoluíram os conceitos que estiveram na origem do exercício físico e do desporto na esfera ocidental. Viramo-nos agora para a implementação da educação física e da ginástica, referindo as metodologias adotadas, os agentes e as instituições envolvidos e a evolução dos conceitos de tempo livre e de lazer.

A revolução industrial trouxe novos ritmos de trabalho e uma nova distribuição dos tempos sociais. O desporto marcou também a rutura com o tempo familiar no final do século XIX originando novos quotidianos associados à sociedade industrial, assumindo uma dicotomia nunca vista, mas convergente<sup>134</sup>. Se por um lado se associa ao lazer e ao descanso, por outro está ligado à aceleração e à intensidade e velocidade de movimentos, a que se junta um terceiro elemento que olha para o desporto como tendo um tempo autónomo e separado da vida corrente<sup>135</sup>.

---

<sup>130</sup> Cf. COSTA e VENÂNCIO, 2004, p. 65.

<sup>131</sup> A ginástica enquanto ferramenta de educação do corpo: “os corpos que se desviam dos padrões de uma normalidade utilitária não interessam”. Uma ideia relativa ao século XIX e ainda atual no século XXI. / Cf. SOARES citado em COSTA e VENÂNCIO, 2004, pp. 66 - 68.

<sup>132</sup> “A padronização do corpo existe no quotidiano e é percebida frequentemente como produto da transformação histórica, em virtude de mudanças ocorridas na imagem corporal considerada atraente e saudável, no decorrer do tempo”. Há uma procura do “corpo, sexo, saúde, liberdade e prazer atravessados, constituídos e sustentados por condutas éticas”. / Cf. Soares e Sant’Anna citados em COSTA e VENÂNCIO, 2004, p. 71.

<sup>133</sup> Cf. MEDURI, Juliana (2016), *A Construção de si a partir do Ashtanga Vinyasa Yoga*, São Paulo, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, p. 19.

<sup>134</sup> A 26 de Maio de 1879 foi proposto à Câmara dos Deputados o dia de dez horas e a semana de seis dias, apenas adotados em 1912. Mudou também o imaginário e aplicação das férias. / Cf. CORBIN, 1995, pp. 254 - 255.

<sup>135</sup> Afirma-se um “lazer imposto pela organização do trabalho com o seu imaginário de eficiência e de progresso”. / Cf. CORBIN, 1995, p. 256.

Em 1824 já Almeida Garrett defendia a importância da educação física, importância essa que a educação física não mais perdeu<sup>136</sup>.

Já a revolução dos transportes proporcionou uma nova prática do espaço, permitindo um lazer de multidões até então desconhecido, em particular com as exposições universais em Londres (1851). Com a emergência do desporto-espetáculo nos Estados Unidos, surgiram os primeiros clubes desportivos e a indústria do divertimento de massas<sup>137</sup>.

Na segunda metade do século XIX países como a Alemanha, a Inglaterra, a França e os Estados Unidos desenvolveram uma linha condutora comum com vista à utilização do tempo livre. E foi precisamente nos EUA que se inverteu a perspectiva do tempo livre, visto agora como um tempo ganho e poupado ao trabalho, e um caminho para a felicidade. Trabalho e lazer estavam intrinsecamente ligados e ao alterar-se um inevitavelmente se afetaria o outro<sup>138</sup>. Esta nova abordagem sobre o tempo livre, a do tempo pessoal, predispõe uma disponibilidade para uma nova relação com a natureza e tudo o que a envolve, originando novas relações sociais<sup>139</sup>.

O tempo do desporto passou a associar-se às mensagens corpóreas com as quais o indivíduo se ia identificando<sup>140</sup>.

A partir de 1850 as práticas que começaram como lazer evoluíram para desporto, tendo o movimento corporal surgido como novidade destacando-se pela sua velocidade e economia. Os novos tipos de cronometragem surgidos no contexto desportivo refletiram-se no trabalho, no lazer e nos transportes, tornando os cálculos mais sistemáticos<sup>141</sup>. Foi principalmente na segunda metade do século XIX que o desporto começou a conquistar autonomia e especificidade temporais. As sociabilidades no século XIX evoluíram face aos séculos anteriores originando novos termos em França<sup>142</sup>. A partir de então a aristocracia passou a produzir desporto possibilitando-o às restantes classes, passando a encará-lo como resultado da produção e do trabalho, promovendo o surgimento de novas atividades, como a canoagem e o passeio<sup>143</sup>.

Em França, na última década do século XIX, considerava-se que era na autonomia temporal e na elaboração de um programa próprio e independente das festas locais e nacionais que residia uma importante originalidade do desporto, para o qual muito contribuiu a convergência de clubes em associações<sup>144</sup>.

---

<sup>136</sup> Cf. CRESPO, 1990, pp. 559-560.

<sup>137</sup> Cf. CORBIN, 1995, p. 7.

<sup>138</sup> Cf. CORBIN, 1995, pp. 8 - 12.

<sup>139</sup> Cf. CORBIN, 1995, pp. 12 - 14.

<sup>140</sup> Há a tendência para manifestar as sensações e sacralizar a concentração, interpretada “como um substituto face ao declínio das imagens da meditação, do exercício espiritual ou da inspiração”. / Cf. CORBIN, 1995, p. 230.

<sup>141</sup> “A quilometragem à hora é a unidade de medida que confirma uma nova atenção ao tempo [mas também] confirma a importância e o papel do desporto”. / Cf. CORBIN, 1995, p. 253.

<sup>142</sup> Os termos *sport* e *sportsman* (que em 1841 referiam-se essencialmente aos amantes de equitação com ambição económica) chegaram a França após 1840, via Inglaterra. / Cf. CORBIN, 1995, pp. 231-233.

<sup>143</sup> “É sobretudo às classes opulentas da sociedade que este divertimento é necessário, uma vez que, não tendo a necessidade nem a vontade de fazer do trabalho um prazer, fazem do prazer uma ocupação”. “*Sportsman* e remadores são reflexos desta dupla valorização de um tempo produtivo e de um tempo de ruptura” que se organizam em clubes ou sociedades, criando regulamentos e passando a cronometrar provas e percursos, apostando na competitividade e num maior rendimento com vista à vitória. / Cf. CORBIN, 1995, pp. 234 - 250.

<sup>144</sup> Foram “necessárias ainda novas relações entre as instituições locais e as instituições nacionais, bem como uma nova autonomia do desporto e dos lazers. As provas podem atravessar um tempo bem próprio, condição decisiva para

O desporto desenvolveu-se de forma estruturada a partir de 1885 “data de uma feliz transformação” no atletismo<sup>145</sup>. Houve um progressismo em prol de melhores resultados e uma ainda melhor condição física dos praticantes, associados ao desenvolvimento desportivo<sup>146</sup>.

A aristocracia diferenciava-se através da alimentação, do vestuário e das práticas físicas (como a esgrima, a equitação e a dança) face aos fenómenos de degeneração social observados enquanto fonte de preocupação. Francisco da Fonseca Henriques diferenciou exercício de movimento referindo-se ao primeiro como um “movimento com vehemência”. A sequência dinâmica de “exercícios físicos diários para uma saúde sedativa e positiva” veio preencher uma lacuna no mercado de cultura física posteriormente adotado no Oriente a partir dos anos 20 do século XX por Kunalayananda<sup>147</sup>.

Foi Martinho de Mendonça e Melo quem fundamentou a educação física, numa altura em que persistiam velhas concepções em medicina a nível global. A higiene e pedagogia, sob influência de John Locke, permitiram o aparecimento de uma literatura direcionada para a educação<sup>148</sup>. Defendia-se um corpo forte e saudável fortalecido através do contacto com a natureza e uma educação moral complementar<sup>149</sup>; onde a educação do corpo resultava da sua eficácia<sup>150</sup>, capacitando o Homem do controlo e repressão dos excessos<sup>151</sup>.

A pedagogia principiante e a persistência no discurso humoral eram obstáculos à mudança. E foi precisamente a partir daí que se desenvolveu um complexo processo de transformação das concepções e práticas corpóreas, originando experiências no campo das atividades físicas que levaram à integração da ginástica no ensino oficial nos finais do século XIX. A delimitação da educação física foi um processo influenciado por múltiplas práticas e teorias em confronto com várias mentalidades<sup>152</sup>. A partir deste século priorizou-se a importância educativa ao longo da vida, onde as educações físicas, moral e intelectual eram inseparáveis, assumindo cada uma um papel principal em diferentes fases evolutivas<sup>153</sup>.

O exercício era um meio de libertação social que permitiu às crianças romper com os constrangimentos do passado, às mulheres a possibilidade de participar na atividade física, e aos homens a capacidade de transformar os seus próprios corpos sem o peso da fatídica herança do

---

permitir a existência do desporto”. Através da multiplicação de círculos náuticos por exemplo, com vista à promoção e favorecimento de “certos exercícios higiénicos e fortificantes”. / Cf. CORBIN, 1995, pp. 244 - 245.

<sup>145</sup> Cf. CORBIN, 1995, p. 247.

<sup>146</sup> Cf. CORBIN, 1995, p. 249.

<sup>147</sup> Cf. CRESPO, 1990, pp. 542 - 543. Ver também SINGLETON, 2010, pp. 115 - 119.

<sup>148</sup> “apetrechar a alma com as virtudes apropriadas à preservação da inocência dos costumes e da honra, impondo a disciplina e a prudência nas condutas, colocando os corpos ao serviço do bem público, em ordem à formação do bom cidadão e tendo, como princípios a seguir, a bondade, a justiça e a sabedoria de Deus; facilitar ao corpo a aquisição da saúde e do vigor, habilitando-o não só para o esforço da formação intelectual e moral mas, também, para assumir responsabilidades na economia doméstica e na defesa da pátria”. / Cf. CRESPO, 1990, pp. 545-546.

<sup>149</sup> Que “contribuía para a correcta e eficaz utilização das potencialidades do corpo [e] constituía uma referência fundamental para as actividades intelectuais”. / Cf. CRESPO, 1990, p. 560.

<sup>150</sup> “no aperfeiçoamento da saúde e da moral dos homens (...)”. “Mude-se a educação physica, e moral, e a gente será outra”. / Cf. CRESPO, 1990, pp. 546 - 548.

<sup>151</sup> “de acordo com as leis da natureza”. / Cf. CRESPO, 1990, p. 558.

<sup>152</sup> Cf. CRESPO, 1990, pp. 543-544.

<sup>153</sup> Educação por ordem de importância descendente nas diferentes fases da vida: Infância (educação física, educação moral e educação intelectual); a partir dos sete anos (moral, física e intelectual); adolescência (intelectual, moral e física); puberdade (moral, intelectual, física). / Cf. CRESPO, 1990, pp. 559-560.

destino: “A educação física proporcionava (...) oportunidades excepcionais de aperfeiçoar o domínio do próprio indivíduo, em todas as suas dimensões”<sup>154</sup>.

O perigo residia na eventual obsessão pelo exercício físico que pode levar ao narcisismo e ao hedonismo.

Portugal teve grande influência da escola prussiana de Jahn, à semelhança do que aconteceu “na Europa nos séculos XVIII e XIX e das correntes doutrinárias surgidas no âmbito da Educação Física (das escolas inglesa, alemã, escandinava e francesa)”<sup>155</sup>.

Enquanto a reforma do ensino britânico de 1830 passou por incluir mais jogos e desporto e por modificar o treino do exército e da marinha britânica, influenciados pela ginástica continental e escandinava, em particular pelo sistema físico de Pehr Henrik Ling (ginástica sueca)<sup>156</sup>; em Portugal foi na Casa Pia de Lisboa que, em 1834, surgiu o primeiro ginásio no país, pela mão de um discípulo de Francisco Amorós Yondeana, sob reinado de D. Pedro IV<sup>157</sup>. A Casa Pia assumiu também um papel de destaque na proteção à infância, através da ginástica e do exercício físico, essenciais para corrigir desequilíbrios orgânicos. O desporto criou códigos de conduta e novas concepções de ver e de estar com o corpo, cuja regeneração também se deu através da água (banhos). A ginástica quando “realizada de forma sistemática e moderada, representava um factor privilegiado de restauração da força, de alargamento da caixa torácica e do aumento da capacidade respiratória”<sup>158</sup>.

Embora a expressão “Novo Atleticismo” tenha surgido por volta de 1860 em Inglaterra, através de organizações que organizavam jogos e desportos, foi apenas no final do século XIX que os vários tipos de exercício físico começaram a ser associados à “cultura física”<sup>159</sup>.

O importante contributo de Luís Maria de Lima da Costa Monteiro, em 1862, levou-o a dirigir uma classe que “conjugava a ginástica artística de expressão circense com práticas pedagógicas mais adiantadas” no Instituto Industrial de Lisboa<sup>160</sup>. A 12/07/1875, José Elias Garcia, vereador do pelouro de instrução de Lisboa, aprovou em sessão camarária um projeto destinado a permitir exercícios de ginástica e de instrução militar<sup>161</sup>. A ginástica era o que ligava os exercícios físicos à higiene e à saúde<sup>162</sup>.

---

<sup>154</sup> Cf. CRESPO, 1990, p. 565.

<sup>155</sup> Em Portugal o maior panfletário das vantagens do exercício físico foi Ramalho Ortigão (1836-1915) através das suas críticas à “política educacional vigente e às carências gritantes no que à Educação Física respeitava”. Sem esquecermos o papel que Alexandre Herculano (1810-1877) e Eça de Queiroz (1845-1900) também tiveram para a questão. / Cf. ALVAREZ, Garcia (2001), *Ginásio Clube Português (1875 - 2000): Uma legenda de prestígio*, Lisboa, Ginásio Clube Português, p. 29.

<sup>156</sup> Cf. SINGLETON, 2010, p. 83.

<sup>157</sup> O que permitiu trazer à capital os “instrutores franceses Darras (1835) e Delauny (1858)” e o professor Jean Roger que se fixou em Lisboa e trabalhou “naquela instituição entre 1881 e 1884”. Condicionantes que permitiram aos alunos da Casa Pia ganhar o concurso de ginástica organizado pelo G.C.P. anos depois, em 1885. / Cf. ALVAREZ, 2001, p. 30.

<sup>158</sup> Cf. HASSE, 1999, pp. 125 - 127.

<sup>159</sup> Cf. BUDD citado em SINGLETON, 2010, p. 83.

<sup>160</sup> Alargando a docência ao Real Colégio Militar, em Mafra, no ano seguinte e à Escola Normal, em 1867 / Cf. ALVAREZ, 2001, p. 31.

<sup>161</sup> Luís Carlos Mardel Ferreira foi o escolhido para prover a esse exercício na Escola Municipal N.º. 1, segundo acta de sessão camarária de 01.06.1880. / Cf. ALVAREZ, 2001, p. 30.

<sup>162</sup> Cf. HASSE, 1999, pp. 227 - 345.

A desportivização começou a definir-se entre o final do século XIX e as primeiras décadas do século XX, aliando-se ao surgimento de atividades lúdicas e de consumo, fruto da cultura urbana<sup>163</sup>.

A disseminação do desporto adaptou-se às dinâmicas regionais e demográficas e às formações sociais e políticas, influenciando relações de classe, género e nação. Criaram-se associações, clubes e federações e a conseqüente organização competitiva, originando uma atividade regular e um público crescente. Integrado no lazer moderno, a par do cinema, teatro e outros espetáculos urbanos, o desporto mobilizou massas que se passaram a identificar com os clubes e as equipas, e também sobre as implicações sociais desse mesmo fenómeno. É através de mais práticas coletivas que uma sociabilidade mais igualitária vai ganhando terreno ao longo do século XIX<sup>164</sup>.

No século XIX a palavra desporto não existia nem tinha o significado atual de lazer ou divertimento. *Sport* e *sportsman* (inicialmente traduzidos como diversão ou divertimento, são aqui traduzidos como desporto e desportista, respetivamente, de uma forma mais abrangente) foram termos importados de Inglaterra, tal como o *fair-play*, onde as atividades físicas integravam o programa educativo. Era a “última fase do desenvolvimento humano, simultaneamente como uma consequência e como uma necessidade”<sup>165</sup>. Os avanços científicos e industriais que a modernidade proporcionou exigiram trabalho físico e intelectual, apelando à atividade e ao movimento. A desportivização foi promovida por médicos, associações, ginásios, instituições militares e liceus, tornando-se num espetáculo urbano dinâmico de uma prática que se desejava científica e pedagógica, tendo as provas de “ginástica de natação” em Portugal começado a 12/08/1877, numa travessia Terreiro do Paço - Barreiro<sup>166</sup>.

Na segunda metade do século XIX acentua-se em Portugal o interesse pela prática de atividade física, algo que se vinha a afirmar nos países mais desenvolvidos. Em Portugal o desporto institucionaliza-se na transição para o século XX, passando o termo educação física a surgir no contexto das atividades físicas integradas na ginástica escolar. Em 1900, as grandes festas da cidade de Lisboa incluíam várias modalidades desportivas, servindo para associar e simbolizar o desporto à alegria, estimulando o associativismo<sup>167</sup>.

No final do século XIX e início do século XX o desporto moderno, em vias de generalização, tem características que o definem enquanto lazer, prática e negócio (a nível competitivo, em particular para o empresário, o burguês, tornando o desporto num dos negócios mais prósperos da indústria cultural pós Grande Guerra)<sup>168</sup>. Valorizam-se práticas que quebram as rotinas do

---

<sup>163</sup> Cf. DOMINGOS e NEVES, 2011, vol. I, p. 128.

<sup>164</sup> Através da multiplicação de círculos náuticos por exemplo, com vista à promoção e favorecimento de “certos exercícios higiénicos e fortificantes”. / Cf. CORBIN, 1995, p. 237.

<sup>165</sup> Cf. DOMINGOS e NEVES, 2011, vol. I, p. 129. Ver também HASSE, 1999, pp. 307 - 313.

<sup>166</sup> Cf. HASSE, 1999, p. 342 - 345. Ver também DOMINGOS e NEVES, 2011, vol. I, pp. 121 - 130. Ver ainda BORDIEU citado em LIN, Kwan Ting Maggie (2008), *Yoga in Hong Kong: Globalization, Localization, and the Fetishism of the Body*, Hong Kong, Chinese University of Hong Kong Graduate School, p. 63.

<sup>167</sup> Cf. DOMINGOS e NEVES, 2011, vol. I, p. 98.

<sup>168</sup> Cf. DOMINGOS e NEVES, 2011, vol. I, pp. 116 - 122.

quotidiano, através de práticas ao ar livre, do contacto com a natureza e do exercício físico, desenvolvendo novos lazeres e novas formas de sociabilidade, devido ao fenómeno desportivo.

Em Portugal, no final da Monarquia e durante a República registou-se um pensamento contraditório sobre as práticas físicas que deu azo a debates entre médicos, políticos, militares e educadores sobre o modelo a adotar no sistema escolar (algo que, devido à criação de algumas instituições, apenas no Estado Novo se organizou e foi politicamente dirigido).

As vantagens e desvantagens da prática desportiva eram intensamente debatidas desde meados do século XIX, tendo sido introduzida em diversas instituições estatais, cujos aparelhos se afirmavam pela Europa como ativos promotores do desporto<sup>169</sup>. O Estado pretendia generalizar a Educação Física à população através da Casa Pia de Lisboa, onde a ginástica e o exercício físico eram disciplinas obrigatórias nos seus currículos desde 1838 e considerados essenciais para corrigir desequilíbrios orgânicos<sup>170</sup>, ou do Real Gymnasio Club Portuguez (atual G.C.P.), que adotou a ginástica sueca, integrada no sistema educativo em 1905<sup>171</sup>, de liceus, escolas de formação militar e reformatórios<sup>172</sup>.

Entre o final do século XIX e o início do século XX o desportista caracterizou a cultura urbana portuguesa e surgiu, numa época em que havia novas máquinas para o mostrar (cinema e fotografia), como imagem de transformação dos hábitos e imagens, como distinção social (praticava quem tinha mais posses) e como forma de elevação do estatuto social, procurando ter um corpo atraente, sólido, belo, robusto, saudável e enérgico<sup>173</sup>. O desporto mobilizou pessoas e recursos e arrastou atividades económicas e culturais, i.e., foi uma consequência e necessidade do desenvolvimento humano que se massificou nos primeiros anos do século XX e para com o qual existia uma “grande dívida de gratidão do género humano”<sup>174</sup>.

A mulher deparou-se com grande resistência perante o conservadorismo e moralismo tradicionais, sendo-lhe quase impossibilitado o direito à atividade física (ou desportiva), a que só as classes mais altas tinham acesso fazendo-a sobretudo como moda. Em Maio de 1888 realizou-se um concurso de ginástica sem participação feminina, vista como um conjunto de “trabalhos acrobáticos” no então Real Gymnasio Club Portuguez. Porque a *sportswoman* (prática desportiva feminina) só aconteceria desde que não afetasse o considerado papel tradicional da mulher à época<sup>175</sup>.

---

<sup>169</sup> “A Educação Física significou a recondução do fenómeno desportivo à educação estatal”. / Cf. DOMINGOS e NEVES, 2011, vol. I, pp. 9 - 11.

<sup>170</sup> A ginástica quando “realizada de forma sistemática e moderada, representava um factor privilegiado de restauração da força, de alargamento da caixa torácica e do aumento da capacidade respiratória.” / Cf. HASSE, 1999, pp. 125 - 126.

<sup>171</sup> Trata-se de um “sistema que pretendia desenvolver a fisiologia e morfologia corporal através de exercícios, promovendo a respiração, verticalização e correção postural”. O G.C.P. foi a primeira entidade desportiva a instituir em Portugal “o seguro contra acidentes desportivos para todos os participantes das suas classes e actividades”. / Cf. DOMINGOS e NEVES, 2011, vol III, pp. 219 - 236. Ver também ALVAREZ, 2001, p. 95.

<sup>172</sup> Cf. DOMINGOS e NEVES, 2011, vol. I, p. 80.

<sup>173</sup> Cf. HASSE, 1999, pp. 358 - 363.

<sup>174</sup> Surgiu “contrariando a rigidez de uma aristocracia [cujas] actividades físicas [foram] essencialmente através da instituição militar”. / Cf. DOMINGOS e NEVES, 2011, vol. I, pp. 80 - 129. Ver também HASSE, 1999, p. 335.

<sup>175</sup> Cf. DOMINGOS e NEVES, 2011, vol. I, pp. 134 - 135.

No final do século XIX integrou-se a ginástica no ensino oficial, concluindo-se que, através da educação, o corpo é a origem e o resultado de um elaborado processo social, cuja transformação e aperfeiçoamento eram possíveis através do exercício da vontade<sup>176</sup>.

O objetivo era implementar um processo educativo que contemplasse a atitude corporal eliminando os gestos excessivos nocivos à economia de energias e às exigências da moral e da civilização; com uma formação assente no autocontrolo e respeito pelos demais, associando-lhe exercícios corporais que contribuíssem para o vigor do espírito: “mens sana in corpore sano”. O projeto de regeneração do corpo abrangia a totalidade da população nacional, com educadores e médicos em convergência para um código único de comportamento, indispensável à eficácia do “processo de civilização”<sup>177</sup>.

A ginástica sueca foi um modelo para o desenvolvimento da cultura física ocidental e para a exportação do yoga postural moderno, para o qual muito contribuiu a sacralização do corpo através de técnicas de cultura física<sup>178</sup>. O seu método era sobretudo terapêutico, almejando a cura através do movimento, existindo a preocupação com o desenvolvimento da pessoa no seu todo, enfatizando “corpo, mente e espírito”, que viriam a ser associadas às práticas de yoga *New Age* e à Young Men’s Christian Association (YMCA). No início do século XX os exercícios de ginástica sueca de Ling e a ginástica mais aeróbica dinamarquesa serviram de base à educação física nas escolas e colégios britânicos, à imagem do que aconteceu em Portugal<sup>179</sup>. Para Muzumdar, aluno de Kuvalyananda, a verdadeira essência da ginástica sueca era, em última análise, yoga<sup>180</sup>.

O início da cultura física foi projetado para restaurar a vida individual e coletiva no seu todo, à semelhança do yoga contemporâneo. No início do século XX “o corpo tinha-se tornado uma fonte de armazenamento e orgulho, um símbolo de força humana, habilidade e resistência”<sup>181</sup>.

A fundamentação e promoção do desporto a nível nacional fez-se por intermédio de médicos, militares, jornalistas, professores, magistrados e mestres, que defendiam e promoviam os benefícios e vantagens do exercício físico em artigos de jornal, conferências, intervenções parlamentares e por intermédio de pequenas publicações, atuando assim junto do Estado no sentido da implementação da educação física no ensino oficial<sup>182</sup>.

Em 1901, no agora Ginásio Clube Português, o médico Ricardo Jorge defendeu as virtudes da educação física e da ginástica através do exercício físico<sup>183</sup>. Apesar da petição dos diretores de colégios de Lisboa de 15/12/1896 entregue ao Ministério do Reino, em 1907 a ginástica e a esgrima

---

<sup>176</sup> Pode-se estabelecer uma ponte entre a educação cultural e a educação corpórea, já que “O corpo continha em si próprio as potencialidades da sua configuração, as forças indispensáveis à sua construção.” / Cf. CRESPO, 1990, p. 553.

<sup>177</sup> Cf. CRESPO, 1990, p. 498.

<sup>178</sup> Cf. SINGLETON, 2010, pp. 89 - 90.

<sup>179</sup> Cf. SINGLETON, 2010, p. 85.

<sup>180</sup> Cf. MUZUMDAR citado em SINGLETON, 2010, pp. 87 - 88.

<sup>181</sup> Cf. ROSS citado em SINGLETON, 2010, p. 84.

<sup>182</sup> O professor de ginástica Paul Lauret escreveu num jornal do Porto em 1893 no sentido de se tomar uma atitude proativa que passasse pela adoção da ginástica enquanto disciplina, considerando ser “necessário e indispensável, que os governos, as corporações administrativas, os diretores de colégios, os professores, as famílias, os indivíduos e a sociedade inteira (...) pense um pouco”. / Cf. HASSE, 1999, pp. 224-225.

<sup>183</sup> “o desenvolvimento muscular é secundário; o fim que devemos procurar, como a base de boa saúde é a perfeição dos órgãos internos, o principal [fim] da gymnastica”. / Cf. DOMINGOS e NEVES, 2011, vol. I, p. 90.



em Portugal ainda não integravam o plano educativo nacional. Foram a medicina, o Estado e outros poderes que influenciaram as práticas e representações do corpo no desporto e na educação física.

O Comité Olímpico Português foi criado em 1909 no seguimento do movimento olímpico português. De dinâmica nacionalista promovida pelo Estado, e onde prevalecia uma cultura amadora e aristocrática, era influenciado pela atividade da Marinha, por instituições como a Sociedade de Geografia de Lisboa, e do Exército, que serviu de base a várias modalidades, como a esgrima, a equitação e o tiro.

Desde o final do século XIX, com a preocupação da imprensa primeiro para com a saúde e o corpo na classe média britânica que serviu de “suporte para criar e disciplinar o corpo”<sup>184</sup>. E depois nos séculos XX e XXI, em particular na Inglaterra, através da radio (anos 30) e nos EUA e Inglaterra através da televisão (a partir de 1961 e 1971, respetivamente), mas também através dos painéis publicitários e das novas formas de comunicação, a partir das redes sociais que a conquista dos espaços urbanos fez com que se tornasse cada vez mais aceite e socialmente integrado, já que o

“desporto encarna a imagem do tempo actual: uma sucessão redundante de acontecimentos, um fluxo ininterrupto de informações: O desporto corresponde à invenção de um tempo separado do tempo quotidiano que rompe com o velho calendário festivo para criar um programa profano, um tempo inspirado talvez no trabalho, quando não na indústria, sem deixar de projectar deriva e ruptura” (CORBIN, 1995; SINGLETON, 2010).

O desporto proporcionou novas modalidades, novas formas de ocupação do tempo e, simultaneamente, novas maneiras de encarar a vida, promovendo a saúde e alertando para os perigos da preguiça e da não realização de prática desportiva tanto na esfera pública, como no âmbito privado. A sua institucionalização veio alargar o espectro desportivo a nível internacional, e também nacional, e proporcionar a prática às classes mais carenciadas.

### 1.3. YOGA, GINÁSTICA E DESPORTO

O movimento de cultura física internacional teve um grande impacto na consciência da juventude na viragem do século XIX para o século XX, originando uma mudança de perspetiva ideológica e religiosa para com o *yogi*, e das práticas de orientação física, tendo as mais variadas formas de cultura física varrido a Europa durante o século XIX<sup>185</sup>.

A Educação Física é um meio de desenvolver o corpo de forma harmoniosa, de acordo com o lema *mens sana in corpore sano* onde a atividade física racional era fundamental e prioritária, em termos higienistas<sup>186</sup>.

O idolatrar corpóreo contemporâneo encontrou na musculação (inicialmente chamada de *body-building* e surgida na Inglaterra em meados do século XIX) o veículo ideal. Uma atividade física

---

<sup>184</sup> Cf. SINGLETON, 2010, p. 83.

<sup>185</sup> Cf. SINGLETON, 2010, p. 5.

<sup>186</sup> “a existência, independência e felicidade (do homem) estão na razão directa do desenvolvimento das suas faculdades moraes, intellectuaes e physicas, (sendo) dever do governo formar estabelecimentos gymnasticos em cada freguesia”, afirmava Luiz Mouzinho de Albuquerque em 1823, citado em DOMINGOS e NEVES, 2011, vol. I, p. 83.

distinta do fisiculturismo, introduzido pela primeira vez em 1881 por Robert Roberts, da YMCA, ou halterofilismo pela sua não competição<sup>187</sup>. Não obstante, o músculo converteu-se em aparência<sup>188</sup>.

Os princípios de alongamento passaram a ser parte integral da cultura física revivalista moderna ocidental a partir de meados do século XIX, tornando-se extremamente associados à ginástica feminina. Ao ponto de haver uma divisão de género estabelecida no início da cultura física moderna entre um regime mais direccionado para a força e vigor (masculino) e outro para a graciosidade e facilidade de movimentos (feminino), que persistiram ao longo dos séculos XX e, do actual, XXI<sup>189</sup>.

A viragem para o século XX marcou a assimilação de técnicas de inspiração asiática, como o transcendentalismo, a Teosofia, o Vedanta moderno e, claro, o yoga<sup>190</sup>. Um exemplo inquestionável da influência da ginástica sueca é o facto de o *mudrá* invertido do *ásana viparíta karaní* ser referido como a “vela sueca” no modelo de Ling, *die Kerze* nas aulas de yoga moderno alemãs e de *la Candela* em Itália<sup>191</sup>.

A cultura física moderna estava no centro do movimento eugénico na Europa e na Índia, onde se tornou um álbi para o treino violento e resistência militante. Nos anos 30 Sri Raghavendra Rao combinou técnicas de combate com formas de exercício que disseminou por futuros lutadores da liberdade como “yoga”<sup>192</sup>. Ainda na mesma década, Mollie Bagot Stack, da Women’s League of Health and Beauty, realizava posturas semelhantes às atuais formas de yoga, muito mais próximas do yoga do que a ginástica e as formas de fisiculturismo a que chamavam yoga<sup>193</sup>.

Singleton refere-se ao sistema de educação física popularizado pela Índia nos anos 30 como derivação do modelo europeu e, simultaneamente, como uma compilação de exercícios indicados pelo governo enquanto exercícios indianos. O movimento de cultura física indiana moderno cresceu como resposta às formas de disciplina corpórea estrangeiras e coloniais, como as de Maclaren e Ling. Foram exercícios genericamente incorporados em esquemas mais sincréticos que eventualmente deram mais peso às práticas de revivalismo indígenas<sup>194</sup>.

O movimento da ginástica alemã, maioritariamente feminino, era uma alternativa a um modelo mais masculino e de educação física militarizada predominante nas escolas que primava “pela atenção e consciência acima de tudo”, referindo-se à energia vital que “estabelecia as suas próprias fronteiras entre religião e ciência ou, entre espiritualidade e medicina”<sup>195</sup>.

---

<sup>187</sup> Cf. BRINK citado em SINGLETON, 2010, p. 88.

<sup>188</sup> “dá conta do valor e significado contemporâneo do corpo enquanto lugar de culto, templo disponível a ser explorado e investido de rituais quotidianos vários”. / Cf. DOMINGOS e NEVES, 2011, vol. III, pp. 231 - 256.

<sup>189</sup> Cf. SINGLETON, 2010, p. 159.

<sup>190</sup> Cf. SINGLETON, 2010, p. 144.

<sup>191</sup> Cf. SINGLETON, 2010, pp. 161 - 162.

<sup>192</sup> Para Chvaicer citado em Singleton, o *yogásana* pode ser comparado ao desenvolvimento da capoeira no século XIX no Brasil, como uma técnica indígena de combate disfarçada de dança. / Cf. SINGLETON, 2010, pp. 98 - 105.

<sup>193</sup> Cf. SINGLETON, 2010, pp. 143 - 144.

<sup>194</sup> Cf. SINGLETON, 2010, p. 199.

<sup>195</sup> Cf. SINGLETON, 2010, p. 153.

Para a difusão e expansão desportivas muito contribuíram as instituições estatais e as redes associativas. “Apesar de o associativismo ter [conseguido ver o desporto] como algo lúdico, [como uma] fonte de prazer e de sociabilidade”. Destaque-se a difusão do desporto durante o período colonial, período em “que os jogos modernos se propagaram [pelo] mundo”<sup>196</sup>.

Em 1926, no âmbito da Parada da Ginástica da Festa Nacional de Educação Física, escrevia *A Capital* que a educação física já não era apenas “um passatempo, um recreio, uma missão, mas o único meio de conservar e melhorar um povo, uma raça”<sup>197</sup>. É um dever social que tem de ser reconhecido por todos e uma obrigação individual.

O judo pode ser entendido de diferentes formas, “como uma arte marcial, um desporto ou uma actividade de recriação social”<sup>198</sup>. O mesmo pode acontecer com o yoga.

Os primeiros judocas chegaram a Portugal nos anos 50 do século passado e deram aulas no Lisboa Ginásio Clube (o francês Henri Bouchend’Homme) e num *dojo* de judo no Intendente (o belga Anthony Stryker), sem esquecer de referir o importante contributo do Mestre Kiyoshi Kobayashi, “o pai do judo português” que chegou a Portugal em 1958<sup>199</sup>.

A fome e as más condições de vida dos portugueses levaram o Estado Novo a adotar um projeto político de “revigoração físico”, mas também devido a um conjunto de alterações na sociedade portuguesa que tornasse os corpos mais fortes e resistentes, e, outrossim, socialmente mais disciplinados e respeitáveis<sup>200</sup>.

Ao longo da segunda metade do século XX, em particular pós 25 de abril de 1974 (pós-democrático), os corpos ganharam visibilidade e valor social entre as gerações mais novas, enquanto identidade pessoal da qual é necessário cuidar, investir e planear. E com o surgimento de novos espaços, surgem novas atividades físicas e desportivas como “o yoga e tai chi chuan, sistemas físicos ancestrais, a que acrescem técnicas de meditação e relaxamento cultivando o bem-estar físico e psíquico”. Nos anos 60, o INEF alargou o seu interesse a outros desportos e a influências disciplinares do Ocidente e do Leste da Europa<sup>201</sup>.

Embora o yoga não seja um desporto, é uma atividade que envolve o corpo e que tem algumas similaridades com ele<sup>202</sup>. Na década de 50 o yoga acarretava distinção social per si. E a imagem, que permite aos praticantes de yoga exprimirem-se sobre o quão bem se sentem após as práticas, faz deste um bom exemplo de uma prática de lazer<sup>203</sup>.

---

<sup>196</sup> Cf. DOMINGOS e NEVES, 2011, vol. I, p. 75, vol. II, p. 52.

<sup>197</sup> Cf. DOMINGOS e NEVES, 2011, vol. III, p. 232.

<sup>198</sup> Cf. DOMINGOS e NEVES, 2011, vol. III, p. 219.

<sup>199</sup> Cf. DOMINGOS e NEVES, 2011, vol. III, pp. 222 - 224.

<sup>200</sup> Cf. DOMINGOS e NEVES, 2011, vol. III, p. 235.

<sup>201</sup> Cf. DOMINGOS e NEVES, 2011, vol. III, p. 240.

<sup>202</sup> Cf. LIN, 2008, pp. 21 - 77.

<sup>203</sup> Cf. LIN, 2008, p. 77.

Existe uma dualidade radicalmente oposta da visão do corpo na atualidade<sup>204</sup>. Ou mesmo uma visão tripartida do yoga enquanto “educação física”, terapia ou “espiritualidade”<sup>205</sup>. No entanto, o exercício físico difere do *ásana* na medida em que remete para a rapidez<sup>206</sup>.

A importância do corpo enquanto veículo para atingir a liberdade espiritual está intrinsecamente ligada ao hatha yoga e ao tantrismo<sup>207</sup>. Isto leva os objetivos do yoga a dependerem “dos sistemas de crença dos praticantes: religiosa ou espiritual, filosófica e ética, de saúde e bem-estar físico ou mental, o *fitness* e os alongamentos corporais”<sup>208</sup>.

Em Hong Kong a maioria dos praticantes de yoga está interessada em moldar os seus corpos através da prática, existindo a ideia de que o yoga é a ferramenta ideal para enfatizar o aspeto físico afastando-se da espiritualidade<sup>209</sup>. Em grande parte, o fetichismo corpóreo, sobretudo o feminino, tem vindo a moldar o papel do yoga na sociedade. Tal é ultrapassável quando deixar de se enfatizar o corpo. O yoga, ao tornar-se um vício físico e uma moda, leva as pessoas a interiorizar que são o seu corpo, percebendo uma parte como um todo<sup>210</sup>.

O yoga, tal como o desporto, continua a reinventar-se, encontrando-se em constante mutação e evolução. Terá sido o primeiro que deu lugar ao segundo, ou vice-versa? É uma questão que fica em aberto e à qual este trabalho não pretende responder. Vai depender muito, e sempre, do objeto de estudo e da perspectiva do observador.

Mais recentemente surgiram campeonatos do mundo e competições internacionais das mais diversas formas de yoga almejando a sua chegada aos jogos olímpicos, pontos abordados no capítulo 2.

Não obstante, desporto e yoga encontram-se intrinsecamente ligados e dificilmente existiriam um sem o outro, considere-se ou não o yoga uma prática desportiva.

---

<sup>204</sup> Para Pierre Guibentif, citado em Almeida, coexistem dois regimes fortes “de investimento (...) [e] de marginalização do corpo”, i.e., estamos perante uma “hipercorporização” e “descorporização”. Como defende Vale de Almeida, também citado em Almeida, “o nosso corpo é o nosso modo de ser (estar) -no- mundo [...] é o terreno da experiência e não objecto dela”. / Cf. ALMEIDA, 2003, pp. 179 - 183.

<sup>205</sup> Cf. HAYES, 2018, p. 72.

<sup>206</sup> “O *ásana* apresenta pelo menos três fases: a inicial, a final, que são dinâmicas, e a fase estática, que se caracteriza pela permanência e atenção no objeto escolhido ou na respiração”. / Cf. GORE citado em HAYES, 2018, pp. 72 - 73.

<sup>207</sup> O hatha yoga é um “conjunto de fórmulas e disciplinas tradicionais através das quais se chegava ao domínio perfeito do corpo”, que juntamente com o tantrismo, mais ligado à espiritualidade, criaram um “novo estilo de espiritualidade”. Embora o hatha yoga se tenha distanciado de muitos dos rituais do tantrismo, “não deve (...) ser comparada a uma mera ginástica, [já que] procura a perfeição, não atlética ou física, mas sim espiritual”. / Cf. ALMEIDA, 2003, pp. 95 - 98.

<sup>208</sup> Cf. HAYES, 2018, p. 128.

<sup>209</sup> Para LIN yoga quer também dizer “to act in a particular way with all of our attention focused upon that action”. / Cf. Desikachar citado em LIN, 2008, pp. 2 - 6.

<sup>210</sup> Cf. LIN, 2008, pp. 120 - 178.



## 2. O YOGA ENTRE O ORIENTE E O OCIDENTE

Neste capítulo pretende-se verificar a (re)interpretação da expressão yoga, abordando a sua roupagem Ocidental desde o início do século XX.

Pretende-se também perceber de que forma é que a evolução do yoga se deu enquanto popularização, consolidação e aculturação como prática de bem-estar, e / ou terapia, no Ocidente, em especial desde a década de 60 do século passado.

### 2.1. O YOGA EM MUTAÇÃO E A SUA REINTERPRETAÇÃO OCIDENTAL

A partir do século XVII, o termo *yogi* (*jogi* / *ioghee*) adquiriu um significado mais abrangente na Índia colonial. Os europeus que visitavam aquela região geralmente confundiam o “termo (Hindu) *yogi* e o [(Islâmico)] *faqir*”<sup>211</sup>.

A história do yoga postural moderno vem do século XIX e resulta de uma série de encontros entre europeus e americanos interessados em metafísica e exercício, e nacionalistas indianos e reformistas interessados em promover o yoga como um sistema universal compatível com as formas de pensar modernas<sup>212</sup>. Os periódicos europeus do final do século XIX que retratam os *yogis* herdaram a tradição secular da “mestria da postura”, que remonta ao século XVII, realizada por contorcionistas em feiras ou para as Cortes, começando a representar os *yogis* na imprensa britânica através dos ilustrados *The Strand* e das revistas *Pearson's* e *Scribner's*<sup>213</sup>. As diversas associações europeias associadas ao entretenimento contribuíram para que os *ásanas* fossem além da mera exportação de formas de yoga que surgiram a partir de 1893<sup>214</sup>.

A partir de finais do século XVIII a perspectiva europeia face ao Oriente mudou, muito devido ao contributo de Anquetil: “Pela primeira vez, o Oriente era revelado à Europa na materialidade dos seus textos, línguas e civilizações. Também pela primeira vez a Ásia adquiriu uma dimensão histórica e intelectual precisa, com a qual podia escorar os mitos da sua distância e vastidão geográficas”<sup>215</sup>.

De Michelis enfatiza os anos de 1849 e 1896 como anos marcantes. Estes assinalam, respetivamente, a correspondência de Henry David Thoreau, um transcendental ocidental, com um amigo, referindo-se a si próprio como um *yogi*; e a publicação do livro *Raja Yoga* por Swami Vivekananda em Londres, com o apoio da Sociedade Teosófica, que abriu as portas de um mundo quase completamente desconhecido ao Ocidente para onde levou a ideia de guru, no sentido da transmissão de sabedoria aos que almejassem a iluminação, no chamado neo-hinduísmo, embora já parecesse existir um elo entre o yoga postural e os exercícios esotéricos do “Ocidente” antes da

---

<sup>211</sup> Cf. SINGLETON, 2010, p. 36.

<sup>212</sup> Cf. JAIN, Andrea R. (2015), *Selling Yoga. From Counterculture to Pop Culture*, Oxford, Oxford University Press, p. 42.

<sup>213</sup> Cf. SINGLETON, 2010, pp. 7, 58 - 59.

<sup>214</sup> Cf. SINGLETON, 2010, pp. 59 - 64.

<sup>215</sup> Anquetil traduziu o Avesta, em Surat, em 1759 e os Upanishades, em Paris, em 1786. / Cf. SAID, Edward (1990[1978]), *Orientalismo. O Oriente como invenção do Ocidente*, São Paulo, Companhia das Letras, p. 86

sua chegada<sup>216</sup>. A estas datas junto três outras: 1893, ano dos discursos de Swami Vivekananda no Parlamento das Religiões de Chicago, cuja eloquência cativou o interesse crescente do Ocidente acerca do yoga; 1896, data da apresentação do folheto de Carl-Albert Keller, *Yoga: a summary of its psycho-physiological connections*, num congresso de psicologia em Munique; e ainda 1897, com a chegada do Yogi Bava Lachman Dass a Londres para executar 48 *ásanas*, naquele que pode ter sido o primeiro registo foto-documentado de *yogásana* na Europa e a primeira demonstração pública de um indiano na Inglaterra de “manipulação postural vista” como yoga, encarada pelos ocidentais como uma forma de contorcionismo<sup>217</sup>.

Para Vivekananda existiam quatro tipos de yoga que levam à “autorrealização” ou à “realização divina”: Karma Yoga, Bhakti Yoga, Raja Yoga e Jnana Yoga que não serão aqui desenvolvidos<sup>218</sup>.

No entanto há que atender à contextualização, i.e., ao transpor o yoga “de um lugar para o outro” o mesmo está naturalmente sujeito a “transformações e adaptações”, sendo necessário “relativizar a ideia de que o Yoga perdeu a sua essência ao se ocidentalizar e sofrer essas adaptações”<sup>219</sup>. Tanto mais que o yoga que se disseminou pelo Ocidente interagiu com “tradições de “ginástica espiritual” que surgiram na Europa e na América durante o século XIX, muitas vezes desenvolvidas por e para mulheres”<sup>220</sup>.

Newcombe refere que não se pode separar yoga de magia<sup>221</sup>. A Sociedade Teosófica foi criada em Nova Iorque em 1875 por Helen Blavatsky e Henry Olcott, tornando-se num ponto de encontro para todos os interessados em religiosidade não cristã. Em 1896 a livraria londrina de John Watkins separou-se da Sociedade Teosófica e alargou a sua rede de contactos<sup>222</sup>.

---

<sup>216</sup> Vivekananda, também conhecido por The Monk Hindu, originou uma reformulação conceptual do yoga perante o mundo, representando também o resumo da crise religiosa do final do século XIX. Um yoga “menos místico e mais racional [que] dava espaço a ilustrações sobre os benefícios ao corpo e à saúde”. / Cf. MEDURI, 2016, pp. 90 - 92, 115. Ver também DE MICHELIS, 2004, p. 181. Ver ainda SINGLETON, 2010, p. 71.

<sup>217</sup> Vivekananda discursou dias 11, 13, 19, 20, 26 e 27 de Setembro de 1893. Deu também palestras em Boston e Nova Iorque. Foi nos EUA que se iniciou um pluralismo religioso e cultural “que se expandiu praticamente por toda a Europa” colocando o yoga “ao serviço de dois valores centrais da modernidade no Ocidente: a saúde e a liberdade individual”. O seu discurso teve por base “um movimento iniciado já no início do século XVIII por Rammohun Roy numa [tentativa] de reinterpretção do Hinduísmo, procurando [atribuir-lhe] um significado mais racional e científico”. Foi Vivekananda quem precedeu o estabelecimento do movimento Ramakrishna, atribuindo-se-lhe também a sistematização e globalização da versão do yoga moderno, de forma mais “científica”, num determinado contexto enquanto contributo para as formas de religião modernas e para um yoga mais “físico”. O Parlamento Mundial das Religiões foi a primeira instituição com o intuito “de promover o diálogo inter-religioso, na tentativa de unificação”. / Cf. NEUFELDT, Ronald (1993) "Reflections on Swami Vivekananda's Speeches At the World Parliament of Religions, 1893" in *Journal of Hindu-Christian Studies*: Vol. 6 (4): p. 1. Ver também DE MICHELIS, 2004, pp. 3 - 4 e 14. Ver ainda SIEGEL e BARROS, 2014, p. 25. Ver também MEDURI, 2016, p. 64. Ver ainda JAIN, 2015, pp. 30 - 32. Ver também SMART citado em DE MICHELIS, 2004, p. 11. Ver ainda ALMEIDA, 2003, pp. 55 - 57. Ver também SINGLETON, 2010, pp. 56 - 58.

<sup>218</sup> Cf. DE MICHELIS, 2004, p. 122.

<sup>219</sup> Cf. Paula Bragaglia citada em CUNHA, 2011, pp. 28 e 30.

<sup>220</sup> No Ocidente, o exercício feminino estava “associado ao alongamento, ao contrário das modalidades mais masculinas de peso, resistência e balanceamento”. / Cf. SINGLETON citado em MEDURI, 2016, p. 98.

<sup>221</sup> Embora os praticantes de yoga possam não estar interessados em magia, muitos dos praticantes de magia recorrem à tradição esotérica e à tradição indiana de yoga e de tantra. / Cf. NEWCOMBE, 2013, p. 63.

<sup>222</sup> A Sociedade Teosófica foi uma organização complexa com a sua própria teologia evolutiva, cuja rede de contactos pessoais e de empresas editoriais influenciou bastante o futuro do yoga. / Cf. NEWCOMBE, 2013, p. 64.

A criação da Sociedade Teosófica Cubana por Juan Jiménez y Serrano, em 1893, serviu de base para a disseminação das ideias teosóficas pela América Latina, como Costa Rica, México, Nicarágua, Panamá, Porto Rico e Santo Domingo<sup>223</sup>.

Entre o final do século XIX e o início do século XX vários filósofos, místicos e *yogis* (praticantes de yoga) orientais foram convidados a visitar o Ocidente (EUA e Inglaterra), como Swami Vivekananda ou Paramahansa Yogananda. As suas palestras (maioritariamente subsidiadas pela Sociedade Teosófica) suscitaram a curiosidade e acentuaram o interesse da sociedade ocidental, numa época em que esta estava bastante permeável à espiritualidade indiana e oriental, que ia de encontro às suas preocupações culturais e que, simultaneamente, atraía novos públicos para o yoga: “An important appeal of yoga in Europe has been its practical benefits in association with an ancient (i.e. legitimate) spiritual tradition”<sup>224</sup>.

O yoga moderno nasceu há cerca de 165 anos e pode ser descrito como uma troca religiosa e cultural que influenciou e que teve repercussões diretas nas trocas entre Oriente e Ocidente, reformulando práticas e crenças na própria Índia, sendo um tipo de yoga muito diferente do yoga clássico, do qual o domínio britânico sobre a Índia foi um exemplo histórico devido à repressão cultural a que esta foi sujeita<sup>225</sup>. Said diz que “o orientalismo [tornou-se] um sinónimo da dominação europeia do Oriente; [é] fundamentalmente uma doutrina política imposta ao Oriente porque este era mais fraco que o Ocidente, que eliminava a diferença do Oriente com a sua fraqueza”<sup>226</sup>.

O yoga entrou na Inglaterra através das palestras da Sociedade Teosófica, de cartas e publicações, de aulas de fisiculturismo, do ensino de gurus religiosos de renome internacional e de aulas noturnas em instituições educativas de adultos financiadas pelo Estado, e dos clubes de cultura física mundial, como a Women’s League of Health and Beauty, fundada por Mollie Bagot Stack. Esta organização de ginástica britânica do início do século XX teve uma forte influência

---

<sup>223</sup> Cf. SIMÕES, 2018, pp. 300 - 301.

<sup>224</sup> Vivekananda discursou no Parlamento das Religiões (Chicago, 11/09/1893) e Yogananda no Congresso Internacional de Liberais Religiosos (Boston, 1920). As viagens de Vivekananda a Londres (1893 e 1899) foram patrocinadas pela Sociedade Teosófica (criada em 1875 e ativa em Londres em 1880): denota-se uma ligação precoce a sociedades ligadas ao misticismo e esoterismo, talvez fruto do intercâmbio cultural indiano e britânico. Esta permeabilidade foi especialmente sentida nos EUA e na Europa. Estranhamente, a conotação do yoga ao misticismo e à religião ainda persiste na atualidade: em 2015 as autoridades locais da cidade russa de Nizhnevartovsk solicitaram que a prática de hatha yoga em edifícios estatais terminasse, por a associarem a um “culto religioso”. / Cf. JONES, Jenkin Lloyd (1893), *A Chorus of Faith as Heard in the Parliament of Religions*, Chicago, Unity publishing company, pp. 54 - 56. Ver também NEUFELDT, Ronald (1993), pp. 1 - 3. Ver ainda YOGANANDA, Paramahansa (2013), *The Autobiography of a Yogi*, Delhi, Main Street, pp. 257 - 259. Ver também ELIADE, Mircea, 1991[1972], pp. 9 - 10. Ver ainda NEWCOMBE, Suzanne (2006), *Stretching for Health and Well-Being: Yoga and Women in Britain, 1960–1980 in Asian medicine 3* (1), pp. 38 - 40. Ver também <https://www.newsweek.com/yoga-ban-russian-authorities-ban-yogahatha-yoga-banned-russiarestriktion-603025>, consultado em 12/03/2019 às 16h45. Ver ainda <https://www.independent.co.uk/news/world/europe/russia-bans-yoga-as-part-of-crackdown-on-religious-cults-10355676.html>, consultado em 12/03/2019 às 16h49. Cf. SIMÕES, 2018, pp. 300 - 301. Ver ainda <https://www.artic.edu/swami-vivekananda-and-his-1893-speech>, consultado em 11/10/2019 às 14h50.

<sup>225</sup> Foi talvez a “mais importante troca religiosa e cultural do ponto de vista indiano, se olharmos para o yoga como um todo”, que alterou ambas as realidades, mas sobretudo a Ocidental; desenvolvendo conceitos, terminologia e imagética da tradição clássica hindu, enraizada no encontro entre a tradição e a modernidade. / Cf. DE MICHELIS, 2004, pp. 1 - 3, 9 - 10. Ver também SINGLETON, 2010, p. 16.

<sup>226</sup> Fruto de dogmas orientalistas que vêm o Ocidente como superior / Cf. SAID, 1990, pp. 204 - 210, 328.



entre o público feminino, realizando posturas semelhantes às atuais formas de yoga como ferramenta para a juventude, beleza e “paz de espírito”<sup>227</sup>.

A reinterpretação não aconteceu apenas no Ocidente, mas também em diversos espaços do Oriente, como Hong Kong ou na própria Índia, onde o yoga passou a ser visto sob uma perspectiva médica, muito devido à higiene, tendo sido fundado o Instituto de Yoga em Mumbai de Santa Cruz (1918), para corroborar o yoga científico restaurativo<sup>228</sup>.

Após a independência da Índia, em 1947, o governo indiano apoiou o yoga como um veículo de afirmação da sua posição no contexto internacional e, simultaneamente, da posição do yoga na própria Índia<sup>229</sup>.

O yoga postural moderno evidencia que a história do yoga foi um misto de rejeição e assimilação relativa a formas de exercício estrangeiras, mercantilização, marca e consumo, desenvolvendo-se de forma científica ao longo do século XX. Isto leva à reconceptualização do entendimento acerca do yoga, que é complexo, heterogêneo e um produto cultural. À medida que o yoga postural passou a integrar a cultura pop mundial, está cada vez mais sujeito a uma complexa interação entre indivíduos e instituições públicas e particulares, mas também entre corporações transnacionais e o Estado, transformando-se e reinterpretando-se, chegando mesmo a ser “confundido com educação física entre 1928 e 1971 por ginastas e até a nível governamental”<sup>230</sup>.

Georg Feuerstein diz que existem pelo menos quarenta tipos de yoga<sup>231</sup>. Independentemente do número referido, saliente-se o interesse ocidental pela temática oriental que, de acordo com Strauss se deve a duas ideias chave: “a da classe média enquanto impulsionadora da mudança e a [sua] “flexibilidade mental e social” [de nos adaptarmos à mudança]”<sup>232</sup>.

Joana Almeida refere que, de uma perspectiva antropológica, na passagem da época medieval para a moderna “as origens do “corpo civilizado” encontram-se nas transformações ocorridas nos modos de expressão corporal e na estrutura da personalidade dos indivíduos”<sup>233</sup>. Naturalmente que não nos referimos à época moderna da perspectiva histórica, mas sim antropológica de Almeida, onde o moderno é o equivalente histórico do contemporâneo, destacando o desencanto ocidental como principal motivo para esta sociedade se tornar permeável à “difusão de crenças alternativas

---

<sup>227</sup> Cf. NEWCOMBE, 2013, pp. 62 e 76. Ver também SINGLETON, 2010, pp. 143 - 144 e 150.

<sup>228</sup> Cf. MEDURI, 2016, p. 67. Ver também LIN, 2008, p. 10.

<sup>229</sup> Cf. STRAUSS citada em LIN, 2008, p. 235.

<sup>230</sup> Aquilo a que Feuerstein chama *pop-yoga*, “cuja máxima associada é ‘yoga: do-it-yourself’”. / Cf. JAIN, 2015, pp. xvi - xvii. Ver também FEUERSTEIN citado em ALMEIDA, 2003, p. 71. Ver ainda YOGENDRA citado em SINGLETON, 2010, p. 115. Atender também a SINGLETON, 2010, pp. 53, 93 - 94.

<sup>231</sup> Além “[d]aqueles que não se encontram sistematizados” e que foram transmitidos oralmente. / Cf. ALMEIDA, 2003, pp. 5 - 6.

<sup>232</sup> É uma classe que se adapta à mudança com maior facilidade “e que tende a privilegiar valores como a liberdade e a independência, bem como a procurar meios para os alcançar”. Os praticantes de yoga procuram o “melhor de todos os mundos”. / Cf. STRAUSS citado em ALMEIDA, 2003, p. 117. Atender também a ALMEIDA, 2003, pp. 117 - 119

<sup>233</sup> De acordo com a “perspetiva evolucionista das formas de controlo e de afecto das sociedades [de Elias] o desenvolvimento do “corpo civilizado” teve como consequência a sua “individualização”, “racionalização” e socialização [desembocando numa] nova fórmula de vida ocidental: individualista, materialista e racional”. / Cf. ELIAS citado em ALMEIDA, 2003, pp. 27 - 28.

[similares ao] modelo religioso oriental”<sup>234</sup>. Almeida afirma que o momento chave da mudança deu-se na década de 60 do século XX com “os movimentos da contracultura a eles associados”<sup>235</sup>.

A partir do final do século XX o yoga postural moderno tornou-se uma marca, da qual o Iyengar Yoga ou o Yoga Integral são apenas algumas daquelas que representam a cultura que os consumidores valorizam<sup>236</sup>.

A forma de divulgação do yoga como exercício físico e como meio para alterar a percepção corpórea faz dele “a exportação indiana mais bem-sucedida no mercado global da espiritualidade”<sup>237</sup>, sem perder a sua base capitalista sobre a qual os ocidentais basearam o seu futuro<sup>238</sup>.

### 2.1.1. NA PRIMEIRA METADE DO SÉCULO XX

Na passagem do século XIX para o século XX, o yoga era algo que alguns indivíduos da contracultura viam como forma de adaptação, assimilação e sincretismo<sup>239</sup>.

Segundo Meduri, no início do século XX houve uma interpretação mais literal sobre a técnica do yoga por alguns mestres, como Swami Hamsavarupa através de *Satcakranirupanacitram* (1903), naquela que foi a “primeira obra visual e descritiva sobre o corpo yogi e da ação do ásana” no corpo humano<sup>240</sup>.

Desde o início do século XX que o yoga sofreu algumas mudanças na América Latina, em particular na teosofia, educação física, biomedicina e a economia de consumo capitalista, o que faz do yoga postural moderno uma espécie de prática religiosa corporal<sup>241</sup>. O yoga chegou a Cuba em 1900, através de Katherine Tingley, ano em que criou a primeira instituição promotora do ensino de yoga na América Latina, a Academia de Raja Yoga, em Havana; ao Chile por volta de 1915, com Benjamin-Guzmán Valenzuela, primeiro latino-americano a ser orientado diretamente por um mestre indiano, Swami Subramanyanda, e também o primeiro latino-americano a ser

---

<sup>234</sup> A existência de uma tendência ocidental para a “orientalização” incide principalmente na “alteração da relação ocidental entre o divino e o mundo”, i.e., um contraste entre um Deus “transcendente ao homem” no Ocidente e um Deus “imaneente ao homem e parte do mundo”, para a qual muito contribuiu o romantismo dos séculos XVIII e XIX e as inúmeras “correntes fundadas a partir do século XIX”. O desencanto ocidental é uma forma de regressar ao sagrado, realçando as mudanças religiosas do Ocidente “em direção a um modelo religioso com referência tipicamente orientais”, extensíveis a outras áreas da vida, que têm em comum “um conjunto de valores que orientam hoje mais do que nunca a vida social”. / Cf. ALMEIDA, 2003, pp. 29 - 30, 185 - 186.

<sup>235</sup> Referindo-se aos “movimentos *New Age* iniciados nos” anos 60 nos EUA. Entenda-se *New Age* como “um termo utilizado para descrever um vasto grupo de movimentos contemporâneos, terapias e grupos quasi-religiosos, [que] têm em comum uma preocupação com a realização pessoal e com a libertação [e que] poderiam ser definidos como movimentos que rejeitam o dualismo entre mente-corpo subjacente a muito daquilo que se pensa acerca do ser humano”. Aquilo que Hervieu-Léger denomina de “surtos emocionais contemporâneos pela importância que dão ao corpo, aos afectos e aos sentidos na vida religiosa e pela rejeição de uma “religião intelectual” que sistematiza as crenças e as doutrinas seguidas”. / Cf. HERVIEU-LÉGER citado em ALMEIDA, 2003, pp. 31 - 35, 61.

<sup>236</sup> Cf. JAIN, 2015, p. 94.

<sup>237</sup> Cf. ERNST citado em MEDURI, 2016, pp. 83 e 85.

<sup>238</sup> Cf. STRAUSS citada em LIN, 2008, p. 6.

<sup>239</sup> Cf. JAIN, 2015, p. 25.

<sup>240</sup> Cf. MEDURI, 2016, p. 93.

<sup>241</sup> Fruto de diferentes influências socio-religiosas. / Cf. SIMÕES, 2018, pp. 290 - 291.

legitimado de acordo com a tradição do yoga da Índia<sup>242</sup>; ao Uruguai em 1934, através de César Bendió, que criou duas federações de yoga na América do Sul; à Venezuela em 1948, com Serge La Ferrière, ano em que inaugurou o seu primeiro *ashram*, em Maracay; e ao Brasil com Leo de Mascheville, que idealizou a base da sua escola de yoga na Igreja Expectante do Brasil, Sarva Yoga, com uma componente prática muito terapêutica do yoga, fomentada pelo crescimento do yoga no Brasil na década de 50<sup>243</sup>.

Na década de 50 os manuais práticos de yoga proliferaram. Walt Baptiste, fisiculturista norte-americano, ajudou a alinhar o yoga com as noções ocidentais de desporto e exercício<sup>244</sup>.

Della Rosa criou as primeiras escolas de formação de professores de yoga na América Latina, em Buenos Aires e Montevideo<sup>245</sup>.

O renascimento do yoga na Índia foi impulsionado por duas instituições de Yoga Moderno Indiano: O Instituto de Yoga de Santa Cruz, em Bombaím, fundado em 1918 por Yogendra, e o Kaivalyadhama Shrimad Madhava Yoga Mandir Samiti em Lonavla, fundado em 1921, que em parte deveram a sua criação a Vivekananda<sup>246</sup>.

Até à segunda metade do século XX, o yoga postural moderno foi elaborado por uma elite controversa ou por movimentos de contracultura contrários às ortodoxias religiosas predominantes<sup>247</sup>. Com a circulação em massa de informação sobre yoga surgiram concepções colonialistas e orientais do hatha yoga como algo bizarro, misterioso, uma ameaça para a racionalidade e para a modernidade<sup>248</sup>.

Na Conferência de Cultura Física de Maharashtra, em 1927, Sardar Abasaheb Mujumdar considerou o yoga “uma feliz combinação de religião e cultura física”<sup>249</sup>. Um inquérito da revista *Vyáyam, the bodybuilder* demonstra que já em 1927 as aspirações da prática nacionalista eram compatíveis com as técnicas ocidentais adaptadas, por vezes referidas de *yogi-ismo*<sup>250</sup>. As primeiras décadas do século XX foram marcadas por um período eclético de intensas experimentações no seio da cultura física nacionalista, abrindo caminho para Krishnamacharya, Kavalayananda e Yogendra, no sentido de incorporarem elementos de cultura física nos seus sistemas de yoga, precursores das formas de yoga postural, afirmando Hannah, que também

---

<sup>242</sup> Foi orientado sem a presença física daquele, com quem se correspondeu entre 1915-1918. Apenas em 1965 é que o *yogi* indiano Sri Janardana, da ordem “yoguica” Suddha Dharma Mandalam (SDM), visitou a Argentina, o Brasil, o Chile e o Uruguai, abençoando discípulos e *ashrams* naquele continente. / Cf. SIMÕES, 2018, pp. 295 e 299.

<sup>243</sup> A Academia de Raja Yoga foi criada de acordo com os princípios de Tingley que, citada em Simões, “acreditava que a transformação espiritual e social só poderia ser alcançada através da reforma educativa”, daí ter trabalhado com prisioneiros e desfavorecidos. / Cf. CUNHA, 2011, pp. 5 e 33. Ver também SIMÕES, 2018, pp. 292 - 299.

<sup>244</sup> Cf. SINGLETON, 2010, p. 20.

<sup>245</sup> As escolas criadas por Della Rosa tencionavam promover a sua própria “escola de yoga”, à imagem do Instituto de Yoga Yogendra (Índia, 1917), da Comunhão de Auto-Realização de Yogananda (EUA, 1920) e do Instituto Kaivalyadhama por Swami Kavalayananda (Índia, 1924). “A Sociedade Brasileira de Yoga Integral e as Associações de Yoga Francesa e Uruguia consideram Della Rosa o “patrono” do yoga latino-americano”, estando a primeira ligada a Sri Aurobindo. / Cf. SIMÕES, 2018, pp. 301 - 302.

<sup>246</sup> Assinalando a alvorada de um entendimento próprio de “educação física de yoga”. / Cf. DE MICHELIS, 2004, pp. 182 - 183. Ver também SINGLETON, 2010, pp. 114 - 115. Ver ainda SIEGEL e BARROS, 2014, p. 29.

<sup>247</sup> Cf. JAIN, 2015, p. 21.

<sup>248</sup> Cf. SINGLETON citado em JAIN, 2015, p. 28.

<sup>249</sup> Cf. MUJUMDAR citado em SINGLETON, 2010, p. 108.

<sup>250</sup> Cf. KATDARE citado em SINGLETON, 2010, p. 108.

adaptou o yoga à cultura física, que “existe mais Hatha Yoga em alguns dos nossos sistemas ocidentais do que possam imaginar” e muitos exercícios da cultura física Ocidental são “originários do Oriente”<sup>251</sup>.

Krishnamacharya desenvolveu o seu método de yoga em 1923 enfatizando a prática de *ásanas* como terapia combinando-os com *pránáyáma*, o cuidar de si, integrando técnicas de treino, aptidão física e ginástica ocidentais, talvez imbuídos pelos ideais de cultura física inglesa, apesar de nunca ter saído da Índia. Em 1931 foi contratado “para ensinar yoga e ginástica ao marajá e a alguns meninos, parentes da família real”, tendo em 1933 criado “um ginásio dentro do Palácio [de Mysore, o Jaganmohan Palace *yogasála*, e cujas aulas de forte tradição gímnica eram uma alternativa às aulas de educação física], equipado com aparelhos de ginástica e cordas presas ao teto”, concluindo que “o sistema de exercícios ensinado no Palácio [combinava] exercícios indianos e ginástica ocidental, [“exercício” ou “cultura física”] e que o yoga é uma síntese de várias escolas de exercícios”. Nas suas aulas usava um “manual de ginástica [com] exercícios ingleses de trapézio e barras, [misturados com] exercícios de musculação, luta-livre, lutas com armas e alguns *ásanas*”<sup>252</sup>.

Terá sido Yogendra quem entre o final da primeira década e o início da segunda década do século XX realizou “as primeiras manifestações de *ásana* nos Estados Unidos”, e cujas obras *Ásana Yoga, Simplificado* (1928) e *Yoga: higiene pessoal* (1931) “reuniram muitas conexões junto de médicos ocidentais sobre saúde e Yoga”. Apesar de, segundo Descamps, ter sido a professora Cajzoran Ali (pseudónimo) a primeira pessoa a ensinar posturas de yoga nos EUA, em 1928, e também em França, 1935, tendo influenciado significativamente a prática e a teoria do yoga postural em ambos os países, escrevendo vários artigos sobre hatha yoga em diversos periódicos esotéricos de 1935 em diante<sup>253</sup>.

A partir da década de 20 a ginástica e a cultura física começaram a estabelecer-se como expressões contemporâneas da tradição de hatha yoga e a influenciarem significativamente a pluralidade de yoga moderno, cujas formas posturais foram definidas nas primeiras quatro décadas do século XX<sup>254</sup>. Nos anos 20 e 30 do século XX as primeiras escolas de cultura física combinavam exercício físico com ginástica e yoga, criando condições para a emergência do hatha yoga. E é esta fusão que pode permitir perceber o desenvolvimento do yoga postural na atualidade numa vertente mais terapêutica e também no desenvolvimento holístico da “mente, corpo e espírito” do indivíduo,

---

<sup>251</sup> Cf. SINGLETON, 2010, pp. 108 - 111 e 156.

<sup>252</sup> Sri Tirumalai Krishnamacharya foi professor de Pattabhi Jois, Indra Devi (primeira aluna do sexo feminino, numa altura em que o yoga era maioritariamente masculino) e do seu cunhado B.K.S. Iyengar, principais embaixadores do seu método de yoga, juntamente com o seu filho, T.K.V. Desikachar. / Cf. SIEGEL e BARROS, 2014, pp. 26 - 27. Ver também <https://www.yogajournal.com/yoga-101/krishnamacharya-s-legacy?fbclid=IwAR3earWQUCu6R8mqAoF3ft5haEvi9AhpWDvINpkcRJgmrddwGshrbedTw6I>, consultado em 07/09/2019 às 19h18. Ver ainda MEDURI, 2016, p. 117. Ver também DE MICHELIS, 2004, p. 196. Ver ainda SINGLETON, 2010, pp. 177 - 181 e 197 - 198. Ver também <https://www.yogajournal.com/yoga-101/krishnamacharya-s-legacy?fbclid=IwAR3LKQBfW2k945k7XZVOK9rjCT7JiClcaADzwwkiUhfTfQvXKLeSJePiBCoV8>, consultado em 06/09/2019.

<sup>253</sup> Cf. DESCAMPS e CECCOMORI citados em SINGLETON, 2010, p. 148.

<sup>254</sup> Cf. SINGLETON, 2010, p. 113.

a par de outros sistemas que se desenvolveram dentro e fora da Índia na primeira metade do século XX. O fisiculturista Iyer, autor de *Muscle Cult* (1930), misturava yoga e cultura física no seu ginásio, sendo o primeiro absorvido pelo segundo devido à fusão cultural associada, proporcionado um condicionamento de ginástica direcionada para a saúde, por um lado, e o trabalho com técnicas de musculação europeia, por outro, numa troca dialógica entre cultura física e yoga moderno, uma alternativa ao sistema predominante, mas ineficaz, de Ling<sup>255</sup>. Também B. C. Gosh, irmão mais novo de Yogananda, fisiculturista e praticante de hatha yoga moderno desenvolveu uma fusão de *ásanas*, cultura física e técnicas de manipulação muscular que aprendeu com o seu irmão, técnicas designadas de “yoga” em 1930, rebatizadas de “exercícios de yoga” cinquenta anos depois<sup>256</sup>.

Mas já em 1927 um artigo sem autor da revista de cultura física *Vyáyam*, intitulado *Athletic and Gymnastic Exercise*, confere aos *ásanas* a vertente curativa e a sua função medicinal, foi a obra de 1931 que marcou a história do yoga na sua perspectiva pioneira fruto dos “aspectos curativos e terapêuticos do Hatha Yoga”, que era visto de forma negativa<sup>257</sup>. Perspetiva que se perpetuou principalmente devido a *Naked Ascetic* (1933) ou *Modern Fitness* (1934) de Victor Dane, fisiculturista cuja perspetiva sobre o yoga foi bastante influenciada pela cultura física moderna e pela higiene corpórea<sup>258</sup>.

Nos anos 30 tanto os ocidentais como os indianos viam o yoga como uma forma de alcançar a saúde física. Os discípulos de Krishnamacharya, incluindo o seu filho T.K.V. Desikachar, trataram de disseminar e popularizar o yoga pelo Ocidente, em particular pela Europa, como França, Alemanha e Escandinávia, que nos anos 30 e 40 do século XX levou à assimilação de uma diversidade de ginástica continental pela Inglaterra, com especial ênfase ao culto muscular através do exercício<sup>259</sup>. O exercício de ginástica alemã não se destinava “apenas a criar saúde e corpos bonitos que expressassem a moralidade, mas sim desenhados para criar novos alemães”<sup>260</sup>.

A rápida expansão da imprensa e da fotografia permitiu a difusão e reprodução da arte estética através da perfeição de detalhes que a pintura não permitia, facilitadas pela conceptualização e popularização de um novo tipo de corpo, culturalmente associado ao culturismo físico mundial e ao revivalismo hindu, conseguindo em alguns casos, manter a magia do momento fotografado “carregando em si o saber primitivo de ser o corpo que buscava a partir da prática chegar a uma unidade, ao encontro entre mente, corpo físico e corpo espiritual”<sup>261</sup>.

---

<sup>255</sup> O que sustenta a hipótese de que “o yoga postural moderno deslocou, ou foi o sucessor cultural, dos métodos estabelecidos de alongamento e relaxamento que se tornaram comuns no Ocidente”. Ou, como defende Geoffrey Samuel, “o yoga moderno tornou-se uma parte significativa das práticas ocidentais contemporâneas de culto do corpo”. / Cf. SINGLETON, 2010, pp. 7, 14, 92, 122 - 154. Ver também ALTER citado em JAIN, 2015, pp. 39 - 40.

<sup>256</sup> Cf. GOSH e SEM GUPTA citados em SINGLETON, 2010, p. 133.

<sup>257</sup> Cf. DIAMOND citado em MEDURI, 2016, p. 67. Ver também SINGLETON, 2010, p. 87.

<sup>258</sup> Cf. SINGLETON, 2010, pp. 67 - 68.

<sup>259</sup> Cf. <https://www.yogajournal.com/yoga-101/krishnamacharya-s-legacy?fbclid=IwAR3earWQUCu6R8mqAoF3ft5haEvi9AhpWDvINpkcRJgmrddwGshrbedTw6l>, consultado em 24/05/2019 às 19h24. Ver também JAIN, 2015, p. 48. Ver ainda SINGLETON, 2010, p. 82.

<sup>260</sup> Cf. MOSSE citado em SINGLETON, 2010, p. 82.

<sup>261</sup> Cf. MEDURI, 2016, p. 100. Ver também SINGLETON, 2010, pp. 163 - 164.

Neste âmbito, *Fakire und Fakirtum*, de Richard Schmidt, na década de 1920, substituiu os modelos conceituais por representações objetivas através do realismo fotográfico. A primeira obra de Krishnamacharya, *Yoga Makaranda* (1938), foi das pouquíssimas obras que circulou publicamente sobre o assunto, devido à forte repressão britânica sobre a cultura indiana nas décadas de 1930 e 1940. A partir de *Yogasopana Purvacatushka* (1951), a ilustração dos *ásanas* passou a demonstrar os seus benefícios e o seu método, ganhando um novo impulso que permaneceu nos seguintes manuais de Yoga<sup>262</sup>.

Daqui resulta o surgimento do Ashtanga Vinyasa Yoga, uma “técnica que misturava o *ásana* ao movimento da ginástica e ao fluxo respiratório (profundo e constante)”<sup>263</sup>.

No final dos anos 40 do século XX Indra Devi, natural de Riga, também ela aluna de Krishnamacharya e que o procurou para a ajudar a ultrapassar uma questão cardíaca, levou o hatha yoga às mulheres norte-americanas através da exaltação da juventude e da beleza sobre a iluminação espiritual<sup>264</sup>.

Até à segunda metade do século XX o yoga era elitista e contracultural, tornando-se disponível para as massas nas áreas urbanas a partir do final dos anos 60<sup>265</sup>. Krishnamacharya desenvolveu o Viniyoga na última fase da sua vida, um yoga mais adaptado às necessidades e limitações de cada aluno, mas também adaptando os métodos para grávidas, crianças e aqueles que procuravam o desenvolvimento espiritual, dividindo o yoga em três fases: “First, develop muscular power and flexibility; second, maintain health during the years of working and raising a family; finally, go beyond the physical practice to focus on God”<sup>266</sup>.

Desikachar, filho de Krishnamacharya, percebeu que para dar continuidade ao yoga no Ocidente tinha de o adaptar, e foi isso que fez. A principal mensagem de Krishnamacharya é a de que “yoga is not a static tradition; it's a living, breathing art that grows constantly through each practitioner's experiments and deepening experience”<sup>267</sup>.

Das diversas publicações que influenciaram a perspetiva ocidental sobre o yoga, destacam-se *Sport és Jóga*, de Selvajaran Yesudian e Elisabeth Haich (1941), que continha fotografias de

---

<sup>262</sup> Cf. MEDURI, 2016, pp. 94 - 110.

<sup>263</sup> Cf. MEDURI, 2016, pp. 68 - 69. Ver também <https://www.yogajournal.com/yoga-101/krishnamacharya-s-legacy?fbclid=IwAR3LKQBfW2k945k7XZVOK9rjCT7JiCicaADzwwkUuTFqvXKLeSJePiBCoV8>, consultado em 06/09/2019.

<sup>264</sup> Indra Devi, cujo verdadeiro nome era Zhenia Labunskaja, natural da atual Letónia, “abriu [a sua primeira] escola de yoga na China, retornou à Índia anos depois para ensinar yoga aos indianos [abriu as portas do yoga na União Soviética, numa altura em que era proibido] e em 1947 mudou-se para Hollywood, tornando-se a primeira professora de yoga do Ocidente, a ‘professora das estrelas’”, difundindo o seu conhecimento pelo continente americano a partir da década de 50, como Greta Garbo, Gloria Swanson [e Marilyn Monroe], conjugando yoga enquanto exercício com vários programas de autodesenvolvimento. / Cf. NEWCOMBE, 2013, p. 76. Ver também SINGLETON citado em MEDURI, 2016, p. 98. Ver ainda JAIN, 2015, p. 68. Ver também <https://www.yogajournal.com/yoga-101/krishnamacharya-s-legacy?fbclid=IwAR3earWQUCu6R8mqAoF3ft5haEvi9AhpWDvINpkcRJgmrdwdGshrbedTw6I>, consultado em 07/09/2019 às 12h18.

<sup>265</sup> Cf. JAIN, 2015, p. 41.

<sup>266</sup> Cf. <https://www.yogajournal.com/yoga-101/krishnamacharya-s-legacy?fbclid=IwAR1RGJgOVJw7tlxGrDFzQYckHanzBMixT3dAaMSJsXlggvysj6MjTeoBVmw>, consultado em 07/09/2019 às 12h38.

<sup>267</sup> Cf. <https://www.yogajournal.com/yoga-101/krishnamacharya-s-legacy?fbclid=IwAR1RGJgOVJw7tlxGrDFzQYckHanzBMixT3dAaMSJsXlggvysj6MjTeoBVmw>, consultado em 07/09/2019 às 12h50.

Yesudian em várias posturas, exercícios respiratórios e meditação, mas também de *Hatha Yoga*, de Theos Bernard's (1944), *Yoga and Health*, também de Yesudian e Haich (1953), e *Light on Yoga*, de B.K.S. Iyengar (1966), que viria a tornar-se uma referência do yoga postural moderno enquanto prática corporal e terapêutica<sup>268</sup>.

### 2.1.2. NOS ÚLTIMOS 70 ANOS (1950 – 2019)

Na segunda metade do século XX registou-se um interesse crescente pelo yoga, desembocando numa proliferação de manuais práticos que o aproximaram da noção ocidental de desporto e exercício, em particular na década de 60: “o yoga desponta no ocidente como uma prática que caminha em uníssonos com reivindicações sociais, espirituais, culturais e de saúde”<sup>269</sup>.

Esse interesse esteve também na origem da formação, desde há largas décadas, de diversas associações, federações, uniões, confederações (agregação de federações) e grupos de yoga a nível internacional geralmente por iniciativa de professores e de interessados nesta temática, das quais apenas serão referidas algumas.

O legado de Katherine Tingley, já referida criadora da primeira instituição promotora do ensino de yoga na América Latina, surgiu como uma nova proposta educativa com vista a transformar a sociedade, aplicada em várias cidades e assente em altos valores morais como base do desenvolvimento infantil, educando as crianças como veículos de expansão da nova consciência espiritual, onde se inseriam as práticas de yoga<sup>270</sup>.

O yoga também se espalhou pelo Oriente, crendo-se que tenha chegado a Hong Kong em 1954 com alguns mestres indianos que lá ensinaram durante curtos períodos, e em 1959 com Sri Swami Satchidanana<sup>271</sup>. A diversidade de professores em Hong Kong vai desde indianos na década de 50, a locais e chineses entre as décadas de 60 e 80, e ocidentais na década de 90, até à atual hibridização de indianos, ocidentais e locais<sup>272</sup>.

A ligação entre yoga e magia influenciou a Ordo Templi Orientis, criada na Alemanha e ativa em Londres entre 1955-1962, período a partir do qual o tantra indiano se ligou às práticas sexuais mágicas do Ocidente e, por sua vez, à subcultura do yoga<sup>273</sup>.

---

<sup>268</sup> Yorke trocou correspondência com Krishnamacharya, visitando-o em Madras. A colaboração entre Yesudian e Haich levou-os a abrir escolas de yoga em Zurique e em Ponte Tresa, na Suíça, que permaneceram abertas até 1989. / Cf. NEWCOMBE, 2013, pp. 69 - 70. Ver também JAIN, 2015, p. 67. Ver ainda <https://www.yogajournal.com/yoga-101/krishnamacharya-s-legacy?fbclid=IwARIRGJgOVJw7tfxGrDFzQYckHanzBMIxT3dAaMSJsXlGgvsj6MjTeoBVMw>, consultado em 07/09/2019.

<sup>269</sup> Cf. RODRIGO, María Albert (2015), “Yoga en España. Proceso de regulación profesional” in *Revista de Dialectología y Tradiciones Populares*, vol. LXX, nº. 2, p. 360. Ver também NEWCOMBE, 2013, p. 64. Ver ainda SIEGEL e BARROS, 2014, p. 26.

<sup>270</sup> “mais do que preparar uma nova geração de cidadãos, a filosofia do yoga permeava as suas ideias”. Foi um projeto ligado à International Brotherhood League (Liga da Irmandade Internacional) que Tingley criou quando se separou da Sociedade Teosófica. / Cf. SIMÕES, 2018, pp. 306 - 308.

<sup>271</sup> Fung Shing deu aulas no “Centro de Lazer e União dos Trabalhadores” nos anos 80 do século XX, vendo no yoga uma forma de exercício para treinar o corpo, a respiração e a flexibilidade, debatendo com a classe médica os benefícios corpóreos de cada *ásana*. As primeiras obras de yoga publicadas em Hong Kong por Mak e Cheung, em 1967 e 68 respetivamente, eram puramente fisiológicas, incidindo sobre os benefícios médicos corpóreos da prática de cada *ásana*. / Cf. LIN, 2008, pp. 48 - 51.

<sup>272</sup> Cf. LIN, 2008, p. 103.

<sup>273</sup> A OTO estava ligada a rituais de iniciação maçónicos. / Cf. NEWCOMBE, 2013, pp. 67 e 72.

No final dos anos 60 e 70 a prática de yoga tornou-se popular em Inglaterra: “As distinções culturais entre yoga como magia e yoga como cultura física não se tornaram muito claras até muito mais tarde do que é popularmente assumido, devido ao respeitável lugar da prática de yoga no início do século XXI”<sup>274</sup>.

Uma das primeiras associações de yoga a nível europeu foi a União Europeia de Yoga fundada na Suíça em 1971 por Andre Van Lysebeth e Gérard Blitz<sup>275</sup>. Inicialmente designada de União Europeia das Federações de Yoga (UEFY), representava diversas associações e federações europeias de yoga. Desde 1973 que a UEY organiza conferências anuais de yoga durante o mês de agosto em Zinal, na Suíça, que têm servido de ponte para a promoção do yoga através do convívio internacional, contando com algumas figuras de destaque neste meio, com o objetivo de juntar professores, praticantes e instrutores de yoga. Acerca disso, Clotilde Ferreira afirma que se juntou a um grupo de 25 pessoas com interesses similares em Bruxelas e que:

“Orientados pelo Mestre Gérard Blitz organizámos um seminário em Zinal, na Suíça, a 3000 metros de altitude, em que decidimos ser ponto de encontro para um congresso destinado a yoguistas de todo o mundo a realizar em agosto de cada ano. Foi um sucesso! Tem vindo a aumentar o número de adeptos e a participação de praticantes de yoga de reconhecido mérito internacional” (FERREIRA, 2015)<sup>276</sup>.

Perante o exposto crê-se que muito provavelmente Clotilde Ferreira tenha sido uma das pioneiras das conferências de Zinal, iniciadas em 1973, e que tenha marcado presença na reunião inaugural, o que à data não se conseguiu apurar na sua totalidade<sup>277</sup>.

Se estas conferências inicialmente serviram para estabelecer pontes e partilhar conhecimentos entre o Ocidente e o Oriente, unindo os interessados através da partilha de experiências e ensinamentos, pode-se também afirmar que atualmente a EUY representa 24 associações nacionais de yoga de 15 países europeus, permanecendo internacionalmente reconhecida e ministrando formações a professores de yoga acreditadas por diversas federações, entre as quais a Federação Portuguesa de Yoga. Estas conferências, às quais vão anualmente entre 300 a 500 pessoas, contaram com a participação de Indra Devi, Swami Satyananda e Sri Swami Satchidananda, entre outros, e estiveram na origem da publicação da revista *Zinal flash*, à qual se junta a já existente publicação mensal *Yoga. Revue Mensuelle* de Andre Van Lysebeth, publicada na Bélgica desde 1973, revista que já abordava os benefícios terapêuticos do yoga<sup>278</sup>.

---

<sup>274</sup> “Muitos usavam o yoga como prática devocional, além de serem vegetarianos. O yoga (...) era uma forma de dizer que se era uma pessoa alternativa”. / Cf. NEWCOMBE, 2013, pp. 68 - 71.

<sup>275</sup> Cf. e-mail enviado por Joana Oliveira em 22/03/2019 às 16h15. Ver também <https://www.europeanyoga.org/euyws/about-us/euy-history/>, consultado em 31/08/2019 às 12h25.

<sup>276</sup> Maria Dinorah de Freitas frequentou os encontros de Zinal entre “10, 12 ou 15 anos”. Tanto ela como Clotilde Ferreira eram presença assídua nesses encontros. / Cf. Entrevista com Maria Dinorah de Freitas, Porto, 15/02/2018. Ver também <http://federacaoportuguesayoga.pt/uey-2/>, consultado em 13/03/2019 às 13h37. Ver ainda <https://www.europeanyoga.org/en/the-organisation/euy-history/>, consultado em 21/03/2019 às 17h56. Ver também conversas informais entre 09/2016 e 02/2018 com Clotilde Ferreira e Maria Dinorah de Freitas.

<sup>277</sup> Numa fotografia enviada por Joana Oliveira, secretária da UEY e membro da Federação Portuguesa de Yoga, levanta-se a possibilidade de uma das fotografadas ser a professora Clotilde Ferreira. Ver ainda e-mails enviados por Joana Oliveira em 22/03/2019 às 16h15 e a 29/03/2019 às 11h41. Ver também FERREIRA, 2015, p. 173.

<sup>278</sup> Cf. *Yoga. Revue mensuelle*, N.º 140, janeiro 1976. Ver também <http://www.europeanyoga.org/images/Zinal%20Brochures/EUY%20Zinal%202000.JPG>, consultado em 13/03/2019 às 14h03. Ver ainda <https://www.europeanyoga.org/congress/all/home/>, consultado em 13/03/2019 às 14h11. Ver também



Adiante será desenvolvida informação acerca dos primeiros retiros de yoga em Portugal.

Em 1974, José Pallavicini Norori criou o Centro Devanand de Meditação na cidade do México<sup>279</sup>.

Em 1975 Pattabhi Jois e o seu filho mais velho, Manju (que ainda dá aulas na Califórnia), fizeram a primeira viagem aos EUA, vendo o crescimento do Ashtanga Yoga nos EUA que se disseminou por países como Alemanha, França, Espanha, Suíça, Chile, Israel, Japão e Austrália, entre outros, em particular dos anos 90 em diante<sup>280</sup>.

Em Inglaterra criaram-se duas associações que importa referir, a B. K. S. Iyengar Yoga Teachers Association (BKSIYTA) em 1977, que visava coordenar a comunicação entre os professores desta escola de yoga, e a Light On Yoga Association (LOYA) em 1988, que visava coordenar o trabalho existente dos institutos e centros de Iyengar e promover a formação de novos centros naquele país. As associações fundiram-se em 2003 dando lugar à Associação Iyengar Yoga do Reino Unido, também conhecida por IYA (UK)<sup>281</sup>.

A partir dos anos 80 o mercado do yoga postural moderno diversificou-se, surgindo diversas marcas de yoga construídas e comercializadas para consumo imediato e personalizado<sup>282</sup>. Em parte, por dois motivos principais associados a Iyengar: o ensino do yoga postural moderno como profissionalizante e como uma forma compreensiva de viver; e a influência de Iyengar no processo de seleção dos dirigentes para o yoga no Conselho de Desportos de Inglaterra, embora se tenha estabelecido à margem das categorias de “desporto” e *fitness*. Em suma, o yoga postural moderno é um produto de consumo cultural transnacional fruto do complexo socioeconómico do capitalismo de mercado global<sup>283</sup>.

No final dos anos 80 alguns ocidentais de países anglófonos começaram a surgir em Hong Kong levando consigo um tipo de yoga diferente, mais ocidentalizado<sup>284</sup>.

Relativamente às instituições internacionais de yoga refiram-se a Federação Internacional de Yoga (I.F.Y.), fundada em 1987 com o intuito de difundir os conhecimentos de yoga independentemente da sua tradição “apoiando a diversidade, armonía e integración de los [diversos] estilos de yoga en el mundo”. A este propósito refere Beatriz Katchi: “a Federação Internacional nasce exatamente para tentar juntar as pessoas desavindas. E, nessa reunião, eu

---

<https://www.nytimes.com/2002/04/30/world/india-devi-102-dies-taught-yoga-to-stars-and-leaders.html>, consultado em 13/03/2019 às 14h25. Ver ainda <https://swamisatchidananda.org/global-service/>, consultado em 27/03/2019 às 16h23. Ver também *e-mail* enviado por Joana Oliveira em 22/03/2019 às 16h15.

<sup>279</sup> Cf. SIMÕES, 2018, p. 305.

<sup>280</sup> Cf. MEDURI, 2016, p. 73. Ver também NEWCOMBE, 2018, p. 558.

<sup>281</sup> Uma das principais motivações por trás da sua criação foi a necessidade estabelecer uma instituição que competisse com a British Wheel of Yoga enquanto organismo regulador no Conselho do Desporto / Cf. DE MICHELIS, 2004, pp. 205 - 206.

<sup>282</sup> Cf. JAIN, 2015, pp. 73 - 77.

<sup>283</sup> Cf. JAIN, 2015, p. 115. Ver também DE MICHELIS, 2004, pp. 205 e 249.

<sup>284</sup> Cf. LIN, 2008, pp. 52 - 53.

presenciei, Matryenanda, nessa altura... Ele tentou que os desavindos se juntassem. As coisas resultaram uns tempos, mas depois [as divergências] começaram outra vez”<sup>285</sup>.

Refira-se ainda a realização de duas conferências da I.F.Y. em Portugal: Santa Maria da Feira (2003) e Lisboa (2006). Beatriz Katchi participou na conferência de 2003 onde conheceu

“Swami Maitreyananda, que na altura dizia o que eu já de alguma forma fazia. Era o tipo de aulas, o tipo de ideias integrais, digamos assim, embora eu não lhe chamasse Yoga Integral, na altura. E ao fim de um ano fui ter com ele à Argentina e pronto. Fiquei bastante ligada com o seu Yoga Integral. Muito embora, eu não faça só orientação dele. Como já tinha muitas coisas para trás, faço a integração à minha maneira, [mas] estou mais ligada a essa linha de Yoga Integral”<sup>286</sup>.

Existe também a Yoga Alliance, fundada em janeiro de 1999 através da união da Unity of Yoga com a Yoga Alliance<sup>287</sup>; a International Federation of Yoga Sports que organiza seis tipos de campeonatos mundiais de yoga diferentes desde 1989, dos quais refiro apenas o primeiro ano em que cada um teve lugar, se não em 1989, a saber: yoga atlético, acro yoga, *yogásana*, yoga artístico, dança yoga (2001) e yoga rítmico (2001)<sup>288</sup>.

Em agosto de 2003 uma organização *New Age* organizou o primeiro festival de yoga, Yoga Fest, em Hong Kong com demonstrações e palestras sobre yoga, fazendo do yoga o último exercício de ginásio ou um vício físico<sup>289</sup>.

Além das organizações já referidas existem ainda outras federações e associações internacionais que promovem e organizam campeonatos do mundo de *ásanas*, como a International Yoga Sports Federation, desde 2004, e a Organização Não Governamental USA Yoga, que organiza campeonatos regionais, nacionais e internacionais de *ásanas* desde 2012, com o objetivo de tornar o yoga num desporto e de o transformar numa modalidade olímpica. Nesse âmbito a USA Yoga tentou, sem sucesso, formar uma federação internacional de yoga que lhe permitisse a qualificação para os Jogos Olímpicos de 2016. Dada a popularização do yoga, e embora tal ainda não tenha acontecido, é provável que tal ambição possa vir a concretizar-se num futuro não muito longínquo<sup>290</sup>.

<sup>285</sup> Cf. <https://www.federacaointernacionaldeyoga.org/>, consultado em 31/08/2019 às 13h16. Ver também entrevista com Beatriz Katchi, Lisboa, 10/01/2018. Ver ainda <http://www.internationalyogaconference.com/piconferences.html>, consultado em 10/04/2019 às 18h22.

<sup>286</sup> Cf. <http://www.internationalyogaconference.com/piconferences.html>, consultado em 10/04/2019 às 18h22. Ver também entrevista com Beatriz Katchi, Lisboa, 10/01/2018.

<sup>287</sup> Cf. [https://www.yogaalliance.org/About\\_Us/Our\\_History](https://www.yogaalliance.org/About_Us/Our_History), consultado em 31/08/2019 às 13h52.

<sup>288</sup> Cf. <https://www.worldyogachampionship.com/championships.html>, consultado em 10/04/2019 às 12h34. Ver também <https://www.worldyogachampionship.com/dance.html>, consultado em 10/04/2019 às 12h35. Ver ainda <https://www.worldyogachampionship.com/acro.html>, consultado em 10/04/2019 às 12h37. Ver também <https://www.worldyogachampionship.com/yogaasanas.html>, consultado em 10/04/2019 às 12h39. Ver ainda <https://www.worldyogachampionship.com/artistic-yoga.html>, consultado em 10/04/2019 às 12h41. Ver também <https://www.worldyogachampionship.com/rhythmic-yoga.html>, consultado em 10/04/2019 às 12h42. Ver ainda <https://www.worldyogachampionship.com/athletic-yoga.html>, consultado em 10/04/2019 às 12h43.

<sup>289</sup> O desenvolvimento do yoga coincidiu com uma medida do Governo sob o lema “Campanha de Exercício Saudável para Todos”, lançada em abril de 2000 para promover o exercício físico, além do comércio associado a esta indústria. / Cf. GLUCKMAN citado em LIN, 2008, pp. 59 - 60. Atender também a LIN, 2008, pp. 56-58.

<sup>290</sup> Cf. [https://www.usayoga.org/index.php?servId=7659&Itemid=112&option=com\\_content&view=category&isMenu=true&layout=blog&id=21&limitstart=99](https://www.usayoga.org/index.php?servId=7659&Itemid=112&option=com_content&view=category&isMenu=true&layout=blog&id=21&limitstart=99), consultado em 10/04/2019 às 12h02. Ver também <https://www.iysf.org/champions>, consultado em 10/04/2019 às 12h53. Ver ainda <https://www.usayoga.org/>, consultado em 10/04/2019 às 11h58. Ver também <http://newsfeed.time.com/2012/02/29/should-yoga-be-an-olympic-sport/>,

Sem esquecer também a Federação Europeia de Yoga que, constituída em junho de 2005 sob o lema “unidade na diversidade”, representa diversas federações e associações europeias que se identificam com os seus valores e da qual faz parte a Confederação Portuguesa de Yoga<sup>291</sup>.

No mundo ocidentalizado cada vez mais se assiste ao yoga como forma de distinção social. O simples facto de alguns dizerem que “praticam yoga” cria um fosso para os que dizem “fazer yoga”, acarretando per si uma forma de distinção social similar à ocorrida nos anos 50<sup>292</sup>. Um experiente professor de yoga indiano foi bastante claro ao afirmar que “Assumir o yoga como uma prática cultural, como uma qualidade primordial dos indianos, um costume com o qual os indianos nasceram, é usar a sua etnicidade para reivindicar a autenticidade do yoga”<sup>293</sup>.

À medida que a espiritualidade for sendo adotada pelos praticantes de yoga, surgirá um yoga mais “autêntico”, único e com novas variantes, que deve ser entendido num sentido mais lato e contextualizado<sup>294</sup>.

A globalização permitiu que o yoga se espalhasse por várias cidades mundiais e que houvesse uma transnacionalização cultural, porque indica um fluxo de ideias, crenças e práticas<sup>295</sup>.

Em Hong Kong a relação entrelaçada entre corpo e espiritualidade não se limita ao yoga. O “capital cultural”, incluindo espiritualidade e filosofia, tornou-se uma forma de distinção social. No caso do yoga, tanto o corpo como a espiritualidade tornaram-se capital simbólico<sup>296</sup>. Para já não se refere o yoga como uma prática cultural, adiante desenvolvida.

## **2.2. EVOLUÇÃO DO YOGA: POPULARIZAÇÃO, CONSOLIDAÇÃO E ACULTURAÇÃO DO YOGA ENQUANTO PRÁTICA DE BEM-ESTAR, E / OU TERAPIA, NO OCIDENTE**

Já foi referido que na década de 30 do século passado os discípulos de Krishnamacharya disseminaram e popularizaram o yoga no Ocidente, fazendo com que o yoga moderno tenha o seu cunho de forma direta ou indireta.

No período pós-segunda guerra mundial houve um *boom* do interesse pelo yoga no Ocidente e pelas temáticas a ele dedicadas, tendo os livros de língua inglesa mais populares passando a enfatizar os *ásanas*. Nos anos 60 a prática de yoga começou a difundir-se em Inglaterra, indo de encontro à procura do significado de bem-estar, em expansão na classe média daquele país<sup>297</sup>. Muitos dos que foram cativados pelo yoga nessa década encontraram esperança para a cura, após

---

consultado em 10/04/2019 às 12h12. Ver ainda <https://edition.cnn.com/videos/bestoftv/2012/05/26/endo-competitive-yoga.cnn>, consultado em 10/04/2019 às 14h44. Ver também <https://www.telegraph.co.uk/men/active/10863625/Could-yoga-soon-be-an-Olympic-sport.html>, consultado em 10/04/2019 às 15h13.

<sup>291</sup> Cf. <http://www.europeanyogafederation.net/>, consultado em 15/03/2019 às 16h54. Ver também <http://www.europeanyogafederation.net/charter.htm>, consultado em 31/08/2019 às 13h19.

<sup>292</sup> Cf. LIN, 2008, pp. 77, 93 - 94.

<sup>293</sup> O mesmo é dizer que “a etnicidade indiana é apenas uma ferramenta, entre muitas, para atrair clientes para o yoga”. / Cf. LIN, 2008, pp. 107 - 118.

<sup>294</sup> Cf. LIN, 2008, p. 189. Ver também JAIN, 2015, p. 18.

<sup>295</sup> Cf. LIN, 2008, p. 183. Ver também ALMEIDA, 2003, pp. 187 - 188. Ver ainda SINGLETON, 2010, pp. 9 - 10.

<sup>296</sup> “Quanto mais afastado o capital cultural se encontrar do dinheiro, maior valor terá”. / Cf. BOURDIEU citado em LIN, 2008, pp. 184 - 185.

<sup>297</sup> O sentimento de empoderamento é uma transformação da “consciência interna” do praticante, de acordo com o conceito de magia apresentado. / Cf. NEWCOMBE, 2013, p. 80. Ver também SINGLETON, 2010, pp. 5 - 6.

a biomedicina lhes transmitir que teriam de aprender a viver com a dor. A cura passa pela prática holística e pela medicina preventiva através de estilos de vida saudáveis, ao passo que a biomedicina se dedica com a condição biofísica do indivíduo, através da cura de patologias<sup>298</sup>. A importância de cura atribuída ao yoga por muitos dos praticantes tem também o seu quê de mágico; i.e., o yoga tem a capacidade de autotransformação dos praticantes não através do evitar da dor, mas através da transcendência do sofrimento<sup>299</sup>.

A história da cultura física moderna intersesta-se com as histórias do esoterismo Ocidental; dos movimentos para-religiosos espirituais; da quiroprática, osteopatia e trabalho corporal; da psicoterapia centrada no corpo; do revivalismo moderno hindu; da medicina, saúde e higiene e das exigências sociopolíticas emergentes da Índia moderna, para referir apenas alguns<sup>300</sup>.

B.K.S. Iyengar chegou a Inglaterra em 1954 (criou o Iyengar Yoga e tornou-se visitante assíduo daquele país) e aos EUA em 1956. Estabeleceu o seu método em Inglaterra tendo como grande objetivo passar a disciplinar as mentes dos alunos “através da disciplina do corpo”, estabelecendo o primeiro núcleo de praticantes regulares de Iyengar Yoga britânicos em 1960<sup>301</sup>. Através deste método pode-se afirmar que o yoga postural moderno é “uma ferramenta compreensiva para o autoaperfeiçoamento e cura, potencialmente adequado para autoadministração em total autonomia do controlo institucional e social, puramente assente nas bases da escolha individual, gosto ou necessidade”<sup>302</sup>.

Desde a década de 60 que o Iyengar Yoga encarava a prática como uma disciplina cujo objetivo era *moksa*, a união com o divino, adaptando objetos às paredes e equipamento de ginásio como auxiliares para melhorar os *ásanas* e o *pránáyama*, “ligados, respectivamente, às funções circulatória e respiratória do corpo, das quais depende todo o organismo humano”<sup>303</sup>. Em 1962 é fundada por ocidentais interessados em yoga a British Wheel of Yoga, uma organização que servia de validação e agregava algumas escolas mais pequenas (Viniyoga Britain e a Associação de Professores de Yoga Escoceses)<sup>304</sup>.

Acerca da chegada do yoga ao Brasil, esta deu-se por via dos movimentos *New Age* nos anos 60, década de publicação dos primeiros livros sobre yoga no Brasil, através de conceitos assimilados pela geração *hippie*, mas também através de militares, aparentemente sem ligação

---

<sup>298</sup> Muito devido à atitude biomédica de Iyengar que tornou o Iyengar Yoga apelativo para os indivíduos da urbe moderna, tornando-o muito mais popular na Europa do que na própria Índia. Num artigo publicado em maio de 1973, na revista *Yoga & Health*, Swami Satyananda, discípulo de Sivananda, dizia curar pessoas do seu sofrimento através do Kriya Yoga. / Cf. NEWCOMBE, 2013, p. 78. Ver também JAIN, 2015, p. 83. Ver ainda DE MICHELIS, 2004, pp. 185, 225.

<sup>299</sup> Segundo De Michelis, citada em Newcombe, a estrutura prototípica de uma aula de yoga é como um “ritual de cura” dividido em três períodos: um preliminar (chegada e aquietamento), um liminar (prática postural e respiratória) e um pós-liminar (relaxamento). / Cf. NEWCOMBE, 2013, pp. 78 - 79.

<sup>300</sup> Cf. SINGLETON, 2010, p. 208.

<sup>301</sup> Cf. NEWCOMBE, 2006, pp. 3 - 9. Ver também DE MICHELIS, 2004, p. 190, 198.

<sup>302</sup> Cf. DE MICHELIS citada em LIN, 2008, p. 211.

<sup>303</sup> Cf. ALMEIDA, 2003, p. 98.

<sup>304</sup> Cf. DE MICHELIS, 2004, p. 190.

direta ao movimento de contracultura brasileiro, como João Mendes, Caio Miranda e José Hermógenes. Na década seguinte destacou-se com De Rose<sup>305</sup>.

Nunes ressalva o significado ocidental dado ao yoga enquanto prática corporal, que trouxe consigo a preocupação com o alinhamento e o tônus muscular<sup>306</sup>.

Na década de 70 o Iyengar Yoga tornou-se um esteio da educação física em Inglaterra e disseminou-se pela Europa, Canadá, Israel, EUA, entre outros, aparentemente separando a magia dos benefícios físicos, contribuindo para tornar as posturas físicas de yoga orientadas numa atividade normal no Ocidente<sup>307</sup>. Também nesta década, Mahaprajna introduziu *Preksha Dhyana*, uma inovação por incluir sistemas modernos de dieta e exercício físico na forma de posturas voltadas para objetivos mundanos, nomeadamente a saúde<sup>308</sup>.

O yoga está também ligado ao empoderamento feminino, servindo de complemento ao “nascimento do movimento natural” e a aspetos da segunda onda feminista da década de 70<sup>309</sup>.

O número de praticantes de yoga aumentou consideravelmente nos EUA, com o programa televisivo de Richard Hittleman, *Yoga for Health*, inicialmente transmitido em 1961, e na Inglaterra a partir de 1971, quando as aulas passaram a ser televisionadas, número que duplicaria até 1980<sup>310</sup>. O que começou com pequenos grupos de amigos ou interessados que se reuniam em privado, evoluiu para aulas de *ásanas* abertas ao público e próximas da educação física, levando os professores a posteriores formações em Inglaterra e na Índia, transformando a prática e afastando-a da ginástica e da educação física.

O yoga postural moderno passou por três fases no Ocidente, a popularização (das aulas no ensino público e privado), a consolidação (como terapia alternativa) e a aculturação (através da partilha cultural e do reconhecimento de diversas escolas e instituições): “Popularization (1950s

---

<sup>305</sup> Graças às novas interpretações na “área da saúde, da preservação ambiental, da produção de alimentos, [e] na busca por uma melhor qualidade de vida”, resultante da autoconsciência do movimento *New Age* perante a “cura e o desenvolvimento pessoal”. “A secularização e as metamorfoses da religião *New Age* abriram caminho, na contemporaneidade, para que as práticas e teorias de yoga [prolifere] e se ajustem aos interesses individualistas mais seculares”. / Cf. CUNHA, 2011, pp. 5 - 51. Ver também DE MICHELIS, 2004, pp. 12, 184. Ver ainda SIMÕES, 2018, pp. 292 - 299. Ver também HAYES, 2018, p. 101.

<sup>306</sup> “A aproximação entre [algumas tradições Orientais, como o yoga] e os esportes, a medicina convencional, e estética (...) [levam o yoga a ser interpretado como uma] prática de bem-estar e (...) ginástica corporal, destituída da adoção de uma ética pessoal e do estudo”. Referência ainda para o início dos anos 70 em que o “ioga – aquele conjunto de exercícios tranquilos e lentos, muito recomendados antigamente para grávidas e senhoras muito idosas – virou sinónimo de ginástica puxada [e] capaz de modelar corpos. [O que fez parte dos valores de contracultura, tornou-se uma das] atividades mais lucrativas, administradas com técnicas empresariais modernas”. Lamentando também Hermógenes que o yoga se tenha “transformado de algo milenar, santo e sagrado em mero objeto de consumo”. / Cf. NUNES citado em CUNHA, 2011, pp. 27 - 28.

<sup>307</sup> Cf. NEWCOMBE, 2013, pp. 74 - 75. Ver também NEWCOMBE, 2018, pp. 554 - 555. Ver ainda METHA, S. *et al*; Yogacharya B. K. S. Iyengar's 70th Birthday Celebrations citados em DE MICHELIS, 2004, p. 205.

<sup>308</sup> Cf. JAIN, 2015, p. 58.

<sup>309</sup> As aulas de educação para adultos levadas a cabo pela autoridade de educação local serviram de base à difusão da prática de yoga em Inglaterra. A elevada procura de yoga originou a criação de aulas experimentais no Clapton Adult Education Institute, em Hackney, na primavera de 1967. Nesta década alguns ocidentais seguiram líderes espirituais indianos, como os Beatles (1967-1968). / Cf. NEWCOMBE, 2006, pp. 41 - 45.

<sup>310</sup> Hittleman aprendeu com Indra Devi, aluna de Krishnamacharya. / Cf. SINGLETON, 2010, p. 20.

to mid-1970s), Consolidation (mid-1970s to late 1980s) and Acculturation (late 1980s to date)”<sup>311</sup>.

A rápida popularização, que aconteceu de forma desigual geograficamente porque as normas culturais se opunham à experimentação de tudo aquilo considerado como tendo origens não cristãs, deveu-se principalmente a três fatores: à nova liberdade na mobilidade física; à desilusão religiosa generalizada e ao cada vez maior cruzamento do yoga postural com a cultura global de consumo emergente<sup>312</sup>. Nos anos 70 um inquérito por questionário de Howard Kent estimava a existência de cerca de 30 mil praticantes em Inglaterra<sup>313</sup>.

A consolidação do yoga aconteceu com a crescente atenção dos meios de comunicação e com os cursos de professores de yoga e a sua qualificação, registando-se uma maior especialização de escolas e de institutos, desenvolvimento, elaboração técnica e diversificação de práticas de yoga nos anos 70 e 80, aplicando-as ao desporto e à manutenção física, à gestão do *stress*, à terapia e prevenção (física e psicológica), ao pré-natal, ao yoga para crianças, idosos e deficientes físicos, ao yoga para reclusos e ao yoga enquanto expressão artística criativa<sup>314</sup>.

A aculturação aconteceu a partir do final dos anos 80, fruto da profissionalização advinda do reconhecimento de muitas escolas de yoga em Inglaterra. Em 1992 o Departamento de Educação britânico conferiu à British Wheel of Yoga o título de entidade reconhecida pela sua qualificação vocacional, a que se seguiu o seu reconhecimento pelo Conselho de Desportos como entidade reguladora da prática de yoga naquele país, tornando o yoga postural moderno numa forma complementar de medicina que se refletiu no surgimento de diversas publicações especializadas<sup>315</sup>. Este processo de aculturação foi um ritual de cura ou religiosidade secular que entrelaçou a forma física e o relaxamento psicossomático, originando uma grande procura desta prática que criou o seu espaço nas sociedades ocidentais<sup>316</sup>.

A cultura de yoga brasileira começou em Florianópolis através da promoção da prática como um exercício, incidindo nos seus benefícios físicos assentes em manuais muito similares aos da ginástica<sup>317</sup>.

Desde a década de 60 até à atualidade o yoga sofreu um processo de adaptação ao Ocidente, a uma sociedade mais virada para o consumo e para a valorização do corpo, disseminando-se pelos mais diversos espaços de prática<sup>318</sup>. Entre 1958 e 1961 Sri Pattabhi Jois escreveu *Yoga Mala*, que

---

<sup>311</sup> As descobertas na área da medicina alternativa começaram a surgir nos anos 60, tendo as expressões medicina “complementar” ou alternativa surgido a partir dos anos 70 e 90, respetivamente. / Cf. DE MICHELIS, 2004, pp. 183 e 191 - 194. Ver também JAIN, 2015, pp. xi - xii.

<sup>312</sup> Cf. JAIN, 2015, pp. 43 - 44, 70, 161.

<sup>313</sup> Cf. DE MICHELIS, 2004, p. 192.

<sup>314</sup> Cf. DE MICHELIS, 2004, pp. 192 - 193. Ver também SINGLETON, 2010, p. 20.

<sup>315</sup> Segundo dados do Conselho dos Desportos as duas maiores escolas de yoga postural britânicas tinham cerca de 120 mil praticantes em 1992 – 1993, um aumento de cerca de 300 por cento face a 1970, número certamente maior caso se contabilizassem todos os outros tipos de yoga praticados. / Cf. DE MICHELIS, 2004, pp. 193 - 194.

<sup>316</sup> Cf. DE MICHELIS, 2004, p. 260.

<sup>317</sup> Destacam-se também Dalva Arruda e Jóris Morengo como principais precursoras da introdução da prática de yoga no Brasil, discípulas de Swami Servananda. A metodologia utilizada aproximava-se “da linguagem fiscalista das décadas de 1940 e 1950”. / Cf. MEDURI, 2016, pp. 80 - 83.

<sup>318</sup> Se, por um lado, os meios de comunicação ajudaram o yoga a “virar moda e produto para consumo, como uma forma de ginástica e condicionamento físico (...), por outro lado, (...) [muitos dos praticantes aperceberam-se] que essa é uma

viria a ser publicado em 1962<sup>319</sup>. Foi precisamente em 1960 que Pattabhi Jois fez algumas demonstrações dos *ásanas* e dos seus benefícios para a United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) no Maharaja Sanskrit College, em Mysore<sup>320</sup>.

Os primeiros alunos ocidentais a terem contacto com o Ashtanga Yoga foram o belga Andre Van Lysbeth e a brasileira Maria Helena de Bastos Freire, tendo ambos aprendido com Pattabhi Jois. Maria Freire dirigia a organização Yogocen (atual Centro de Estudos Narayan), no Brasil desde o final dos anos 60, quando visitava regularmente a Índia<sup>321</sup>.

De certa forma a chegada do yoga ao Brasil encontra-se em linha com o que se passou em Portugal na década de 60, década em que Maria Dinorah de Freitas teve o primeiro contacto com o yoga, onde a prática autodidata e com amigos, em casa uns dos outros, evoluiu para formações primeiramente internacionais e posteriormente nacionais, dando azo à introdução do yoga em espaços com diversas atividades desportivas, e a locais dedicados maioritariamente à sua prática, como os centros de yoga. Estes espaços físicos, inúmeros e diversos, permitem-nos perceber melhor a controvérsia, os significados contestados e o lugar complexo e multivalente do yoga na sociedade contemporânea<sup>322</sup>. Nas décadas 70 e 80 o yoga consolidou-se no Ocidente, registando-se uma expansão do número de escolas, de centros e de institutos a ele dedicados<sup>323</sup>.

A partir dos anos 60 a palavra yoga ganhou interesse comercial e o seu simples uso vende, desenvolvendo políticas turísticas e a popularização da Índia entre turistas estrangeiros. A partir dos anos 80 as operadoras de turismo especializaram-se em viagens com programações de yoga, crescendo e consolidando-se<sup>324</sup>.

A partir de 1985 o berço do yoga decidiu introduzir a sua prática no meio militar, constatando que os pequenos grupos de militares indianos que praticavam yoga conseguiam manter o calor corporal durante mais tempo do que aqueles que não o praticavam. Esta introdução começou para melhor preparar os soldados para as diferenças de altitude a que estão sujeitos. Em 1995 integrou o programa de treino dos militares indianos transmitindo tranquilidade e baixando a pressão arterial (o que pode ser benéfico em determinados casos)<sup>325</sup>.

O yoga postural moderno resulta “de metamorfoses e sincretismos que desafia[m] os modelos convencionais através dos quais percecionamos o que é espiritual, o que é religioso e o que é

---

prática que proporciona uma melhor consciência do corpo, através de um alinhamento postural, de uma respiração mais profunda, abrindo espaço para o autoconhecimento”. Ou seja, se por um lado é moda, passageiro, por outro há quem começou “por causa da moda e ficou” / Cf. “Pedroca” de Castro citado em CUNHA, 2011, pp. 51 - 52.

<sup>319</sup> A primeira edição inglesa é datada de 1999. / Cf. MEDURI, 2016, p. 100.

<sup>320</sup> Cf. MEDURI, 2016, p. 102.

<sup>321</sup> Van Lysbeth aprendeu com Pattabhi Jois em Mysore. Maria Helena de Bastos Freire conheceu Pattabhi Jois em 1973, convidando-o a ir a S. Paulo. / Cf. STERN citado em MEDURI, 2016, p. 104. Atender também a MEDURI, 2016, p. 72.

<sup>322</sup> Cf. NEWCOMBE, 2018, pp. 553 e 568. Ver também entrevista com Maria Dinorah de Freitas, Porto, 15/02/2018.

<sup>323</sup> Em 1973 introduziu-se o yoga no G.C.P. e em 1974 criou-se o Centro de Yoga do Porto. / Cf. Entrevista com António Pereira, Lisboa, 07/02/2017. Ver também entrevista com Maria Dinorah de Freitas, Porto, 15/02/2018. Ver ainda *Relatório de Direção e Relatório de Contas do Ginásio Clube Português*, 1973, p. 10. Ver também RODRIGO, 2015, pp. 360 - 362.

<sup>324</sup> Cf. SINGLETON citado em MEDURI, 2016, p.79. Atender também a MEDURI (2016), pp. 79 - 80. Ver também GALINDO citado em MEDURI, 2016, p. 297 - 318.

<sup>325</sup> Cf. “Yoga for India's Army” in *Hinduism Today*, Março 1997 (disponível em <https://www.hinduismtoday.com/modules/smartsection/item.php?itemid=4830>)

secular”<sup>326</sup>. Perante a multiplicidade de significados e práticas de yoga há um maior contributo “para uma sociedade multicultural”<sup>327</sup>. Foca-se no corpo físico, na saúde e no bem-estar, afastando-se da magia. O espectro dos seus praticantes e as suas formas de prática têm um elemento “transformador do eu” similar ao yoga moderno e às práticas de magia contemporâneas<sup>328</sup>.

Algumas escolas de yoga dos EUA desenvolveram “modelos fragmentados da prática, ficando apenas com a parte da ginástica e deixando de lado a parte espiritual”<sup>329</sup>.

Para alguns o yoga postural moderno transmite serenidade, tranquilidade, aceitação, relaxamento psicossomático e é uma pausa do *stress* diário, tornando-se numa técnica de relaxamento que vai de encontro às expectativas da população urbana; para outros existe o objetivo de o transformar numa modalidade desportiva e competitiva, mesmo olímpica, o que teve início ainda no final do século XX<sup>330</sup>.

Compete assim aos praticantes de yoga adotarem uma perspetiva mais “objetiva”, “neutral” e estabelecer pontes à medida que interagem com outros ou tentam perceber mais objetivamente a história e a diversidade daquilo a que chamam “yoga”. O “verdadeiro yoga” de cada um dissipa-se na sombra e cor do próximo. Alguns vêm divindades, outros nada, e outros dão primazia à saúde e bem-estar. Alguns destes locais estão recheados de exercício físico intenso, outros de visões místicas onde se insere a contemplação e o relaxamento porque “[a] importância do papel do corpo para um bem-estar físico e psíquico geral” estendeu-se até à contemporaneidade<sup>331</sup>.

Para percebermos o que é o “verdadeiro yoga”, importa perceber a falácia de que ele simplesmente não existe. Yoga é um símbolo que se refere a experiências reais geralmente sem tradução<sup>332</sup>.

Através da sua disseminação, o yoga está presente das mais diversas formas consoante a localização social ou física em que está inserido, não podendo ser reduzido a uma prática religiosa, espiritual ou secular, já que o yoga também pode ser um ato social ou político. O yoga é “imensamente flexível e amorfo” e as suas atuais formas popularizadas são novas e não continuação de uma tradição estática de yoga<sup>333</sup>. A diversidade de práticas pode permitir profundas transformações de consciência, da expressão do sentimento religioso, de formas de proveito ou lucro comercial, ser uma forma de esculpir a parte física do corpo ou de afirmação social e de todos

---

<sup>326</sup> Cf. HAYES, 2018, p. 123.

<sup>327</sup> Cf. HAYES, 2018, p. 128.

<sup>328</sup> Tanto o yoga como as tradições e rituais mágicos usam estruturas de tempo e espaço propícias à alteração interior do indivíduo, potenciando maior concentração e controlo mental. / Cf. NEWCOMBE, 2013, p. 81.

<sup>329</sup> Cf. SINGLETON citado em MEDURI, 2016, p. 74.

<sup>330</sup> O yoga postural moderno almeja “o exercício e a saúde” ou “o exercício e o alívio do stress”. / Cf. <https://www.iysf.org/champions>, consultado em 10/04/2019 às 12h53. Ver ainda <https://www.usayoga.org/>, consultado em 10/04/2019 às 11h58. Ver também <http://newsfeed.time.com/2012/02/29/should-yoga-be-an-olympic-sport/>, consultado em 10/04/2019 às 12h12. Ver ainda <https://edition.cnn.com/videos/bestoftv/2012/05/26/endo-competitive-yoga.cnn>, consultado em 10/04/2019 às 14h44. Ver também <https://www.telegraph.co.uk/men/active/10863625/Could-yoga-soon-be-an-Olympic-sport.html>, consultado em 10/04/2019 às 15h13. Ver ainda De MICHELIS citada em LIN, 2008, pp. 248 - 260. Ver também SINGLETON citado em LIN, 2008, pp. 301 - 302. Ver ainda FEUERSTEIN, CARRETE e KING citados em JAIN, 2015, p. 103.

<sup>331</sup> Cf. ALMEIDA, 2003, pp. 13 - 14.

<sup>332</sup> Cf. NEWCOMBE, 2018, pp. 562 - 565.

<sup>333</sup> Cf. JAIN, 2015, p. 3.



os espaços entre cada um destes aspetos: “É apenas ao considerarmos o yoga em determinados locais que as afirmações sobre o significado do yoga e sobre os seus efeitos têm significado”<sup>334</sup>.

As vantagens da prática de yoga, já cientificamente comprovadas, foram as que “mais agradaram aos ocidentais e que proporcionaram a sua difusão e a sua associação com o esporte e com a prática física”<sup>335</sup>.

No Brasil, o yoga e a meditação foram considerados há poucos anos práticas terapêuticas não convencionais em todos os serviços públicos de saúde do país, através do Sistema Unificado de Saúde<sup>336</sup>. Fruto da disseminação do yoga, desde 2005 que tem lugar a semana municipal de yoga, em Florianópolis, que se tornou numa referência de yoga brasileiro<sup>337</sup>. Em 2008 o *Yoga Journal* estimava que os profissionais de saúde recomendassem a prática de yoga a 14 milhões de norte-americanos, fruto da assimilação tardia do yoga pela ciência médica que começou a emergir em meados do século XIX<sup>338</sup>.

Em 2009 houve uma competição de yoga na sede do Bikram Yoga College of India em Los Angeles. Uma competição destas em nome do yoga dificilmente aconteceria se não fosse pela fusão do exercício físico e da internacionalização do yoga e da sua subsequente normalização como substância prática do próprio yoga no Ocidente pós-segunda guerra mundial<sup>339</sup>.

Para Meduri:

“a emergência do yoga no mundo moderno e [o] seu crescimento contemporâneo [refletem que] o yoga guia o praticante como um mestre no caminho da construção pessoal, da construção de outra qualidade de relações, na atenção e disciplina às práticas quotidianas, da dissolução do ego; [mas] também pelas condições com as quais o Ashtanga Vinyasa Yoga guia a construção pessoal se adapta à conceção de tempo-espaço do homem de hoje e à dissolução do paradigma cartesiano” (MEDURI, 2016).

A globalização do yoga no século XXI tem ganho maior relevo graças a celebridades internacionalmente conhecidas que o praticam e promovem, como Sting ou Madonna. Na última década, destaco duas datas de extrema importância para o yoga com repercussões internacionais: 11/12/2014, data em que a Organização das Nações Unidas estabeleceu o dia 21 de junho como Dia Internacional do Yoga, após reconhecer a disseminação, a aproximação holística, a opção por estilos de vida mais saudáveis e a importância da prática de yoga para o bem-estar de cada um e

---

<sup>334</sup> Cf. NEWCOMBE, 2018, pp. 568 - 570.

<sup>335</sup> Para Kupfer, a maioria ainda “não entende o Yoga, [utilizando-o] de forma utilitária para preencher necessidades buscando benefícios pessoais, satisfazer desejos, expectativas ou fantasias de quem o pratica”. / Cf CUNHA, 2011, pp. 26 - 27.

<sup>336</sup> O mesmo se passou na década de 20 na Índia, quando Kavalayananda introduziu esse sistema num *ashram* em Lonavla, recorrendo ao yoga para efeitos terapêuticos. Aquilo que Leo de Mascheville e Serge Raynaud fizeram nas décadas de 30 e 40 pelo Uruguai, Argentina, Brasil e Venezuela, abrindo espaço para a integração do yoga como terapia complementar décadas depois: “A adoção de práticas de yoga na maioria dos centros médicos da América Latina [estabeleceu] a dialética entre yoga, doença, relaxamento e espiritualidade muito antes de centros de estudos internacionais sobre corpo e mente [serem realizados]”. / Cf. SIMÕES, 2018, p. 311.

<sup>337</sup> Cf. CUNHA, 2011, pp. 14 - 15.

<sup>338</sup> Cf. SINGLETON, 2010, p. 53.

<sup>339</sup> Cf. SINGLETON, 2010, pp. 208 - 209.

da população em geral<sup>340</sup>. E 01/12/2016, data em que a UNESCO elevou o yoga a Património Cultural Imaterial da Humanidade<sup>341</sup>.

No século XXI, em 2001, a Organização Mundial de Saúde integrou o yoga “como prática complementar [recomendada para os seus países membros] a ser incluída nos sistemas nacionais de saúde”, inserindo-a no contexto desportivo e enquanto ferramenta para a melhoria da qualidade de vida dos cidadãos<sup>342</sup>.

Atualmente existem os mais diversos tipos de yoga, fruto da ocidentalização e da consequente máquina industrial em que esta prática se tornou no Ocidente<sup>343</sup>. Por outro lado, anteriormente, o modelo industrial já possibilitara que a valorização do exercício físico viajasse da Europa para a Índia britânica, tendo os *yogis* indianos assimilado essa cultura física<sup>344</sup>. Voltando à atualidade, a perspetiva sobre o yoga, pode remeter-nos para os movimentos sociais contemporâneos liderados por gurus, cuja própria conduta económica transcende a lógica de mercado, visando causar dependência aos defensores da causa através da venda de bens materiais peçados de simbolismo espiritual<sup>345</sup>.

Há também quem diga que “as aulas de Hatha Yoga do Ocidente urbano do século XXI são, em certo sentido uma continuação das formas de ginástica [das] mulheres e [d]a sua estrutura espiritual”, opinião da qual discordo<sup>346</sup>.

O contributo da imagem, do visual, aumentou exponencialmente a compreensão, disseminação e popularização do yoga. A prová-lo estão as exposições de Debra Diamond no Asian Art Museum

---

<sup>340</sup> Cf. Resolução da Assembleia Geral da Organização das Nações Unidas n.º 69/131, de 11/12/2014.

<sup>341</sup> Uma decisão do Comité Intergovernamental para a Salvaguarda do Património Cultural Imaterial da UNESCO, 11ª sessão, na convenção ocorrida em Addis Abeba, entre 28/11 e 02/12/2016. / Cf. <https://ich.unesco.org/en/decisions/11.COM/10.B.17>, consultado em 08/05/2019 às 00h20. Ver também <https://ich.unesco.org/en/RL/yoga-01163>, consultado em 08/05/2019 às 00h21.

<sup>342</sup> O Brasil desenvolveu “atividades: [através da] promoção de práticas corporais e atividades físicas ([como] ginástica, lutas, capoeira, dança, jogos esportivos e populares, yoga, tai chi chuan, dentre outros)” através do Programa Academia da Saúde; a China e Macau, através do Programa Desporto para Todos; as Filipinas, integrado nos exercícios promotores de fortalecimento e flexibilidade; e a Tailândia, inserido em exercícios promotores de saúde, entre outros. Têm em comum a associação do yoga ao desporto ou às atividades extracurriculares (corporais e físicas). / Cf. MENDES, Eugénio Vilaça (2012), “O cuidado das condições crónicas na atenção primária à saúde: O imperativo da consolidação da estratégia da saúde da família” in *Organização Pan-Americana da Saúde – Representação Brasil*, Brasil, All Type Assessoria editorial Ltda., pp. 195 - 196. Ver também SIEGEL e BARROS, 2014, pp. 26 - 27. Ver ainda COHEN, Alex; ALMEIDA, José Miguel Caldas (2008), “Innovative mental health programs in Latin America and the Caribbean” in *Pan American Health Organization*, Washington, *Pan American Health Organization*, p. 72. Ver também “Review of Best Practice in Interventions to Promote Physical Activity in Developing Countries” in *Background Document prepared for the World Health Organization Workshop on Physical Activity and Public Health*, Beijing, 24-27/10/2005, pp. 24, 63, 80, 84.

<sup>343</sup> Estima-se que a receita da indústria do yoga nos EUA seja de 11.600 biliões de dólares em 2020, um enorme aumento face aos cerca de 7.000 biliões de dólares de receita em 2012. Beer yoga, goat yoga, naked yoga, woga (resulta da união das palavras Water e Yoga) são só alguns exemplos daquilo em que o yoga se tornou no Ocidente, em especial nos EUA. / Cf. <https://www.statista.com/statistics/605335/us-yoga-industry-revenue/>, consultado em 01/04/2019 às 00h37. Ver também <https://www.bbc.com/news/av/world-asia-39711513/have-you-got-the-bottle-for-beer-yoga>, consultado em 01/04/2019 às 00h05. Ver também <https://edition.cnn.com/2017/01/12/health/goat-yoga-oregon-trnd/index.html>, consultado em 01/04/2019 às 00h23. Ver ainda <https://www.guns.com/news/2019/02/20/gun-yoga-can-make-you-a-better-shooter-the-world-a-better-place-video>, consultado em 01/04/2019 às 00h19. Ver também <https://www.facebook.com/yoga.roots.lx/posts/2276170085930389>, consultado em 24/05/2019 às 19h15.

<sup>344</sup> Cf. SINGLETON citado em JAIN, 2015, p. 37.

<sup>345</sup> Cf. AGORAMOORTHY, Govindasamy (2014), “Spiritual seekers and gurus in Contemporary Hindu Society” in *Global Society*, 51, pp. 558-561. Ver também WARRIER, Maya (2003), “Guru Choice and Spiritual Seeking in Contemporary India” in *International Journal of Hindu Studies*, 7, 1-3: pp. 31-54.

<sup>346</sup> Cf. SINGLETON citado em MEDURI, 2016, p. 98.

de São Francisco e no Cleveland Museum of Art, originando o “primeiro livro de arte a reunir obras que narram a trajetória do yoga”<sup>347</sup>.

David Williams fez o seu próprio manual de Ashtanga Yoga em 1974 e, nos anos 90, Lino Miele, elaborou um quadro de posturas<sup>348</sup>.

Em 2011, os EUA decidiram aplicar técnicas de yoga que, a seu ver, se aplicavam perfeitamente ao treino das forças armadas, justificando-o com o aumento da flexibilidade que o yoga permite, servindo para ajudar os militares a prevenir-se de eventuais lesões, ao mesmo tempo que os beneficia através da meditação, transmitindo-lhes um estado de acalmia que os permitirá concluir com sucesso as funções que desempenham<sup>349</sup>.

Em 2017, Robert Sturman elaborou uma compilação fotográfica em vídeo para a celebração do dia da Independência dos EUA intitulado “Independence Day: A Compilation in the Meditative Key of Freedom”, que contou com a colaboração de três projetos de yoga: o Veterans Yoga Project, a Connected Warriors e a Warriors at Ease, visando demonstrar os benefícios desta prática no meio militar<sup>350</sup>.

Atualmente, a maioria dos praticantes de yoga de Honk Kong fá-lo por questões de saúde, o que está diretamente relacionado com o marketing do yoga<sup>351</sup>.

A experiência do yoga na via militar indiana continua até aos nossos dias, fortalecendo os seus militares física e mentalmente, proporcionando-lhes serenidade. Os militares indianos chegaram também a celebrar o dia internacional do yoga em 2019 independentemente do local onde estavam colocados<sup>352</sup>.

Existem inúmeros benefícios comprovados da prática regular de yoga e de meditação, como a diminuição do ritmo cardíaco, da pressão arterial, do *stress* e da ansiedade, do consumo de oxigénio, e o aumento ou melhoria da empatia, da cognição, do controlo respiratório, dos sentidos, do SER (*self*), de uma maior aceitação e da reconstrução de partes do nosso cérebro, entre outros, ajudando diretamente no alívio de algumas patologias, como o síndrome do intestino irritável ou mesmo doenças oncológicas<sup>353</sup>.

---

<sup>347</sup> Cf. MEDURI, 2016, p. 40.

<sup>348</sup> Cf. MEDURI, 2016, pp. 94 - 110.

<sup>349</sup> Cf. “Om in the army: the US military gets yoga” in *The Guardian*, 31/08/2011.

<sup>350</sup> Cf. <https://www.facebook.com/Artist.Fotografia/videos/1475044692561769/?v=1475044692561769>, consultado em 06/09/2019.

<sup>351</sup> Muitas vezes os estúdios de yoga são assimilados a salões de emagrecimento. / Cf. LIN, 2008, p. 123.

<sup>352</sup> Há inclusive um programa exclusivamente dedicado a militares “Yoga for Soldiers” no Isha Hatha Yoga, em Coimbatore. / Cf. <https://www.facebook.com/sadhguru/videos/336666090513666/?v=336666090513666>, consultado em 06/09/2019. Ver também “Yoga Day: Thousands of Indians celebrate the day” in *BBC News*, 21/06/2019, disponível em <https://www.bbc.com/news/world-asia-india-48716520>, consultado em 06/09/2019.

<sup>353</sup> Cf. BURIC *et al* (2017) “What Is the Molecular Signature of Mind–Body Interventions? A Systematic Review of Gene Expression Changes Induced by Meditation and Related Practices” in *Frontiers in Immunology*, vol. 8, artigo 670: p. 14. Ver também KUO, B. *et al* (2015), “Genomic and Clinical Effects Associated with a Relaxation Response Mind-Body Intervention in Patients with Irritable Bowel Syndrome and Inflammatory Bowel Disease” in *Plos One*, 30 Abril, pp. 3 - 5. Ver ainda “It Works: New Study Outlines What Meditation, Yoga, & Prayer Can Do To The Human Body” in *Collective Evolution*, 16/01/2016 (disponível em [https://www.collective-evolution.com/2016/01/16/it-works-new-study-outlines-what-meditation-yoga-prayer-can-do-to-the-human-body/?fbclid=IwAR2f0j5SkJrV2b4CJq4drSuu7al2XActBXLVH7ZoTRbUQ5\\_ks\\_Cc8iIQ](https://www.collective-evolution.com/2016/01/16/it-works-new-study-outlines-what-meditation-yoga-prayer-can-do-to-the-human-body/?fbclid=IwAR2f0j5SkJrV2b4CJq4drSuu7al2XActBXLVH7ZoTRbUQ5_ks_Cc8iIQ), consultado em 06/09/2019). Ver também <https://news.harvard.edu/gazette/story/2011/01/eight-weeks-to-a-better-brain/>, consultado em 06/09/2019. Ver ainda <https://tvi24.iol.pt/videos/sociedade/meditacao-pode-ajudar-doentes-com->

A nível mundial vejo o yoga como uma forma de melhorar a forma física e de gestão do *stress* quotidiano. A popularização do yoga enquanto fenómeno fez com que crescesse exponencialmente quer em termos qualitativos, quer em termos quantitativos, ainda que muito provavelmente o ritmo de crescimento do segundo seja bastante superior ao primeiro.

Conforme diz Maria João Cruz, “O yoga pode assumir muitas formas: desde sequências dinâmicas e posturas atléticas, a posturas mais terapêuticas cujo objetivo será o de devolver gentilmente ao corpo parte da mobilidade perdida, até aos *pránáyámas* e meditação”<sup>354</sup>.

Acrescenta António Pedro:

“Todas as doenças e lesões vasculares são motivadas, ao fim e ao cabo, por um desequilíbrio hormonal. Mas podemos aprender a lidar com o stress, sem lutar, sem fugir. É esse também o papel do relaxamento neuromuscular. Explico às pessoas que é fundamental adquirir uma atitude diferente perante a Vida e aprender o auto relaxamento. Eu comparo o treino do relaxamento com a arte marcial, dá-nos uma autoconfiança para perante as situações de stress, nós conseguirmos ficar descontraídos e enfrentar a situação” (*Om Yess*, 2013).

---

[cancro/5cdac1740cf2587d42b8b896?fbclid=IwAR1C1ULNjSgpXmtlgPxpjSekJepuKTM\\_oKBj0YOxfxDk6L46r2lnd25ESuI](https://www.facebook.com/cancro/5cdac1740cf2587d42b8b896?fbclid=IwAR1C1ULNjSgpXmtlgPxpjSekJepuKTM_oKBj0YOxfxDk6L46r2lnd25ESuI), consultado em 06/09/2019.

<sup>354</sup>

Cf.

[http://www.yogalife.pt/magazine/estas-velho-para-fazer-yoga/?fbclid=IwAR2w1QQbOf6dDD\\_eYCVd4YQkhVUkfXkVh9tek1bMm8mzSxFxllIOFEFktGb0](http://www.yogalife.pt/magazine/estas-velho-para-fazer-yoga/?fbclid=IwAR2w1QQbOf6dDD_eYCVd4YQkhVUkfXkVh9tek1bMm8mzSxFxllIOFEFktGb0), consultado em 06/09/2019.



### 3. CONTEXTO DO SURGIMENTO DO YOGA EM PORTUGAL

Neste capítulo serão abordadas as alterações económicas, sociais e políticas quer a nível internacional, quer a nível nacional que tiveram lugar nos anos 60 e 70 e que poderão ter levado ao surgimento do yoga em Portugal.

Foram décadas de profunda mudança, profícuas em conflitos e marcadas pela resistência (pacífica ou beligerante) além e aquém-fronteiras.

#### 3.1. CONTEXTUALIZAÇÃO INTERNACIONAL

A década de 60 foi profícuas em alterações políticas e sociais. No panorama internacional deu-se a guerra do Vietname, os movimentos de contracultura e o movimento *hippie*, as manifestações estudantis em França e a Primavera de Praga. No Brasil, a Ditadura Militar com o golpe de 1964. A procura de um novo sentido para a vida e de novas opções religiosas originaram novos movimentos sociais nos EUA e na Europa que implicaram mudanças sociais e / ou políticas de fundo, em particular no período pós-guerra.

Começaram a ter lugar movimentos iniciados nos EUA que rapidamente se disseminaram por “praticamente todo o mundo ocidental”, abrindo caminho para a busca de “experiências místicas influenciadas pelo pensamento oriental”<sup>355</sup>.

O movimento *hippie* tinha várias valências. A nível político defendia os direitos civis das mulheres e dos negros e o fim da guerra no Vietname; a nível social quis romper com o estilo de vida vigente e aproximar-se de uma vida mais liberta e ligada à natureza, usando a paz, o amor e algumas “substâncias psicoativas” como estandartes. Não obstante, identificava-se com os valores do yoga e procurava “uma espiritualização, uma dimensão maior para a vida”<sup>356</sup>.

Foi nos anos 60 que emergiu o movimento *New Age*, com forte expressão a partir da década seguinte, e o que o seu ecletismo permitiu, no sentido “de se relacionar com o sagrado possibilitando uma ‘nova consciência religiosa’”<sup>357</sup>. Foi sobretudo a partir da década de 60, num período de ebulição social, que a atitude dos jovens, e não só, começou a mudar, através da força que os movimentos estudantis ganharam, mas também de vários movimentos sociais que se alastraram a diferentes países e ramos de atividade, como os operários fabris, em França; até ao desencanto e insatisfação para com o estilo de vida ocidental através dos movimentos designados de *New Age*, onde se insere o Festival de Woodstock de 1969, nos EUA<sup>358</sup>.

As revoltas estudantis do final dos anos 60 foram:

---

<sup>355</sup> Em busca de “novas formas de vivência, de autoconhecimento, de espiritualidade”. No Brasil, a repressão da ditadura militar levou muitos jovens a seguirem “por caminhos religiosos alternativos”. / Cf. CUNHA, 2011, pp. 9 - 10.

<sup>356</sup> Os *hippies* propunham uma rutura com o sistema vigente e científico do Ocidente, e uma perspetiva diferente de “encarar a natureza ou o corpo”, abrindo portas ao misticismo do Oriente e por sua vez ao yoga. Identificando-se nomeadamente com o “esoterismo, êxtase (samâdhi), não-violência (ahimsa), libertação (moksha), [ou a] busca de uma outra realidade”. / Cf. CUNHA, 2011, pp. 20 - 23.

<sup>357</sup> Segundo D’Andrea, este movimento possibilitou “a ressignificação de recursos simbólicos tradicionais”. Simboliza “a própria modernidade movendo-se para dentro do campo religioso, problematizando-o, alterando-o e transformando-o”. / Cf. D’ANDREA citado em CUNHA, 2011, pp. 25 - 26.

<sup>358</sup> Destaco o discurso de Sri Swami Satchidananda, conhecido pelo guru de Woodstock, e fundador do Yoga Integral. / Cf. <http://integralyoga.org/founder/>, consultado em 27/03/2019 às 15h14. Ver também <https://swamisatchidananda.org/global-service/>, consultado em 27/03/2019 às 21h04.

“revolucionária[s] tanto no antigo sentido utópico de procurar uma inversão permanente de valores, uma sociedade nova e perfeita, como no sentido operacional de procurar realizá-la pela acção nas ruas e barricadas, pela bomba e pelas emboscadas nas montanhas. Foi global porque, pela primeira vez, o mundo, ou pelo menos o mundo em que viviam os ideólogos dos estudantes, era verdadeiramente global” (HOBSBAWM, 1994).

Esta década foi pautada como um período de rutura, pelo início do fim da bipolaridade e da guerra fria: com o conflito do Vietname e com a “primavera de Praga”: Por um lado o desastroso resultado do conflito no Vietname abalou os alicerces dos EUA; por outro lado, a tentativa de liberalização da Checoslováquia por Dubcek, em 1968, na “primavera de Praga”, levou à sua invasão por militares do Pacto de Varsóvia, iniciando a fragmentação da U.R.S.S.. Uma medida de Brejnev que dividiu os partidos comunistas, em particular o francês e o soviético<sup>359</sup>.

A década de 70 foi marcada por mudanças sociais e políticas, mas também de mentalidade, possibilitando a busca pelo autoconhecimento nas práticas orientais, onde se enquadra o yoga<sup>360</sup>. Refira-se nesta década o Festival Palho’stock, o Woodstock brasileiro, que decorreu em Palhoça em outubro de 1974, também conhecido por maratona do som<sup>361</sup>.

Lasch defende que o clima social do final da década de 70 era terapêutico, destacando-se “o bem-estar pessoal, a saúde e o equilíbrio psíquico”, para o qual o yoga contribuiu. Já Godoy diz que as culturas Ocidental e Oriental “nasceram no mesmo berço”, variando no seu desenvolvimento<sup>362</sup>.

Fosse por desencanto, por necessidade, ou por conforto, alguns dos jovens desses movimentos identificaram-se com o yoga. Talvez advenha daí o interesse e a eventual adesão a algo relativamente recente no Ocidente, à novidade a que chamaram yoga, nos moldes em que o conhecemos<sup>363</sup>.

## 3.2. CONTEXTUALIZAÇÃO NACIONAL

### 3.2.1. ELEMENTOS SOCIOCULTURAIS

A nível nacional, o período da segunda guerra mundial até ao 25 de Abril de 1974, caracteriza-se por três grandes vetores que condicionaram a mudança estrutural da sociedade portuguesa: “o êxodo rural [possibilitando algum acesso à informação], a industrialização [inserida numa alteração global de um ‘grande número de países subdesenvolvidos ou em vias de

---

<sup>359</sup> Cf. RÉMOND, René (1994), *Introdução à história do nosso tempo. Do Antigo Regime aos nossos dias*, Lisboa, Gradiva, pp. 394 - 401. Ver também VAISSE, Maurice (2005), *As relações internacionais desde 1945*, Lisboa, Edições 70, pp. 119 - 120.

<sup>360</sup> “Cacau” Menezes afirma que o yoga foi “mais uma tribo que [integrou] (...) esse movimento [de contracultura]”. À imagem de Philippe Arruda, que frisa a proximidade entre o yoga e o movimento de contracultura, já que apoiava quem procurava “ter uma vida mais saudável, (...) [e] um lado espiritual”. Havia um desencanto com o catolicismo que permeou a entrada do yoga na sociedade brasileira. / Cf. CUNHA, 2011, pp. 45 - 48.

<sup>361</sup> Nesta década alteraram-se os modos de estar, agir e vestir, “influenciados pelo movimento de contracultura que ocorria nos Estados Unidos e na Europa”, refletindo-se “na moda, nas artes, na música, no teatro, (...) [de todas as formas através das quais] os jovens pudessem demonstrar a sua insatisfação ante ao mundo” e de “gritar por liberdade”. “E foi com esse desejo de agredir e de chocar, que boa parte da juventude florianopolitana aderiu ao movimento de contracultura” no início da década de 70. / Cf. testemunhos de Elaine Wolter, Valter Luz, Fernanda Lago e “Cacau” Menezes citados em CUNHA, 2011, pp. 34 - 37. Atender também a CUNHA, 2011, pp. 34 - 39, 44.

<sup>362</sup> Cf. Lasch e Godoy citados em ALMEIDA, 2003, pp. 59 - 60.

<sup>363</sup> Cf. CUNHA, 2011, p. 5. Ver também SIMÕES, 2018, pp. 292 - 299.

desenvolvimento’] e, a partir dos anos 60, a abertura económica à Europa”<sup>364</sup>. A indústria passou a ser responsável pela maioria do rendimento nacional, num país até então essencialmente dependente do setor primário.

Na viragem dos anos 50 para a década de 60 registaram-se movimentações diferentes: “uma que quer avançar para as colónias, outra conduzindo ao aprofundamento da participação nos movimentos de integração europeia, através da adesão à European Free Trade Association (EFTA)”<sup>365</sup>.

A adesão à EFTA, a 04/01/1960, foi pautada por uma abertura essencialmente económica (“do comércio e da indústria, especialmente”) ao exterior e pelo desejo de controlar o ultramar, cuja guerra teve início em 1961, ano em que a Índia ocupou Goa, Damão e Diu<sup>366</sup>. O Governo pretendia: “liberalizar e modernizar, por um lado, continuar a guerra, por outro, [mas] eram objectivos que se iriam demonstrar insanavelmente antagónicos”<sup>367</sup>.

Além da adesão à EFTA, regulamentou-se o espaço económico português em novembro de 1961, e teve lugar a adesão ao General Agreement on Tariffs and Trade, a 06/04/1962<sup>368</sup>.

Entre 1950 e 1970 a “população activa do sector secundário [passou] de 24,8% para 34% e a do sector primário de 47% para 32%”, pese embora continuasse a existir um “excesso de população agrícola”. Foi um desenvolvimento económico marcado pelo “período de maior crescimento económico da história do país”, onde o rendimento nacional por habitante cresceu a uma média superior a 6,5% ao ano”, mas que não levou “a uma repartição mais equitativa do rendimento nacional”, perante a desigualdade social existente<sup>369</sup>.

A nível social, destaca-se a integração da mulher na população ativa, passando a marcar presença em profissões que até então lhe eram vedadas por serem exclusivamente masculinas. Em 1960 as mulheres representavam:

“cerca de 20% [a 25%] da população activa empregada; três a quatro décadas depois, [representam] praticamente 50%”. E “muitos dos seus direitos de cidadania (voto, capacidade legal e comercial, passaporte, liberdade de circulação, etc.) só lhes foram reconhecidos a partir da década de 70, nomeadamente após a aprovação da Constituição de 1976” (PINTO, 2004).

Portugal era um país com graves carências sociais e económicas, onde a censura política e a repressão policial eram uma constante, tendo sido palco de uma crescente insatisfação social a

---

<sup>364</sup> Cf. MATTOSO, José (dir.), ROSAS, Fernando (coord.), (1998), *História de Portugal*, vol. VII, *O Estado Novo (1926-1974)*, Lisboa, Editorial Estampa, p. 444. Ver também PEREIRA, Miriam Halpern (2001), *Diversidade e Assimetrias: Portugal nos séculos XIX e XX*, Lisboa, ICS, p. 129.

<sup>365</sup> Cf. MATTOSO, 1998, p. 415.

<sup>366</sup> Alguns meses após a rendição portuguesa deu-se o “repatriamento de todos os europeus e de milhares de goeses que preferiram escolher a nacionalidade portuguesa”. / Cf. PINTO, António Costa (coord.) (2004), *Portugal Contemporâneo*, BARRETO, António, “Mudança Social em Portugal, 1960-2000”, Lisboa, Dom Quixote, pp. 138 - 140. Ver também Cf. MATTOSO, 1998, p. 414. Ver ainda MARQUES, A. H. de Oliveira (1995), *Breve História de Portugal*, Lisboa, Presença, p. 709.

<sup>367</sup> Naquele que foi “o período de maior crescimento económico do país”. / Cf. MATTOSO, 1998, p. 486. Ver também PINTO, 2004, pp. 138.

<sup>368</sup> Cf. LAINS, Pedro; SILVA, Álvaro Ferreira da (org.) (2005), *História Económica de Portugal, 1700-2000*, vol. III: *O século XX*, Lisboa, ICS, p. 349

<sup>369</sup> Cf. PEREIRA, 2001, pp. 124 - 133. Ver também PINTO, 2004, p. 138.



partir da década de 60<sup>370</sup>. Nesse quadro as revoltas estudantis de 1962 escalaram para uma “crise académica’ à escala nacional”. Registou-se uma “politização da juventude estudantil” a partir de 1962 com particular ênfase em Coimbra, Lisboa e Porto, e uma participação com maior resistência no espetro político nacional<sup>371</sup>.

A nível educativo, registou-se uma progressiva generalização da escolaridade desde a década de 60 que reduziu a taxa de analfabetismo, situada entre os 35 e os 50%<sup>372</sup>. Desde o final da década de 50 até ao final dos anos 70 que a taxa de crescimento do número de alunos matriculados no ensino superior disparou, mantendo-se “entre moderado e forte”, quebrando na década de 80, e voltando a aumentar a partir da década de 90. Alteraram-se as prioridades e aumentou-se o nível educativo, informativo e cultural dos portugueses, que se modificou<sup>373</sup>.

Esta fase de intensas convulsões nacionais de norte a sul coincidiu com as grandes cheias em Portugal, em 1967. Estima-se que tenham morrido mais de 700 pessoas na madrugada de 25 para 26 de novembro, tendo a chuva atingido em apenas 5h o valor médio de todo o mês. A maioria das vítimas vivia nos arredores de Lisboa e Vale do Tejo, como Odivelas, Loures e Ribatejo. Este triste acontecimento, que a Censura tentou encobrir e que revelou a inoperância do Governo e a pobreza às portas da capital, ditou um despertar de consciência dos milhares de “estudantes universitários e alguns ainda do Liceu que se envolveram numa enorme campanha de auxílio às vítimas” que possibilitou “um conhecimento e uma aproximação ao povo, inédito para muitos estudantes” numa ação que durou duas semanas. Esta é ainda hoje conhecida como “a pior catástrofe natural depois do terramoto de 1755” em Portugal<sup>374</sup>.

Com a subida de Marcelo Caetano ao poder, em 1968, e a continuidade da política ultramarina, não obstante o incremento de algumas políticas sociais, a crise social portuguesa agudizou-se,

---

<sup>370</sup> Cf. MARQUES, 1995, pp. 672 - 675. Ver também LAINS e SILVA, 2005, p. 465. Ver ainda [cvc.instituto-camoes.pt/decadas/anos-60.html](http://cvc.instituto-camoes.pt/decadas/anos-60.html), consultado em 25/03/2019 às 22h37.

<sup>371</sup> Diplomáticamente Portugal estava “orgulhosamente só”. Há, no entanto, quem refira que o yoga já tinha chegado a Portugal em 1962. Segundo Jacinto Rodrigues, estudante e preso político em 1962, que caracterizou de yoga aquilo que fez nesse ano num testemunho escrito no final dos anos 70 “para uma comunicação numa Assembleia de Estudantes na Faculdade de Economia [após convite enquanto] docente da ESBAP e participante nos acontecimentos de 62”, dizendo que a “9 de Maio de 1962 [já] eu era conhecido como o “Yoga”. Para tranquilizar [a malta] fiz uma postura de yoga, a vara, ficando ali uns segundos de cabeça virada para baixo”. Acrescenta ainda que a resistência ao Estado Novo na prisão de Caxias passava pela organização dos presos políticos em “‘ministérios’ dentro da cadeia. Cada grupo ocupava-se de abastecimentos, comunicações, limpezas, cultura, ginástica, etc. Eu fiquei responsável pela ginástica e fiz algumas ‘Azanas e pranaiamas’ de yoga para treino da nossa resistência pacífica”. / Cf. publicação de Alberto Ferreira a 11/05/2015, disponível em <https://www.facebook.com/groups/helenapato/permalink/849360521804329/>, consultado em 15/09/2019. Ver também MATTOSO, 1998, pp. 480 - 485. Ver ainda OLIVEIRA, Luísa Tiago (org.) (2019), *O Activismo Estudantil no IST (1945-1980)*, Lisboa, Edições Fénix, pp. 28 - 31. Ver também <https://arquivos.rtp.pt/conteudos/1968-maio-de-68/> e <https://arquivos.rtp.pt/conteudos/40o-aniversario-da-crise-academica/>, consultados em 22/03/2019 às 23h14. Ver ainda <https://jpn.up.pt/2008/05/02/movimento-estudantil-portugues-antes-e-depois-do-maio-de-68/>, consultado em 22/03/2019 às 23h27.

<sup>372</sup> Os valores refletem “taxas de analfabetismo absoluto. As taxas de analfabetismo funcional ou de iliteracia relativa são desconhecidas com rigor”. / Cf. PINTO, 2004, p. 150.

<sup>373</sup> Entre 1990 e 2015 registou-se “um aumento de 46,3% do número de diplomadas/os nos últimos 14 anos”. / Cf. INE (1985), *Instituto Nacional de Estatística, 50 anos. Portugal 1935-1985*, Lisboa, Imprensa Nacional - Casa da Moeda, p. 25. Ver também INE (2017), *Portugal 2015*, Lisboa, INE, pp. 46 - 50.

<sup>374</sup> Uma das formas de divulgação foi “através da publicação do periódico Solidariedade Estudantil, que teve tiragens de 10 000 exemplares”. / Cf. OLIVEIRA, 2019, pp. 32 - 33. Ver também <https://sicnoticias.pt/pais/2017-11-25-As-cheias-de-1967-50-anos-depois>, consultado em 12/09/2019. Ver ainda *Expresso*, 24/11/2017.

evidenciando-se particularmente na contestação universitária ao governo e no descontentamento no seio das forças armadas<sup>375</sup>.

Desde o final de 1968 que o ativismo estudantil se manifestou com maior veemência em Portugal através de greves e resistência ao regime, sobretudo influenciado pelo Maio de 1968 em Paris, politizando um considerável número de estudantes: “que teve um grande impacto no Movimento Associativo [que queria] a liberdade e o fim da Guerra Colonial”<sup>376</sup>. No final desse ano os alunos contestaram “o sistema de ensino, (...) a denúncia do regime político e, sempre em crescendo, o colonialismo e a guerra”<sup>377</sup>. Acontecimentos que levaram à ocupação estudantil do Instituto Superior de Ciências Económicas e Financeiras em 1969, “onde durante semanas vigoram os ‘cursos livres’, as ‘anti-sebentas’ e os textos proibidos” e à coesa greve estudantil de Coimbra, em Abril desse mesmo ano, que contou com o apoio dos colegas de Lisboa. Após a visita de Américo Tomás, resultando em confrontos entre os estudantes e as autoridades (GNR e PSP), originando inúmeras sanções disciplinares<sup>378</sup>.

A década de 60 trouxe grande alteração à demografia portuguesa, tendo-se registado a saída de mais de 1,5 milhões de portugueses até 1973, sobretudo para vários destinos europeus como França, Alemanha, Bélgica, Luxemburgo e Suíça (e “mais tarde a Grã-Bretanha, a Holanda e a Espanha”)<sup>379</sup>.

Graças ao golpe militar dos capitães de Abril, também conhecida por “Revolução dos Cravos”, o povo português passou a ter voz e a poder exercer o seu direito de voto livremente, a sua liberdade de expressão, a poder falar e agir livremente, sem receio de perseguição pela polícia política nem pelo Estado, passando a viver num país com um regime democrático. Após o 25 de Abril de 1974 registou-se um maior acesso à informação, uma maior possibilidade de compra e uma crescente procura pelo bem-estar e pela liberdade de expressão, após décadas de profunda repressão.

Entre 1960 e 2000 houve um “aumento progressivo e quase constante do bem-estar colectivo e individual”<sup>380</sup>.

### **3.2.2. ARTE E CULTURA COMO POTENCIADORES DE MUDANÇA**

É certo que a conjuntura portuguesa até 1974 era intimidatória, de repressão policial e política e focada nas possessões ultramarinas, cujo Governo argumentava que tinham de ser defendidas a todo o custo. Mas foi também um período de abertura à mudança de paradigmas, principalmente através da cultura e da arte, que se têm revelado como principais agentes de mudança.

---

<sup>375</sup> Cf. LAINS e SILVA, 2005, p. 465.

<sup>376</sup> Cf. testemunho de Paula Fonseca em OLIVEIRA, 2019, p. 35. Ver também HOBBSAWM, Eric (1994), *A Era dos Extremos. História breve do século XX: 1914 – 1991*, Lisboa, Editorial Presença, pp. 315, 433 - 434.

<sup>377</sup> MATTOSO, 1998, p. 489.

<sup>378</sup> A título de curiosidade, refira-se o segundo sismo europeu de maior magnitude na madrugada de 28/02/1969, apenas atrás do terramoto e tsunami de 01/11/1755, sentido em todo o país, algumas zonas de Espanha, Marrocos, Bordéus e até Canárias. / Cf. OLIVEIRA, 2019, p. 39. Ver também MATTOSO, 1998, p. 489. Ver ainda <http://hemerotecadigital.cm-lisboa.pt/EFEMERIDES/Sismo1969/Sismo1969.htm>, consultado em 31/03/2019 às 22h24.

<sup>379</sup> Cf. PINTO, 2004, pp. 143 - 144.

<sup>380</sup> Cf. PINTO, 2004, p. 152.

Sendo o período pós-1974 marcado pelo fervilhar de mudanças políticas e sociais, em Portugal e no mundo, e pelo início da transição para a democracia proporcionado pelo 25 de Abril de 1974, a porta de entrada do yoga no nosso país já se encontrava aberta desde a década de 60, conforme vimos.

Havia já algum contacto com literatura estrangeira, quer clandestinamente, quer através de quem podia viajar e tinha livre acesso à informação que era vedada em Portugal. Beatriz Katchi recorda: “havia abordagens de pessoas que tinham livros que traziam, nomeadamente quando tinham contactos com Inglaterra, traziam coisas de Inglaterra, ou de França. Porque os países mais importantes foram Inglaterra, França e Alemanha”<sup>381</sup>.

A censura incidia particularmente no meio literário, mas o seu raio de ação estendia-se também ao teatro, ao cinema, à rádio, à televisão, etc., levando muitos artistas e intelectuais portugueses a deslocarem-se para o estrangeiro ou a dependerem “de publicações estrangeiras para tomar contacto com o mundo da cultura e ultrapassar a estagnação ou mesmo o atraso sentido dentro do País”. Muitos exilaram-se “permanente[mente] ou viver[am] longos períodos fora da Pátria”, como Maria Helena Vieira da Silva, figura de referência na década de 50 “com significativos prolongamentos nas décadas seguintes”<sup>382</sup>.

Ao longo da história a cultura e a arte têm-se revelado potenciadores da mudança de paradigmas e verdadeiros agentes de mudança. Em Portugal essa mudança deu-se através de vários campos artísticos, cujos expoentes foram a pintura, a literatura, a escultura, o cinema e a arquitetura, entre outras, e da convergência de várias correntes estéticas<sup>383</sup>. Geralmente as mudanças chegam primeiro àqueles com acesso à informação, como as elites culturais urbanas, alargando-se depois aos demais. Neste contexto, o contacto das primeiras professoras de yoga em Portugal com diferentes realidades desde a década de 60 terá certamente sido relevante para uma maior abertura e permeabilidade para com o yoga.

Senão vejamos, Clotilde Ferreira (Olhão, 10/01/1924) viveu parte da infância com os tios em S. Pedro do Estoril até aos 15 anos, altura em que partiu para o Congo Belga, onde os pais tinham uma plantação. Fluente em inglês e francês, foi lá que iniciou a sua prática de yoga, onde o “trabalhou muito”, e onde conheceu o seu marido, um belga, com quem ficou até à independência daquele país, em 1960, de onde partiram para a Bélgica, tendo Clotilde continuado a praticar com o auxílio de livros e posteriormente aprendido com Andre Van Lysbeth e Gérard Blitz, mas também nas conferências de Zinal com os vários professores que lá se deslocaram, como Amrit

---

<sup>381</sup> Cf. Entrevista com Beatriz Katchi, Lisboa, 10/01/2018.

<sup>382</sup> 1961 foi um ano “particularmente hostil para Salazar”. / Cf. MARQUES, 1995, pp. 672 - 675. Ver também [cvc.instituto-camoes.pt/decadas/anos-60.html](http://cvc.instituto-camoes.pt/decadas/anos-60.html), consultado em 25/03/2019 às 22h37. Ver ainda LAINS e SILVA, 2005, p. 465.

<sup>383</sup> Destacam-se figuras como António Areal, António Dacosta, João Cutileiro, Noronha da Costa, Paula Rego e outros. Alguns houve que constituíram o grupo Ka Wamos Yndo (KWY), em Paris, do qual faziam parte “Lourdes Castro, René Bertholo, Costa Pinheiro, [José] Escada e João Vieira, em conjunto com Christo e Jan Voss, [tendo inclusive lançando] uma revista homónima”. / Cf. <http://cvc.instituto-camoes.pt/decadas/anos-60.html>, consultado em 25/03/2019 às 15h28. Ver também [www.serralves.pt/documentos/RoteirosExposicoes/itinerancias\\_KWY\\_viana\\_web.pdf](http://www.serralves.pt/documentos/RoteirosExposicoes/itinerancias_KWY_viana_web.pdf), consultado em 25/03/2019 às 15h43. Ver ainda <https://gulbenkian.pt/museu/evento/nao-evoluo-viajo-2/>, consultado em 07/05/2019 às 23h15.

Desai, Satyananda, Satchidananda e Carlos Fidel, antes de regressar a Portugal, em 1963, após a morte do marido<sup>384</sup>.

Maria Dinorah de Freitas (Porto, 29/12/1931) cresceu em casa dos padrinhos, de classe média alta, devido à dificuldade financeira dos pais. Fluente em francês, refira-se que o facto de a madrinha ser brasileira pode tê-la ajudado a que, anos depois, se viesse a deslocar ao Brasil e conhecesse Hermógenes (militar e professor de yoga), com quem trabalhou e estabeleceu amizade. Embora sempre tenha vivido em Portugal, casou com um alemão, curiosamente um dos seus primeiros alunos<sup>385</sup>.

Já Maria Helena de Freitas Branco (Lisboa, 26/04/1920) é filha de pai português, António Barros de Abreu, formado em Direito e mãe suíça-alemã, Marie Anna Helena Von Hoffman, formada em Física. Estudou alemão no Colégio Alemão, dança no Instituto Jacques Dalcroze, piano no Conservatório de Genève, na Suíça, e composição no Conservatório de Lisboa. Na Áustria conheceu a coreógrafa Isadora Duncan e Hermann Hesse, Nobel da Literatura em 1946 e amigo da tia e madrinha, que apoiou as artes como mecenas antes de se converter ao budismo. Anos depois da morte da tia regressou à Suíça onde aprendeu meditação e aprofundou o seu interesse pelo budismo, estudando com o mestre japonês Taisen Deshimaru, tendo também o seu primeiro contacto com o yoga aos 15 anos, antes de regressar a Portugal<sup>386</sup>. Casou com o musicólogo João de Freitas Branco, também ele ligado às artes e à cultura, o que pode ter facilitado o acesso à informação. A sua irmã era Margarida de Abreu, reconhecida precursora da dança em Portugal. Realço ainda a ligação de Maria Helena de Freitas Branco às artes no seu seio familiar, primeira professora reconhecida de yoga em Portugal, e o seu percurso académico, no que pode ser um indício da abertura de espírito potenciada por aquelas: “a música fazia parte integrante da nossa educação. Assim como a dança, a pintura e o desenho”<sup>387</sup>.

O que as une para além da geração e do interesse pelo yoga? O facto de terem crescido no seio de famílias de classe média-alta, integrando uma elite, de terem uma rede de amizades per si privilegiada no acesso à informação, à cultura e às artes, os contactos familiares com ambientes e pessoas fora de Portugal. Tudo isto levou a que estivessem eventualmente mais recetivas e abertas à mudança.

Diz António Pereira que na década de 70 o yoga era “muito elitizado [e que] seriam as pessoas que tinham mais posses que viajariam, portanto, liam outras coisas lá fora, que fariam yoga”<sup>388</sup>.

O país mudou e as pessoas mudaram com ele:

---

<sup>384</sup> Cf. Entrevista com Clotilde Ferreira, Lisboa, 21/11/2016. Ver também FERREIRA, 2015, p. 173. Ver ainda <https://www.noticiasmagazine.pt/2017/yoga-a-prova-de-idade/>, consultado em 15/10/2019 às 23h53.

<sup>385</sup> Maria Dinorah confessou que “os verões eram passados praticamente lá fora”: em Paris, com Sri Ananda (na atual Association Ananda), Marselha e Zinal, onde aprendia com André Van Lysbeth, passando “os verões todos em seminários com imensos professores”, até há “6 ou 7 anos” (2011 ou 2012), altura em que deixou de ir ao estrangeiro. / Cf. Entrevista com Maria Dinorah de Freitas, Porto, 15/02/2018. E ainda fruto de conversas informais e troca de *e-mails* com Maria Dinorah de Freitas e Susana Pimenta, do Centro de Yoga do Porto, entre 15/02/2018 e 02/04/2019.

<sup>386</sup> Cf. HAYES, 2018, pp. xv - xvi. Ver ainda *Sábado*, 30/05/2018.

<sup>387</sup> Cf. *e-mail* de Luís Branco, bisneto de Maria Helena de Freitas Branco, recebido a 13/09/2019 às 09h27. Ver também HAYES, 2018, p. xv.

<sup>388</sup> Cf. Entrevista com António Pereira, Lisboa, 07/02/2017.

“Nesse sentido, o país e a sociedade deixaram de ser diferentes. Esta verdadeira mutação foi efectuada em pouco tempo, num período concentrado da história contemporânea, durante o qual a sociedade revelou uma plasticidade muito superior à que seria de esperar, depois de longas décadas de paternalismo autoritário” (PINTO, 2004).

## 4. O YOGA EM PORTUGAL

Até agora não sabemos exatamente quando é que o yoga chegou a Portugal, onde tiveram lugar as primeiras aulas geralmente assumidas de yoga no país nem quem foram os(as) primeiros(as) professores(as) de yoga em Portugal. Pretende-se em cada um dos seguintes subcapítulos fornecer elementos para estas questões.

Procura-se também ir revelando diferentes tipos de yoga que foram surgindo em Portugal e tentar perceber se o yoga é uma atividade desportiva e / ou de lazer, inserido que se encontra nas comemorações de Portimão, Cidade Europeia do Desporto 2019. À data da defesa desta dissertação não saberemos o que se passará com o yoga em 2021, ano em que Lisboa será a Capital Europeia do Desporto<sup>389</sup>.

### 4.1. A CHEGADA DO YOGA A PORTUGAL

Já vimos que a arte e a cultura foram agentes de mudança nacional. O contacto com diferentes culturas em pleno Estado Novo abriu portas ao interesse pelo yoga e permitiu a sua chegada ao nosso país. Já existiam locais onde se praticava yoga anteriores à data assumida como a primeira, a mais conhecida (1973). Paulo Hayes disse que o seu sogro praticou yoga entre o final dos anos 60 e o início dos anos 70 num primeiro andar de um edifício na Rua Augusta, em Lisboa<sup>390</sup>.

Em Portugal destaca-se o papel de António Pedro e de Maria Helena de Freitas Branco, como dois dos pioneiros no ensino do yoga. No G.C.P., numa aula dada por aquela, a 17/07/1975, o jornalista Ruy Ferrão afirma que “a concentração do corpo e do espírito consegue-se através do yoga”<sup>391</sup>.

António Pedro, que tinha 76 anos em 2012 teve o primeiro contacto com o yoga através de artigos de jornais em meados do século XX, numa altura em que “havia uma enorme falta de informação [em Portugal]”. Em 1963-64 teve acesso a “um livro de Caio Miranda, A Libertação pelo Yoga” e confessa que em Portugal no início de 1965:

“começaram a surgir na imprensa pedidos de professores de Yoga. Eu fiquei muito curioso. Vi a publicação sistemática de anúncios e marquei uma entrevista com o Sr. Madeira que tinha vindo do Brasil e tinha um estabelecimento. Disse-lhe que vinha só oferecer-me para ter alguém que demonstrasse as posturas. ‘É curioso, nós publicámos os anúncios há meses e ninguém se candidatou. Nós temos aí uma senhora inglesa e uma senhora suíça que já praticaram antes no estrangeiro. Eu atrevo-me a propor: o senhor dá-lhes uma aula e assim veremos se elas vão gostar’. [Resultado], elas gostaram e abriram-se inscrições. Eu fiquei surpreendido com o número de pessoas que se inscreveram para praticar Yoga, as pessoas gostavam mesmo! Isto foi em Setembro de 1965” (Om Yess, 2013).

<sup>389</sup> Cf. “Lisboa foi eleita Capital Europeia do Desporto 2021” in *Diário de Notícias*, disponível em <https://www.dn.pt/desporto/interior/lisboa-foi-eleita-capital-europeia-do-desporto-2021---oficial-8944395.html>, consultado em 03/09/2019.

<sup>390</sup> Cf. Conferência *O Yoga no Desenvolvimento Social e no Bem-estar + Apresentação do Projeto Yoga em Portugal*, Lisboa, Universidade Lusófona, 21/06/2019.

<sup>391</sup> Cf. <https://arquivos.rtp.pt/conteudos/sabe-o-que-e-o-ginasio-clube-portugues-ii-parte-ii/>, consultado em 22/03/2019 às 23h52.

Entre 1966 e 1967 António Pedro deslocou-se ao Rio de Janeiro para frequentar um curso com o Professor Caio Miranda, tendo regressado para Portugal e aberto um:

“ginásio na Rua Sociedade Farmacêutica, [em Abril de 1967, tendo sido] poucas as pessoas que aderiram. Então em 1969, na altura do Carnaval, abri uma sala com condições razoáveis, no Bairro Azul, na Rua Fialho de Almeida, era uma casa antiga, com condições que me permitia aí residir. Estive lá 20 anos. Foi a fase do grande incremento, chegaram muitos alunos, passaram por lá elites, naquele tempo os praticantes de Yoga eram de classes superiores, sacerdotes e até ex-ministros. Tem sido muito compensador, principalmente o retorno das pessoas, a sua gratidão dizendo que o Yoga mudou a sua perspetiva de vida” (Om Yess, 2013).

António Pedro confessa que a vida de professor de yoga quando iniciou aquela atividade era difícil porque as pessoas:

“pensavam que o professor de yoga era uma espécie de faquir, [acrescentando que] a propósito do lema ‘Mente Sã em Corpo Sã’, eu não consigo descortinar na ginástica actividades específicas que cuidem objectivamente da mente ou do espírito. Ter um corpo sã é ter uma mente sã? Se calhar talvez seja mais ao contrário: uma mente saudável que se repercute depois num corpo saudável” (Om Yess, 2013).

Sobre a década de chegada do yoga a Portugal enquanto prática, Beatriz Katchi não sabe ao certo a data: “havia abordagens de pessoas que [traziam livros do estrangeiro], nomeadamente [d]os países mais importantes [Inglaterra, França e Alemanha]”<sup>392</sup>.

A 17/01/1973 o Ginásio Clube Português autorizou alunos estrangeiros a praticarem aulas de yoga nas suas instalações “desde que a sua permanência no país não seja superior a quatro meses”<sup>393</sup>.

Ora, se a introdução do yoga no Ginásio Clube Português por iniciativa do dirigente Manuel Rodrigues, com a Professora Maria Helena de Freitas Branco, apenas foi sugerida a 04/04/1973, e as aulas só tiveram início no dia do trabalhador desse ano, a 01/05/1973, confirma-se assim que já existiam aulas de yoga em Portugal antes de Maria Helena de Freitas Branco lá ter começado a lecionar nessa data, a mais conhecida<sup>394</sup>.

Apesar de já existir yoga em Lisboa, como vimos, podemos dizer que este começou assumidamente na capital em 1973, com Maria Helena de Freitas Branco através da sua introdução no G.C.P., tendo ela também introduzido a prática de yoga em Santarém “na década de 1970”<sup>395</sup>.

Em 1974 Maria Dinorah de Freitas criou o Centro de Yoga do Porto, dizendo que quando abriu “o centro, era tanta a gente a querer vir experimentar, sei lá... Curiosidade. Eram tantos, tantos, tantos que ali nas inscrições enchiam a escada por ali abaixo...”<sup>396</sup>. Acrescentando que:

“até à abertura do centro eu tinha uma prática pessoal. E tive uma prática de interesse de ensino, mas ainda não sabia onde nem como. E portanto, quando eu pensei em ir para [um]

<sup>392</sup> Cf. Entrevista com Beatriz Katchi, Lisboa, 10/01/2018

<sup>393</sup> Cf. *Actas da Direção do Ginásio Clube Português entre 17/12/1971 e 10/04/1974*, p. 82.

<sup>394</sup> As aulas iniciaram-se “com uma afluência que superou todas as expectativas”. / Cf. *Actas da Direção do Ginásio Clube Português entre 17/12/1971 e 10/04/1974*, pp. 103 - 112.

<sup>395</sup> Cf. <https://www.rederegional.com/index.php/breves/21710-professora-de-yoga-com-94-anos-da-aula-em-santarem>, consultado em 02/04/2019 às 17h51. Ver também <https://lifestyle.sapo.pt/saude/noticias-saude/artigos/primeira-professora-de-yoga-de-santarem-regressa-para-aula-aberta-nas-festas-da-cidade>, consultado em 02/04/2019 às 17h53

<sup>396</sup> Cf. Entrevista com Maria Dinorah de Freitas, Porto, 15/02/2018.

Centre de Yoga a Paris [atual Association Ananda], com o Sri Ananda, a pergunta que eu lhe fazia, justamente que eu lhe fiz logo, se eu podia ir por etapas. Que nunca poderia estar lá muito tempo. Tinha a vontade para ensinar, porque ninguém aqui [no Porto] sabia o que o yoga era. Não encontrei ninguém que me desse uma dica sobre aquilo que eu já estava à procura em muitos livros que fui comprando, tudo em francês praticamente. E muita prática que fui tendo”<sup>397</sup>.

A 12/03/1976 houve uma aula de yoga no G.C.P. ministrada por um professor indiano<sup>398</sup>.

Maria Helena de Freitas Branco, geralmente assumida como primeira professora de yoga em Portugal, afirma: “Decidi que era minha intenção divulgar o ioga em Portugal. E assim foi. Cá não havia ninguém que conhecesse, mas consegui arranjar uma sala e mais tarde fui professora no Ginásio Clube Português”<sup>399</sup>.

Esta afirmação corrobora o que se afirmou, já que se arranjou uma sala primeiro e apenas posteriormente começou a dar aulas no G.C.P., então é porque daria aulas noutra local. António Pereira relata uma conversa que teve com o mestre Georges Stobbaerts, em Cascais: “ele disse-me que não tinha sido o primeiro, porque chegou a Portugal em 1969, e nessa altura já havia yoga em Portugal. [Acrescentou que] o António Pedro teria aprendido com [Caio Miranda, militar e professor de yoga brasileiro] e teria introduzido o yoga em Portugal”<sup>400</sup>.

Já José Miguel Neves crê que Stobbaerts terá sido “a primeira pessoa a fundar um centro de yoga em Portugal”<sup>401</sup>.

Ambas as afirmações levam o yoga em Portugal para a década anterior, os anos 60.

Segundo António Pereira, “havia umas aulas, naturalmente que eram aulas, e acho que era na Avenida Duque de Ávila, parece-me que era. Mas não juro nada. Do Ginásio Clube Português posso jurar, dessa não juro nada. Ahm... Com, era um homem a dar aulas de hatha yoga”<sup>402</sup>.

O que Maria Dinorah corrobora afirmando que:

“havia essa escola ... em Lisboa. Só tenho ideia de que é na [Avenida] Duque de Ávila. Mas não faço ideia. Quem me falou dela foi a própria Maria Helena de Freitas Branco. O yoga já existia... Portanto, quando eu abri, a Maria Helena de Freitas Branco já tinha aulas de yoga no Ginásio Clube Português, e não o contrário”<sup>403</sup>.

Atendendo às entrevistas realizadas crê-se que se referia ao professor António Pedro, que já dava aulas em Lisboa a par de Maria Helena de Freitas Branco e de João Antunes<sup>404</sup>.

<sup>397</sup> Cf. Entrevista com Maria Dinorah de Freitas, Porto, 15/02/2018.

<sup>398</sup> Cf. *Relatório da Direção e Parecer do Conselho Fiscal do Ginásio Clube Português*, 1976, p. 39.

<sup>399</sup> Cf. <https://www.cmjornal.pt/portugal/detalhe/encontro-de-ioga-pela-paz>, consultado em 02/04/2019 às 17h59. Ver também HAYES, 2018, pp. xv - xvi. Ver ainda <https://www.sabado.pt/vida/detalhe/a-mae-do-ioga-em-portugal>, consultado em 25/03/2019 às 15h55.

<sup>400</sup> Cf. Entrevista com António Pereira, Lisboa, 07/02/2017.

<sup>401</sup> Cf. Entrevista com José Miguel Neves, Queluz, 13/12/2016.

<sup>402</sup> Cf. Entrevista com Maria Dinorah de Freitas, Porto, 15/02/2018. Ver também entrevista com António Pereira, Lisboa, 07/02/2017. E ainda fruto de conversas informais e troca de *e-mails* com Maria Dinorah de Freitas e Susana Pimenta, do Centro de Yoga do Porto, entre 15/02/2018 e 02/04/2019.

<sup>403</sup> Cf. Entrevista com Maria Dinorah de Freitas, Porto, 15/02/2018.

<sup>404</sup> Cf. <https://www.sabado.pt/vida/detalhe/a-mae-do-ioga-em-portugal>, consultado em 12/09/2019 às 14h13. Ver também entrevista com António Pereira, Lisboa, 07/02/2017. Ver ainda entrevista com Beatriz Katchi, Lisboa, 10/01/2018.



Maria Dinorah de Freitas abriu o Centro de Yoga do Porto a 25 de Novembro de 1974, deslocando-se todos os verões ao estrangeiro durante mais de uma década e esporadicamente a Lisboa, para ter aulas com Maria Helena de Freitas Branco e aprofundar os seus conhecimentos. Maria Dinorah admite que naquela época quase ninguém conhecia “o nome de yoga” e que, para além das aulas de Maria Helena de Freitas Branco, no G.C.P., existiam aulas com um professor em Lisboa.

Maria Helena deu aulas “por todo o país”, mas primeiro no G.C.P. e “quando sentiu que chegara o momento”, passou a dar aulas a uma aluna, Clotilde Ferreira<sup>405</sup>.

Atualmente, com 99 anos, reside em Belas, onde continua a sua prática de yoga diária: “Vi que o ioga era muito mais do que eu pensava. Tudo o resto deixou de me interessar”<sup>406</sup>.

Raquel Lito teve oportunidade de entrevistar Maria Helena de Freitas Branco a quem chama “a trisavó que trouxe o yoga para Portugal”, referindo-se a ela como tendo sido uma das pioneiras dado o seu empenho nas aulas que começou a lecionar a partir de 1973 no G.C.P.<sup>407</sup>.

Carolina Rico entrevistou a Professora Clotilde Ferreira em 2016 no G.C.P., onde até há pouco tempo ainda dava aulas diariamente, e que pratica yoga há mais de 50 anos, tendo começado a dar aulas no G.C.P. em 1975<sup>408</sup>. Clotilde Ferreira diz ter tido contacto com o yoga na Bélgica durante a década de 50 e, numa entrevista concedida ao programa Grande Tarde, da SIC, no mesmo ano, afirma ter começado a dar aulas apenas com 41 anos, diferenciando o yoga da ginástica<sup>409</sup>.

Referindo-se aos valores das aulas de yoga em 1977, António Pereira afirma que: “Não digo que os preços fossem, se calhar não seriam exorbitantes, mas se calhar também não seriam acessíveis para a maioria das pessoas”. Acrescentando que “o yoga seria muito elitizado, não é?! Portanto, seriam as pessoas que tinham mais posses que viajariam, portanto, liam outras coisas lá fora, que fariam yoga”<sup>410</sup>.

Atendendo à informação resultante da pesquisa, pode-se com certeza afirmar que o yoga deu entrada no panorama nacional nos anos 60 por dois motivos principais.

Primeiro a revelação de António Pedro:

“[no início de 1965] começaram a surgir na imprensa pedidos de professores de Yoga. Eu fiquei surpreendido com o número de pessoas que se inscreveram para praticar Yoga, as

---

<sup>405</sup> Se Maria Helena de Freitas Branco tivesse de escolher um sítio para onde ir, regressaria à Índia para potenciar a criatividade: “a criar qualquer coisa. Mas a fazer, a inventar, a criar. E a contemplar, que é também uma forma de criação”. / Cf. HAYES, 2018, p. xvi.

<sup>406</sup> Cf. <https://www.sabado.pt/vida/detalhe/a-mae-do-ioga-em-portugal>, consultado em 02/04/2019 às 17h57.

<sup>407</sup> Cf. <https://www.sabado.pt/vida/detalhe/a-trisavo-que-trouxe-o-ioga-para-portugal>, consultado em 07/06/2019 às 19h52. Ver também <https://www.sabado.pt/vida/detalhe/a-mae-do-ioga-em-portugal>, consultado em 07/06/2019 às 19h55.

<sup>408</sup> Cf. “Relatório da Direção e Parecer do Conselho Fiscal do G.C.P., 1976” in *Relatório das Gerências do Ginásio Clube Português de 1967 a 77*, p. 24. Ver também <https://www.noticiasominuto.com/pais/572284/clotilde-ferreira-bisavo-e-mestre-de-yoga-a-mais-velha-do-pais>, consultado em 07/06/2019 às 19h00. Ver também <https://julia.pt/2017/07/07/clotilde-ferreira-professora-yoga-93-anos/>, consultado em 07/06/2019 às 19h06. Ver ainda entrevista com Clotilde Ferreira, Lisboa, 21/11/2016.

<sup>409</sup> Cf. <https://expresso.pt/sociedade/2018-01-29-O-exemplo-de-Clotilde-Ferreira-professora-de-yoga-e-94-anos-de-idade-#gs.nnnNxK8>, consultado em 07/06/2019 às 19h27. Ver também [https://www.sic.pt/Programas/grande\\_tarde/videos/2016-04-06-Yoga-aos-92-anos](https://www.sic.pt/Programas/grande_tarde/videos/2016-04-06-Yoga-aos-92-anos), consultado em 07/06/2019 às 19h20. Ver ainda <https://tvi24.iol.pt/videos/sociedade/com-92-anos-clotilde-ferreira-continua-a-dar-aulas-de-yoga/56f071c80cf20176bcffae5a>, consultado em 07/06/2019 às 19h22.

<sup>410</sup> Cf. Entrevista com António Pereira, Lisboa, 07/02/2017.

peças gostavam mesmo! Isto foi em Setembro de 1965. [Mais tarde, em Abril de 1967, abriu um] ginásio na Rua Sociedade Farmacêutica, [tendo sido] poucas as pessoas que aderiram. Então em 1969, na altura do Carnaval, abri uma sala com condições razoáveis, no Bairro Azul, na Rua Fialho de Almeida” (*Om Yess*, 2013)<sup>411</sup>.

Depois, atenda-se ao testemunho de Maria Dinorah de Freitas que afirma ter começado a praticar em 1967:

“Espere aí, deixe cá ver... 6 anos antes [de 1973] eu encontrei, mais ou menos por volta de Agosto, foi em Agosto!, um livrinho ahm... na Rua da Junqueira, da Póvoa do Varzim, da Marabu Flash.... E dizia yoga. Tinha um homem ahm... com um calção, numa postura que eu não fazia ideia que se chamava postura, mas numa postura, numa posição de uma perna dobrada cá para cima. Portanto, a postura da árvore. Ahm... cá para cima e os braços lá para cima. Eu achei graça aquele livrinho e comprei-o. E comecei na Póvoa do Varzim, na Rua da Junqueira, enquanto estava em casa e tinha tempos livres, ia fazendo coisas que o livro me mostrava”<sup>412</sup>.

Mas falta saber quem, além de António Pedro, foi a primeira pessoa a dar aulas de yoga em Portugal antes de maio de 1973, altura em que Maria Helena começou assumidamente a lecionar no G.C.P.

Não obstante, a revolução e os períodos que se lhe seguiram deixaram marcas e tiveram “profundos efeitos nos comportamentos sociais e culturais” dos portugueses<sup>413</sup>.

#### 4.2. A DIFUSÃO DO YOGA EM PORTUGAL

Em Portugal a tradução literária teve um importante papel na difusão do yoga. Recuemos até ao início do século XX, altura em que Fernando de Castro traduziu *Introdução ao Yoga: quatro conferências realizadas por ocasião do trigésimo segundo aniversário da Sociedade Teosófica* celebrado em Benares, entre os dias 27 a 30 de dezembro de 1907, e publicada em simultâneo em Lisboa e no Porto pela editora A. M. Teixeira, em 1922<sup>414</sup>.

Em 1924 foi publicada em Lisboa *Ata Yoga ou arte de viver com saúde*, de Ramacharaca, pela Livraria Clássica Editora da A. M. Teixeira & C<sup>a</sup>, traduzida por Lopes de Sousa<sup>415</sup>. Em 1925 publicou-se *Rája Yoga ou Conquista da Natureza Interna: conferências*, de Vivekananda, traduzida “por Lina Marville e publicado em Lisboa pela A. M. Teixeira & Filhos”<sup>416</sup>.

Paulo Hayes faz também referência a várias obras da Sociedade Teosófica traduzidas por Fernando Pessoa<sup>417</sup>.

Num tempo marcado pela repressão política a inovações culturais, houve poucas publicações alusivas ao yoga entre 1933 e 1974. No entanto, em 1938, no Funchal, Octávio de Marialva participou numa emissão radiofónica cuja temática era *Yoga: Ciência da Unidade*, na rádio

<sup>411</sup> Cf. Entrevista com António Pereira, Lisboa, 07/02/2017.

<sup>412</sup> Cf. Entrevista com Maria Dinorah de Freitas, Porto, 15/02/2018.

<sup>413</sup> “O regime democrático e a escolarização ajudaram os cidadãos a tomar consciência dos seus direitos” e “a certeza da igualdade perante a lei” levou os portugueses a “procurar formas legais de os defender e garantir”. / Cf. PINTO, 2004, pp. 140 - 159.

<sup>414</sup> Cf. HAYES, 2018, p. 61.

<sup>415</sup> Cf. HAYES, 2018, p. 61.

<sup>416</sup> Naquele que foi “o primeiro livro com comentários aos aforismos do yoga ou yogasutra, escritos por um mestre indiano em inglês”. / Cf. HAYES, 2018, p. 61.

<sup>417</sup> Cf. MOTA citado em HAYES, 2018, p. 63.

Eddystone C.T.3.A.Q.<sup>418</sup>. Em 1964 publicou-se em francês a obra *Le yoga, autres systemes de l'orient et l'education physique*, de Mahesh, pela Sociedade Tipográfica de Lisboa. Em 1967 o livro *Ioga*, da Marabu Notícias, é dos poucos livros a serem publicados durante o Estado Novo em Portugal. Em 1972 a Moraes Editores publicou *O Guia do yoga*, de Julien Tondriau e J. Devondel, com tradução de Cândido Gentil. Em 1973 a Europa-América publicou *O ioga no amor conjugal*, de Suzanne Piuze e Lionel Gendron. Também nesse ano foi publicada em Lisboa *Yoga: diário para a saúde*, de Howard Kent, pela Editores Associados, contendo posturas de yoga ilustradas<sup>419</sup>. Em 1974 o Centro do Livro Brasileiro publica em Lisboa a obra de Georges Stobbaerts *A Iniciação ao Hatha-Yoga*<sup>420</sup>. Nesse mesmo ano a Editorial Hispano Europea, de Barcelona, publicou *Yoga para mujeres*, de Harvey Day, inicialmente publicado na Inglaterra e traduzido para espanhol por Alberto Alvarez, posteriormente distribuído em Portugal.

Em 1975, a revista *Tempo Novo* N.º 1, da Associação de Raja Yoga, refere-se à visita de Mahatma Krishnasukanand a várias cidades portuguesas onde tiveram lugar satsang: a 20/06 na Faculdade de Letras de Coimbra; a 21/06 no Ateneu Comercial do Porto e a 28/06 no Boa Esperança Atlético Clube Portimonense, em Portimão<sup>421</sup>.

Uma outra forma de divulgação aconteceu através do yoga inserido no desporto. Em 1977, na terceira edição da Festa do Avante, no vale do Jamor, diz Clemente Alves que já havia yoga: “cruzei-me com a minha mestre de yoga, a Maria Helena Neto, que era professora de francês na Escola Secundária de Carnaxide e praticante de yoga em Lisboa... Não, não era a Maria Helena de Freitas Branco, essa era outra... Que me disse que ia dar uma aula de yoga na Festa”<sup>422</sup>.

Em 1993 foi publicado o primeiro número da revista *GYMNSANO* do G.C.P., publicação bimestral dirigida por Garcia Alvarez, que contou com diversos artigos relacionados com o yoga<sup>423</sup>.

Houve uma proliferação de publicações de 1974 até à atualidade enfatizando o yoga postural e a imagem, contrariamente ao início do século XX<sup>424</sup>. Para Hayes foi a partir dos anos 70 que “o yoga moderno se afirma no [nosso] país, através do importante impulso inicial proporcionado por agentes do género feminino”<sup>425</sup>.

Destacam-se os papéis de Maria Helena de Freitas Branco, no G.C.P., em Lisboa, e de Maria Dinorah de Freitas, no Centro de Yoga do Porto, no Porto, enquanto mulheres pioneiras no ensino

---

<sup>418</sup> Cf. HAYES, 2018, p. 63.

<sup>419</sup> Cf. TONDRIAU, Julien (1967), *O Ioga*, s.l., Tipografia Empresa Nacional de Publicidade - Anuário Comercial de Portugal. Ver também HAYES, 2018, p. 65. Ver ainda <https://www.facebook.com/pauloalexandrehayes/posts/3252266784790793>, consultado em 06/09/2019. Ver também entrevista com Maria Dinorah de Freitas, Porto, 15/02/2018.

<sup>420</sup> Cf. HAYES, 2018, p. 66.

<sup>421</sup> *Satsang* significa “Encontro (ou Comunhão) com a Verdade”. Decorre geralmente na presença de um mestre e de um considerável número de pessoas onde costumam ser entoados mantras, realizadas meditações em grupo, leituras e debates sobre textos antigos e dança, entre outras atividades. / Cf. *Tempo Novo* (1975), p. 15. Ver também GANGAJI (1995), *You Are That*, vol. I, s.l., *The Gangaji Foundation*, p. 1.

<sup>422</sup> Cf. Entrevista com Clemente Alves, Amora, 08/09/2019.

<sup>423</sup> Embora fosse uma edição do G.C.P. abrangia diversas áreas desportivas e relacionadas com a saúde. / Cf. ALVAREZ, 2001, p. 111.

<sup>424</sup> Cf. HAYES, 2018, p. 67.

<sup>425</sup> Cf. HAYES, 2018, p. 93.

do yoga em Portugal. Numa aula dada por Maria Helena, a 17/07/1975, o jornalista Ruy Ferrão afirma: “a concentração do corpo e do espírito consegue-se através do yoga”<sup>426</sup>.

Terá sido sobretudo a partir da década de 80 que a difusão do yoga em Portugal se acentuou não apenas através das publicações nacionais já referidas, mas também de publicações oriundas do Brasil, da Inglaterra, da divulgação através de periódicos da época, da imprensa, da rádio e da televisão. A este propósito António Pereira refere que a partir de 1985-86 começou a ministrar “cursos, palestras e entrevistas em jornais, revistas; [colaborando regularmente com] algumas revistas, jornais e [em] rúbricas de rádio”<sup>427</sup>.

Atualmente a divulgação do yoga acontece muito através das redes sociais (como *facebook* ou *instagram*), mas também através de MUPI, das mais variadas formas de imprensa e de *flyers*, além do até ver método mais eficaz, boca em boca.

Voltando à década de 70, também em Portugal, uma das realidades associadas ao yoga são os restaurantes vegetarianos, praticamente inexistentes nessa década. A esse propósito Beatriz Katchi diz que “conhecia para aí 3 ou 4. Era os Tibetanos, o Centro Kushi [Instituto Kushi de Portugal, fundado em 1985, precursor do atual Instituto Macrobiótico], na [Rua] Barbosa do Bocage, a Colmeia, no Chiado [e] era a Espiral”<sup>428</sup>.

Joana Almeida diz que Carlos Rui Ferreira, professor de yoga no G.C.P. há décadas “acompanhou de perto o movimento do yoga em Portugal. Nos anos 70 ligou-se a movimentos alternativos, onde se inseriam a macrobiótica e o vegetarianismo”<sup>429</sup>.

A primeira associação de *yoga* a ser formada em Portugal foi a Associação de Raja Yoga, pouco tempo depois do 25 de Abril, em Maio de 1975. Segundo Paulo Hayes entre junho de 2009 e dezembro de 2017, só em Portugal, constituíram-se 68 instituições ligadas ao yoga, que maioritariamente envolviam mulheres na sua constituição, perfazendo “mais de cem instituições nos últimos quarenta e dois anos”<sup>430</sup>.

Para António Pereira, a partir da década de 80 todas as referências do *yoga* vieram da linha do mestre De Rose que:

“historicamente tem um peso muito grande na história do yoga [em Portugal, em particular pela implementação da] formação de instrutores em sistema mais profissionalizado e sistematizado [, através da Universidade de Yoga (Uni-Yoga)]. Até porque [acrescenta,]

---

<sup>426</sup> Cf. <https://arquivos.rtp.pt/conteudos/sabe-o-que-e-o-ginasio-clube-portugues-ii-parte-ii/>, consultado em 22/03/2019 às 23h52.

<sup>427</sup> Cf. Entrevista com António Pereira, Lisboa, 07/02/2017.

<sup>428</sup> Cf. Entrevista com Beatriz Katchi, Lisboa, 10/01/2018. Ver também <https://www.publico.pt/2017/07/06/sociedade/noticia/director-do-instituto-macrobiotico-desapareceu-em-sessao-de-mergulho-1778229>, consultado em 07/05/2019 às 23h38.

<sup>429</sup> Carlos Rui Ferreira “frequentou grande parte dos cursos de yoga em Portugal”, mas esteve também ligado a cursos de formação em Londres e na Índia, para onde viaja “com alguma regularidade”, demonstrando “sempre alguma reserva em referir especificamente que cursos frequentou e em que locais os fez”. / Cf. ALMEIDA, 2003, p. 120.

<sup>430</sup> A publicação mensal da Associação de Raja Yoga em 1975 aponta naturalmente para a sua existência. / Cf. *Tempo Novo* (1975). Ver também HAYES, disponível em <https://www.facebook.com/pauloalexandrehayes/videos/3082360201781453/>, consultado em 12/03/2019 às 22h51. Ver ainda HAYES, 2018, pp. 42 - 44.

dentro do sistema da rede De Rose, a partir de Portugal, surgem as escolas que vão para a Europa. As escolas que existem em Paris, em Londres, em Itália, surgiram daqui”<sup>431</sup>.

Uma outra forma de difusão do yoga em Portugal deu-se através dos retiros e seminários de yoga, mas também de várias conferências de yoga que terão tido início na década de 80. Embora em junho de 1977 já Maria Helena promovesse passeios-convívio com os seus alunos do G.C.P.<sup>432</sup>.

A 19 de Março de 1983, no Salão de Convívio do G.C.P., a Professora Clotilde Ferreira realizou uma conferência sobre yoga. A 28 e 29 de Maio desse mesmo ano realizou-se no Vimeiro o “fim-de-semana da yoga”, uma jornada de confraternização dos alunos da Professora Clotilde Ferreira, naquela que foi uma “Reunião bastante positiva, tendo estado presentes os dirigentes Srs. António Pinto Tibúrcio e Humberto Novais”<sup>433</sup>.

Ainda em 1983, entre 3 e 4 de Outubro, realizou-se um mini-seminário de yoga nas instalações do G.C.P. “que contou com a colaboração de dois Swamis (Yogamudrananda e Bhoomananda), discípulas de Swami Satyananda o qual obteve bons resultados”<sup>434</sup>.

Entre 6 e 9 de Março de 1985 teve lugar um seminário de yoga no Vimeiro, que marcou o início das jornadas regulares de formação e informação deste tipo de eventos por iniciativa da Professora Clotilde Ferreira, sempre marcadas pelo “maior interesse [através d]a presença dos nossos associados”, o que demonstra o crescente interesse dos associados do G.C.P. neste tipo de práticas<sup>435</sup>.

De referir ainda o estágio de yoga que teve lugar no Hotel do Vimeiro entre 28 Fevereiro e 2 de Março, sob a direção da Professora Miradevi (Marie France Noiré) e orientação da Professora Clotilde Ferreira, inserido nas jornadas de formação e informação sob iniciativa desta<sup>436</sup>.

Em Dezembro de 1987 realizou-se um almoço das classes de yoga no bar/restaurante do G.C.P., onde se reuniram “em convívio ginasta” 110 pessoas<sup>437</sup>.

Entre 15 e 17 de Abril de 1988 decorreu um Seminário / “Organização ginasta” de yoga no Hotel Golf-Mar do Vimeiro, com a presença especial da Mestre Vidya (Carolyn Delluomo) do Kripalu Center de Lenox, sob coordenação e iniciativa da Professora Clotilde Ferreira, onde esteve presente o Presidente da Direção, António Pinto Tibúrcio. A 4 de Junho realizou-se a conferência de yoga por Swami Nichanalana, de Yogaville, EUA, subordinada ao tema: ligação corpo/mental, que contou com a presença de cerca de 50 pessoas na sala do 8º piso do G.C.P.<sup>438</sup>.

---

<sup>431</sup> António Pereira fez um curso em Cascais, no espaço do mestre George Stobbaerts, a par de Jorge Veiga, atual presidente da CPY. Foi também nesta década que Beatriz Katchi tirou o curso de formação de professores de três anos na Uni-Yoga. / Cf. Entrevista com António Pereira, Lisboa, 07/02/2017. Ver também entrevista com Beatriz Katchi, Lisboa, 10/01/2018.

<sup>432</sup> Cf. “Relatório da Direção e Parecer do Conselho Fiscal do G.C.P., 1977” in *Relatório das Gerências do Ginásio Clube Português de 1967 a 77*, pp. 43 - 48.

<sup>433</sup> Cf. *Relatório da Direção e Parecer do Conselho Fiscal do G.C.P. de 1983*, pp. 15, 55 - 56.

<sup>434</sup> O G.C.P. organizou retiros anualmente desde 1983. / Cf. *Relatório da Direção e Parecer do Conselho Fiscal do G.C.P. de 1983*, pp. 16, 56.

<sup>435</sup> Seminários que se repetiram entre 22 - 24 de março e 30/11 - 01/12 no Vimeiro. / Cf. *Relatório da Direção e Parecer do Conselho Fiscal do G.C.P.*, 1983, p. 47.

<sup>436</sup> Cf. *Relatório da Direção e Parecer do Conselho Fiscal do G.C.P.*, 1986, pp. 45 - 50.

<sup>437</sup> Cf. *Relatório da Direção e Parecer do Conselho Fiscal do G.C.P.*, 1987, p. 18.

<sup>438</sup> Cf. *Relatório da Direção e Parecer do Conselho Fiscal do G.C.P.*, 1988, pp. 20, 46 - 47, 55, 57.

Uma outra forma de difusão do yoga pelo G.C.P. foi a realização de um sarau de gala realizado a 17 Maio de 1991 no Pavilhão Carlos Lopes, em Lisboa, com uma parte dedicada às artes orientais (Karate, Judo, Aikido e Yoga), sob orientação da Professora Clotilde Ferreira, naquela que foi a primeira vez que uma classe de yoga enquanto tal esteve representada num sarau organizado pelo G.C.P.<sup>439</sup>.

Se em Lisboa a organização de seminários se deveu sobretudo ao G.C.P., no Porto coube a Maria Dinorah de Freitas a organização de seminários, retiros, cursos de formação de professores e *satsang*, através do Centro de Yoga do Porto<sup>440</sup>. O primeiro dos quais teve lugar em Junho de 1978 no Sameiro. Entre 10 e 12 de Outubro de 1980 realizou-se o segundo seminário, também no Sameiro. Em 1983 e 1984 os seminários decorreram em Ofir. Em 1986 Maria Dinorah organizou e ministrou o primeiro curso de formação de professores de yoga na Residencial Boavista, no Sameiro. Em 1987 o seminário decorreu no Vidago. Nesse mesmo ano realizou-se a primeira reunião do primeiro curso de professores de yoga. Em 1989, o seminário decorreu na Urgeiriça<sup>441</sup>.

Dada a grande amizade fortalecida ao longo dos anos com Hermógenes, um dos pioneiros de yoga em plena ditadura militar brasileira, fruto das várias viagens que Maria Dinorah fez ao Brasil, há registo de um convívio de ambos num grupo alargado em Setembro de 1988, em Viseu<sup>442</sup>.

Maria Dinorah refere também que começou a publicidade através de:

“cartõezinhos a meter na caixa do correio. Encontrei uma quantidade de pessoas, de boa vontade, a meterem na caixa de correio, assim, aleatoriamente. E... E depois comecei a fazer também propaganda nos jornais. Principalmente aqui pertinho. Porque temos o nosso Jornal de Notícias. E, portanto, fazia propaganda aqui, ali e acolá”<sup>443</sup>.

Uma outra maneira de se ter ideia da evolução do yoga no G.C.P., e talvez em Lisboa, é através do número de inscritos nas suas aulas. Entre 8 de Janeiro e 15 de Julho de 1973 registaram-se 72 inscrições em yoga, tendo esse número aumentado para 181 entre 1 de Outubro e 31 de Dezembro desse mesmo ano. No ano letivo 1973-74 registaram-se 290 inscrições em yoga, número que aumentou para 363 no ano letivo seguinte, para 375 em 1975-76 e para 443 em 1976-77<sup>444</sup>. A este propósito diz Clotilde Ferreira que: “Para aí três anos após o 25 de Abril já havia Ióga por todo o lado”<sup>445</sup>.

---

<sup>439</sup> A 04/06/1993 houve um Sarau de Gala do G.C.P. na Cidade Universitária. / Cf. *Relatório da Direção e Parecer do Conselho Fiscal do G.C.P.*, 1991, p. 73. Ver também *Relatório da Direção e Parecer do Conselho Fiscal do G.C.P.*, 1993, pp. 172 - 174.

<sup>440</sup> Cf. Arquivo pessoal de Maria Dinorah de Freitas, Centro de Yoga do Porto.

<sup>441</sup> Cf. Arquivo pessoal de Maria Dinorah de Freitas, Centro de Yoga do Porto.

<sup>442</sup> Cf. Arquivo pessoal de Maria Dinorah de Freitas, Centro de Yoga do Porto.

<sup>443</sup> Cf. Entrevista com Maria Dinorah de Freitas, Porto, 15/02/2018.

<sup>444</sup> Refira-se que, a nível financeiro, o yoga encontrava-se enquadrado nas atividades gimnodesportivas. / Cf. “Relatório da Direção e Parecer do Conselho Fiscal do G.C.P., 1973” in *Relatório das Gerências do Ginásio Clube Português de 1967 a 77*, p. 22. Ver também “Relatório da Direção e Parecer do Conselho Fiscal do G.C.P., 1974” in *Relatório das Gerências do Ginásio Clube Português de 1967 a 77*, p. 17 e mapa N.º 5, p. 38. Ver ainda “Relatório da Direção e Parecer do Conselho Fiscal do G.C.P., 1975” in *Relatório das Gerências do Ginásio Clube Português de 1967 a 77*, p. 21. Ver também “Relatório da Direção e Parecer do Conselho Fiscal do G.C.P., 1976” in *Relatório das Gerências do Ginásio Clube Português de 1967 a 77*, p. 19. Ver ainda “Relatório da Direção e Parecer do Conselho Fiscal do G.C.P., 1977” in *Relatório das Gerências do Ginásio Clube Português de 1967 a 77*, p. 19.

<sup>445</sup> Cf. Entrevista com Clotilde Ferreira, Lisboa, 21/11/2016.

De acordo com Maria Dinorah sobre o yoga em Portugal, mais precisamente no Centro de Yoga do Porto:

“a coisa foi-se cimentando. Cimentando, absolutamente cimentado. Comecei a pôr anúncios... Pedi à Irene Tintin que tomasse nota dos números de telefone das pessoas que se queriam inscrever... Quando vim de Paris já tinha uma fila enorme de aulas em que tinha, suponhamos... Um exemplo: 9h da manhã, 10h da manhã, 11h da manhã. Tinha, outros dias, 3h à tarde, 4, 5, 6 (horas). Tinha, outros dias, 10 da noite, 11 da noite. É incompreensível. Se eu lhe mostrar as datas, ahm... os horários do primeiro ano... E era tudo eu, feliz da vida. Eu estava com a garra no... nos pés (risos...). De maneira que a coisa corria, realmente, de uma forma espantosa. E foi um, foi um surto muito grande porque... Ninguém conhecia o nome de yoga”<sup>446</sup>.

António Pereira participou em diversos programas de rádio e sobretudo televisivos, tendo também colaborado pontualmente com alguns jornais e revistas. Para António Pereira o *boom* do yoga em Portugal aconteceu no: “Final da década de noventa. Tenho duas idas ao Big Brother, duas idas ao Herman SIC... Enfim, televisão, foi um momento em que eu fui muitas vezes à televisão”<sup>447</sup>.

Um dos principais veículos de difusão do yoga ao longo do tempo no nosso país, e que mais resultados tem dado na promoção do yoga, tem sido através do passar a palavra, de boca em boca, entre amigos, familiares, colegas, conhecidos, etc., mesmo pré 25 de Abril. Todos os entrevistados defendem que para além de ser o mais eficaz, é o que tem prevalecido sobre os demais, apesar da evolução tecnológica<sup>448</sup>. Mas Beatriz Katchi, embora considere que houve uma evolução do yoga em Portugal, não se demonstra tão otimista acerca da sua difusão até à atualidade, afirmando que entre o final do século XX e o princípio do século XXI se registou “um *boom*. E teve um *boom* devido à publicidade. Repare você que se faz publicidade a tudo com yoga. A tudo! o que você queira... Por isso, por isso eu acho que, no século XXI, dá-se um *boom* maior”<sup>449</sup>.

Uma das primeiras associações portuguesas de yoga a ser constituída foi a Associação Portuguesa de Yoga (APY), a 01/03/1988, “organizada em torno de 3 zonas geográficas: Norte, Sul e Ilhas (Madeira)”. Alberto Costa, referindo-se à reunião formal para a constituição da APY, onde também esteve presente um professor visitante, J. Clement Vaz, recorda:

“De memória julgo que a principal impulsionadora do Yoga em Lisboa (na altura) e da Associação em embrião esteve presente. Era a directora e Professora do "Centro de Yoga de Lisboa" [na] Av. Almirante Reis. O nome dessa professora (...) é Maria Helena Freitas Branco. Uma outra signatária da escritura [foi] Maria Leandra Príncipe Salomão Nascimento. Foram duas pessoas que estiveram muito envolvidas na "Associação Portuguesa de Yoga - zona Sul" e há uma muito forte probabilidade de terem assinado a escritura de constituição da associação”<sup>450</sup>.

<sup>446</sup> Cf. Entrevista com Maria Dinorah de Freitas, Porto, 15/02/2018.

<sup>447</sup> Cf. Entrevista com António Pereira, Lisboa, 07/02/2017.

<sup>448</sup> Cf. Entrevista com António Pereira, Lisboa, 07/02/2017. Ver também entrevista com Maria Dinorah de Freitas, Porto, 15/02/2018. Ver ainda entrevista com Paulo Hayes, Lisboa, 12/12/2016. Ver também entrevista com Beatriz Katchi, Lisboa, 10/01/2018.

<sup>449</sup> Cf. Entrevista com Beatriz Katchi, Lisboa, 10/01/2018.

<sup>450</sup> Alberto Costa diz que “a APY nasceu como uma associação de pessoas (praticantes de yoga, professores e estudiosos da prática e filosofias do yoga)”. / Cf. *e-mails* enviados por Alberto Costa em 09/04/2109 às 01h07 e em 14/04/2019 às 12h14 e às 13h24. Ver também arquivo pessoal de Maria Dinorah de Freitas, Centro de Yoga do Porto. Ver ainda

Posteriormente surgiram em Portugal diversas associações e federações de *yoga*, com o intuito de representar e defender os interesses do *yoga*. Casos da PORTYOGA - Centro de Yoga, Lda. (03/2000); da Federação Portuguesa Yoga (10/2000), membro da Federação Internacional de Yoga desde 2003; da Federação Lusa do Yoga (11/2005), precedida pelo Yoga - Samkhya, Instituto / Associação Lusa de Yoga, de 01/2002, que integra a Confederação Portuguesa de Yoga, e que se subdivide em cinco regiões territoriais, tendo como associações filiadas a Associação Lusa do Yoga, a Associação Regional do Yoga do Norte e Grande Porto, a Associação Regional do Yoga do Centro, a Associação Regional do Yoga de Lisboa e Supra Continental, a Associação Regional do Yoga do Sul, e a Associação Regional do Yoga do Algarve); e da Associação de Yoga Integral de Portugal (constituída em 10/2004) membro da Federação Internacional de Yoga desde 06/11/2008 e da Aliança Europeia de Yoga, entre muitas outras criadas entretanto<sup>451</sup>.

Pese embora cada uma destas instituições defenda a sua origem e linhagem como sendo o “verdadeiro método de *yoga*”, tal revela-se uma antítese ao sentido etimológico da palavra *yoga*, que é “unir, ligar”. Continua-se sem resposta à pergunta, mesmo quando questionando diretamente alguns elementos de associações e federações de *yoga* nacionais em simultâneo, ao porquê da inexistência de um organismo, apenas um, que represente o *yoga* em Portugal<sup>452</sup>. Beatriz Katchi gostaria “muito que isso acontecesse”, mas acha “que é uma utopia”, por cada um tentar defender os seus interesses<sup>453</sup>.

Apesar das diversas instituições de cariz nacional (e / ou internacional) ligadas ao *yoga*, cada uma delas reclama para si o seu contributo para o “verdadeiro *yoga*”. Embora não tenha sido esse o intuito inicial das primeiras instituições nacionais de *yoga*, a sua crescente popularização e interesse têm levado à proliferação destas instituições e a uma maior competitividade entre elas, como forma de se promoverem e de atraírem para si o maior número de praticantes possível. O facto da palavra *yoga* vender tornou o *yoga* num negócio e numa forma de comercialização de bens, muitas vezes através de produtos cunhados pela própria instituição que promove o *yoga*, mesmo quando consta dos seus estatutos que se trata de uma instituição não lucrativa.

Ainda neste contexto, no ano letivo de 2008-2009 a Federação Portuguesa de Yoga associou-se à Faculdade de Motricidade Humana tendo lecionado um curso de 25h intitulado “Aprender e Ensinar *Yoga*”, que contou com a presença da Professora Clotilde Ferreira e com os presidentes de ambas as instituições, Amândio de Figueiredo e António Rosado, respetivamente, entre outros. Esse curso deu origem à obra *Manual de Yoga* em 2010, da autoria de Abel Correia publicado em

---

<http://apyoga.blogspot.com/> consultado em 22/03/2019 às 10h36. Ver também *Diário da República*, N.º 68, Série III, 22/03/1988, p. 5101.

<sup>451</sup> Cf. *Diário da República*, N.º 113, Série III, 16/05/2000, p. 10 485. Ver ainda <http://www.yogaintegralportugal.com/sobre-nos.html>, consultado em 13/03/2019 às 18h55. Ver também *Diário da República*, N.º 271, Série III, Suplemento, 18/11/2004, pp. 25 776-(5) e 6. Ver ainda <http://federacaoportuguesayoga.pt/historia/>, consultado em 13/03/2019 às 18h56. Ver também *Diário da República*, N.º 108, Série III, Suplemento, 10/05/2001, p. 10 080-(13). Ver ainda <http://www.federacaolusadoyoga.pt/fly .htm>, consultado em 13/03/2019 às 19h36. Ver também *Diário da República*, N.º 5, Série III, Suplemento, 06/01/2006, pp. 434-(5) e 6. Ver ainda *Diário da República*, N.º 56, Série III, 07/03/2002, pp. 5042-(5) e (6).

<sup>452</sup> Cf. Conferência *O Yoga na Perspetiva Multicultural*, Lisboa, Universidade Lusófona, 21/06/2018.

<sup>453</sup> Cf. Entrevista com Beatriz Katchi, Lisboa, 10/01/2018.



Lisboa pela Faculdade de Motricidade Humana. Desde 2011 que a FPY organiza as “Jornadas de Yoga” na Fundação Museu do Oriente, em Lisboa, com programas de dois dias e convidados internacionais como forma de promoção desta prática<sup>454</sup>.

Refira-se também outra forma de divulgação já referida, então no âmbito desportivo, o facto de desde 2013 o yoga constar do programa da Festa do Avante, naquele que é o “maior encontro desportivo de carácter informal e festivo com milhares de participantes”<sup>455</sup>.

Atualmente existem diversos retiros que podem ir de 2 a 3 dias até várias semanas, tal como diversos cursos de formação de instrutores e professores de yoga, que também variam entre cursos intensivos, de curta duração, a cursos de formação anuais, ou com a duração equivalente à de um doutoramento. Apenas algumas destas formações são reconhecidas por organizações internacionais, como a Yoga Alliance e a Federação Internacional de Yoga, e nacionais, de que são exemplos os ministrados pela FPY, a CPY e a Associação de Yoga Integral de Portugal<sup>456</sup>. Existem ainda formações em vários centros de yoga a nível nacional sem ligação federativa, como a Escola de Yoga de Iyengar, entre outros. Para muitos dos formandos a valorização dos cursos passa também pelo seu reconhecimento internacional. Desde a formação de professores de yoga da 1ª e 2ª gerações que a qualidade de ensino tem aumentado, levando muitos professores a fazerem reciclagens anuais em escolas sobejamente conhecidas no país berço do yoga ou a nível nacional, contando por vezes com a colaboração de professores internacionais vistos como uma mais-valia. A existência desta diversidade de oferta serve simultaneamente de veículo de difusão do yoga.

A partir do século XXI o yoga tem vindo a registar um crescimento enorme, uma massificação dada a sua popularização, e uma natural difusão, tanto a nível nacional como além-fronteiras, em particular com a internet e as redes sociais (através da divulgação de eventos no *facebook*, de fotografias no *instagram*, de *mailing lists* com o cartaz do evento em anexo, etc.). Atualmente a internet é um meio de divulgação por excelência. Saliente-se, no entanto, que a difusão registada está também ligada às vivências pessoais de cada um<sup>457</sup>.

---

<sup>454</sup> A Fundação Museu do Oriente teve aulas gratuitas de *yoga* entre janeiro e junho de 2019, 1x/semana, mediante inscrição prévia. / Cf. Liberdade Almeida do secretariado da FMH. Ver também <http://www.fmh.utl.pt/pt/formacao-continua/formacao-especializada/item/1488-danca-na-escola-dancas-com-tradicao-portuguesas-e-internacionais>, consultado em 15/10/2019 às 23h53. Ver ainda CORREIA, Abel (2010), *Manual de Yoga*, Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana. Ver também <http://www.grandyoga.com/pt/2011/09/08/portugal-jornadas-de-yoga-da-tradicao-a-actualidade-no-museu-do-oriente/>, consultado em 08/05/2019 às 14h37. Ver ainda <http://federacaoportuguesayoga.pt/jornadas-de-yoga/>, consultado em 08/05/2019 às 14h40. Ver também <http://www.museudoorientep.pt/3443/yoga.htm>, consultado em 08/05/2019 às 14h43.

<sup>455</sup> Cf. <http://www.pcp.pt/apresentacao-da-edicao-de-2013-da-festa-do-avante>, consultado em 09/09/2019.

<sup>456</sup> Os cursos da Yoga Alliance variam entre as 36h e as 500h. Em Portugal refiram-se as formações da FPY, da CPY e da Associação de Yoga Integral de Portugal, entre outras. / Cf. <https://www.yogaalliance.org/credentialing/credentialforschools/>, consultado em 27/10/2019 às 00h01. Ver também <http://www.yogaintegralportugal.com/formacao/cursos-de-formacao-professores-yoga.html>, consultado em 28/10/2019 às 09h33. Ver ainda [www.federacaoportuguesayoga.pt/formacao-2/](http://www.federacaoportuguesayoga.pt/formacao-2/), consultado em 28/10/2019 às 09h39. Ver também <https://www.confederacaoportuguesadoyoga.com/pt/pt/formacao-profissional-professores-do-yoga>, consultado em 28/10/2019 às 09h44.

<sup>457</sup> Para os entrevistados por Joana Almeida “o yoga e afins têm tido sucesso por essa publicidade saudável”, salientou Rui. Ao passo que Rita, Carla e Paula referem que é “moda”. / Cf. ALMEIDA, 2003, pp. 17 - 18.

### 4.3. NOVAS FORMAS DE YOGA EM PORTUGAL

Na viragem do século XX para o século XXI, houve um *boom* do yoga em Portugal, e no mundo, fruto da globalização e da publicidade que tudo difundiu, incluindo o yoga, levando José Miguel Neves a afirmar: “Portugal acompanhou o resto da Europa e do mundo”<sup>458</sup>.

Em setembro de 2009 chegou a Portugal o hot yoga, uma prática de yoga criada por Ravi Shankar em 1974, onde se tenta recriar o clima húmido e quente do país de origem, a Índia, com salas aquecidas a mais de 40° centígrados<sup>459</sup>. A par do yoga clássico e do yoga moderno, têm vindo a surgir cada vez mais variantes de yoga no nosso país: Acro yoga, Stand Up Paddle Yoga, Woga (uma mistura das palavras Water e Yoga), etc. Pessoalmente, apenas despertei para esta realidade a partir da última década. E o que tenho observado são formações intensivas de diversas atividades, entre as quais se inclui o yoga. O principal motivo a que associo a este fenómeno é uma visão capitalista e comercial do yoga, da qual me distancio por ser um modelo que não defendo e que, a meu ver, distorce a perspetiva que tenho acerca da verdadeira essência do yoga.

Fazendo um balanço do yoga em Portugal, parece que (ainda) não enveredou totalmente por essa vertente.

Em 2004 foi apresentada uma petição à Assembleia da República por Renata Jerónimo, sugerindo a criação do dia nacional do yoga a 18 de Fevereiro<sup>460</sup>.

Em 2016 o yoga integrou a Unidade de Saúde da Ilha de S. Miguel, nos Açores, no âmbito de um projeto de investigação<sup>461</sup>. Um balanço “muito positivo”, de acordo com José Miguel Neves e Paulo Hayes, complementado por António Pereira: “um bom balanço na perspetiva de crescimento e também da melhoria da qualidade”<sup>462</sup>.

Menos entusiasta mostra-se Beatriz Katchi: “Eu acho que é um golo falhado. Sinceramente estou apreensiva. Porque acho que, não só em Portugal, [mas] no mundo inteiro, está a tomar direções que não vão levar os seres àquilo que eu queria, ou gostaria. Mas pode ser que sim”<sup>463</sup>.

---

<sup>458</sup> Cf. Entrevista com Beatriz Katchi, Lisboa, 10/01/2018. Ver também entrevista com José Miguel Neves, Queluz, 13/12/2016.

<sup>459</sup> Cf. Entrevista com Beatriz Katchi, Lisboa, 10/01/2018. Ver também <https://boacamaboamesa.expresso.pt/boa-vida/experiencias/2009-09-19-Corpo-e-mente-Hot-Yoga-chega-a-Portugal-1>, consultado em 10/04/2019 às 16h32. Ver ainda <https://arquivos.rtp.pt/conteudos/hot-yoga/>, consultado em 10/04/2019 às 16h35.

<sup>460</sup> Petição pública subscrita por 5057 cidadãos, apresentada a 19/05/2004, e debatida em plenário a 12/06/2006 com os votos contra de todas as bancadas com assento parlamentar. O principal argumento de Renata Jerónimo eram as comemorações em várias escolas da Uni-Yoga brasileiras e europeias neste dia, considerado “Dia do Yoga em vários estados do Brasil”. Realce-se a ligação da professora à Uni-Yoga (do professor brasileiro De Rose, criador do Swásthya Yoga e do seu próprio método, que levou o yoga para uma vertente mais religiosa, mas que também foi um dos primeiros na formação de instrutores de yoga em Portugal). / Cf. *Diário da República*, N.º 35, Série II, 03/07/2004, p. 182. Ver também *Diário da República*, N.º 134, Série I, 12/06/2006, pp. 6146 - 6149. Ver ainda <http://debates.parlamento.pt/catalogo/r3/dar/s2b/09/02/035/2004-07-03/182?pgs=182&org=PLC>, consultada em 26/03/2019 às 13h11. Ver também <http://debates.parlamento.pt/catalogo/r3/dar/01/10/01/134/2006-06-12/6146?pgs=6146-6149&org=PLC>, consultada em 26/03/2019 às 13h12. Ver ainda entrevista com António Pereira, Lisboa, 07/02/2017.

<sup>461</sup> Neste âmbito, Sara Ponte e Filipe Tavares, realizaram uma curta-metragem documental, “Vive”, apresentada em Nova Deli, Índia, no âmbito da “15th World Rural Health Conference”, mostrando o potencial do *yoga*. / Cf. <https://www.acorianooriental.pt/noticia/curta-acoriana-sobre-o-potencial-do-yoga-mostra-se-na-india-287815>, consultado em 25/04/2019 às 12h33. Ver também entrevista com Paulo Hayes, Lisboa, 12/12/2016. Ver ainda <http://usism.pt/wp/2016/08/aulas-de-hatha-yoga-na-usism/>, consultado em 03/04/2019 às 17h44.

<sup>462</sup> Cf. Entrevista com José Miguel Neves, Queluz, 13/12/2016. Ver também entrevista com Paulo Hayes, Lisboa, 12/12/2016. Ver ainda entrevista com António Pereira, Lisboa, 07/02/2017.

<sup>463</sup> Cf. Entrevista com Beatriz Katchi, Lisboa, 10/01/2018.

Atualmente o yoga está presente em quase todos os contextos da sociedade portuguesa. Em Portugal existem neste momento aulas de yoga privadas, individuais ou em grupo, em empresas, maioritariamente em regime pós-laboral, em clínicas de bem-estar e espaços terapêuticos, em ginásios, a par de outras modalidades desportivas, nos centros de yoga e ao ar livre (na praia, no campo, nos jardins, etc.). Maioritariamente estes últimos costumam fazê-lo de forma gratuita, mediante donativo consciente ou através da entrega de bens para alguma causa solidária<sup>464</sup>.

Comprovados que estão os benefícios da prática de yoga e de meditação, está em curso pelo menos desde 2016 a iniciativa Programa Tempo de Silêncio / Meditação Transcendental (PTS / MT) implementada no Agrupamento de Escolas Dr. Alberto Iria, em Olhão, integrada no projeto EUROPE: Ensuring Unity and Respect as Outcomes for People of Europe, ao qual pertencem Holanda, Suécia e Portugal, entre outros. É um projeto “inovador e com eficácia para a qualidade da educação e do ensino”, que consiste em:

“10 minutos de meditação diários, ao início da primeira aula e no fim da última [com vista a] promover a inclusão social, a tolerância, a não discriminação, o desenvolvimento pessoal e outros fatores que impedem o extremismo violento e, simultaneamente, operacionalizar as orientações políticas baseadas em evidências a nível europeu e nacional, ajudando, assim, a promover o papel da educação na promoção da igualdade, da coesão social, do respeito mútuo e da integração de valores fundamentais na sociedade”<sup>465</sup>.

Há outras escolas portuguesas que também adotaram diferentes metodologias no primeiro ciclo: como a Escola Básica N.º 6 de Olhão, que desde 2011 aplica estas práticas a todas as turmas, mas que por imposição do Ministério da Educação, e apesar dos benefícios, a limitou aos alunos do 4º ano; o colégio PaRK International School, no Restelo, em Lisboa, que aplica práticas de meditação de 10 minutos desde 2014, e a Escola Básica Ruy Belo, em Monte Abraão, onde está em curso o projeto Yoga na Escola, que conta com uma professora externa da Sunshine Yoga que dá aulas de meditação à hora de almoço, mediante o pagamento de um valor residual por parte dos pais dos alunos interessados<sup>466</sup>.

---

<sup>464</sup> Uma das formas de promoção do yoga da CPY e de contacto com o mundo universitário passa por dar aulas de yoga gratuitas em épocas de exames em Lisboa e no Porto, o que já acontece pelo menos desde 2010. Há também um Núcleo Solidário do Centro de Yoga de Queluz que realiza diversas atividades anuais em prol de terceiros de forma completamente desinteressada, desde o sismo no Nepal em 2015 até ao apadrinhamento de uma criança moçambicana através da ONG Afectos Com Letras ou da ajuda aos Bombeiros de Pedrógão aquando dos incêndios de 2017. / Cf. <https://arquivos.rtp.pt/conteudos/aulas-sem-stress/>, consultado em 08/05/2019 às 00h31. Ver também <https://nit.pt/fit/ginasios-e-outdoor/na-cidade-universitaria-ha-aulas-ioga-passar-aos-exames-sem-stress>, consultado em 08/05/2019 às 00h33.

<sup>465</sup> O foco são os alunos desfavorecidos “em pelo menos, uma escola por país, com o número mínimo de 150 estudantes por escola (desde os 10 anos de idade até ao final do Ensino Secundário)”. / Cf. Relatório do Agrupamento de Escolas Dr. Alberto Iria, Avaliação Externa das Escolas, Inspeção-Geral da Educação e Ciência, Área Territorial de Inspeção do Sul, 2016-2017, p. 10, disponível em [http://www.ige.min-edu.pt/upload/AEE\\_2017\\_Sul/AEE\\_2017\\_AE\\_DrAlberto\\_Iria-Olhao\\_R.pdf](http://www.ige.min-edu.pt/upload/AEE_2017_Sul/AEE_2017_AE_DrAlberto_Iria-Olhao_R.pdf), consultado em 12/05/2019 às 12h28; Ver também Plano Anual de Atividades do Agrupamento de Escolas Dr. Alberto Iria, Olhão, 2016/2017, p. 104, disponível em <http://www.agrupalbertoiria.edu.pt/images/docs/paa1617.pdf>, consultado em 12/05/2019 às 12h46. Ver ainda <https://europe-project.org/pt/the-project/>, pp. 1 - 2, consultado em 12/05/2019 às 12h27. Ver também Plano Anual de Atividades do Agrupamento de Escolas Dr. Alberto Iria, Olhão, 2018/2019, p. 8, disponível em <http://www.agrupalbertoiria.edu.pt/images/docs/PAA1819.pdf>, consultado em 12/05/2019 às 12h40. Ver ainda <https://europe-project.org/pt/results/>, consultado em 12/05/2019 às 12h53.

<sup>466</sup> Cf. informação facultada em reunião por Vanessa Luz, Psicóloga da Junta de Freguesia de Massamá e Monte Abraão, em 06/05/2019, às 12h00. Ver também <https://magg.pt/2018/09/26/o-que-acontece-nas-salas-de-aulas-onde-os-miudos-fazem-meditacao/>, consultado em 09/04/2019 às 19h44. Ver ainda <https://expresso.pt/sociedade/2018-03-20-Usa-meditacao-e-yoga-nas-aulas-e-e-candidato-a-melhor-professor-de-Portugal#gs.4x9rxx>, consultado em 09/04/2019 às

A juntar a estas iniciativas, existem semanalmente aulas voluntárias de yoga e meditação em Monte Abrão, no Projeto Raízes. Um projeto social de apoio de apoio aos filhos das famílias mais carenciadas da freguesia, mas aberto a toda a comunidade, onde além de apoio nos trabalhos escolares são disponibilizadas diversas atividades para as crianças e jovens que frequentam o espaço, como dança, expressão dramática, judo, natação, futebol, etc.

Tem-se registado uma crescente oferta sobretudo quantitativa, mas também qualitativa, de yoga em Portugal. A procura tem vindo a crescer quer devido aos benefícios que a continuidade da prática de yoga e meditação demonstra a médio-longo prazo, quer também por uma busca de maior equilíbrio para lidar com o *stress* e frustrações diários.

#### **4.4. O YOGA É UMA ATIVIDADE DESPORTIVA E / OU DE LAZER? O YOGA INTEGRADO NAS COMEMORAÇÕES DE PORTIMÃO, CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO 2019**

Parece, portanto, que o yoga se enquadra numa vertente principalmente desportiva ou de exercício físico e que está diretamente relacionado com os cuidados do corpo e a evolução da higiene. Nos anos 90 o yoga postural moderno foi considerado uma atividade de lazer do *mainstream* ou uma forma de desporto, mais do que como uma atividade esotérica ou religiosa<sup>467</sup>.

Apesar do yoga não constar na grelha de classificação das práticas culturais e de lazer de João Teixeira Lopes, podemos inseri-lo nessa grelha. Se por um lado há quem considere o yoga uma atividade física, um desporto; por outro lado há quem o considere uma prática pessoal e criativa, enquanto ferramenta de desenvolvimento pessoal. Se a nível social o yoga pode ser também uma prática cultural e de lazer, então justifica que se insira nas práticas culturais associativas criativas, a par da dança, do teatro ou do canto, havendo no entanto quem considere que se deva inserir nas práticas culturais expressivas públicas, a par do desporto, do *jogging* e de outras atividades públicas de carácter lúdico<sup>468</sup>.

Atendendo à mais recente classificação por parte do Instituto Nacional de Estatística (INE), de 2007, este já classifica o yoga como uma atividade económica, equiparando-o a uma atividade desportiva e fora do âmbito cultural. Não incluindo o ensino desportivo e recreativo de nível superior, nem o ensino de atividades culturais como “o ensino de música, dança, fotografia (excepto comercial), arte dramática e de outras artes, sem atribuição de um diploma profissional, nem qualquer tipo de qualificação ou grau académico”<sup>469</sup>.

O que a meu ver faz sentido é o enquadramento económico atribuído pelo INE, já que existe um considerável número de pessoas que, embora não seja quantificável, vive exclusivamente desta atividade, do yoga, seja através das aulas, da dinamização dos seus centros e espaços de prática,

---

15h37. Ver também Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas Ruy Belo 2016-2019, disponível em <http://www.agrupamentoruybelo.pt/wp-content/uploads/2017/11/PROJETO-EDUCATIVO-16-19.pdf>, consultado em 08/05/2019 às 14h09.

<sup>467</sup> Cf. DE MICHELIS, 2004, p. 205.

<sup>468</sup> Cf. LOPES, João Teixeira (2000), *A Cidade e a Cultura*, Porto, Afrontamento, p. 197.

<sup>469</sup> A par “[d]a instrução organizada para fins desportivos e recreativos. [Como] a instrução, nomeadamente, de futebol, andebol, ginástica, natação, artes marciais, equitação [ou] yoga, [entre outros]”. / Cf. INE (2007), *Classificação Portuguesa das Atividades Económicas*, Lisboa, INE, p. 263.

da venda de acessórios para a prática de yoga e / ou da organização de *workshops*, cursos de formação (intensivos ou não), retiros ou eventos, como o Lisbon Yoga Festival. Em 2009, o INE não enquadrava o yoga nos serviços paramédicos de medicinas alternativas, a par do reiki, da homeopatia e da terapia sacro-craniana, entre outros, classificando-o como parte integrante do grupo de serviços desportivos, recreativos e culturais, equiparando-o à ginástica, à patinagem, à música ou à dança, entre outros. Deste prisma, o mesmo é dizer que o yoga está mais próximo da cultura do que das terapias ou medicinas alternativas no que ao consumo individual por objetivo respeita<sup>470</sup>. Ainda de acordo com o INE, i.e., a nível económico, o yoga enquadra-se sobretudo no serviço desportivo e recreativo das Instituições Sem Fins Lucrativos ao Serviço das Famílias (ISFLSF) que abrange as:

“despesas desportivas e recreativas pelas ISFLSF, com aprendizagem e prática de actividades desportivas e recreativas (com a monitorização de um professor ou instrutor, em grupo ou em sessões individuais), nomeadamente, ginástica, ballet, musculação, yoga, hipismo, natação, futebol, (...) karate e actividades similares de recreação e lazer” (INE, 2009).

Embora possa haver exceções, como nos apoios autárquicos que o insiram nos serviços desportivos, recreativos e culturais pelas Administrações Públicas ao serviço das famílias<sup>471</sup>.

Os estúdios, espaços ou centros de yoga reconciliaram a contradição entre disciplina e lazer, agindo como locais que acentuam o lazer enquanto distinção, onde as pessoas exibem a sua disponibilidade de passarem horas numa atividade de lazer e não necessariamente traduzível em dinheiro, conciliando:

“a incompatibilidade entre conotações culturais de lazer como um momento de tranquilidade e relaxamento, e o trabalho árduo do exercício, recorrendo ao trabalho corporal como meio de negociar os conflitos das demandas feitas pelo corpo individual: ser foco de trabalho e lazer; ser disciplinado e apreciado” (MAGUIRE citado em LIN, 2008).

Será que em Portugal também acontece o mesmo que em Hong Kong? Será que a atitude perante o yoga varia conforme o nível educacional e a classe social, sendo tanto maior a ligação espiritual com o yoga quanto maior for a sua educação, originando que aqueles com menores habilitações literárias ou de famílias mais carenciadas o pratiquem por razões meramente físicas<sup>472</sup>. É algo que não é possível de aferir neste estudo. No entanto, é possível afirmar que as famílias mais carenciadas, independentemente de se considerar que não o procuram sobretudo e principalmente por falta de disponibilidade financeira. Vejo-o através dos círculos sociais em que me movo e das conversas que vou tendo. É o yoga que vai ter com eles, através de práticas inseridas nas escolas e em atividades extracurriculares e não o contrário.

Portimão é a Cidade Europeia do Desporto 2019. Neste contexto o Estado pretende dinamizar a cidade através de diversos eventos desportivos, dos quais o yoga faz parte. O evento conta com

---

<sup>470</sup> Cf. INE (2009), *Classificação Portuguesa do Consumo Individual por Objectivo*, Lisboa, INE, pp. 167 - 208.

<sup>471</sup> Abrange “as despesas desportivas e recreativas pelas administrações públicas ao serviço das famílias, com aprendizagem e prática de actividades desportivas e recreativas (com a monitorização de um professor ou instrutor, em grupo ou em sessões individuais), nomeadamente, ginástica, ballet, musculação, yoga, natação, futebol, karate, [etc.]”. / Cf. INE, 2009, pp. 254 - 263.

<sup>472</sup> Cf. LIN, 2008, p. 181.

o apoio das mais diversas federações desportivas, mas nenhuma federação ligada ao yoga. As atividades de yoga tiveram início a 19/01/2019 e estendem-se ao longo de todo o ano<sup>473</sup>. Apesar do yoga não ser um desporto, surge como modalidade no sítio do Instituto Português do Desporto e Juventude, que o legisla, embora não o regulamente, mas regula todas as “atividades desportivas desenvolvidas nas instalações desportivas que prestam serviços desportivos na área da manutenção da condição física (*fitness*), designadamente aos ginásios, academias ou clubes de saúde (*health clubs*)”<sup>474</sup>.

Perante esta ausência de regulamentação foi lançada uma petição pública para a “Regulamentação do ensino de yoga em Portugal” que à data conta apenas com 587 assinaturas<sup>475</sup>. Também a FPY está a elaborar uma proposta de regulamentação da “profissão de instrutor / professor de yoga” para apresentar na Assembleia da República em Novembro deste ano, após duas audiências presenciais em Junho e Setembro de 2018 e fruto de quatro reuniões públicas de trabalho entre a FPY e várias escolas de yoga entre Março e Junho de 2019<sup>476</sup>.

A esse propósito diz Meduri que o yoga “não é uma técnica de ginástica, ainda que a sua parte física seja um importante membro em direção ao desenvolvimento. É uma prática de encontro a quem se é a cada dia, um reencontro consigo com se está ali no agora”<sup>477</sup>.

Acrescento algumas afirmações relevantes da perspetiva dos entrevistados. Para Clotilde Ferreira o yoga “é uma maneira de encarar a vida diferente porque dá-nos o conhecimento do nosso corpo e da respiração, que é muito importante. No fundo é a vida”<sup>478</sup>.

Para Beatriz Katchi, da segunda geração de professores de yoga em Portugal, o yoga é “um estilo de vida. É uma vida. É a minha vida que eu procuro que seja coerente no meu dia-a-dia”<sup>479</sup>.

António Pereira, também da segunda geração de professores de yoga, diz que para si o yoga “é uma filosofia prática. Ou seja, nós precisamos de 80% de prática e de 20 ou 10% de teoria. A minha vida é yoga. Eu não consigo dissociar.... Então no dia-a-dia eu pratico yoga. O estar aqui contigo a conversar, eu estou a fazer yoga”<sup>480</sup>.

Para José Miguel Neves o yoga é uma ferramenta que quanto mais for utilizada, mais frutos dá:

---

<sup>473</sup> Paula Farinha, docente pertencente aos quadros do Estado e ex-coordenadora de um agrupamento escolar de Portimão, pediu licença sem vencimento há três anos e dedicou-se ao yoga, ao qual está ligada desde 2010. Dado o seu passado, foi contactada para dinamizar alguns eventos de yoga naquela cidade. / Cf. conversa informal com Paula Farinha em 30/03/2019 às 18h00. Ver também [https://www.cm-portimao.pt/portimaodesporto2019/index.php?option=com\\_jevents&task=year.listevents&year=2019&month=04&day=05&Itemid=253&lang=pt](https://www.cm-portimao.pt/portimaodesporto2019/index.php?option=com_jevents&task=year.listevents&year=2019&month=04&day=05&Itemid=253&lang=pt), consultado em 31/03/2019 às 22h57. Ver também <https://www.dn.pt/lusa/mais-de-mil-eventos-desportivos-integram-portimao-cidade-europeia-do-desporto-2019-10459885.html>, consultado em 16/10/2019 às 12h25.

<sup>474</sup> Atendendo à lei orgânica do Instituto Português do Desporto e Juventude e às inúmeras instalações desportivas onde se pratica yoga atualmente, parece que o yoga se autorregula. / Cf. *Diário da República*, N.º 166, Série I, *Decreto-Lei* n.º 39/2012, 28/08/2012, p. 4748. Ver também *Decreto-Lei* n.º 132/2014, Série I, 03/09/2014, p. 4666. Ver ainda *Diário da República*, N.º 182, Série I, *Decreto-Lei* n.º 98/2011, 21/09/2011. Ver ainda <http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=124>, consultado em 01/04/2019 às 11h50. Ver também <http://www.idesporto.pt/default.aspx>, consultado em 01/04/2019 às 15h54.

<sup>475</sup> Cf. <https://peticaopublica.com/?pi=PT93156>, consultado em 16/10/2019 às 12h29.

<sup>476</sup> Cf. <http://federacaoportuguesayoga.pt/projecto-de-regulamentacao/>, consultado em 28/10/2019 às 10h24.

<sup>477</sup> “Na lesão habita a consolidação da percepção do que é o Yoga ao praticante”. / Cf. MEDURI, 2016, p. 121.

<sup>478</sup> Cf. Entrevista com Clotilde Ferreira, Lisboa, 21/11/2016.

<sup>479</sup> Cf. Entrevista com Beatriz Katchi, Lisboa, 10/01/2018.

<sup>480</sup> Cf. Entrevista com António Pereira, Lisboa, 07/02/2017.

“quanto mais vamos praticando, quanto mais vamos desenvolvendo e essa união vai ficando maior, não é?! , nós temos uma, uma percepção mais abrangente de tudo, não é?! , quer da vida em sociedade, quer da vida connosco próprios, que é o mais importante de tudo, não é?! Portanto nós começamos a percebermo-nos melhor a nós próprios. Como é que nós funcionamos quer em relação à nossa vida interior, quer à relação depois com o mundo, não é?! E isso é completamente transformador”<sup>481</sup>.

Paulo Hayes afirma que:

“o yoga não tem lugar no âmbito das modalidades desportivas, uma vez que ainda não é ensinado nas faculdades de desporto portuguesas. Talvez alguns possam estranhar o facto de as posturas [de] yoga serem ensinadas nos ginásios e ‘health clubs’. (...) No entanto, a chamar-se yoga ao que é ensinado nessas instituições, então que se inclua a meditação e outras técnicas e éticas do yoga e se faculte formação adequada aos licenciados em educação física e aos licenciados em ciências do desporto” (HAYES, 2018).

Concordo com a formação devidamente adequada de yoga, mas discordo que o yoga só possa ser considerado desporto a partir do momento em que for lecionado nas universidades de desporto portuguesas. A meu ver o yoga não é nem nunca será uma atividade desportiva, mas antes uma filosofia de vida, seja quem for que o regulamente e independentemente do local onde for lecionado.

No entanto, na eventualidade do yoga vir a integrar o desporto poderão existir conflitos de interesses, na medida em poderá implicar um grau académico<sup>482</sup>. Talvez já a pensar nisto, a Universidade Lusófona arrancou em 2017 com o primeiro “curso livre de introdução ao yoga”, coordenado por António Pereira, enquadrado na Faculdade de Educação Física e Desporto, com a duração de 40h. Um curso que este ano vai na sua terceira edição e que visa “fornecer bases académicas e científicas sobre a prática e ensino do Yoga” a todos os interessados<sup>483</sup>. A Universidade Lusófona arrancou também este ano letivo, a 21/09/2019, com uma pós-graduação em instrução de yoga com a duração de dois anos letivos e uma carga horária de 352h, a primeira do género numa universidade portuguesa, coordenada por Paulo Hayes<sup>484</sup>.

Extrai-se daqui que o yoga, se não atender a nenhuma grelha ou tabela classificativa, tanto pode ser uma atividade física, cultural ou de lazer, dependendo da perspetiva e do objetivo do praticante. Acrescento que a classificação do yoga é algo subjetiva e que permanecerá em aberto, tal como aconteceu até aqui. Para isto pode ajudar a análise das respostas dos públicos do LYF 2018, que veremos no próximo subcapítulo.

---

<sup>481</sup> Cf. Entrevista com José Miguel Neves, Queluz, 13/12/2016.

<sup>482</sup> “Tal como os professores de educação física, por exemplo”. / Cf. intervenção de Alexandre Miguel Mestre, ex-Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, na Conferência “O Yoga na Perspetiva Multicultural”, Lisboa, Universidade Lusófona, 21/06/2018.

<sup>483</sup> Cf. <https://www.ulusofona.pt/formacao-livre/introducao-ao-yoga>, consultado em 08/05/2019 às 14h24.

<sup>484</sup> Cf. <https://www.yogaemp Portugal.org/cursos/pos-graduacao-yoga/>, consultado em 15/10/2019 às 20h51. Ver também <https://cienciasdasreligoes.ulusofona.pt/noticias/universidade-lusofona-lanca-primeira-pos-graduacao-em-instrucao-de-yoga/>, consultado em 15/10/2019 às 21h01.

#### 4.5. UMA TENTATIVA DE CARACTERIZAÇÃO DE PÚBLICOS E PRATICANTES DE YOGA

Neste subcapítulo tentar-se-á fazer uma caracterização dos públicos de yoga através de um questionário nacional *online* e de um inquérito realizado na edição de 2018 do Lisbon Yoga Festival. Pretende-se também perceber até que ponto a prática de yoga pode ser uma prática cultural e de lazer, já que as práticas culturais estão geralmente associadas ao conceito de lazer, que remete para a ocupação do tempo livre “que se supõe ser um tempo liberto de constrangimentos, de coações, dependente apenas das opções individuais”<sup>485</sup>.

Sabe-se muito pouco sobre os praticantes de yoga em Portugal. Perante esta lacuna, procura-se com os resultados deste estudo contribuir para o conhecimento desta prática por parte dos professores e instrutores de yoga, dos praticantes, dos profissionais de saúde e dos interessados em geral. Dado o contínuo crescimento do yoga importa perceber que públicos é que o procuram, o que os cativa e como é que se formam. Isto poderá permitir uma melhor perceção das suas necessidades e uma maior diversidade cultural que vá de encontro àquelas<sup>486</sup>.

No caso concreto, pretende-se saber a média das idades dos praticantes, qual o tipo de yoga (mais) praticado e qual a regularidade da prática. Que atividades físicas praticam. Que alterações é que o yoga trouxe às suas vidas, se registadas. Pretende-se também saber quais as motivações para a prática de yoga, se estão vinculados a algum espaço onde pratiquem e se estão filiados a alguma federação ou associação de yoga. Tenta-se também saber o género, o grau de escolaridade concluído, a condição perante o trabalho, a constituição do agregado familiar e o estado civil dos praticantes.

Será que, como afirma Sarah Strauss, o “relaxamento”, a “redução do stress” ou a “flexibilidade” são as três principais expectativas dos praticantes de yoga, conforme o estudo de Almeida?<sup>487</sup>

##### 4.5.1. PRATICANTES DE YOGA DE PORTUGAL CONTINENTAL

O objetivo deste ponto é traçar o perfil do praticante de yoga em Portugal. À data existe apenas um inquérito nacional lançado *online* aos praticantes de yoga em Portugal a 21/05/2018<sup>488</sup>.

---

<sup>485</sup> Para Tilley o “yoga moderno diz muito da cultura local”, na medida em que podemos perceber as perspetivas locais, os desejos, as expectativas e as ideias das pessoas através do tipo de “yoga moderno” que praticam. / Cf. SILVA, Tânia Sousa (2006), *O Fantástico e o(s) seu(s) público(s) - O Festival Internacional de Cinema do Porto como Espaço Multivocal*, Lisboa, ISCTE, p.101. Ver também TILLEY, Ali Hale (2017), *Yoga Communities in Aotearoa/New Zealand, Examining Spirituality and Consumerism in the Wellington Yoga Industry*, Wellington, Victoria University of Wellington, pp. 1 e 79.

<sup>486</sup> O perfil cultural do praticante reflete-se no tipo de yoga praticado, através de influências sociais heterogéneas: família, amigos, escola, meios de comunicação, etc. A mistura de géneros é “um hábito cultural que põe em causa as separações [e] as fronteiras mais antigas e solidamente estabelecidas”. / Cf. LAHIRE, 2008, pp. 16 - 22.

<sup>487</sup> Aspetos que passaram a ser essenciais para a “vida dos praticantes”, indo de encontro às respostas dos praticantes do Centro Nori, que destacam “a não agressividade da prática, a ausência de competição e o seu carácter holístico (...), o facto de ser algo novo e diferente, aliado a uma certa atracção e curiosidade em experimentar a prática (...), o facto de ir mais além da fisicalidade, o que se relaciona com o seu trabalho de interiorização e com a profundidade dos seus efeitos [e] a procura de uma solução para um problema físico específico” como motivos para se inscreverem no Centro e praticarem yoga. / Cf. ALMEIDA, 2003, pp. 151 - 156 e 165.

<sup>488</sup> Cf. HAYES, 2018, p. 103.



Ainda cheguei a distribuir inquéritos por Portimão, Vila Real, vários espaços da Grande Lisboa e do Grande Porto, Oeiras, Beja, Braga, Matosinhos e outros locais. A sua recolha e análise dos dados revela-se hercúlea e seria, per si, tema para uma dissertação de mestrado ou mesmo tese de doutoramento. Assim sendo, não incorporo os resultados dos inquéritos por mim distribuídos neste subcapítulo.

Contudo, apresento dados do estudo anteriormente referido. Afirma Hayes sobre o inquérito nacional lançado *online*:

“Em 1054 respostas, 905 (85,9%) eram do sexo feminino, tendo 640 (60,7%) idades compreendidas entre os 26 e os 45 anos e 320 (30,4%) entre 46 e 60 anos. A maioria, 449, reside na região de Lisboa e Vale do Tejo (42,6%). Os respondentes eram maioritariamente portugueses 988 (93,7%). As habilitações académicas mais representativas foram a licenciatura com 510 respondentes (48,4%) e a educação básica e secundária com 310 respondentes (29,4%). A maioria dos inquiridos trabalha por conta de outrem 591 (56,1%) e 259 (24,6%) eram profissionais liberais. Refira-se também que o rendimento mensal da maioria dos respondentes, 605 inquiridos (57,4%), era predominantemente inferior a €1,000. A maioria dos inquiridos, 395, pratica yoga há mais de 5 anos (37,5%) e 346 (32,8%) há menos de dois anos. 485 (46%) praticam 1 ou 2 vezes por semana e 163 (15,5%) 5 ou mais vezes por semana. Tendo também a maioria dos respondentes, 365 (34,6%) referido que os locais de prática mais frequentados eram as escolas de yoga, seguidos pelos ginásios e Health Clubs com 198 respondentes (18,8%). O objetivo principal da maioria dos inquiridos, 354 (33,6%), é o relaxamento da mente, seguida pela espiritualidade, para 302 (28,7%) e pelo exercício do corpo, para 206 (19,5%). A grande maioria dos respondentes, 688 (65,3%), encara a prática de yoga como uma filosofia de vida.

A maioria dos respondentes, 441 (41,8%) diz não ter religião, enquanto 421 (39,9%) definiram-se como cristãos. 613 respondentes não praticam qualquer tipo de religião e um quarto dos respondentes, 264 (25%), realiza uma prática religiosa ocasional” (HAYES, 2018).

Estima-se que os praticantes de yoga norte-americanos em 1994 eram cerca de 3,3% da população norte-americana, i.e., mais de 6 milhões de americanos, 1,86% deles praticando regularmente. Em 2004 estimava-se que os praticantes norte-americanos de yoga eram cerca de 15 milhões, sendo que a revista *Yoga Journal* estimou, no ano anterior, em 2003, que mais de um terço da população norte-americana tinha pelo menos um “interesse casual” em yoga<sup>489</sup>.

Desconhece-se qual a percentagem de praticantes de yoga entre a população portuguesa.

#### **4.5.2. PÚBLICOS DE YOGA DO LISBON YOGA FESTIVAL 2018**

Contrariamente à tentativa de recolha de inquéritos a nível nacional não concluída, conseguiu-se apurar os resultados dos visitantes do Lisbon Yoga Festival 2018. Este é um evento que se iniciou em Lisboa em 2013 e que se tem repetido anualmente desde então. Reúne professores, instrutores, praticantes, estudiosos, interessados e / ou curiosos de yoga.

É um evento que concentra diversas práticas de yoga, meditação, *workshops*, palestras, taças tibetanas, dança, técnicas de relaxamento e concentração, entre outras, e também o mercado sustentável, em apenas dois dias, entre as 08h e as 20h de 17 e 18 de novembro de 2018.

---

<sup>489</sup> Cf. MEDURI, 2016, p. 75.

Neste ano a organização decidiu homenagear a Índia, país onde nasceu o yoga. E convidou todos os participantes a acender incenso, beber tchai ou integrar um ritual de templo com um sacerdote hindu, vindo propositadamente da Índia, entre outras experiências teóricas, práticas e sensoriais. A organização do LYF confirmou a existência de “mais de 60 aulas, *workshops*, palestras [e] concertos”<sup>490</sup>.

### **Metodologia**

Do inquérito por questionário, distribuído presencialmente na VI edição do LYF, recolheu-se informação maioritariamente qualitativa sobre todos aqueles que se interessam, identificam e / ou de alguma forma estão curiosos com a diversidade de oferta do festival, pratiquem ou não yoga. Para o efeito, entende-se yoga como toda e qualquer prática de *ásanas*, *pránáyáma* e / ou meditação.

O universo do estudo foi constituído pelos públicos com 15 e mais anos, nacionais e estrangeiros, que visitaram o LYF durante o seu decurso.

As questões de pesquisa do inquérito abordavam diversas dimensões que incluem a relação com o LYF, a relação com o yoga, a relação com espaços de yoga, as atividades físicas praticadas, a relação com associações ou federações de yoga e os dados sociográficos: quais as principais razões para frequentar o LYF? Pratica yoga? Há quanto tempo pratica yoga? Com que regularidade pratica yoga? Qual o tipo de yoga praticado? Qual a principal razão para ter iniciado a prática de yoga? Qual a sua atitude perante o yoga? Que alterações é que a prática de yoga teve nos seus hábitos alimentares, de saúde e ecológicos, se registadas? Para si o que é o yoga? Está inscrito em algum espaço de prática de yoga? Qual a frequência com que o visita? Quais os tipos de atividade física praticados? Está ou esteve filiado em alguma associação ou federação de yoga? Qual a idade? Qual o grau de escolaridade completo? Qual a condição perante o trabalho? Qual a composição do agregado familiar?

A estas questões, acresce uma questão aberta: “Descreva, por palavras suas, o que significa o yoga para si”, cuja análise e tratamento é qualitativa.

O questionário foi constituído por 31 questões, algumas de escolha múltipla, permitindo aos inquiridos selecionar mais do que uma opção de resposta. Fez-se um pré-teste no Cento de Yoga de Queluz com a colaboração de amigos e professores de yoga que deram sugestões para a melhoria do inquérito, tendo-se detetado a ausência de uma hipótese de resposta a uma questão e uma sugestão de alteração a outra questão. Isso levou à reformulação do inquérito para a sua aplicação efetiva, no LYF<sup>491</sup>.

---

<sup>490</sup>

Cf. <https://www.facebook.com/LisbonYogaFestival/photos/a.546230849170174/561338824326043/?type=3&theater>, publicação de 2018/11/04 às 19h26, consultada em 2018/11/06.

<sup>491</sup> Ao longo das diversas fases de elaboração do inquérito deve-se “escrever claramente as hipóteses de investigação, pensar nos tipos de dados a recolher e nos métodos a usar para analisar esses dados.” / Cf. HILL, Manuela Magalhães e HILL, Andrew (2000), *Investigação por Questionário*, Lisboa, Edições Sílabo, pp. 83 - 133. Ver também HILL, 2014, p. 135. Ver ainda NEVES, José Soares (Coord.) (2019), *Públicos do Museu Nacional da Música*, Lisboa, DGPC, pp. 17 - 20.

Elaborou-se apenas uma versão do inquérito em português, embora se reconheça que possa ter constituído uma limitação para os visitantes que não dominam este idioma<sup>492</sup>. Nessa construção deparámo-nos com algumas dificuldades, como o paradigma “TAP”<sup>493</sup>. A sua elaboração atendeu às principais preocupações para a construção de entrevistas e questionários. Procurou-se ser sintético e objetivo, com uma introdução concisa e perceptível, e adotar um *layout* apelativo e atraente que cativasse os respondentes<sup>494</sup>. Garantiu-se a confidencialidade e o anonimato das respostas tendo sido dada a hipótese de resposta facultativa em algumas questões, optando-se pela resposta obrigatória a questões que permitissem validar o inquérito<sup>495</sup>.

Atualmente existem inúmeras maneiras de elaborar de um questionário. O fundamental reside na elaboração de um bom questionário, que passa pela especificação dos objetivos de estudo, das suas hipóteses, das escalas de resposta das perguntas e dos métodos para analisar os dados, devendo obedecer a certas regras que permitam uma posterior análise comparativa com estudos já existentes<sup>496</sup>.

### **Preparação, acompanhamento, informação aos visitantes, preenchimento e trabalho de terreno**

Foi um inquérito distribuído à entrada / saída do evento com a ajuda de vários(as) colaboradores(as), devidamente identificados(as), coordenado pelo interlocutor do estudo.

Aquando da abordagem inicial por parte dos colaboradores, os visitantes foram informados do enquadramento e do objetivo do estudo para o qual era solicitada a sua colaboração.

Caso o inquérito não fosse respondido e devolvido no imediato, os visitantes eram informados que o poderiam preencher ao longo do LYF, solicitando-se que os depositassem nas três urnas disponíveis para o efeito antes de sair ou que, em alternativa, os devolvessem aos colaboradores à

---

<sup>492</sup> Cf. NEVES, 2019, p. 20.

<sup>493</sup> Paradigma que reside no tópico (que deve ser adequadamente definido de modo a que todos os inquiridos entendam claramente de que se trata), aplicabilidade (a aplicabilidade de uma pergunta a cada um dos inquiridos deve ser estabelecida evitando que sejam solicitados a fornecer informação de que não dispõem) e perspetiva (que deve ser especificada, de maneira a que todos os inquiridos forneçam o mesmo tipo de resposta). / Cf. FODDY, William (1993), *Como perguntar. Teoria e prática da construção de perguntas em entrevistas e questionários*, Oeiras, Celta, p. 214.

<sup>494</sup> Geralmente o primeiro impacto com o inquérito é visual, e é isso que, na maioria das vezes, leva as pessoas a decidir se respondem. / Cf. HILL, Manuela Magalhães (2014), *Desenho de questionários e análise de dados – alguns contributos*, em TORRES, Leonor Lima e PALHARES, José Augusto (org.), *Metodologia da Investigação em Ciências Sociais da Educação*, Vila Nova de Famalicão, *Húmus*, pp. 150 - 151.

<sup>495</sup> Não foi um processo fácil, tendo a principal dificuldade residido na elaboração das perguntas, muito mais do que na questão da amostragem por dois motivos principais: a “crescente aceitabilidade de questionários e sondagens de opinião no campo dos negócios (...) [e o] crescimento de profissões ligadas às ciências sociais [que levaram] para o campo muita gente com pouco interesse por problemas metodológicos relativos à recolha de informação verbal.” / Cf. FODDY, 1993, p. xiv.

<sup>496</sup> O principal objetivo é “identificar a população alvo, as variáveis principais do estudo e o tipo de investigação a desenvolver”. Refira-se que “o inquérito é um instrumento útil na contextualização social das práticas culturais e das representações simbólicas, ao permitir detectar constelações de atitudes, opiniões e crenças, relacionando-as com as variáveis que traduzem reações e condições objectivas de um espaço social, estruturado, dentro de uma perspectiva que se pode considerar holística, bom como definir a frequência estatística das dimensões observadas. Desde que se tome consciência da sua falsidade e, bem entendido, conquanto seja integrado em programas de pesquisa ecléticos no que respeita à utilização da panóplia de técnicas disponíveis”. / Cf. HILL, 2014, p. 134. Ver também LOPES, 2000, p. 194.

saída do evento. A maior dificuldade foi coordenar a disponibilidade dos(as) colaboradores(as) com a duração horária do evento<sup>497</sup>.

Em articulação com a organização do LYF procurou-se cativar a participação no estudo agradecendo o tempo disponibilizado para com o preenchimento do inquérito. Nesse sentido foi dada uma lembrança com alguns produtos a cada um dos visitantes (chá, creme de mãos, incenso e revista) numa “estratégia comumente utilizada em inquéritos de públicos”<sup>498</sup>.

### **Tratamento das respostas**

Foram considerados válidos os inquéritos com as respostas obrigatórias preenchidas e submetidos pelos inquiridos, sendo as respostas de tipo qualitativo e quantitativo. Os dados quantitativos foram tratados no software estatístico IBM SPSS V25, tendo sido realizada uma análise descritiva (distribuição de frequências - tabelas e gráficos) e inferencial. Face à natureza qualitativa das variáveis em análise, a análise inferencial recorreu ao teste não paramétrico de qui-quadrado, com análise de residuais, no sentido de identificar as opções de resposta tendencialmente assinaladas pela amostra de inquiridos praticantes de yoga.

### **Dados obtidos**

Foram distribuídos 741 questionários ao longo de todo o evento e recolhidos 445. Confirmou-se que houve uma maior adesão durante o dia 17 e também uma maior taxa de resposta (51,9%) num total de 443 respostas.

O inquérito permitiu perceber que a principal motivação da maioria dos públicos do LYF foi a oferta de práticas de yoga, que delas usufruiu ao máximo independentemente do tipo de yoga. Estes públicos são omnívoros de yoga, i.e., públicos que praticam os mais diversos tipos de yoga, participando sucessiva ou simultaneamente em diversas práticas, mesmo que se identifiquem mais com outro tipo de yoga do que aqueles praticados no LYF. Um dado deveras importante para eventos como o LYF, já que uma orientação omnívora, predominante desde o pós-segunda guerra mundial, é socialmente rentável e economicamente vantajosa<sup>499</sup>.

---

<sup>497</sup> O evento tinha apenas uma entrada / saída, tendo-se contado com a colaboração de 2 a 6 pessoas em simultâneo (exceto no encerramento do evento, em que o interlocutor do estudo esteve sozinho a partir das 19h00). Acumulou-se a função de investigador com a de inquiridor, para “diminuir a cadeia de filtragem entre a resposta e o “dado” e o aprofundamento da uniformização controlada das decisões que dirigem o processo de produção de dados”. / Cf. SILVA, Augusto Santos; PINTO, José Madureira (orgs.) (1990[1986]), *Metodologia das Ciências Sociais*, Porto, Afrontamento, p. 194.

<sup>498</sup> Cf. NEVES, 2019, pp. 20 - 22.

<sup>499</sup> A sua designação omnívora coexiste apesar das diferentes orientações culturais. Embora a maioria dos praticantes prefira hatha yoga, mostrou um ecletismo cultural e participativo, atenuando as diferenças elitistas, substituindo-as por uma distinção entre omnívoros e unívoros. A disponibilidade de consumo cultural requer algumas tarefas adquiridas com o tempo (como a busca, a decifração e a apropriação). / Cf. WARD *et al* (2007), “Understanding Cultural Omnivorousness: Or, the Myth of the Cultural Omnivore” in *Cultural Sociology* 1(2), pp. 144 - 161. Ver também PETERSON, Richard (1992), “Understanding audience segmentation: from elite and mass to omnivore and univore” in *Poetics*, 21, pp. 244 - 256. Ver ainda BURCHETT, Patton (2016), “Yoga in Theory and Practice: Pedagogical Strategies” in *Religious Studies News - Spotlight on Teaching*, p. 20. Ver também LAHIRE, Bernard (2008), “Indivíduo e misturas de géneros: dissonâncias culturais e distinção de si” in *Sociologia Problemas e Práticas*, 56, pp. 14, 25-27. Ver ainda MANTECÓN, Ana Rosas (2009), “O que é o público?” in *Poiésis*, 14, p. 194. Ver também HANQUINET, Laurie (2013), “Visitors to Modern and Contemporary Art Museums: Towards a New Sociology of ‘cultural profiles’” in *The Sociological Review*, 61(4), p. 793.

Percebeu-se que mais de metade dos participantes visitou o evento pela primeira vez (60,5%). Daqueles que participaram em edições anteriores (39,3%), a maior percentagem eram dos que estavam lá pela segunda vez (44,3%).

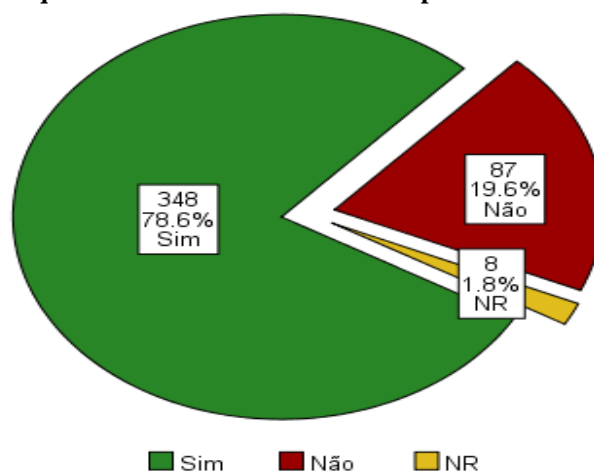
De entre as principais razões que os levou a participar no evento, destacam-se a oferta de práticas de yoga (58,7%), a diversidade de atividades (55,3%) e os *workshops* (47%).

A maior parte dos inquiridos teve conhecimento do evento através de amigos e / ou familiares (49,2%) e das redes sociais (43,8%).

A sua presença no LYF 2018 foi maioritariamente assinalada com amigos (43,8%) e a maioria pensa participar em futuras edições (cerca de 95%).

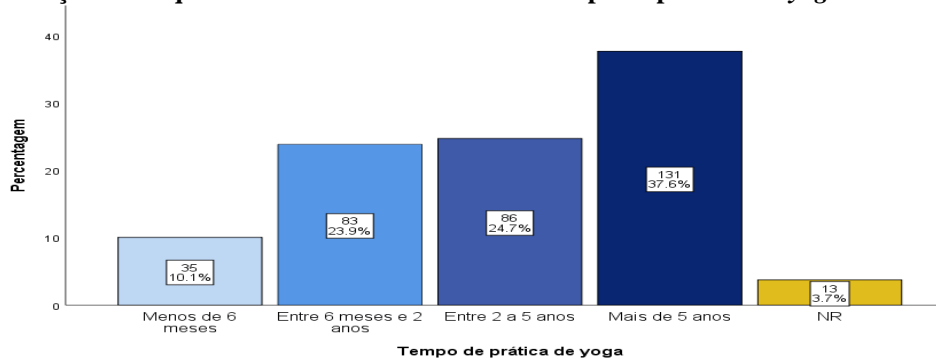
Na relação com a prática de yoga, a grande maioria dos inquiridos revela-se praticante (78,6%), mas quase um quinto não o é (19,6%), existindo uma pequena percentagem que não respondeu (1,8%), conforme figura 1.

**Figura 1**  
**Distribuição de frequências absolutas e relativas dos praticantes de Yoga do LYF 2018**



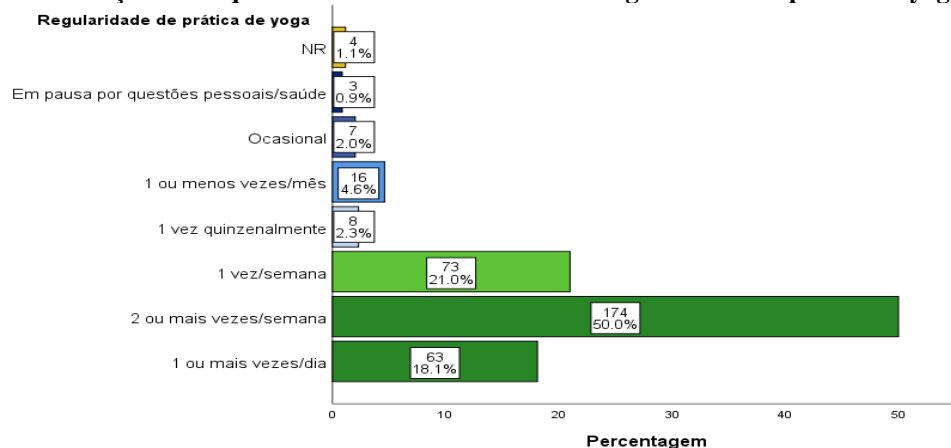
Concentrando-nos agora na análise dos 348 inquiridos praticantes de yoga do Lisbon Yoga Festival.

**Figura 2**  
**Distribuição de frequências absolutas e relativas do tempo de prática dos yogis do LYF 2018**



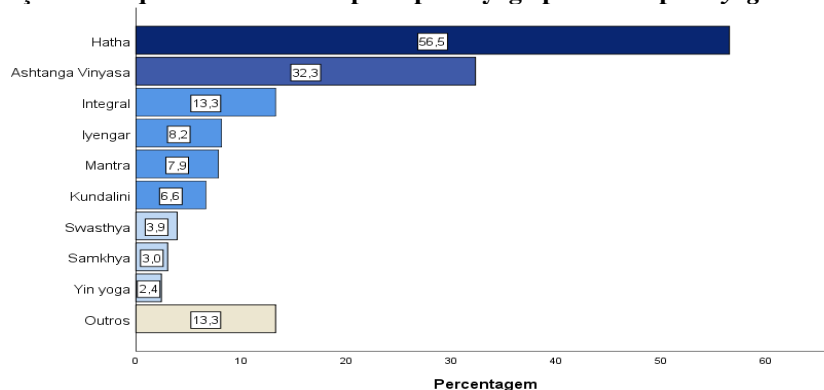
De entre estes, a maior percentagem é dos que praticam yoga há mais de 5 anos (37,6%), seguindo-se os que praticam entre 2 e 5 anos (24,7%) e entre 6 meses e 2 anos (23,9%), conforme figura 2.

**Figura 3**  
**Distribuição de frequências absolutas e relativas da regularidade de prática de yoga**



A regularidade da prática mais referida é 2 ou mais vezes por semana (50%), seguida de 1 prática semanal (21%) e de 1 ou mais vezes por dia (18,1%)<sup>500</sup>, conforme demonstrado na figura 3.

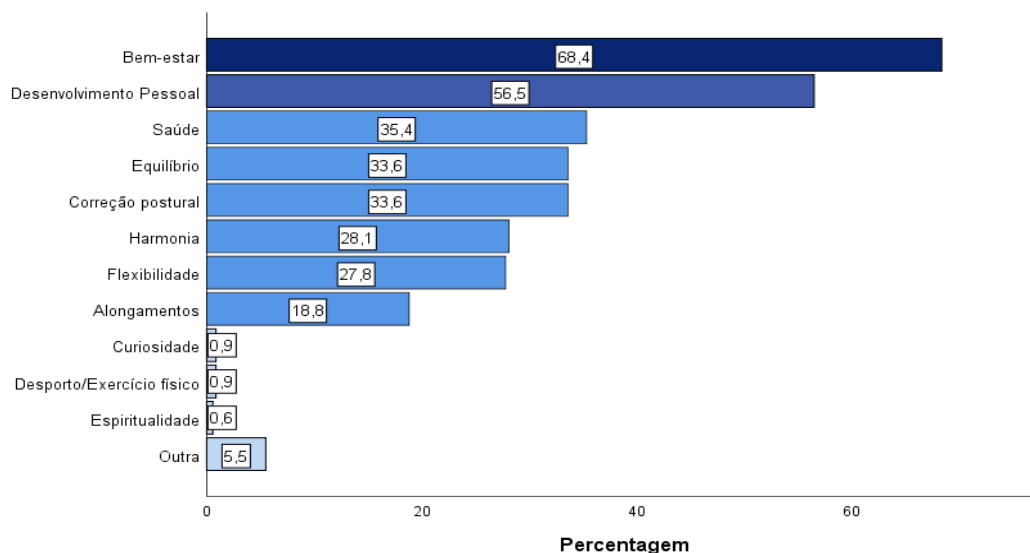
**Figura 4**  
**Distribuição de frequências absolutas por tipo de yoga praticado pelos yogis do LYF 2018**



<sup>500</sup> Adotando o critério norte-americano dos entusiastas de yoga (aqueles que praticam pelo menos 1 vez por semana), a percentagem absoluta de entusiastas foi de 89,1% no LYF e de 94,3% na Austrália. / Cf. Yoga Alliance, Yoga Journal, 2016, p. 27. Ver também PENMAN, 2008, p. 142.

Mais de metade dos praticantes de yoga praticam Hatha yoga (56,5%) e cerca de um terço o Ashtanga Vinyasa (32,3%), sendo estas as variantes de yoga que os inquiridos no LYF tendem a praticar. Há ainda 13,3% dos inquiridos que refere praticar Yoga Integral e 8,2% Iyengar Yoga, conforme figura 4<sup>501</sup>.

**Figura 5**  
**Distribuição de frequências absolutas dos motivos para a prática de yoga**



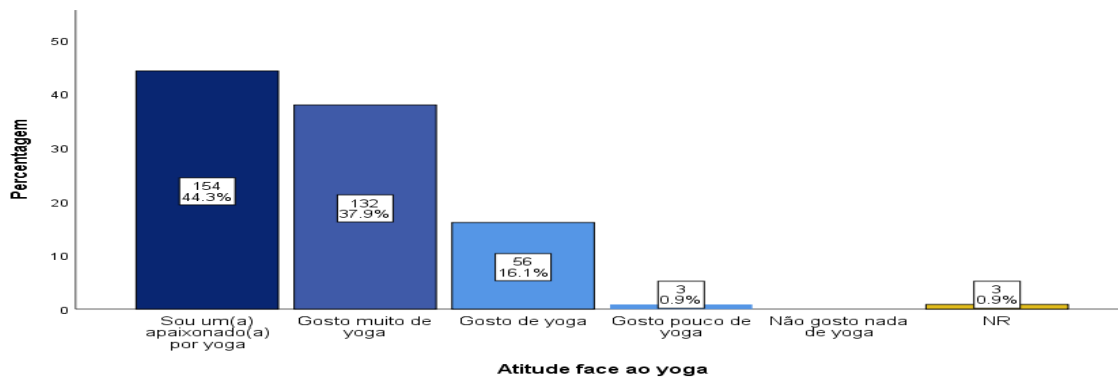
Independentemente do tipo de yoga praticado, os principais motivos que levaram estes praticantes a iniciarem-se no yoga foram o bem-estar (68,4%) e o desenvolvimento pessoal (56,5%). Cerca de um terço dos inquiridos fazem-no por motivos de saúde (35,4%) e o equilíbrio e correção postural (ambos com 33,6%), conforme figura 5<sup>502</sup>. Segundo três inquiridos no LYF o yoga significa “Bem-estar e saúde”; “Bem-estar profundo”; “Depois do yoga sinto-me bem, mais relaxada e saudável”<sup>503</sup>.

<sup>501</sup> Embora não comparável, por o LYF se tratar de um evento específico, a maioria dos praticantes de yoga australianos pratica Iyengar Yoga (27%), surgindo hatha yoga apenas como quarta opção (12,8%). / Cf. PENMAN, Stephen John (2008), *Yoga in Australia: Results of a national survey*, Melbourne, RMIT University, p. 107.

<sup>502</sup> Contrariamente às preferências dos praticantes australianos, cuja melhoria de saúde e *fitness* e o aumento da flexibilidade e tónus muscular perfazem cerca de 70%, e dos indianos, cuja prática por questões de saúde e lazer foram as mais representativas. Em 2002, 61% dos praticantes nos EUA considerava o yoga importante para a saúde, um pouco abaixo dos 89,5% de quinze espaços de Iyengar Yoga, que consideram o yoga benéfico para a saúde. / Cf. PENMAN, 2008, pp.151 - 152. Ver também BIRDEE *et al* (2008), “Characteristics of Yoga Users: Results of a National Survey” in *Journal of General Internal Medicine*, 23(10), p. 1653. Ver ainda TELLES *et al*, (2017), *Characteristics of Yoga Practitioners, Motivators, and Yoga Techniques of Choice: A Cross-sectional Study in Frontiers in Public Health*, 5:184, p. 4. Ver também ROSS *et al* (2013), “National survey of yoga practitioners: Mental and physical health benefits” in *Complementary Therapies in Medicine*, 21, p. 318 - 319.

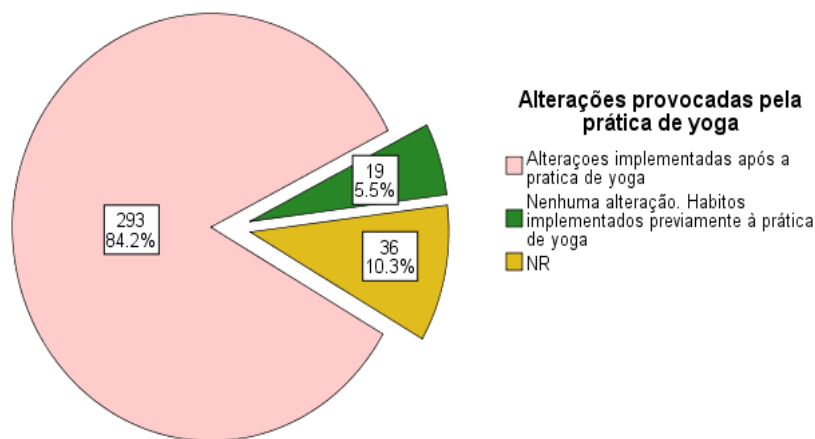
<sup>503</sup> Confirma-se que algumas das vantagens da prática de yoga são o convívio social, a inserção nas comunidades locais sustentáveis e o seu clima não competitivo, trazendo bem-estar aos praticantes e capacitando-os de técnicas de gestão de stress, emoções e dores físicas. 96% dos praticantes dos EUA considera que o yoga é benéfico na sua generalidade. / Cf. NEWCOMBE, 2006, pp. 19 - 30. Ver também TILLEY, 2017, p. 79. Ver ainda Yoga Alliance, *Yoga Journal*, 2016, pp. 26 - 43. Ver também ROSS *et al*, 2013, p. 313.

**Figura 6**  
**Distribuição de frequências absolutas e relativas da atitude face ao yoga dos yogis do LYF 2018**

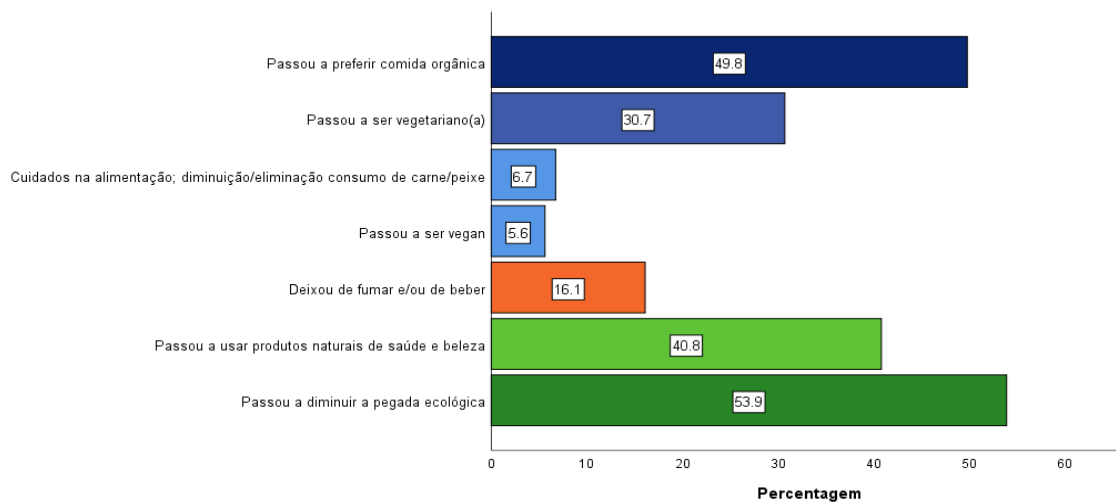


Existe uma atitude muito empática perante o yoga, sendo caracterizado como de paixão (44,3%) e / ou como gosto muito forte pelo yoga (37,9%), conforme figura 6.

**Figura 7A**  
**Distribuição de frequências absolutas e relativas dos praticantes inquiridos no LYF 2018 em função da implementação de mudanças com o início da prática de yoga**



**Figura 7B**  
**Distribuição de frequências relativas das mudanças implementadas pelos praticantes inquiridos com o início da prática de yoga**

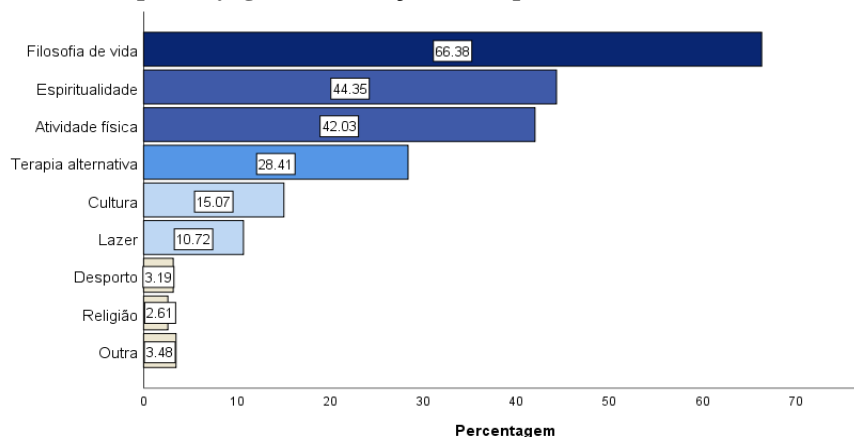


As três principais mudanças que a prática de yoga trouxe aos inquiridos, quando registadas, foram a diminuição da pegada ecológica (53,9%), a preferência por comida orgânica (49,8%), a



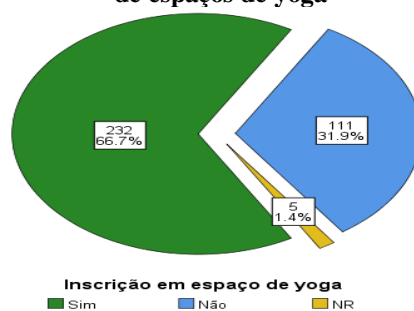
utilização de produtos naturais de saúde e beleza (40,8%) e o tornarem-se vegetarianos (30,7%). Apesar de menor alcance, verificam-se ainda alterações como o deixar de fumar e / ou beber (16,1%) e o passar a ter cuidado com a alimentação, além da diminuição ou eliminação do consumo de carne/peixe (6,7%) e o terem passado a ser vegan (5,6%)<sup>504</sup>. Em suma, as principais alterações decorrentes da prática de yoga foram essencialmente a diminuição da pegada ecológica, a preferência por comida orgânica e uso de produtos naturais de saúde e beleza, conforme demonstrado nas figuras 7A e 7B.

**Figura 8**  
**O que é o yoga - Distribuição de frequências relativas**



A maioria dos inquiridos vê o yoga como uma filosofia de vida (66,38%), seguida de uma visão espiritual (44,35%), enquanto atividade física (42,03%) ou como terapia alternativa (28,41%)<sup>505</sup>. Mas há também alguns que o vêem como cultura (15,07%), revelador do seu enraizamento na cultura ocidental ou lazer (10,72%)<sup>506</sup>. Desta distribuição extrai-se que os praticantes de yoga tendem a considerar o yoga uma filosofia de vida, espiritualidade, uma atividade física e uma terapia alternativa, conforme figura 8.

**Figura 9**  
**Distribuição de frequências absolutas e relativas dos praticantes inquiridos em função da frequência de espaços de yoga**



<sup>504</sup> Refletindo-se num estilo de vida mais saudável devido às suas escolhas alimentares, como a diminuição do consumo de carne. Nos EUA cerca de 50% dos praticantes reduziu a pegada ecológica e passou a alimentar-se de forma mais sustentável, preferindo comida orgânica (36% nos EUA e 17,8% na Austrália). / Cf. Yoga Alliance, Yoga Journal, 2016, pp. 5, 49. Ver também PENMAN, 2008, p. 179.

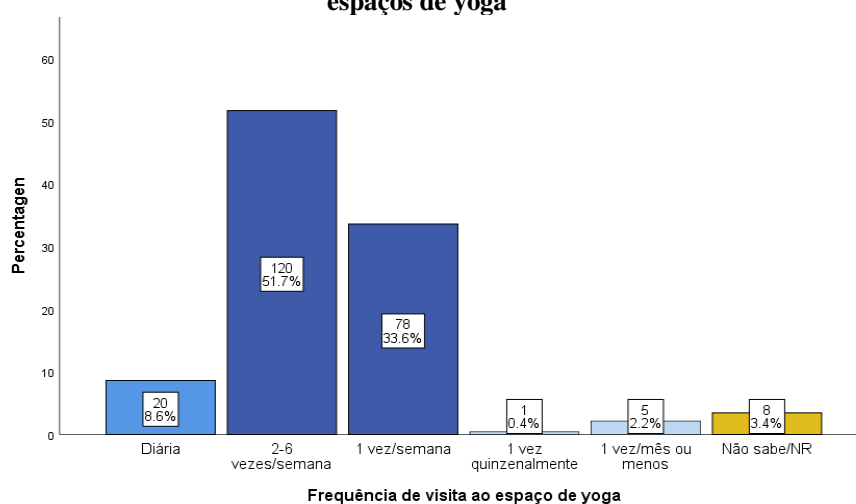
<sup>505</sup> Se na Índia o yoga é uma filosofia, na Austrália 19% dos respondentes encaram-no como um caminho para a espiritualidade (que aumentou para 43% após iniciarem a prática). / Cf. ELIADE, 1991[1972], p. 17. Ver também PENMAN, 2008, p. 226.

<sup>506</sup> A sociedade ocidental ainda parece manter bem vincada a abertura à espiritualidade indiana e oriental. Resta saber se por ir de encontro às suas necessidades culturais, espirituais ou outras. / Cf. ELIADE, 1991[1972], pp. 9 - 10.

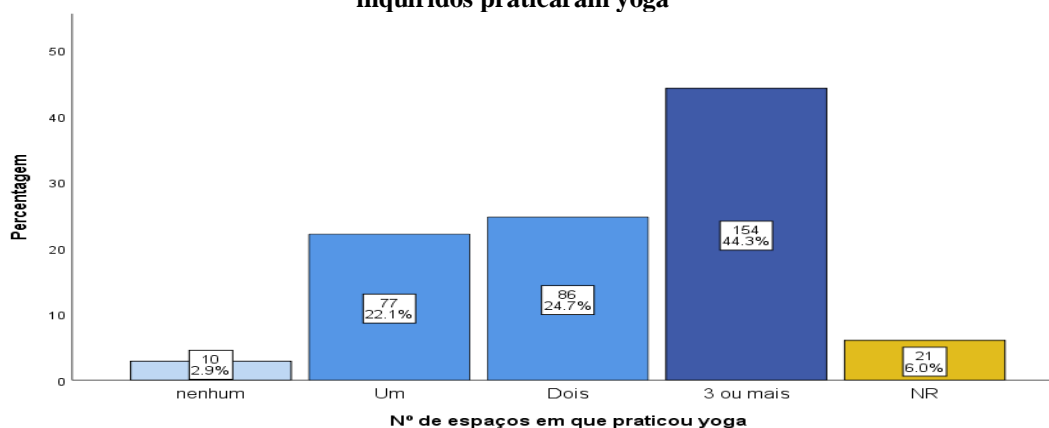
Mais de metade dos inquiridos estão inscritos em locais de prática regular de yoga (66,7%), perante cerca de um terço que pratica yoga sem vínculo a um espaço (31,9%). O que indicia que os praticantes tendem a estar vinculados a um espaço de prática de yoga, conforme demonstrado na figura 9.

Dos vinculados parte deles é-o de há dois anos para cá: 2018 (9,5%), 2016 (8,1%), 2017 (7,4%). Lisboa é o concelho mais representado (21%), seguido de Sintra (4,1%) e Almada (3,6%).

**Figura 10**  
**Distribuição de frequências absolutas e relativas dos praticantes inquiridos da frequência de visita a espaços de yoga**

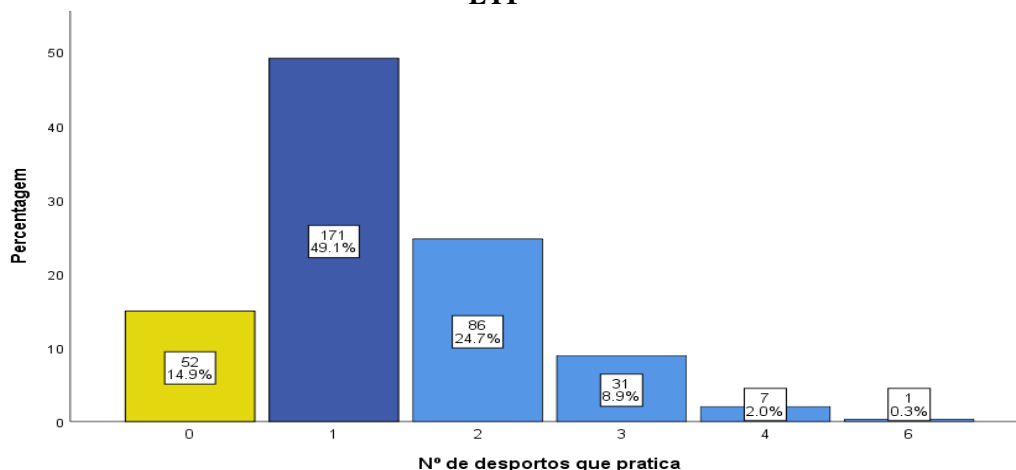


**Figura 11**  
**Distribuição de frequências absolutas e relativas do número de espaços onde os praticantes inquiridos praticaram yoga**



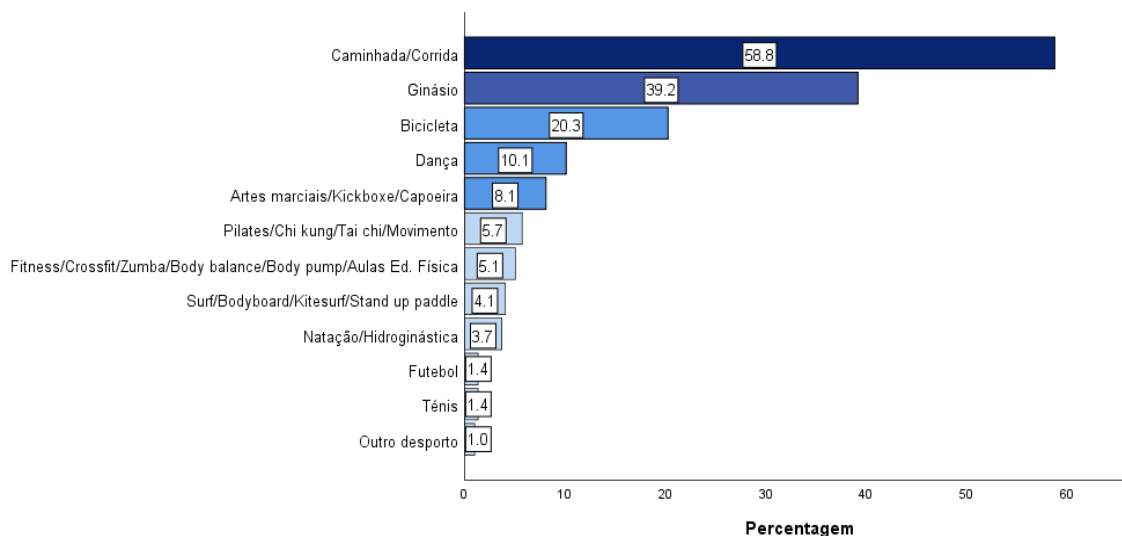
A frequência de visita de espaços de yoga situa-se principalmente entre as 2 a 6 vezes por semana (51,7%), seguida de 1 visita semanal (33,6%), tendo a maior percentagem dos inquiridos já praticado em 3 ou mais espaços (44,3%), cerca de um quarto dos inquiridos (24,7%) praticou apenas em 2 espaços, valor ligeiramente superior àqueles que apenas praticaram num único espaço (22,1%), realçando-se o fator mobilidade dos praticantes inter-espaços, conforme demonstrado nas figuras 10 e 11.

**Figura 12A**  
**Distribuição de frequências absolutas face à prática de atividade física dos praticantes de yoga do LYF**



Constatou-se que 14,9% dos inquiridos não praticam atividade física e que 85,1% dos inquiridos praticam entre 1 e 6 tipos de desporto. Cerca de metade dos inquiridos pratica uma atividade física (49,1%) e cerca de um quarto pratica duas (24,7%). Pode assim afirmar-se que os praticantes de yoga inquiridos tendem a praticar atividade física, maioritariamente entre 1 e 2 desportos, conforme figura 12A<sup>507</sup>.

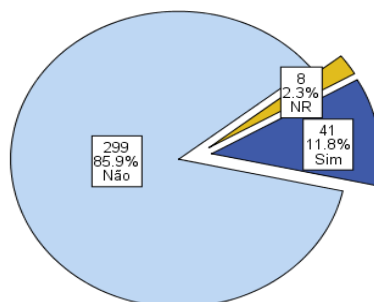
**Figura 12B**  
**Distribuição de frequências absolutas do tipo de desportos praticado pelos praticantes de yoga do LYF**



As atividades físicas mais praticadas pelos praticantes de yoga do LYF são a caminhada e / ou corrida (58,8%), o ginásio (39,2%) e a bicicleta (20,3%). Podendo afirmar-se que o grosso dos praticantes também praticam caminhada e / ou corrida, conforme demonstrado na figura 12B.

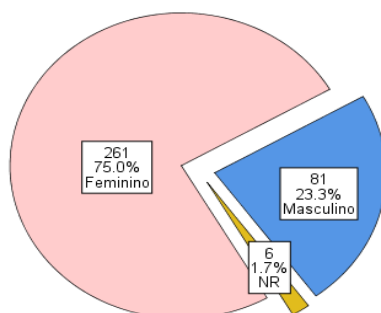
<sup>507</sup> Da análise entre praticantes de yoga e atividade física, entre 77% a 79% dos praticantes de yoga também fazem outro tipo de atividade física. O que está em linha com o estudo norte-americano (75%) e australiano (91%). / Cf. Yoga Alliance, Yoga Journal, 2016, p. 5. Ver também PENMAN, 2008, p. 181.

**Figura 13**  
**Distribuição de frequências absolutas e relativas por filiação a associação ou federação de yoga dos praticantes de yoga do LYF 2018**



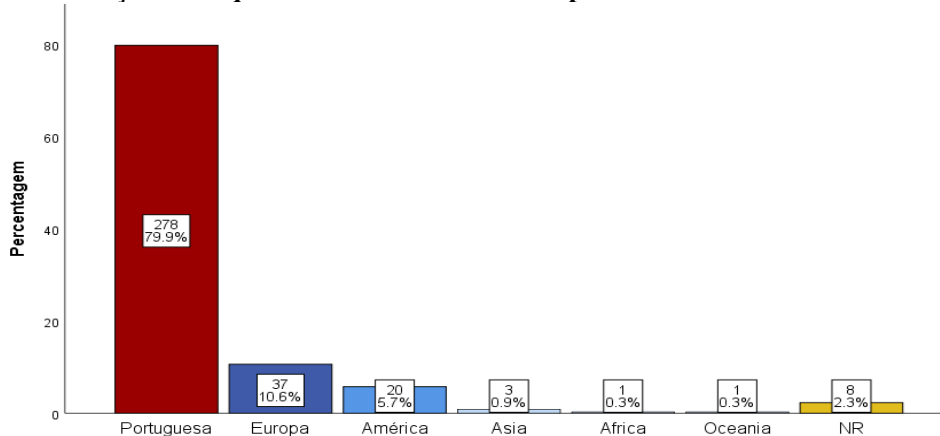
A grande maioria dos praticantes de yoga inquiridos não tem qualquer filiação associativa ou federativa (85,9%). Apenas uma minoria de 11,8% tem, sendo que 2,3% não responderam à questão. Esta baixa ligação permite afirmar que os praticantes de yoga inquiridos tendem a ser praticantes sem filiação, conforme figura 13.

**Figura 14**  
**Distribuição de frequências absolutas por sexo dos praticantes de yoga do LYF 2018**



Na caracterização sociográfica, como seria de esperar, a grande maioria dos públicos é maioritariamente do sexo feminino (75%), e apenas 23,3% do sexo masculino. Há uma clara tendência para os praticantes de yoga inquiridos serem do sexo feminino, conforme figura 14.

**Figura 15A**  
**Distribuição de frequências absolutas e relativas por nacionalidade/continente**



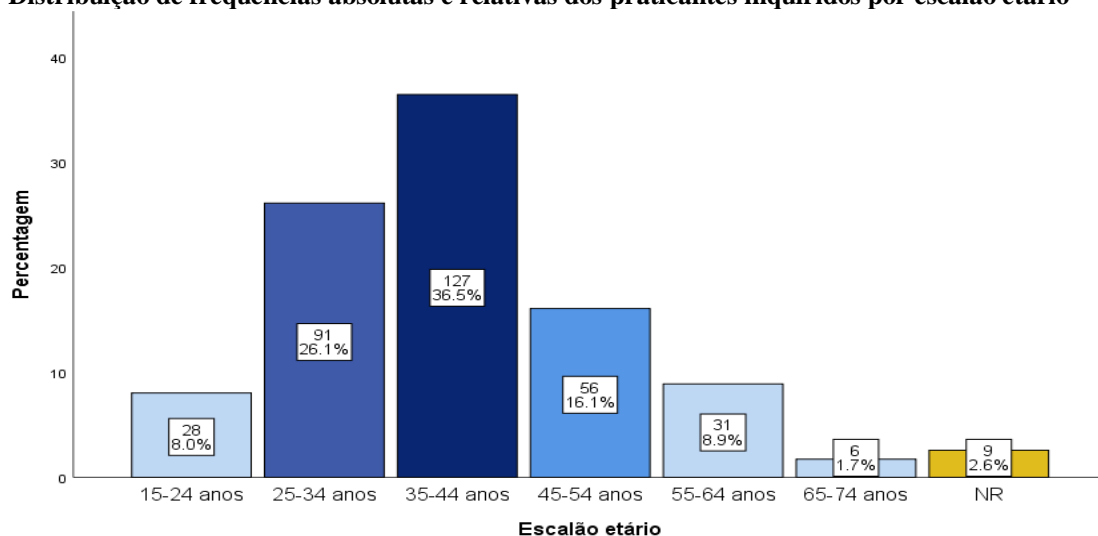
**Figura 15B**  
**Distribuição de frequências absolutas e relativas por nacionalidade/continente**

<b>Pais da</b>	<b>Nacionalidade</b>	
Asia	indiana	1
	nepalesa	1
	israelita	1
Oceânia	neozelandesa	1
Africa	moçambicana	1
América	argentina	1
	canadiana	2
	brasileira	16
	norte-americana	1
	portuguesa	275
dupla Nacionalidade	brasileira-portuguesa	1
	francesa-portuguesa	1
	sul-africana e portuguesa	1
Europa	russa	1
	búlgara	1
	ucraniana	1
	alemã	5
	austríaca	1
	checa	1
	polaca	2
	belga	1
	inglesa	1
	espanhola	2
	francesa	5
	britânica	4
	inglesa-austríaca	1
	italiana	7
	dinamarquesa	1
holandesa	2	
finlandesa	1	

A maioria dos praticantes tem nacionalidade portuguesa (79,9%), 3 dos quais com dupla nacionalidade. 10,6% são oriundos de 17 outros países Europeus, havendo 5,7% de 4 países do continente Americano, 0,9% de três países Asiáticos, 0,3% de um país Africano e igualmente 0,3% de um país da Oceânia. 2,3% dos inquiridos não revelaram a sua nacionalidade. A grande maioria dos praticantes era do continente europeu (90,5%), conforme figura 15A. A discriminação dos países foi efetuada na figura 15B.

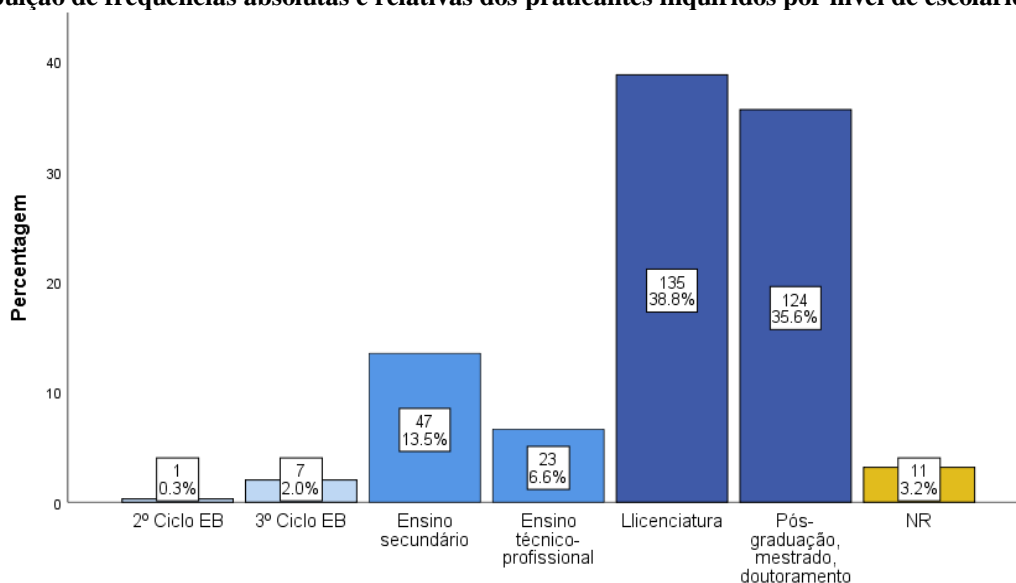
Em termos absolutos, a maior parte dos inquiridos reside em Lisboa (33,4%), seguida de Cascais (8,1%), Oeiras (6,8%) e Sintra (6,5%). Em suma, a maioria dos visitantes reside na Grande Lisboa.

**Figura 16**  
Distribuição de frequências absolutas e relativas dos praticantes inquiridos por escalão etário



Os praticantes inquiridos apresentam idades compreendidas entre os 16 e os 71 anos, sendo a média de idades dos praticantes ligeiramente superior a 39 anos (39,2 anos)<sup>508</sup>. 2,6% dos praticantes inquiridos não indicaram a sua idade (9 inquiridos). Os escalões etários mais representados são o dos 35-44 anos, com 36,5% e o dos 25-34 anos, com 26,1%. Acima dos 45 anos têm-se 26,7%, sendo 16,1% entre os 45-54 anos, 8,9% entre os 55-64 anos e 1,7% entre os 65-74 anos. 8% são jovens entre os 15-24 anos. As faixas etárias mais representativas dos praticantes inquiridos estão entre os 35-44 anos (36,5%) e entre os 25-34 anos (26,1%), conforme figura 16.

**Figura 17**  
Distribuição de frequências absolutas e relativas dos praticantes inquiridos por nível de escolaridade

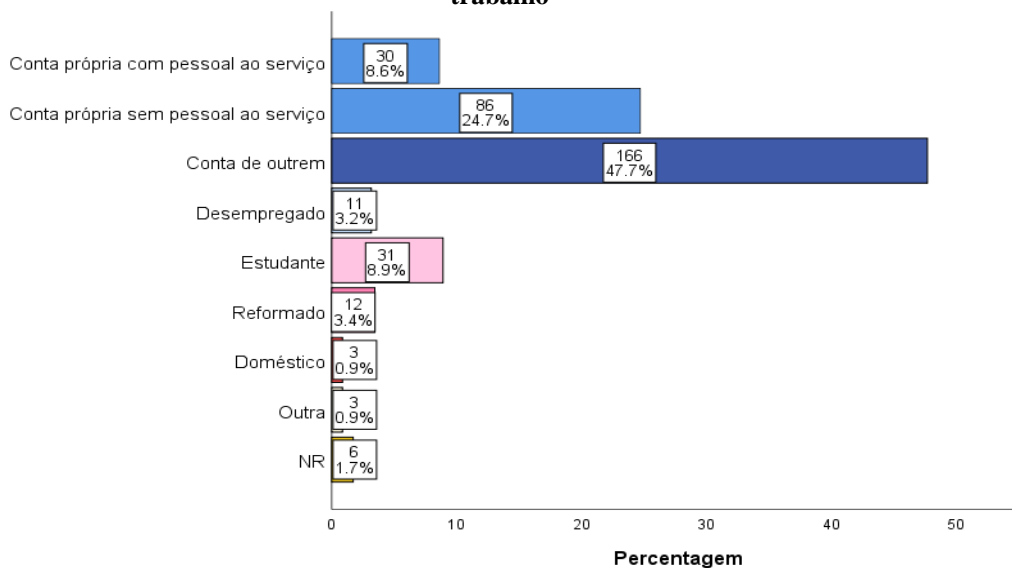


<sup>508</sup> Cf. HASSELE-NEWCORBE citados em LIN, 2008, p. 320. Ver também BIRDEE *et al* citada em PARK *et al*, 2015, pp. 462 - 463.

Foi ainda possível perceber que a grande maioria dos praticantes de yoga do LYF apresentam habilitações académicas entre o 2º Ciclo do Ensino Básico e o Ensino Superior. A situação mais frequente é a daqueles com estudos superiores, representada por cerca de três quartos dos praticantes inquiridos (74,4%), dos quais 38,8% possuem licenciatura e 35,6% pós-graduação, mestrado ou doutoramento.

O que permite afirmar que os praticantes de yoga inquiridos no LYF 2018 tendem a ter formação de nível superior, conforme figura 17.

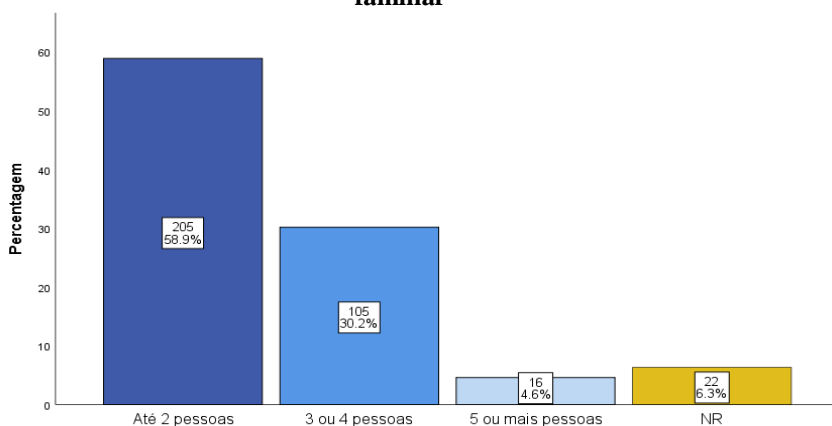
**Figura 18**  
**Distribuição de frequências absolutas e relativas dos praticantes inquiridos por situação face ao trabalho**



Cerca de metade dos praticantes de yoga inquiridos trabalha por conta de outrem (47,7 %), e cerca de um terço trabalha por conta própria, 24,7% não tem pessoal ao serviço e 8,6% tem<sup>509</sup>. Dando a entender que são poucos aqueles que subsistem apenas do yoga, embora alguns acumulem essa profissão com a de trabalhador por conta de outrem. Embora estudante não seja uma profissão, refira-se que 8,9% dos praticantes inquiridos são estudantes. Existe também uma franja de pessoal desempregado, reformado, doméstico ou com outra condição face ao trabalho. 1,7% não responderam à questão. Os dados permitem perceber que os praticantes de yoga inquiridos no LYF 2018 tendem a ser trabalhadores por conta de outrem ou por conta própria sem pessoal ao serviço, conforme figura 18.

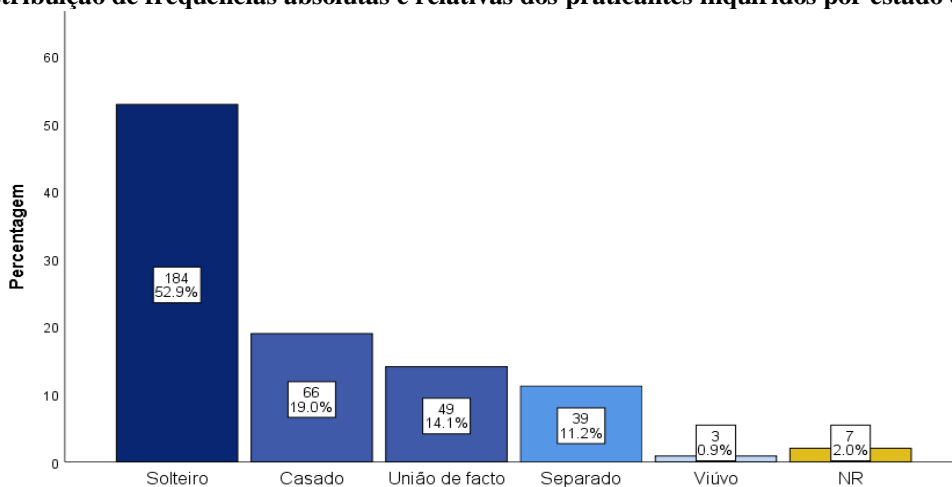
<sup>509</sup> A prática de yoga está fortemente ligada à educação superior, à semelhança do grau de educação dos praticantes na Austrália (cerca de 81%) e nos EUA. Deve-se atentar à interpretação dos resultados já que na Austrália, como em Portugal, ser professor de yoga não é uma atividade económica. / Cf. PENMAN, 2008, pp. 136-137, 224. Ver também INE, 2007, p. 263. Ver ainda PARK, Crystal *et al* (2015) “Who practices yoga? A systematic review of demographic, health-related, and psychosocial factors associated with yoga” in *Jornal of Behavioral Medicine* (2015) 38, p. 463. Ver também BIRDEE *et al* (2008) p. 1654.

**Figura 19**  
**Distribuição de frequências absolutas e relativas dos praticantes inquiridos por agregado familiar**



Os praticantes inquiridos apresentam agregados familiares entre "até 2 pessoas" a "5 ou mais pessoas", sendo a situação mais comum os agregados até 2 pessoas, detidos por uma maioria de 58,9%, seguindo-se agregados de "3 ou 4 pessoas" (30,2%) e de "5 ou mais pessoas" (4,6%). 6,3% dos praticantes inquiridos não caracterizam o seu agregado familiar. Consta-se que a maioria dos praticantes inquiridos tendem ter agregados "até 2 pessoas" e eventualmente de "3 ou 4 pessoas", conforme figura 19.

**Figura 20**  
**Distribuição de frequências absolutas e relativas dos praticantes inquiridos por estado civil**



Cerca de metade dos praticantes inquiridos são solteiros (52,9%) sendo esta a situação predominante na amostra. Cerca de um terço (33,1%) vive maritalmente, sendo que 19% estão casados e 14,1% em união de facto. 11,2% dos praticantes inquiridos estão separados e 0,9% viúvos. 2% dos praticantes inquiridos não referem o seu estado civil. Pode afirmar-se que os praticantes de yoga inquiridos tendem a ser solteiros, conforme figura 20<sup>510</sup>.

<sup>510</sup> O que vai de encontro aos resultados de Almeida no Cento Nori, mas que contraria a tendência dos praticantes na Austrália, casados ou a viver em união de facto. / Cf. ALMEIDA, 2003, pp. 112 - 114. Ver também PENMAN, 2008, p. 128.



## Resultados

Do observado no LYF 2018 parece que a prática de yoga está fortemente ligada ao nível educativo tal como em Inglaterra, desconhecendo-se a estabilidade financeira dos mesmos em Portugal<sup>511</sup>. O “capital cultural”, incluindo espiritualidade e filosofia, tornou-se uma forma de distinção social. No yoga postural, tanto o corpo como a espiritualidade tornaram-se capital simbólico, sendo em parte um produto de consumo cultural fruto do complexo socioeconómico do capitalismo de mercado global<sup>512</sup>.

Constatou-se, através da prática pessoal de yoga (enquanto aluno e instrutor) em diversos locais da Grande Lisboa e no Centro de Yoga do Porto, corroborada por várias entrevistas e pela pesquisa realizada, que a caracterização de género e etária dos praticantes de yoga em Portugal desde o seu início foi maioritariamente feminina, à semelhança de outras práticas de bem-estar, como a ginástica ou a dança, com idades compreendidas entre os 25 e os 44 anos, à imagem de diversos países, como a Inglaterra, a Austrália e os EUA<sup>513</sup>.

O inquérito realizado no LYF faz uma ponte com aquele que Almeida aplicou aos praticantes do Centro Nori, no qual a maior parte das respostas dos inscritos (38,9%) se inseriu na categoria do “equilíbrio físico e mental”. O que comprova uma “forte componente corporal neste interesse por práticas orientais”, que almeja o desenvolvimento pessoal<sup>514</sup>.

Apesar do yoga ainda se encontrar associado ao exercício físico, a perspetiva sobre o mesmo tem vindo a mudar. Independentemente daquilo que o yoga significa para cada um, a maioria dos praticantes inquiridos parece sentir-se bem com a prática, tanto a nível físico, como espiritual. Olhando para os públicos do LYF pode-se afirmar que o yoga continua em franco crescimento, a agregar cada vez mais interessados, em constante transformação e que se tem sabido adaptar ao meio no qual está inserido: “yoga is a collective expression of people in a particular time, place, and social climate. Therefore, since yoga reflects the cultural knowledge of teachers, and adapts to students imagined ideals, it will undoubtedly be subject to continued change within diverse communities of practice”<sup>515</sup>.

---

<sup>511</sup> Cf. HASSELE e NEWCOMBE citados em LIN, 2008, p. 320. Ver também BIRDEE *et al* citada em PARK *et al*, 2015, pp. 462 - 463.

<sup>512</sup> “Quanto mais afastado o capital cultural se encontrar do dinheiro, maior valor terá”. / Cf. BOURDIEU citado em LIN, 2008, pp. 184 - 185. Ver também JAIN, 2015, p. 115.

<sup>513</sup> O que vai de encontro aos estudos norte-americanos realizados pela National Health Interview Survey (2002) e pela IPSOS (2016) e, em Portugal, por Hayes (2018) onde 85,9% são praticantes do sexo feminino, enquadrando-se entre os 70% e os 90% referidos por Newcombe, em linha com os 72% nos EUA, os 85% na Austrália e os 88% na Inglaterra. Contrastando com os 67,3% de praticantes masculinos na Índia com idades compreendidas entre os 21 e os 44 anos. / Cf. Entrevista com Clotilde Ferreira, Lisboa, 21/11/2016. Ver também entrevista com Maria Dinorah de Freitas, Porto, 15/02/2018, e outras entrevistas. Ver ainda HAYES, Paulo (2018), “Yoga 2.0 no feminino” in *Revista Lusófona de Ciência das Religiões*, n.º 21 (1º S), p. 312. Ver também PARK, *et al*, 2015, p. 462. Ver ainda PUUSTINEN, Lina; RAUTANIEMI, Matti (2015) “Wellbeing for sale: Representations of yoga in commercial media” in *Temenos - Nordic Journal of Comparative Religion*, vol. 51, n.º. 1, p. 50. Ver também NEWCOMBE, 2006, p. 37. Ver ainda Yoga Alliance, *Yoga Journal*, 2016, p. 21. Ver também PENMAN, 2008, pp. 112-236. Ver ainda TELLES *et al*, 2017, pp. 1 - 4. Ver ainda HAYES, 2018, p. 103.

<sup>514</sup> Já que o invólucro corpóreo é um “mediador de práticas”. / Cf. ALMEIDA, 2003, pp. 156 - 158.

<sup>515</sup> Facto é que “não existe um yoga, mas sim muitos”. / Cf. TILLEY, 2017, pp. 82 - 83. Ver também RODRIGO, 2015, pp. 359 - 360.

## CONCLUSÃO

Ante o exposto, poderemos considerar que embora a ginástica e o yoga estejam intimamente ligados e “não possam” existir um sem o outro, a interpretação de yoga varia consoante as pessoas, nomeadamente os praticantes, e conforme o contexto.

A evolução da higiene, da organização dos tempos livres e dos cuidados com o corpo e com a alimentação, aliados aos novos sincretismos, foram os precursores da chegada do yoga ao Ocidente.

Para se falar do yoga em Portugal é preciso pensar em termos mundiais. O yoga relaciona-se com o orientalismo, o interesse e mesmo por vezes o fascínio do Ocidente pelo Oriente em particular a partir do século XIX, período de novos sincretismos em que houve uma redução do campo religioso que atraiu as pessoas pela espiritualidade oriental, não necessariamente como religião. O yoga trouxe práticas psicocorporais ao Ocidente e veio de encontro ao que o ocidental pensava sobre si e sobre os outros. E este interesse do Ocidente pelo Oriente originou o surgimento de “estudiosos; aumentou o número de idiomas ensinados no Ocidente e a quantidade de manuscritos editados, traduzidos e comentados; [fornecendo] ao Oriente estudantes europeus solidários, genuinamente interessados em questões como a gramática sânscrita, a numismática fenícia e a poesia árabe”<sup>516</sup>. Não obstante, Said sublinhou que o orientalismo se tornou “um sinónimo da dominação europeia do Oriente”, sendo “fundamentalmente uma doutrina política imposta ao Oriente porque este era mais fraco que o Ocidente, que eliminava a diferença do Oriente com a sua fraqueza”<sup>517</sup>.

O yoga postural moderno chegou ao Ocidente por via principalmente filosófica com Vivekananda, no final do século XIX, através das suas intervenções no Parlamento das Religiões de Chicago (1896). E ter-se-á desenvolvido ao longo do século XX, adaptando-se ao Ocidente e àquilo que os ocidentais procuravam, desde uma filosofia de vida, a uma forma de terapia, ou simplesmente outra forma de exercício e relaxamento.

Desde o início do século XX o yoga começou a surgir, ainda que pontualmente, em vários países da América do Sul, como Cuba, Argentina e Chile, e da Europa, como França e Inglaterra. Este último devido à sua estreita ligação com a Índia, muito provavelmente pela ocupação britânica durante largas décadas, o que nos remete para os conflitos franco-britânicos na Índia até à altura em que “os britânicos emergiram no controlo económico e político prático do subcontinente”<sup>518</sup>. Mas também para o orientalismo, do qual não é possível falar sem referir o envolvimento histórico e cultural anglo-francês, primeiro, e dos EUA, depois, em particular desde a segunda guerra mundial<sup>519</sup>.

---

<sup>516</sup> Cf. SAID, 1990, p. 105.

<sup>517</sup> Fruto de dogmas orientalistas que vêm o Ocidente como superior / Cf. SAID, 1990, pp. 204 - 210, 328.

<sup>518</sup> Cf. SAID, 1990, p. 85

<sup>519</sup> “Falar de orientalismo é falar principalmente (...) de uma empresa cultural francesa e britânica, um projeto cujas dimensões abarcam reinos tão díspares quanto a própria imaginação, toda a Índia e o Levante, os textos bíblicos e as terras bíblicas, o comércio de especiarias, exércitos coloniais e uma longa tradição de administradores coloniais”. / Cf. SAID, 1990, pp. 15 - 17.

O yoga como terapia teve início nos anos 30 do século XX, embora tenha sido reconhecido e mais direcionado nesse sentido a partir dos anos 60 desse século, em particular com B. K. S. Iyengar em Inglaterra, onde terá chegado a partir dos anos 50, quando deu início às suas visitas àquele país com maior frequência.

Mas também com as visitas de Pattabhi Jois em meados da década de 70 à Califórnia (EUA) e à disseminação do Ashtanga Yoga desde a Índia aos EUA e por sua vez até à Europa, Médio Oriente, América do Sul, Extremo Oriente e Oceânia, em particular dos anos 90 em diante.

Passando para a chegada do yoga a Portugal, levanta António Pereira a seguinte hipótese:

“é possível que recuemos [até à] década de 50, alguém que tenha estado na Índia, ou como militar a trabalhar, tenha trazido, para o continente [e] para Portugal... o yoga, e começado a ensinar. Uma aluna minha falou-me que conhecia alguém que tinha sido comandante... porque depois também, na área dos pilotos, ou das hospedeiras, ou comissárias de bordo, havia muita gente que praticava yoga porque iam fora. E havia uma casa ali na Avenida João XXI que era de um comandante [que tinha sido] familiar [dessa aluna] e que foi praticante de yoga ou ensinava”<sup>520</sup>.

Seguramente, o yoga chegou através do contacto com alguns militares brasileiros, como José Hermógenes e Caio Miranda (caso de António Pedro), do contacto com os belgas Andre Van Lysbeth e Gérard Blitz da União Europeia de Yoga, e com outros professores nas conferências de Zinal (Suíça), como Amrit Desai, Satchidananda, Satyananda e Carlos Fidel, entre muitos outros (casos de Clotilde Ferreira e Maria Dinorah de Freitas), mas também de formações em França com Sri Ananda (contando com Maria Dinorah de Freitas) ou de deslocações à Índia (casos de Maria Helena de Freitas Branco e de Maria Dinorah de Freitas). Há que juntar a estes fatores o interesse crescente por esta temática, que também terá cativado um bom número de pessoas.

Os assumidamente reconhecidos pioneiros do yoga em Portugal, acima referidos, sem esquecer António Pedro, terão cativado o interesse pelo yoga através de pequenos grupos que se interligavam, pelo menos entre Lisboa e Porto. Maria Helena de Freitas Branco refere que deu aulas por todo país, tendo começado com um pequeno grupo, revelando que havia um grande interesse por parte dos praticantes e que deixou de dar aulas no G.C.P. “quando senti que chegara o momento, [passando o testemunho] a uma aluna minha, a Clotilde Ferreira”<sup>521</sup>.

Pelo menos desde Setembro de 1965 existiam aulas de yoga abertas ao público com António Pedro, um dos primeiros professores de yoga em Portugal, que frisa a extraordinária influência destes nos outros praticantes<sup>522</sup>.

Diz Clotilde Ferreira que começou a lecionar yoga “em 1964, 1964-65”, um ano após começar a praticar yoga, tendo como primeira professora em Portugal Maria Helena de Freitas Branco, com quem aprendeu “o que era o Ióga”<sup>523</sup>. Ora, se Maria Helena de Freitas Branco apenas começou a

<sup>520</sup> Cf. Entrevista com António Pereira, Lisboa, 07/02/2017.

<sup>521</sup> Cf. HAYES, 2018, p. xvi.

<sup>522</sup> Cf. *Om Yess*, Confederação Portuguesa do Yoga - CONPORYO, Revista internacional do Yoga, p. 37. Ver também entrevista com António Pereira, Lisboa, 07/02/2017.

<sup>523</sup> Cf. Entrevista com Clotilde Ferreira, Lisboa, 21/11/2016.

lecionar no G.C.P. em 1973, há aqui um desfasamento temporal. Clotilde Ferreira terá começado a praticar com Maria Helena nos anos 60 fora do G.C.P., o que não foi possível apurar.

Em Lisboa António Pedro deu aulas em 1967 na Rua Sociedade Farmacêutica e em 1969 na Rua Fialho de Almeida, no Bairro Azul.

Mais tarde, em janeiro de 1973, o yoga chegou ao Ginásio Clube Português, onde os alunos estrangeiros estavam autorizados a praticar yoga “desde que a sua permanência no país não [fosse] superior a quatro meses”. Finalmente, a introdução substantiva do yoga no Ginásio Clube Português surgiu por iniciativa do dirigente Manuel Rodrigues, sendo sugerida a 04/04/1973 e tendo as aulas com Maria Helena de Freitas Branco começando a 01/05/1973<sup>524</sup>. Ou seja, o arranque das aulas no G.C.P., em 1973, a data mais conhecida, não foi o início do yoga em Portugal.

No norte, destaque-se o Porto, onde o yoga, que também chegou na década de 60, esteve na origem e abertura do Centro de Yoga do Porto em Novembro de 1974, por Maria Dinorah de Freitas. Este Centro que encerrou no passado mês de agosto de 2019 e, arrisco dizer, terá sido o centro de yoga que mais tempo esteve ativo e em funcionamento em Portugal, sempre com a mesma figura ao leme<sup>525</sup>.

Tanto em Lisboa como no Porto as aulas tiveram uma afluência enorme: no G.C.P. iniciaram-se “com uma afluência que superou todas as expectativas”; e no Centro de Yoga do Porto, criaram-se diversos horários para corresponder à procura e curiosidade que eram “enormes”, dizendo Maria Dinorah que “a coisa corria, realmente, de uma forma espantosa”<sup>526</sup>.

Como já foi referido, os primeiros professores de yoga portugueses aprenderam com os brasileiros Caio Miranda e José Hermógenes, com indianos como Sri Ananda, e com belgas, como Andre Van Lysebeth e Gérard Blitz, acrescentando-se agora que os dois últimos aprenderam diretamente com Pattabhi Jois.

Um dos traços comuns à maioria dos entrevistados da primeira geração de yoga é a sua ausência de Portugal durante alguns dos meses de verão, dirigindo-se a Paris, à Índia ou à Suíça para aprofundar conhecimentos. A esse propósito diz Maria Dinorah de Freitas: “Em [19]74 abri o centro e em [19]75 comecei a ir lá para fora. Chegava o verão, fechava aqui e ia para fora”.

Relembrando a aluna Julieta Porto, Maria Dinorah acrescenta o que aquela lhe dizia:

“adoro chegar a setembro ou outubro porque a Dinorah traz sempre coisas novas. Ela dizia-me sempre isso. Aquelas aulas de início do ano letivo ela gostava muito, porque eu trazia coisas novas, não é?! Vinha refrescada com Andre Van Lysbeth... E portanto, corria a União Europeia das Federações Nacionais de Yoga em Zinal [durante] 10, 12 ou 15 anos”<sup>527</sup>.

A verdade é que os encontros anuais promovidos em Zinal desde a década de 70 do século XX serviram de ponte para a transmissão de conhecimentos dada a sua grande afluência e a diversidade

<sup>524</sup> Cf. *Actas da Direção do Ginásio Clube Português entre 17/12/1971 e 10/04/1974*, p. 82, 103-112.

<sup>525</sup> Cf. Entrevista com Maria Dinorah de Freitas, Porto, 15/02/2018.

<sup>526</sup> Cf. *Actas da Direção do Ginásio Clube Português entre 17/12/1971 e 10/04/1974*, pp. 103 - 112. Ver também entrevista com Maria Dinorah de Freitas, Porto, 15/02/2018.

<sup>527</sup> Cf. Entrevista com Maria Dinorah de Freitas, Porto, 15/02/2018.

geográfica dos professores ou oradores. E foi precisamente nesta década que o yoga se começou a afirmar no panorama nacional.

Nos anos 80 o yoga continuou a crescer. Beatriz Katchi deslocou-se ao Brasil em 1985 para uma formação com De Rose na Uni-Yoga completando três anos básicos de formação até regressar a Portugal: “[naquele país] apercebi-me de onde é que estava metida e saí. Desliguei-me completamente. Depois continuei sozinha durante algum tempo, um bocadinho arreliada ou desiludida, com o percurso que o yoga estava a tomar. Estava a tomar um rumo que a mim não me dizia nada. Não era, aquilo [o método vigente] para mim não era yoga”<sup>528</sup>. Foi nesta década que De Rose começou a visitar Portugal e a conceder entrevistas, promovendo o seu método de Swásthya Yoga.

Nos anos 90, o yoga continuou em franco crescimento, com a oferta e divulgação a crescerem, tanto através do aumento de alunos no G.C.P, patente no seu Sarau de Gala em 1991, como de diversos espaços dedicados ao yoga que foram abrindo portas principalmente em Lisboa.

A partir da viragem para o século XXI, deu-se um *boom* do yoga. Criaram-se diversas associações e federações de yoga em Portugal, numa altura de maior abertura, divulgação e de crescente informação sobre yoga no panorama nacional.

Sobre os eixos de difusão do yoga em Portugal, refira-se que inicialmente foram escassos. Espalhou-se pelo país nos anos 60, tanto por Lisboa como pelo Porto, década em que as aulas de yoga abertas ao público tiveram início no nosso país.

Terá sido sobretudo a partir da década de 80 que a difusão do yoga em Portugal se acentuou através de publicações nacionais e internacionais, da divulgação através de periódicos, da rádio e da televisão, para as quais muito contribuíram as entrevistas. Mas também através dos retiros, palestras, *workshops* e cursos de formação.

Atualmente a divulgação do yoga acontece muito através das redes sociais (como *facebook* ou *instagram*), mas também através dos MUPI, das mais variadas formas de imprensa, da divulgação nos estabelecimentos de ensino públicos e privados, dos ginásios, dos centros de yoga e das associações e federações ligadas ao yoga, de publicidade *online* e de *flyers*, além da transmissão de boca em boca.

As estruturas de enquadramento do yoga em Portugal são as escolas e os centros de yoga, os espaços terapêuticos ou de bem-estar que complementam a sua oferta de atividades com a prática de yoga, os ginásios, os *health clubs*, as associações recreativas, os espaços públicos ao ar livre (jardins, praia, campo, etc.), com práticas gratuitas, mediante donativo consciente ou através da entrega de bens para alguma causa solidária. Mas também os diversos eventos que ocorrem ao longo do ano, como o Lisbon Yoga Festival, o Porto Yoga Festival, o Portugal Tantra Festival, ou, ao longo deste ano, em Portimão, enquadrado na Cidade Europeia do Desporto, como se verificou.

---

<sup>528</sup> Cf. Entrevista com Beatriz Katchi, Lisboa, 10/01/2018.

Existem ainda aulas de yoga privadas, individuais ou em grupo, e em empresas, maioritariamente em regime pós-laboral.

Desde pelo menos 2011 que também tem vindo a ganhar terreno a prática e implementação do yoga nas escolas do primeiro ciclo, incutindo a prática da meditação aos mais jovens.

Qual a situação do yoga hoje?

Os elementos recolhidos neste estudo, em particular o estudo de caso dos visitantes do Lisbon Yoga Festival 2018, permite a caracterização dos praticantes de yoga de Portugal inseridos naquele contexto específico, não sendo representativos do universo de praticantes de yoga a nível nacional. Permite, contudo, perceber que existem traços comuns com o estudo de caso de Almeida e com o inquérito *online* de Hayes: a maioria das praticantes são mulheres, com educação superior, que encaram o yoga como uma filosofia de vida e uma prática de bem-estar, tendo uma média de idades a rondar os 39 anos. Informação que pode servir de pista para estudos futuros, nomeadamente, traçar os perfis dos praticantes de yoga presentes no LYF 2018 em função do tipo de prática, motivações, atitude, local de prática, tempo e regularidade de prática, entre outros, atendendo também às características sociodemográficas.

Atualmente, a prática de yoga pode ser uma prática desportiva, cultural, de lazer, espiritual e / ou uma filosofia de vida. Perante a diversidade de yoga existente, apenas cada praticante poderá descrever o que é o yoga para si. A resposta nunca será consensual. Nem a resposta, nem a união de associações ou federações numa grande instituição a nível nacional (para não referir internacional), já que cada uma continuará a defender que a escola ou o tipo de yoga que pratica é aquele que para si faz mais sentido no momento. Verifica-se a multiplicação de instituições de yoga nacionais que trilham caminhos “por vezes” divergentes.

Face à inúmera oferta de yoga, palavra que vende, e à falta de regulamentação nesta área, muitos dos professores têm formações noutras áreas que não propriamente no campo do yoga. Neste, existe já formação específica dentro de diversas organizações já mencionadas.

Depois do curso de 25h fruto de uma parceria da Faculdade de Motricidade Humana com a FPY em 2008-2009 e do primeiro “curso livre de introdução ao Yoga” na Universidade Lusófona com a duração de 40h, começou este ano letivo a primeira formação pós-graduada de yoga numa universidade portuguesa em “instrução em yoga”, também na Universidade Lusófona. Poderá o ensino de yoga entrar pelas universidades portuguesas criando uma área de ensino? Se sim, em que âmbito universitário se deverá incorporar? Filosofia, desporto, teosofia, história, ...? Estas são questões às quais o tempo responderá e que demonstram também de que forma o yoga se tem vindo a difundir.



## EPÍLOGO PESSOAL

Para António Pedro apenas atingiremos a consciência espiritual quando serenarmos o intelecto, o que acontece através do yoga, “não apenas com a Meditação mas com todas as suas técnicas criando condições para a manifestação da Consciência Superior”<sup>529</sup>.

Ante o exposto na conclusão, defendo que a existir regulamentação, seja em prol de todas as instituições já existentes no sentido da sua união, não discriminando nenhuma e tratando todas por igual.

Yoga significa união. A batalha de egos a que assisti (e ainda assisto) durante a realização deste estudo entristece-me profundamente e corrói o objetivo atrás referido, fazendo com que cada um reme em diferentes direções. No entanto, este estudo também possibilitou o privilégio e a oportunidade de me cruzar com pessoas fantásticas que cooperam independentemente das suas diferenças, sejam elas quais forem. Permitiu-me tocar o coração de algumas pessoas e permitiu que muitas me tocassem profundamente. Fechou-me algumas portas, mas abriu-me muitas janelas. O verdadeiro espírito e mensagem do yoga revelou-se ao longo deste estudo.

Neste ritmo frenético do dia-a-dia, a competitividade e a produtividade pretendida pelas empresas levam muitas pessoas a depressões ou a esgotamentos. A sociedade molda quem dela faz parte, mas a partir do momento em que vai contra a equidade, a compaixão, a benevolência, o respeito e a cooperação, por uma questão de integridade, deveremos adaptar-nos seguindo o nosso caminho sem prejuízo para com terceiros.

Atualmente o yoga é uma indústria e está (quase que) completamente desvirtuado da sua essência, sobretudo na maioria do mundo ocidental. Não faz sentido tornar o yoga numa modalidade olímpica, saindo completamente do caminho evolutivo enquanto Ser para se transformar numa *performance* física da qual são prova os diversos campeonatos de *ásanas* já existentes. Se o objetivo do yoga é a união, deve imperar a cooperação e não a competição, acentuada com a realização dos campeonatos supra.

Também não faz sentido registarem-se patentes de tipos de yoga para que mais ninguém o pratique, ou para se o quiser fazer ter de pagar direitos de autor.

Para contrariar a evolução comercial que a maioria do yoga tem vindo a tomar é importante transmitirem-se valores e filosofias com quem vive o yoga, esses sim, os verdadeiros mestres.

Termino dizendo que, a meu ver, yoga não é desporto, mas sim uma filosofia de vida. E que muitas pessoas praticam yoga no seu dia-a-dia, mas simplesmente lhe chamam outra coisa.

Apesar de o yoga não estar necessariamente ligado à religião, para Maria Dinorah de Freitas é “um caminho em direção a Deus. Um caminho muito lindo e muito fácil”<sup>530</sup>.

---

<sup>529</sup> Cf. *Om Yess*, 2013, p. 37.

<sup>530</sup> Cf. Entrevista com Maria Dinorah de Freitas, Porto, 15/02/2018.





## FONTES E BIBLIOGRAFIA

### 1. FONTES

#### 1.1. Arquivísticas

Arquivo da União Europeia de Yoga

Arquivo do Ginásio Clube Português

Arquivo pessoal de Maria Dinorah de Freitas

Documentos enviados por *e-mail* por Alberto Costa em 09 e 14/04/2019

Fotografias da Conferências de Zinal, enviadas por *e-mail* por Joana Oliveira, secretária da UEY em 22 e 29/03/2019

Relatório de Direção e Relatório de Contas do Ginásio Clube Português, 1952 - 2017.

#### 1.2. Periódicos

“It Works: New Study Outlines What Meditation, Yoga, & Prayer Can Do To The Human Body” in *Collective Evolution*, 16/01/2016 (disponível em [https://www.collective-evolution.com/2016/01/16/it-works-new-study-outlines-what-meditation-yoga-prayer-can-do-to-the-human-body/?fbclid=IwAR2fIoj5SkJjrV2b4CJq4drSuu7al2XActBXELVH7ZoTRbUQ5\\_ks\\_Cc8iIQ](https://www.collective-evolution.com/2016/01/16/it-works-new-study-outlines-what-meditation-yoga-prayer-can-do-to-the-human-body/?fbclid=IwAR2fIoj5SkJjrV2b4CJq4drSuu7al2XActBXELVH7ZoTRbUQ5_ks_Cc8iIQ), consultado em 06/09/2019).

“O que acontece nas salas de aulas onde os miúdos fazem meditação?” in *MAAG*, 26/09/2018 (<https://magg.pt/2018/09/26/o-que-acontece-nas-salas-de-aulas-onde-os-miudos-fazem-meditacao/>, consultado em 09/04/2019).

“Yoga à prova de idade” in *Notícias Magazine*, 21/02/2016, disponível em <http://www.noticiasmagazine.pt/2016/yoga-a-prova-de-idade/>, consultado em 06/06/2017.

“Yoga Day: Thousands of Indians celebrate the day” in *BBC News*, 21/06/2019, disponível em <https://www.bbc.com/news/world-asia-india-48716520>, consultado em 06/09/2019.

“Yoga for India’s Army” in *Hinduism Today*, Março 1997, disponível em <https://www.hinduismtoday.com/modules/smartsection/item.php?itemid=4830>).

*Correio da Manhã*, 10/01/2005.

*Correio da Manhã*, 17/01/2005.

*Diário de Notícias*, 25/11/2017 (disponível em <https://www.dn.pt/desporto/interior/lisboa-foi-eleita-capital-europeia-do-desporto-2021---oficial-8944395.html>, consultado em 03/09/2019).

*Expresso*, 20/03/2018 (<https://expresso.pt/sociedade/2018-03-20-Usa-meditacao-e-yoga-nas-aulas-e-e-candidato-a-melhor-professor-de-Portugal#gs.4x9rxx>, consultado em 09/04/2019).

*Expresso*, 24/11/2017 (<https://expresso.pt/dossies/diario/2017-11-24-Cheias-de-1967.-Ter-estado-la-deu-corpo-e-sentido-a-minha-vida>, consultado em 12/09/2019).

*Om Yess*, N.º 5, 2013, Confederação Portuguesa do Yoga – CONPORYO, Revista internacional do Yoga, pp. 34 – 37.

*Público*, 06/07/2017.

*Sábado*, 30/05/2018.

*Sol*, 21/05/2015.

*Telegraph*, 30/05/2014.

*Tempo Novo*, N.º 1, Junho 1975, publicação mensal da Associação de Raja Yoga.

*Tempo Novo*, N.º 2, Julho 1975, publicação mensal da Associação de Raja Yoga.

*The Guardian*, 31/08/2011.

*Time*, 29/02/2012.

*Tiro e Sport*, Lisboa, Ano XII, n.º 335, 31/07/1906.

*Yoga. Revue mensuelle*, N.º 140, janeiro 1976.

### 1.3. Blogues, Facebook e outros (fontes editáveis)

“Clotilde Ferreira, Professora de yoga aos 90 anos”, disponível em <https://longeviver.wordpress.com/2014/04/29/clotilde-ferreira-professora-de-yoga-aos-90-anos/>, s.d., consultado em 06/06/2017.

BASAVARADDI, Ishwar V., *Yoga: Its Origin, History and Development*, disponível em <http://www.mea.gov.in/in-focus-article.htm?25096/Yoga+Its+Origin+History+and+Development>, 23/04/2015, (consultado em 06/06/2017).

<http://apyoga.blogspot.com/>, consultado em 23/12/2018.

<http://cpyoga.com/blog/>, consultado em 05/06/2017.

<http://cubawellnessadventures.com/interview-with-eduardo-pimentel/>, consultado em 19/07/2019.

<http://cvc.instituto-camoes.pt/decadas/anos-60.html>, consultado em 25/03/2019.

<http://federacaoportuguesayoga.pt/historia/>, consultado em 13/03/2019 às 18h56.

<http://federacaoportuguesayoga.pt/jornadas-de-yoga/>, consultado em 08/05/2019.

<http://federacaoportuguesayoga.pt/projecto-de-regulamentacao/>, consultado em 28/10/2019 às 10h24.

<http://federacaoportuguesayoga.pt/uey-2/>, consultado em 23/12/2018.

<http://hemerotecadigital.cm-lisboa.pt/EFEMERIDES/Sismo1969/Sismo1969.htm>, consultado em 31/03/2019.

<http://integralyoga.org/founder/>, consultado em 27/03/2019.

<http://newsfeed.time.com/2012/02/29/should-yoga-be-an-olympic-sport/>, consultado em 10/04/2019.

<http://www.agrupalbertoiria.edu.pt/images/docs/paa1617.pdf>, consultado em 12/05/2019.

<http://www.agrupalbertoiria.edu.pt/images/docs/PAA1819.pdf>, consultado em 12/05/2019.

<http://www.ayuryog.org/publications>, consultado em 19/07/2019.

<http://www.esuelainternacionaldeyoga.biz/fundador.html>, consultado em 19/07/2019.

<http://www.europeanyoga.org/images/Zinal%20Brochures/EUY%20Zinal%202000.JPG>, consultado em 23/12/2018.

<http://www.europeanyogafederation.net/>, consultado em 23/12/2018.

[http://www.federacaolusadoyoga.pt/fly\\_.htm](http://www.federacaolusadoyoga.pt/fly_.htm), consultado em 13/03/2019.

<http://www.fmh.utl.pt/pt/formacao-continua/formacao-especializada/item/1488-danca-na-escola-dancas-com-tradicao-portuguesas-e-internacionais>, consultado em 15/10/2019 às 23h53.

<http://www.grandyoga.com/pt/2011/09/08/portugal-jornadas-de-yoga-da-tradicao-a-actualidade-no-museu-do-orient/>, consultado em 08/05/2019.

<http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=124>, consultado em 01/04/2019.

<http://www.idesporto.pt/default.aspx>, consultado em 01/04/2019.

[http://www.ige.min-edu.pt/upload/AEE\\_2017\\_Sul/AEE\\_2017\\_AE\\_DrAlberto\\_Iria-Olhao\\_R.pdf](http://www.ige.min-edu.pt/upload/AEE_2017_Sul/AEE_2017_AE_DrAlberto_Iria-Olhao_R.pdf), consultado em 12/05/2019.

<http://www.internationalyogaconference.com/piconferences.html>, consultado em 10/04/2019.

<http://www.iysf.org/events/>, consultado em 20/07/2017 (cartazes).

<http://www.museudoorientep.t/3443/yoga.htm>, consultado em 08/05/2019.

<http://www.pcp.pt/apresentacao-da-edicao-de-2013-da-festa-do-avante>, consultado em 09/09/2019.

[http://www.sfyogamagazine.com/blog/2019/2/13/practicing-yoga-and-meditation-reverses-the-dna-damage-that-makes-us-sick-and-depressed?fbclid=IwAR1v4b-HYXePBIDTxm-x1PgY7DWBkMs\\_mXB6r7IB8i9dUC6hsDxHi\\_WoFo8](http://www.sfyogamagazine.com/blog/2019/2/13/practicing-yoga-and-meditation-reverses-the-dna-damage-that-makes-us-sick-and-depressed?fbclid=IwAR1v4b-HYXePBIDTxm-x1PgY7DWBkMs_mXB6r7IB8i9dUC6hsDxHi_WoFo8), consultado em 06/09/2019.

<http://www.yogafederationofindia.com/index1.html>, consultado em 19/07/2017.

<http://www.yogaintegralportugal.com/formacao/cursos-de-formacao-professores-yoga.html>, consultado em 28/10/2019 as 09h33.

<http://www.yogaintegralportugal.com/sobre-nos.html>, consultado em 13/03/2019.

[http://www.yogalife.pt/magazine/estas-velho-para-fazer-yoga/?fbclid=IwAR2w1QQbOf6dDD\\_eYcVD4YQkhVUkfXkVh9tek1bMm8mzSxFxIIOFEFktGb0](http://www.yogalife.pt/magazine/estas-velho-para-fazer-yoga/?fbclid=IwAR2w1QQbOf6dDD_eYcVD4YQkhVUkfXkVh9tek1bMm8mzSxFxIIOFEFktGb0), consultado em 06/09/2019.

<http://www.yogsports.com/>, consultado em 19/07/2017.

<https://arquivos.rtp.pt/conteudos/1968-maio-de-68/>, consultado em 22/03/2019.

<https://arquivos.rtp.pt/conteudos/40o-aniversario-da-criese-academica/>, consultado em 22/03/2019.

<https://arquivos.rtp.pt/conteudos/hot-yoga/>, consultado em 10/04/2019.

<https://arquivos.rtp.pt/conteudos/sabe-o-que-e-o-ginasio-clube-portugues-ii-parte-ii/>, consultado em 23/12/2018.

<https://boacamaboamesa.expresso.pt/boa-vida/experiencias/2009-09-19-Corpo-e-mente-Hot-Yoga-chega-a-Portugal-1>, consultado em 10/04/2019.

<https://cienciadasreligoes.ulusofona.pt/noticias/universidade-lusofona-lanca-primeira-pos-graduacao-em-instrucao-de-yoga/>, consultado em 15/10/2019.

<https://edition.cnn.com/videos/bestoftv/2012/05/26/endo-competitive-yoga.cnn>, consultado em 10/04/2019.

<https://europe-project.org/pt/results/>, consultado em 12/05/2019.

<https://europe-project.org/pt/the-project/>, consultado em 12/05/2019.

<https://federacaointernacionaldeyoga.org/>, consultado em 31/08/2019.

<https://gulbenkian.pt/museu/evento/nao-evoluo-viajo-2/>, consultado em 07/05/2019.

<https://jpn.up.pt/2008/05/02/movimento-estudantil-portugues-antes-e-depois-do-maio-de-68/>, consultado em 22/03/2019.

<https://lisbonyogafestival2018.sched.com/print>, consultado em 23/12/2018.

<https://lisbonyogafestival2018.sched.com/print>, consultado em 23/12/2018.

<https://news.harvard.edu/gazette/story/2011/01/eight-weeks-to-a-better-brain/>, consultado em 06/09/2019.

<https://pt-pt.facebook.com/events/1454636744598738/>, consultado em 16/08/2017.

<https://sicnoticias.pt/pais/2017-11-25-As-cheias-de-1967-50-anos-depois>, consultado em 12/09/2019.

<https://swamisatchidananda.org/global-service/>, consultado em 27/03/2019.

[https://tvi24.iol.pt/videos/sociedade/meditacao-pode-ajudar-doentes-com-cancro/5cdac1740cf2587d42b8b896?fbclid=IwAR1C1ULNjSgpXmtlgPxpjSekJepuKTM\\_oKBj0YOxfDk6L46r2lnd25ESuI](https://tvi24.iol.pt/videos/sociedade/meditacao-pode-ajudar-doentes-com-cancro/5cdac1740cf2587d42b8b896?fbclid=IwAR1C1ULNjSgpXmtlgPxpjSekJepuKTM_oKBj0YOxfDk6L46r2lnd25ESuI), consultado em 06/09/2019.

<https://www.artic.edu/swami-vivekananda-and-his-1893-speech>, consultado em 11/10/2019 às 14h50.

[https://www.cm-portimao.pt/portimaodesporto2019/index.php?option=com\\_jevents&task=year.listevents&year=2019&month=04&day=05&Itemid=253&lang=pt](https://www.cm-portimao.pt/portimaodesporto2019/index.php?option=com_jevents&task=year.listevents&year=2019&month=04&day=05&Itemid=253&lang=pt), consultado em 31/03/2019.

<https://www.confederacaoportuguesadoyoga.com.pt/pt/formacao-profissional-professores-do-yoga>, consultado em 28/10/2019 as 09h44.

<https://www.europeanyoga.org/congress/all/home/>, consultado em 23/12/2018.

<https://www.europeanyoga.org/en/the-organisation/euy-history/>, consultado em 23/12/2018.

<https://www.facebook.com/Artist.Fotografia/videos/1475044692561769/?v=1475044692561769>, consultado em 06/09/2019.

<https://www.facebook.com/events/647782959008735/>, consultado em 06/09/2019.

<https://www.facebook.com/groups/helenapato/permalink/849360521804329/>, consultado em 06/09/2019.

<https://www.facebook.com/LisbonYogaFestival/photos/a.546230849170174/561338824326043/?type=3&theater>, consultado em 06/11/2018.

<https://www.facebook.com/pauloalexandrehayes/posts/3252266784790793>, consultado em 06/09/2019.

<https://www.facebook.com/pauloalexandrehayes/videos/3082360201781453/>, consultado em 23/12/2018.

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=3294051950612276&set=gm.1633836570082709&type=3&theater&ifg=1>, consultado em 24/05/2019.

<https://www.facebook.com/sadhguru/videos/336666090513666/?v=336666090513666>, consultado em 06/09/2019.

<https://www.iysf.org/champions>, consultado em 10/04/2019.

<https://www.newsweek.com/yoga-ban-russiarussian-authorities-ban-yogahatha-yoga-banned-russiarestriction-603025>, consultado em 12/03/2019.

<https://www.nytimes.com/2002/04/30/world/indra-devi-102-dies-taught-yoga-to-stars-and-leaders.html>, consultado em 23/12/2018.

[https://www.rtp.pt/noticias/pais/recordamos-as-cheias-de-1967\\_v169498](https://www.rtp.pt/noticias/pais/recordamos-as-cheias-de-1967_v169498), consultado em 12/09/2019.

<https://www.sabado.pt/vida/detalhe/a-mae-do-ioga-em-portugal>, consultado em 12/09/2019.

<https://www.sabado.pt/vida/detalhe/a-trisavo-que-trouxe-o-ioga-para-portugal>, consultado em 12/09/2019.

<https://www.telegraph.co.uk/men/active/10863625/Could-yoga-soon-be-an-Olympic-sport.html>, consultado em 10/04/2019.

<https://www.ulusofona.pt/formacao-livre/introducao-ao-yoga>, consultado em 08/05/2019.

<https://www.usayoga.org/>, consultado em 10/04/2019.

[https://www.usayoga.org/index.php?servId=7659&Itemid=112&option=com\\_content&view=category&isMenu=true&layout=blog&id=21&limitstart=99](https://www.usayoga.org/index.php?servId=7659&Itemid=112&option=com_content&view=category&isMenu=true&layout=blog&id=21&limitstart=99), consultado em 10/04/2019.

<https://www.worldyogachampionship.com/acro.html>, consultado em 10/04/2019.

<https://www.worldyogachampionship.com/artistic-yoga.html>, consultado em 10/04/2019.

<https://www.worldyogachampionship.com/athletic-yoga.html>, consultado em 10/04/2019.

<https://www.worldyogachampionship.com/championships.html>, consultado em 10/04/2019.

<https://www.worldyogachampionship.com/dance.html>, consultado em 10/04/2019.

<https://www.worldyogachampionship.com/rhythmic-yoga.html>, consultado em 10/04/2019.

<https://www.worldyogachampionship.com/yogaasanas.html>, consultado em 10/04/2019.

<https://www.yogaalliance.org/credentialing/credentialforschools/>, consultado em 27/10/2019 às 00h01.

<https://www.yogaemp Portugal.org/cursos/pos-graduacao-yoga/>, consultado em 15/10/2019.

<https://www.yogaemp Portugal.org/event/dia-mundial-do-yoga-2019/>, consultado em 21/06/2019.

<https://www.yogajournal.com/yoga-101/krishnamacharya-s-legacy?fbclid=IwAR3LKQBfW2k945k7XZVOK9rjCT7JiCicaADzwkIUhTFqvXKLeSJePiBCoV8>, consultado em 06/09/2019.

<https://yogainternational.com/>, consultado em 03/06/2017.

OLIVEIRA, Pedro Vasco, *Ensinar ioga aos 88 anos*, disponível em <http://www.solidariedade.pt/site/detalhe/5124>, consultado em 06/06/2017.

Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas Ruy Belo 2016-2019, disponível em <http://www.agrupamentoruybelo.pt/wp-content/uploads/2017/11/PROJETO-EDUCATIVO-16-19.pdf>, consultado em 08/05/2019.

SEBASTIÃO, Paulo, *Portugal: Mestre Georges Stobbaerts (1940 – 2014)*, disponível em <http://www.grandyoga.com/pt/2014/01/07/portugal-mestre-georges-stobbaerts-1940-2014/>, consultado em 06/06/2017.

[www.federacaoportuguesayoga.pt/formacao-2/](http://www.federacaoportuguesayoga.pt/formacao-2/), consultado em 28/10/2019 às 09h39.

[www.serralves.pt/documentos/RoteirosExposicoes/itinerancias\\_KWY\\_viana\\_web.pdf](http://www.serralves.pt/documentos/RoteirosExposicoes/itinerancias_KWY_viana_web.pdf), consultado em 25/03/2019.

#### **1.4. Fontes Oraís**

Entrevista a António Pereira, Lisboa, António Pereira Yoga Lifestyle, 07/02/2017.

Entrevista a Beatriz Katchi, Lisboa, Associação de Yoga Integral de Portugal, 10/01/2018.

Entrevista a Clemente Alves, Amora, Festa do Avante 2019, 08/09/2019.

Entrevista a José Miguel Neves, Queluz, Centro de Yoga de Queluz, 13/12/2016.

Entrevista a Clotilde Ferreira, Lisboa, Ginásio Clube Português, 21/11/2016.

Entrevista a Maria Dinorah de Freitas, Porto, Centro de Yoga do Porto, 15/02/2018.

Entrevista a Paulo Hayes, Lisboa, Universidade Lusófona, 12/12/2016.

#### **1.5. Fontes Legislativas**

*Diário da República*, N.º 68, Série III, 22/03/1988.

*Diário da República*, N.º 113, Série III, 16/05/2000.

*Diário da República*, N.º 113, Série III, 10/05/2001.

*Diário da República*, N.º 56, Série III, 07/03/2002.

*Diário da República*, N.º 35, Série II-B, 03/07/2004.

*Diário da República*, N.º 271, Série III, 18/11/2004.

*Diário da República*, N.º 5, Série III, Suplemento, 06/01/2006.

*Diário da República*, N.º 134, Série I, 12/06/2006.

*Diário da República*, N.º 166, Série I, Decreto-Lei n.º 39, 28/08/2012.

*Diário da República*, N.º 182, Série I, Decreto-Lei n.º 98, 21/09/2011.

UNESCO, Culture, Intangible Heritage, Actors, Intergovernmental Committee, Decisions, disponível em <https://ich.unesco.org/en/decisions/11.COM/10.B.17>, consultado em 30/10/2018.

UNESCO, Culture, Intangible Heritage, Lists, Yoga, disponível em <https://ich.unesco.org/en/RL/yoga-01163>, consultado em 30/10/2018.

### 1.6. Outras fontes

“Review of Best Practice in Interventions to Promote Physical Activity in Developing Countries” in *Background Document prepared for the World Health Organization Workshop on Physical Activity and Public Health*, Beijing, 24-27/10/2005.

DE ROSE, Luís Sérgio Alvares (1992), *Quando é preciso ser forte*, São Paulo, Egrégora.

GANGAJI (1995), *You Are That*, vol. I, s.l., The Gangaji Foundation.

<https://peticaopublica.com/?pi=PT93156>, consultado em 16/10/2019 às 12h29.

JOIS, Sri K. Pattabhi (1962), *Yoga Mala*, Nova Iorque, North Point Press.

SARASWATI, Swami Satyananda (1969), *Asana, Pranayama, Mudra, Bandha*, Munger, Bihar School of Yoga.

SARASWATI, Swami Satyananda (1976), *Yoga Nidra*, Munger, Bihar School of Yoga.

YOGANANDA, Paramahansa (2013), *The Autobiography of a Yogi*, Nova Deli, Main Street.

## 2. BIBLIOGRAFIA

AGORAMOORTHY, Govindasamy (2014), “Spiritual seekers and gurus in Contemporary Hindu Society” in *Global Society*, 51, pp. 558-561.

ALMEIDA, Joana (2003), *O Oriente que há em nós. O “Centro Nori”: um Estudo de Caso da Prática de Yoga em Portugal*, Lisboa, ISCTE, dissertação de mestrado em Comunicação, Cultura e Tecnologias da Informação.

ALVAREZ, Garcia (2001), *Ginásio Clube Português (1875 – 2000): Uma Legenda de Prestígio*, Lisboa, Ginásio Clube Português.

BANERJEE, Prathama (2014), “Between the political and the non-political: the Vivekananda moment and a critique of the social in colonial Bengal, 1890s – 1910s”, in *Social History*, 39, N. ° 3, pp. 323 – 339.

BARREIROS, Bruno Paulo Fernandes (2014), *Concepções do corpo no Portugal do século XVIII: sensibilidade, Higiene e Saúde Pública*, Lisboa, FCT/UNL, dissertação de doutoramento em História, Filosofia e Património da Ciência e da Tecnologia.

BARRETO, António (1995), “Portugal na periferia do centro: mudança social, 1960-1995” in *Análise Social*, vol. XXX (134), pp. 841 – 855.

BIRDEE, Gurjeet *et al* (2008), “Characteristics of Yoga Users: Results of a National Survey” in *Journal of General Internal Medicine*, 23(10), pp. 1653 – 1658.

BURCHETT, Patton (2016), “Yoga in Theory and Practice: Pedagogical Strategies” in *Religious Studies News – Spotlight on Teaching*, pp. 19 – 22.

BURIC, Ivana; FARIAS, Miguel; JONG, Jonathan; MEE, Christopher; BRAZIL, Inti A. (2017) “What Is the Molecular Signature of Mind–Body Interventions? A Systematic Review of Gene Expression Changes Induced by Meditation and Related Practices” in *Frontiers in Immunology*, vol. 8, artigo 670: 1 – 17.

COHEN, Alex; ALMEIDA, José Miguel Caldas (2008), “Innovative mental health programs in Latin America and the Caribbean” in *Pan American Health Organization*, Washington, *Pan American Health Organization*, p. 72.

- CORBIN, Alain (2001), *História dos Tempos Livres*, Lisboa, Teorema.
- CORREIA, Abel (2010), *Manual de Yoga*, Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana.
- CRESPO, Jorge (1990), *A História do Corpo*, Viseu, Difel.
- CUNHA, Flávio Teixeira (2011), *A emergência da tradição do yoga em Florianópolis na década de 1970*, Florianópolis, Universidade Federal de Santa Catarina.
- DE MICHELIS, Elizabeth (2004), *A History of Modern Yoga: Patañjali and Western Esoterism*, London, Continuum.
- DOMINGOS, Nuno; NEVES, José (org.) (2011), *Uma História do Desporto em Portugal*, 3 volumes, Matosinhos, Quidnovi.
- DOMINGOS, Nuno; NEVES, José, “Desporto e modernidade em Portugal” in Victor Andrade de Melo (Eds.), *O 117xporte no cenário ibero-americano* (pp. 83-93), Rio de Janeiro, 7 Letras.
- ELIADE, Mircea (1991[1972]), *El yoga: inmortalidad y libertad*, México, Fondo de Cultura Económica.
- FERREIRA, Maria Clotilde (2015), “Mestre Rupa do Yoga” in *Faces de Eva. Estudos sobre a Mulher*, N.º 34.
- FEUERSTEIN, Georg (2006), *A tradição do yoga*, São Paulo, Pensamento.
- FODDY, William (1993), *Como perguntar. Teoria e prática da construção de perguntas em Entrevistas e Questionários*, Oeiras, Celta.
- FREIRE, Susana Alexandra (2009), *As práticas de recepção cultural e os públicos de cinema português*, (OBS\*) Observatório, 8, pp. 40 – 76.
- HALL, Tina Miao (2009), *The impact of practicing yoga on the organization. A study on stress reduction from participants perspectives*, Califórnia, Universidade de São Francisco.
- HANQUINET, Laurie (2013), “Visitors to Modern and Contemporary Art Museums: Towards a New Sociology of ‘cultural profiles’” in *The Sociological Review*, 61(4), pp. 790 – 813.
- HASSE, Manuela (1999), *O Divertimento do Corpo: corpo, lazer e desporto, na transição do séc. XIX para o séc. XX em Portugal*, Lisboa, Temática.
- HAYES, Paulo (2018) *O Yoga em Portugal: a Relevância do Yoga para uma Sociedade Multicultural*, Lisboa, Universidade Lusófona. Dissertação para a obtenção do grau de mestre em Ciência das Religiões.
- HAYES, Paulo (2018), “Yoga 2.0 no feminino” in *Revista Lusófona de Ciência das Religiões*, n.º 21 (1º S), pp. 311 – 325.
- HILL, Manuela Magalhães (2014), *Desenho de questionários e análise de dados – alguns contributos*, em TORRES, Leonor Lima e PALHARES, José Augusto (org.), *Metodologia da Investigação em Ciências Sociais da Educação*, Vila Nova de Famalicão, Húmus, pp. 133 – 164.
- HILL, Manuela Magalhães e HILL, Andrew (2000), *Investigação por questionário*, Lisboa, Sílabo, pp. 83 – 133.
- HOBBSAWM, Eric (1994), *A Era dos Extremos. História breve do século XX: 1914 – 1991*, Lisboa, Editorial Presença.
- INE (1985), *Instituto Nacional de Estatística, 50 anos. Portugal 1935-1985*, Lisboa, Imprensa Nacional – Casa da Moeda.
- INE (2007), *Classificação Portuguesa das Actividades Económicas*, Lisboa, INE.
- INE (2009), *Classificação Portuguesa do Consumo Individual por Objectivo*, Lisboa, INE.
- INE (2017), *Portugal 2015*, Lisboa, INE.
- IYENGAR, B. K. S. (1997), *The illustrated light on yoga*, Nova Deli, HarperCollins.



- IYENGAR, B. K. S. (2003), *Luz sobre los yoga sutras de Patañjali*, Barcelona, Kairós.
- JAIN, Andrea (2014), *Selling yoga: from counterculture to pop culture*, New York, Oxford University Press.
- JONES, Jenkin Lloyd (1893), *A Chorus of Faith as Heard in the Parliament of Religions*, Chicago, Unity Publishing Company.
- KUO, B. *et al* (2015), “Genomic and Clinical Effects Associated with a Relaxation Response Mind-Body Intervention in Patients with Irritable Bowel Syndrome and Inflammatory Bowel Disease” in *Plos One*, 30 Abril, pp. 1 – 26.
- LAHIRE, Bernard (2008), “Indivíduo e misturas de géneros: dissonâncias culturais e distinção de si” in *Sociologia Problemas e Práticas*, 56, pp. 11-36.
- LAINS, Pedro; SILVA, Álvaro Ferreira da (org.) (2005), *História Económica de Portugal, 1700-2000, vol. III: O século XX*, Lisboa, ICS.
- LIN, Kwan Ting Maggie (2008), *Yoga in Hong Kong: Globalization, Localization, and the Fetishism of the Body*, Hong Kong, Chinese University of Hong Kong Graduate School, dissertação de mestrado em Filosofia e Antropologia.
- LOPES, João Teixeira (2000), *A cidade e a cultura*, Porto, Afrontamento.
- MANTECÓN, Ana Rosas (2009), “O que é o público?” in *Poiésis*, 14, pp. 175-215.
- MARQUES, A. H. de Oliveira (1995), *Breve História de Portugal*, Lisboa, Presença.
- MARTIN, John Levi; GUNTEN, Tod Van; ZABLOCKI, Benjamin D. (2012), “Charisma, Status, and Gender in Groups With and Without Gurus” in *Journal for the Scientific Study of Religion*, Vol. 51 (I), pp. 20-41.
- MATTOSO, José (dir.), ROSAS, Fernando (coord.) (1998), *História de Portugal*, vol. VII, *O Estado Novo (1926-1974)*, Lisboa, Editorial Estampa.
- MEDURI, Juliana (2016), *A Construção de si a partir do Ashtanga Vinyasa Yoga*, São Paulo, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, dissertação de mestrado em Ciências Sociais.
- MENDES, Eugénio Vilaça (2012), “O cuidado das condições crônicas na atenção primária à saúde: O imperativo da consolidação da estratégia da saúde da família” in *Organização Pan-Americana da Saúde – Representação Brasil*, Brasil, All Type Assessoria editorial Ltda., pp. 195 – 196.
- NEUFELDT, Ronald (1993) “Reflections on Swami Vivekananda’s Speeches At the World Parliament of Religions, 1893” in *Journal of Hindu-Christian Studies*, 6 (4): 1-3.
- NEVES, José Soares (Coord.) (2018), *Públicos do Museu Nacional de Machado de Castro*, Lisboa, DGPC.
- NEVES, José Soares (Coord.) (2018), *Públicos do Museu Nacional do Azulejo*, Lisboa, DGPC.
- NEVES, José Soares (Coord.) (2019), *Públicos do Museu Nacional da Música*, Lisboa, DGPC.
- NEVRIN, Klas (2008), “Yogarörelser i Sverige” in Ingvar Svanberg & David Westerlund (eds.), *Religion i Sverige, Stockholm: Dialogos*, pp. 277-280.
- NEWCOMBE, Suzanne (2007), “Stretching for Health and Wellbeing: Yoga and Women in Britain, 1960 – 1980” in *Asian medicine*, 3(2007), pp. 37 – 63.
- NEWCOMBE, Suzanne (2009), “The Development of Modern Yoga: A Survey of the Field” in *Religion Compass*, 3(6), pp. 986 – 1002.

NEWCOMBE, Suzanne (2013), “Magic and Yoga: The Role of Subcultures in Transcultural Exchange” em HAUSER, Beatrix, (org.), *Yoga Traveling, Bodily Practice in Transcultural Perspective*, s.l., Springer Science & Business Media, pp. 62 – 87.

NEWCOMBE, Suzanne (2018), “Spaces of Yoga: Towards a Non-Essentialist Understanding of Yoga” em BAIER, Karl; MAAS, Philipp Andre, PREISENDANZ, Karin (orgs.), *Yoga in Transformation: Historical and Contemporary Perspectives*. Vienna Forum for Theology and the Study of Religions, Vienna, Vienna University Press, pp. 551 – 573.

OLIVEIRA, Luísa Tiago (org.) (2019), *O Activismo Estudantil no IST (1945-1980)*, Lisboa, Edições Fénix, pp. 28 – 40.

PANDYA, Samta P. (2016), “Sociality and guru-led movements: Interplay of social issues, action and social service” in *Current Sociology*, 64(5), pp. 775-793.

PANDYA, Samta P. (2016), Governmentality and guru-led movements in India: some arguments from the field” in *Current Sociology*, 19 (I), pp. 74-93.

PARK, Crystal L.; BRAUN, Tosca; SIEGEL, Tamar (2015), “Who practices yoga? A systematic review of demographic, health-related and psychosocial factors associated with yoga practice” in *Journal of Behavioral Medicine*, 38, pp. 460 – 471.

PENMAN, Stephen John (2008), *Yoga in Australia: Results of a national survey*. Mestrado em Ciência Aplicada, Melbourne, RMIT University.

PEREIRA, Alexandre (2006), *Guia Prático de Utilização do SPSS: Análise de Dados para Ciências Sociais e Psicologia*, Lisboa, Sílabo.

PEREIRA, Miriam Halpern (2001), *Diversidade e Assimetrias: Portugal nos séculos XIX e XX*, Lisboa, ICS.

PESTANA, Maria Helena; GAGEIRO, João Nunes (2005), *Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS*, Lisboa, Sílabo.

PETERSON, Richard (1992), “Understanding audience segmentation: from elite and mass to omnivore and univore” in *Poetics*, 21, pp. 243 – 258.

PINTO, António Costa (coord.) (2004), *Portugal Contemporâneo*, BARRETO, António, “Mudança Social em Portugal, 1960-2000”, Lisboa, Dom Quixote.

PUUSTINEN, Lina; RAUTANIEMI, Matti (2015) “Wellbeing for sale: Representations of yoga in commercial media” in *Temenos – Nordic Journal of Comparative Religion*, 51, n.º. 1, pp. 45 – 70.

RÉMOND, René (1994), *Introdução à história do nosso tempo. Do Antigo Regime aos nossos dias*, Lisboa, Gradiva..

RODRIGO, María Albert (2015), “Yoga en España. Proceso de regulación profesional” in *Revista de Dialectología y Tradiciones Populares*, LXX, n.º. 2, pp. 355 – 377.

ROSS, Alyson; FRIEDMAN, Erica; BEVANS, Margaret; THOMAS, Sue (2013), “National survey of yoga practitioners: Mental and physical health benefits” in *Complementary Therapies in Medicine*, 21, pp. 313 – 323.

SAID, Edward (1990[1978]), *Orientalismo. O Oriente como invenção do Ocidente*, São Paulo, Companhia das Letras.

SANTOS, Jorge Augusto (2014), *Público(s) de Arte Contemporânea. A Exposição Joana Vasconcelos no Palácio Nacional da Ajuda*. Mestrado em Comunicação, Cultura e Tecnologias de Informação, Lisboa, ISCTE-IUL.

SILVA, Augusto Santos; PINTO, José Madureira (orgs.) (1990[1986]), *Metodologia das Ciências Sociais*, Porto, Afrontamento, pp. 165 – 196.

SILVA, Tânia Sousa (2006), *O Fantástico e o(s) seu(s) público(s) – O Festival Internacional de Cinema do Porto como Espaço Multivocal*. Mestrado em Comunicação, Cultura e Tecnologias da Informação, Lisboa, ISCTE, pp. 100 – 119.

SIMÕES, Roberto Serafim (2018), “Early Latin American Esoteric Yoga as a New Spirituality in the First Half of the Twentieth Century” in *International Journal of Latin American Religions*, (2), pp. 290 – 314.

SINGLETON, Mark (2010), *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice*, Nova Iorque, Oxford University Press.

STRAUSS, Sarah (1997), *Re-Orienting Yoga: Transnational Flows from an Indian Center*, Dissertação de Doutoramento em Antropologia, Universidade da Pensilvânia, EUA (documento policopiado).

STRINGS, Sabrina (2019) “Every Body Yoga” in *Fat Studies*, 8:1, pp. 93 – 96.

TELLES, Shirley; SHARMA, Sachin; SINGH, Nilkamal; BALKRISHNA, Acharya (2017), “Characteristics of Yoga Practitioners, Motivators, and Yoga Techniques of Choice: A Cross-sectional Study” in *Frontiers in Public Health*, 5:184, pp. 1 – 8.

THIND, Herpreet *et al* (2017), “Development and Validation of the Outome Expectations for Yoga Scale” in *American Journal of Health Behavior*, 41(6), pp. 796 – 802.

TILLEY, Ali Hale (2017), *Yoga Communities in Aotearoa / New Zealand, Examining Spirituality and Consumerism in the Wellington Yoga Industry*. Mestrado de Arte em Estudos Religiosos, Wellington, Victoria University of Wellington.

TONDRIAU, Julien (1967), *O Ioga*, s.l., Tipografia Empresa Nacional de Publicidade – Anuário Comercial de Portugal.

VAISSE, Maurice (2005), *As Relações Internacionais desde 1945*, Lisboa, Edições 70.

VIGARELLO, Georges (1985), *O Limpo e o Sujo. A Higiene do Corpo desde a Idade Média*, Lisboa, Fragmentos.

WARD, Alan; WRIGHT, David; GAYO-CAL, Modesto (2007), “Understanding Cultural Omnivorousness: Or, the Myth of the Cultural Omnivore” in *Cultural Sociology*, 1(2): pp. 143 – 164.

WARRIER, Maya (2003), “Guru Choice and Spiritual Seeking in Contemporary India” in *International Journal of Hindu Studies*, 7, 1-3: pp. 31-54.

Yoga Alliance, Yoga Journal; estudo conduzido por IPSOS Public Affairs (2016), *2016 Yoga in America Study*.

## CRONOLOGIA (1626 – 2019)

	<b>Data</b>	<b>Acontecimentos</b>	<b>Fonte</b>
<b>1626</b>			
		Primeiro tratado de higiene em língua portuguesa: <i>Regimento para conservar a saúde e a vida.</i>	CRESPO, 1990, p. 538.
<b>1720</b>			
		O médico João Curvo Semedo publica <i>Atalaya da vida contra as hostilidades da morte.</i>	CRESPO, 1990, p. 538.
<b>1829</b>			
		<i>Annales d'hygiène publique.</i>	VIGARELLO, 1985, p. 146.
<b>1834</b>			
		Surgiu o primeiro ginásio em Portugal, na Casa Pia de Lisboa.	ALVAREZ, 2001, p. 30.
<b>1838</b>			
		A ginástica e o exercício físico eram disciplinas obrigatórias “de valor insubstituível” nos currículos da Casa Pia de Lisboa.	HASSE, 1999, p. 125.
<b>1862</b>			
		Classe de Luís Maria Monteiro que “conjugava a ginástica artística de expressão circense com práticas pedagógicas mais adiantadas” no Instituto Industrial de Lisboa.	ALVAREZ, 2001, p. 31.
<b>1863</b>			
		Alargada a docência que “conjugava a ginástica artística de expressão circense com práticas pedagógicas mais adiantadas” ao Real Colégio Militar, em Mafra.	ALVAREZ, 2001, p. 31.
<b>1867</b>			
		Alargada a docência que “conjugava a ginástica artística de expressão circense com práticas pedagógicas mais adiantadas” à Escola Normal.	ALVAREZ, 2001, p. 31.
<b>1874</b>			
		Fundação da Sociedade Teosófica em Inglaterra.	NEWCOMBE, 2013, p. 64.
<b>1875</b>			
	12/03	Fundação do Real Gymnasio Club Portuguez.	<i>Relatório e Contas da Direção e Parecer do Conselho Fiscal do G.C.P.</i> , 2012, pp. 38 - 51.
	12/07	Aprovação em sessão camarária de projeto destinado a permitir exercícios de ginástica e de instrução militar pelo vereador do pelouro de instrução de Lisboa, José Elias Garcia.	ALVAREZ, 2001, p. 30.
<b>1877</b>			
	12/08	Início das provas de “ginástica de natação” em Portugal numa travessia Terreiro do Paço – Barreiro.	HASSE, 1999, p. 345.
<b>1879</b>			
	26/05	Proposto à Câmara dos Deputados o dia de dez horas e a semana de seis dias.	CORBIN, 1995, p. 255.
<b>1880</b>			

	01/06	Luís Carlos Mardel é escolhido para prover aos exercícios de ginástica e de instrução militar na Escola Municipal Nº. 1.	ALVAREZ, 2001, p. 30.
<b>1881</b>			
		Introdução da musculação em Inglaterra por Robert Roberts da YMCA.	SINGLETON, 2010, p. 88.
<b>1888</b>			
	Maio	Concurso de ginástica vista como um conjunto de “trabalhos acrobáticos” no Real Gymnasio Club Portuguez.	DOMINGOS e NEVES, 2011, vol. I, p. 135.
<b>1889</b>			
	Julho	Ideia de um 1º de Maio Internacional, em Paris, pela reivindicação do dia de oito horas.	CORBIN, 1995, p. 348.
<b>1893</b>			
	04/07	Discurso de Swami Vivekananda no Parlamento das Religiões, em Chicago.	ALMEIDA, 2003, p. 56.
	Neste ano	Juan Jiménez y Serrano cria a Sociedade Teosófica Cubana.	SIMÕES, 2018, p. 300.
<b>1900</b>			
		Chegada do yoga a Havana, Cuba, com Katherine Tingley que criou a Academia de Raja Yoga.	SIMÕES, 2018, p. 292.
<b>1902</b>			
		Criação da Escola Cubana de Raja Yoga para Crianças, por Katherine Tingley.	SIMÕES, 2018, p. 300.
<b>1905</b>			
		Adoção e integração da ginástica sueca no sistema educativo português através da educação física (embora não tenha passado do papel).	DOMINGOS e NEVES, 2011, vol. III, p. 236.
		Adoção do sistema físico de Pehr Henrik Ling (ginástica sueca) pelo Real Gymnasio Club Portuguez.	DOMINGOS e NEVES, 2011, vol. III, pp. 235.
<b>1909</b>			
		Criação do Comité Olímpico Português.	DOMINGOS e NEVES, 2011, vol. I, p. 98.
<b>1913</b>			
		Criação do Parliament of Peace and Universal Brotherhood, por Katherine Tingley.	SIMÕES, 2018, p. 292.
<b>1915</b>			
		Chegada do yoga ao Chile com Benjamin-Guzmán Valenzuela.	SIMÕES, 2018, pp. 295 - 299.
<b>1917</b>			
		Yogendra cria o Instituto de Yoga, na Índia.	SIMÕES, 2018, p. 301.
<b>1919</b>			
		Katherine Tingley estabelece a Theosophical University em S. Diego como um “ramo” da Raja Yoga Academy.	SIMÕES, 2018, p. 292.
<b>1920</b>			
	06/10	Discurso de Paramahansa Yogananda no Congresso Internacional de Liberais Religiosos, em Boston.	YOGANANDA, 2013, p. 259.
	Neste ano	Criação da Comunhão de Auto-Realização, nos EUA por Yogananda.	SIMÕES, 2018, p. 301.

<b>1922</b>			
		Fernando de Castro traduziu <i>Introdução ao Yoga: quatro conferências realizadas por ocasião do trigésimo segundo aniversário da Sociedade Teosófica</i> celebrado em Benares, entre os dias 27 a 30 de dezembro de 1907.	HAYES, 2018, p. 61.
<b>1923</b>			
	Desde este ano	Krishnamacharya desenvolveu o seu método de yoga enfatizando a prática de <i>ásanas</i> como terapia combinando-os com <i>pránáyáma</i> , o cuidar de si, integrando técnicas de treino, aptidão física e ginástica ocidentais.	MEDURI, 2016, pp. 117, 122; Sjoman citado em DE MICHELIS, 2004, p. 196; SINGLETON, 2010, p. 197.
<b>1924</b>			
		Início da disseminação do yoga pelo Chile com Benjamin-Guzmán Valenzuela.	SIMÕES, 2018, p. 299.
		Swami Kuvalayananda inicia a yogaterapia na Índia.	SIEGEL e BARROS, 2014, p. 25.
		Criação do Instituto Kaivalyadhama, na Índia, por Swami Kuvalayananda.	SIMÕES, 2018, p. 301; SIEGEL e BARROS, 2014, p. 29.
<b>1927</b>			
		Conferência de Cultura Física de Maharashtra.	SINGLETON, 2010, p. 108.
		Publicação anónima do artigo “Athletic and Gymnastic Exercise” na revista de cultura física <i>Vyáyam</i> .	SINGLETON, 2010, p. 87.
<b>1928</b>			
		Publicação de <i>Ásana Yoga, Simplificado</i> , de Yogendra, nos EUA.	SINGLETON, 2010, p. 148.
		Cajzoran Ali (pseudónimo) é a primeira pessoa a ensinar posturas de yoga nos EUA.	SINGLETON, 2010, p. 148.
<b>1930</b>			
		Publicação de <i>Muscle Cult</i> , do fisiculturista Iyer que mistura yoga e cultura física no seu ginásio, sendo o primeiro absorvido pelo segundo.	SINGLETON, 2010, pp. 122 - 123
	Nesta década	Mollie Bagot Stack, da Women’s League of Health and Beauty, realizou posturas semelhantes às atuais formas de yoga.	SINGLETON, 2010, pp. 143 - 144.
	Nesta década	Passagem da ginástica para um regime de tendência mais geral e difundida na cultura física indiana.	SINGLETON, 2010, p. 199.
<b>1931</b>			
		Publicação de <i>Yoga: higiene pessoal</i> , de Yogendra, nos EUA.	SINGLETON, 2010, p. 148.
		Krishnamacharya foi contratado “para ensinar yoga e ginástica ao marajá e a alguns meninos, parentes da família real”.	SIEGEL e BARROS, 2014, p. 26.
<b>1933</b>			
		Apresentação de Hari Prashad Shastri, professor	NEWCOMBE, 2013, p. 64.

		da Adhyatma Yoga, a estudantes britânicos.	
		Criação de “um ginásio dentro do Palácio [de Mysore, o Jaganmohan Palace <i>yogasála</i> , por Krishnamacharya, cujas aulas de forte tradição gímnica eram uma alternativa às aulas de educação física]”.	DE MICHELIS, 2004, p. 196; SIEGEL e BARROS, 2014, pp. 26 - 27; SINGLETON, 2010, p. 197; <a href="https://www.yogajournal.com/yoga-101/krishnamacharya-s-legacy?fbclid=IwAR3earWQUCu6R8mqAoF3ft5haEvi9AhpWDvINpkcRJgmrddwGshrbedTw6I">https://www.yogajournal.com/yoga-101/krishnamacharya-s-legacy?fbclid=IwAR3earWQUCu6R8mqAoF3ft5haEvi9AhpWDvINpkcRJgmrddwGshrbedTw6I</a> , consultado em 07/09/2019.
<b>1934</b>			
		Criação da Federação Internacional de Yoga em Montevideo, Uruguai (na capital uruguaia).	SIMÕES, 2018, p. 291.
		Chegada do yoga ao Uruguai com César Bendió.	SIMÕES, 2018, pp. 293 e 301.
		Publicação de <i>Modern Fitness</i> , de Victor Dane.	SINGLETON, 2010, p. 68.
<b>1935</b>			
		Cajzoran Ali (pseudónimo) é a primeira pessoa a ensinar posturas de yoga em França.	SINGLETON, 2010, p. 148.
<b>1934</b>			
		Della Rosa cria a Federação Uruguaia de Yoga.	SIMÕES, 2018, p. 293.
<b>1936</b>			
		Criação do primeiro curso latino americano de professores de yoga.	SIMÕES, 2018, p. 291.
<b>1938</b>			
		Participação de Octavio de Marialva numa emissão radiofónica da Eddystone C.T.3.A.Q., no Funchal, cuja temática era Yoga: Ciência da Unidade.	HAYES, 2018, p. 63.
<b>1941</b>			
		Publicação de <i>Sport és Jóga</i> , de Yesudian e Haich, que continha fotografias de Yesudian em várias posturas, exercícios respiratórios e meditação.	JAIN, 2015, p. 67.
	Nesta década	Yesudian e Haich abrem escolas de yoga em Zurique e em Ponte Tresa, na Suíça (encerraram em 1989).	JAIN, 2015, p. 67.
<b>1944</b>			
		Publicação de <i>Hatha Yoga</i> , de Theos Bernard's.	NEWCOMBE, 2013, pp. 69 - 70.
<b>1947</b>			
		Indra Devi mudou-se para Hollywood e tornou-se a primeira professora de yoga do Ocidente.	MEDURI, 2016, p. 98; JAIN, 2015, p. 68; <a href="https://www.yogajournal.com/yoga-101/krishnamacharya-s-legacy?fbclid=IwAR3earW">https://www.yogajournal.com/yoga-101/krishnamacharya-s-legacy?fbclid=IwAR3earW</a>

			<a href="https://www.researchgate.net/publication/334111111">QUCu6R8mqAoF3ft5haEvi9AhpWDvINpkcRJgmrddwGshrbedTw6I</a> , consultado em 07/09/2019.
<b>1948</b>			
		Criação de um <i>ashram</i> em Maracay, na Venezuela, por Serge de La Ferrière.	SIMÕES, 2018, p. 294.
<b>1950</b>			
		Criação da Self-Realization Fellowship de Yogananda, no México.	SIMÕES, 2018, p. 291.
	Nesta década	Timothy Leary, Allenn Ginsberg e Jack Kerouac descobrem o misticismo oriental e apresentam-no ao movimento contracultural <i>beatnik</i> e aos <i>hipsters</i> (movimento que antecede os <i>hippies</i> ).	CUNHA, 2011, p. 20.
	Nesta década	Proliferação dos manuais de yoga.	SINGLETON, 2010, p. 199.
	Nesta década	Leo de Mascheville (Sri Sevánanda Swami) introduz oficialmente o yoga no Brasil.	CUNHA, 2011, pp. 32 - 33; SIMÕES, 2018, p. 298.
<b>1951</b>			
		Publicação de <i>Yogasopana Purvacatushka</i> , cuja ilustração dos <i>ásanas</i> passou a demonstrar o seu método e benefício.	MEDURI, 2016, p. 95.
<b>1953</b>			
		Publicação de <i>Yoga and Health</i> , de Yesudian e Haich.	NEWCOMBE, 2013, pp. 69 – 70.
<b>1954</b>			
		Chegada de B. K. S. Iyengar à Europa (Inglaterra).	DE MICHELIS, 2004, pp. 190 e 198.
		Chegada do yoga a Hong Kong.	LIN, 2008, p. 48
<b>1956</b>			
	01/06	Início das aulas de yoga em Hong Kong.	LIN, 2008, p. 48
	Neste ano	Chegada de B. K. S. Iyengar aos EUA.	DE MICHELIS, 2004, p. 198.
<b>1957</b>			
		Fundada a primeira academia de yoga no Brasil por Jean Pierre Bastiou.	CUNHA, 2011, p. 33.
<b>1960</b>			
	04/01	Adesão de Portugal à EFTA.	MATTOSO, 1998, p. 414.
	Neste ano	Publicação do primeiro livro sobre yoga no Brasil: <i>A Libertação pelo Yoga</i> , de Caio Miranda.	CUNHA, 2011, p. 33.
	Neste ano	Criação do primeiro núcleo de praticantes regulares de Iyengar Yoga britânicos.	DE MICHELIS, 2004, p. 198.
	Neste ano	Demonstração de <i>ásanas</i> e dos seus benefícios para a UNESCO no Maharaja Sanskrit College, em Mysore, por Sri Pattabhi Jois.	MEDURI, 2016, p. 102.
<b>1961</b>			
	04/02	Início da guerra colonial.	
	Dezembro	Ocupação de Goa pela Índia.	
	Neste ano	Transmissão televisiva do programa Yoga for Health de Richard Hittleman nos EUA.	SINGLETON, 2010, p. 20.
<b>1962</b>			



	Neste ano	Publicação do livro <i>Autoperfeição com Hatha-Yoga</i> , de José Hermógenes.	CUNHA, 2011, p. 33.
	Neste ano	Fundação da British Wheel of Yoga.	DE MICHELIS, 2004, p. 190.
	Nesta década	Difusão e popularização do yoga em Inglaterra.	NEWCOMBE, 2013, pp. 67 - 75; SINGLETON, 2010, pp. 5 - 7.
<b>1963</b>			
		António Pedro tem acesso à obra <i>A Libertação pelo Yoga</i> de Caio Miranda.	<i>Om Yess</i> , 2013, p. 35.
<b>1964</b>			
		Publicação de <i>Le yoga, autres systemes de l'orient et l'education physique</i> , de Mahesh, pela Sociedade Tipográfica de Lisboa.	HAYES, 2018, p. 66.
<b>1965</b>			
	Setembro	António Pedro começa a dar aulas de yoga em Lisboa.	<i>Om Yess</i> , 2013, p. 35.
	Neste ano	Começaram a surgir na imprensa anúncios à procura de professores de yoga em Portugal.	<i>Om Yess</i> , 2013, p. 35.
<b>1966</b>			
		Publicação de <i>Light on Yoga</i> , de B. K. S. Iyengar.	NEWCOMBE, 2013, p. 69; JAIN, 2015, p. 69.
<b>1966</b>		António Pedro frequenta curso de formação de professor de yoga no Rio de Janeiro com Caio Miranda.	<i>Om Yess</i> , 2013, p. 35.
<b>1967</b>			
	Abril	António Pedro abre um ginásio na Rua Sociedade Farmacêutica onde começa a dar aulas de yoga.	<i>Om Yess</i> , 2013, p. 35.
	25/11	Maiores cheias de sempre em Portugal. A pior catástrofe desde o terramoto de 1755.	
	Neste ano	Maria Dinorah de Freitas começou a praticar yoga.	Entrevista a Maria Dinorah de Freitas em 15/02/2018.
	Neste ano	Publicação do livro <i>Ioga</i> , da Marabu Notícias.	TONDRIAU, Julien, 1967.
<b>1968</b>			
	Maio	“Primavera de Praga”.	
	Maio	Revolta estudantil.	
<b>1969</b>			
	Carnaval	António Pedro começou a dar aulas de yoga na Rua Fialho de Almeida, no Bairro Azul.	<i>Om Yess</i> , 2013, p. 35.
	Neste ano	Integração do Iyengar Yoga no departamento de Educação Física na Inner London Educational Authority.	NEWCOMBE, 2009, p. 994.
	Neste ano	Festival de Woodstock, nos EUA.	
	Neste ano	Iniciam-se as práticas de yoga em Florianópolis.	CUNHA, 2011, p. 45.
<b>1970</b>			
	Neste ano	Criação da International Society of Divine Realization de Devanand Saraswati na Nicarágua.	SIMÕES, 2018, p. 291.
	Neste ano	Criação do Centro de Meditação Devanand em Manágua, Nicarágua, por Swami Saraswati	SIMÕES, 2018, p. 312.

		Devanand Guru Ji Maharaj.	
	Nesta década	Disseminação de Iyengar Yoga pela Europa, Canadá, Israel e EUA, entre outros.	METHA, S. <i>et al</i> ; Yogacharya B. K. S. Iyengar's 70 <sup>th</sup> Birthday Celebrations citados em DE MICHELIS, 2004, p. 205.
<b>1971</b>			
		Criação da União Europeia de Yoga, inicialmente designada de União Europeia de Federações de Yoga, por Andre Van Lysebeth e Gérard Blitz.	<a href="http://www.europeanyoga.org/en/the-organisation/euy-history/">http://www.europeanyoga.org/en/the-organisation/euy-history/</a> , consultado em 23/01/2019; e-mail enviado por Joana Oliveira em 22/03/2019 às 16h15.
		Início da transmissão televisiva das aulas de yoga em Inglaterra.	NEWCOMBE, 2007, p. 44.
		Criação da Bihar Shool of Yoga de Sivananda no Uruguai, Colômbia, Brasil, Chile, Argentina, Cuba e Porto Rico (que durou até 1977).	SIMÕES, 2018, p. 291.
<b>1972</b>			
		Publicação de <i>O Guia do yoga</i> , de Julien Tondriau e J. Devondel, com tradução de Cândido Gentil, pela Morais Editores.	HAYES, 2018, p. 65.
<b>1973</b>			
	04/04	Introdução do yoga no Ginásio Clube Português por iniciativa do dirigente Manuel Rodrigues.	<i>Actas da Direção do Ginásio Clube Português entre 17/12/1971 e 10/04/1974</i> , p. 82.
	01/05	Maria Helena de Freitas Branco começa a dar aulas de yoga no G.C.P..	<i>Actas da Direção do Ginásio Clube Português entre 17/12/1971 e 10/04/1974</i> , p. 112.
	Agosto	1º Congresso da UEY em Zinal, Suíça (único na Europa durante largos anos).	<a href="https://www.europeanyoga.org/en/the-organisation/euy-history/">https://www.europeanyoga.org/en/the-organisation/euy-history/</a> , consultado em 23/01/2019.
	Neste ano	Publicação de <i>O ioga no amor conjugal</i> , de Suzanne Piuze e Lionel Gendron, pela Europa-América.	HAYES, 2018, p. 65.
	Neste ano	Publicação de <i>Yoga: diário para a saúde</i> , de Howard Kent, pela Editores Associados.	HAYES, 2018, p. 65.
	Neste ano	Clotilde Ferreira inicia a prática de yoga no G.C.P..	Entrevista a Clotilde Ferreira em 21/11/2016.
	Neste ano	Início da publicação da revista <i>Yoga. Revue mensuelle</i> .	Coleção de revistas do Arquivo pessoal de Maria Dinorah de Freitas.
<b>1974</b>			
	25/04	“Revolução dos cravos” que pôs fim a um regime ditatorial em Portugal.	
	Outubro	Festival Palho'stock, o Woodstock brasileiro.	CUNHA, 2011, p. 38.
	25/11	Inauguração do Centro de Yoga do Porto por Maria Dinorah de Freitas.	Entrevista a Maria Dinorah de Freitas em 15/02/2018.
	Neste	Criação do Centro Devanand de Meditação na	SIMÕES, 2018, p. 305.

	ano	cidade do México por José Pallavicini Norori.	
	Neste ano	Publicação em Lisboa de <i>A Iniciação ao Hatha-Yoga</i> , de Georges Stobbaerts, pelo Centro do Livro Brasileiro.	HAYES, 2018, p. 66.
<b>1975</b>			
	20/06	Visita de Mahatma Krishnasukanand à Faculdade de Letras de Coimbra, para <i>satsang</i> .	<i>Tempo Novo</i> (1975), p. 15.
	21/06	Visita de Mahatma Krishnasukanand ao Ateneu Comercial do Porto, para <i>satsang</i> .	<i>Tempo Novo</i> (1975), p. 15.
	28/06	Visita de Mahatma Krishnasukanand ao Boa Esperança Atlético Clube Portimonense, para <i>satsang</i> .	<i>Tempo Novo</i> (1975), p. 15.
	Neste ano	Constituição da primeira associação de yoga em Portugal, a Associação de Raja Yoga.	<i>Tempo Novo</i> (1975).
	Neste ano	Primeira viagem de Pattabhi Jois e do seu filho mais velho, Manju, aos EUA.	MEDURI, 2016, p. 72.
	Neste ano	Clotilde Ferreira começa a dar aulas de yoga no Ginásio Clube Português.	<i>Relatório da Direção e Parecer do Conselho Fiscal do Ginásio Clube Português</i> , 1976, p. 24; Entrevista a Clotilde Ferreira em 21/11/2016.
<b>1976</b>			
	12/03	Aula de yoga no G.C.P. ministrada por um professor indiano.	<i>Relatório da Direção e Parecer do Conselho Fiscal do Ginásio Clube Português</i> , 1976, p. 39.
<b>1977</b>			
		Constituição da B. K. S. Iyengar Yoga Teachers Association.	DE MICHELIS, 2004, p. 202.
		Início da prática de yoga diária de António Pereira com amigos na casa de um deles de <i>pránáyamá</i> , meditação ou mantra (até Fevereiro de 1980).	Entrevista a António Pereira em 07/02/2017.
<b>1980</b>			
	Fevereiro	António Pereira forma-se como professor de yoga em Cascais com o Professor De Rose.	Entrevista a António Pereira em 07/02/2017.
<b>1981</b>			
		Formação de professores de yoga em Cascais com o Professor De Rose (António Pereira, António Manzarra Miguel, Jorge Veiga).	Entrevista a António Pereira em 07/02/2017.
<b>1985</b>			
		Introdução da prática de yoga no meio militar indiano.	“Yoga for India’s Army” in <i>Hinduism Today</i> , Março 1997, disponível em <a href="https://www.hinduismtoday.com/modules/smartsection/item.php?itemid=4830">https://www.hinduismtoday.com/modules/smartsection/item.php?itemid=4830</a> .
	Neste ano	Beatriz Katchi deslocou-se ao Brasil para uma formação de yoga com De Rose na Uni-Yoga.	Entrevista a Beatriz Katchi em 10/01/2018.
<b>1986</b>			
		Primeiro curso de formação de professores de yoga organizado e ministrado por Maria Dinorah na Residencial Boavista, no Sameiro.	Arquivo pessoal de Maria Dinorah de Freitas.

<b>1987</b>			
		Criação da Federação Internacional de Yoga.	<a href="https://www.federacaointernacionaldeyoga.org/">https://www.federacaointernacionaldeyoga.org/</a> , consultado em 31/08/2019.
<b>1988</b>			
	01/03	Constituição da Associação Portuguesa de Yoga.	<i>Diário da República</i> , N.º 68, Série III, 22/03/1988, p. 5101. Arquivo pessoal de Maria Dinorah de Freitas.
	Neste ano	Constituição da Light On Yoga Association.	DE MICHELIS, 2004, p. 205.
<b>1989</b>			
	A partir desta década	Organização de campeonatos mundiais de <i>yoga</i> pela International Federation of Yoga Sports.	<a href="https://www.worldyogachampionship.com/championships.html">https://www.worldyogachampionship.com/championships.html</a> , consultado em 10/04/2019.
<b>1991</b>			
	17/05	Primeira vez que uma classe de yoga enquanto tal foi representada num Sarau de Gala do G.C.P.	<i>Relatório da Direção e Parecer do Conselho Fiscal do G.C.P.</i> , 1991, p. 73.
<b>1992</b>			
		A British Wheel of Yoga torna-se na entidade reguladora da prática de yoga em Inglaterra, reconhecida pelo Conselho de Desportos.	DE MICHELIS, 2004, p. 193.
<b>1997</b>			
		Criação da American Yoga Alliance.	SIMÕES, 2018, p. 312.
<b>1999</b>			
	Janeiro	Fundação da Yoga Alliance.	<a href="https://www.yogaalliance.org/About_Us/Our_History">https://www.yogaalliance.org/About_Us/Our_History</a> , consultado em 31/08/2019.
<b>2000</b>			
	24/03	Criação da PORTYOGA – Centro de Yoga, Lda.	<i>Diário da República</i> , N.º 113, Série III, 16/05/2000, p. 10 485.
	24/10	Criação da Federação Portuguesa de Yoga.	<i>Diário da República</i> , N.º 113, Série III, 10/05/2001, p. 110 080-(13).
<b>2001</b>			
		Integração do yoga enquanto prática complementar na Organização Mundial de Saúde.	
<b>2002</b>			
	21/01	Criação da Yoga – Samkhya, Instituto/Associação Lusa de Yoga.	<i>Diário da República</i> , N.º 56, Série III, 07/03/2002, pp. 5042-(5) e (6).
<b>2003</b>			
		Conferência da I.F.Y. em Santa Maria da Feira em que Beatriz Katchi participou e conheceu Swami Maitreyananda.	<a href="http://www.internationalyogaconference.com/piconferencias.html">http://www.internationalyogaconference.com/piconferencias.html</a> , consultado em 10/04/2019; Entrevista a Beatriz Katchi em 10/01/2018.
		Fusão da BKSITYTA e da LOYA dando lugar à Associação Iyengar Yoga do Reino Unido	DE MICHELIS, 2004, p. 205.

<b>2004</b>			
	Desde este ano	Organização e promoção de campeonatos do mundo de <i>ásanas</i> pela International Yoga Sports Federation.	<a href="https://www.iysf.org/champions">https://www.iysf.org/champions</a> , consultado em 10/04/2019 às 12h53.
	14/10	Criação da Associação de Yoga Integral de Portugal.	<i>Diário da República</i> , N.º 271, Série III, 18/11/2004, pp. 25 776-(5) e (6).
<b>2005</b>			
	05/06	Constituição da Federação Europeia de Yoga.	<a href="http://www.europeanyogafederation.net/charter.htm">http://www.europeanyogafederation.net/charter.htm</a> , consultado em 31/08/2019.
	25/10	Criação da Federação Lusa do Yoga.	<i>Diário da República</i> , N.º 5, Série III, Suplemento, 06/01/2006, pp. 434-(5) e 6.
<b>2006</b>			
		Conferência da I.F.Y. em Lisboa.	<a href="http://www.internationalyogaconference.com/piconferencias.html">http://www.internationalyogaconference.com/piconferencias.html</a> , consultado em 10/04/2019.
<b>2008-2009</b>		Curso Aprender e Ensinar Yoga de 25h na Faculdade de Motricidade Humana em Parceria com a Federação Portuguesa de Yoga.	Liberdade Almeida do secretariado da FMH; <a href="http://www.fmh.utl.pt/pt/formacao-continua/formacao-especializada/item/1488-danca-na-escola-dancas-com-tradicao-portuguesas-e-internacionais">http://www.fmh.utl.pt/pt/formacao-continua/formacao-especializada/item/1488-danca-na-escola-dancas-com-tradicao-portuguesas-e-internacionais</a> , consultado em 15/10/2019.
<b>2010</b>			
		Publicação de <i>Manual de Yoga</i> , de Abel Correia, pela Faculdade de Motricidade Humana.	CORREIA, Abel (2010), <i>Manual de Yoga</i> , Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana.
<b>2011</b>			
		Início das “Jornadas de Yoga” na Fundação Museu do Oriente, em Lisboa, organizadas pela FPY.	<a href="http://www.grandyoga.com/pt/2011/09/08/portugal-jornadas-de-yoga-da-tradicao-a-actualidade-no-museu-do-oriente/">http://www.grandyoga.com/pt/2011/09/08/portugal-jornadas-de-yoga-da-tradicao-a-actualidade-no-museu-do-oriente/</a> , consultado em 08/05/2019; <a href="http://federacaoportuguesayoga.pt/jornadas-de-yoga/">http://federacaoportuguesayoga.pt/jornadas-de-yoga/</a> , consultado em 08/05/2019.
		Começo de práticas de meditação a todas as turmas da Escola Básica N.º 6 de Olhão (por imposição do Ministério da Educação a prática foi limitada aos alunos do 4º ano).	<i>Expresso</i> , 20/03/2018.
		O yoga passa a integrar o treino das forças armadas dos EUA.	<i>The Guardian</i> , 31/08/2011.
<b>2012</b>			
		Início da organização de campeonatos regionais, nacionais e internacionais de <i>ásanas</i> pela USA Yoga.	<a href="https://www.usayoga.org/index.php?servId=7659&amp;Itemid=112&amp;option=com_content">https://www.usayoga.org/index.php?servId=7659&amp;Itemid=112&amp;option=com_content</a>

			<a href="#">&amp;view=category&amp;isMenu=true&amp;layout=blog&amp;id=21&amp;limitstart=99</a> , consultado em 10/04/2019; <a href="https://www.usayoga.org/">https://www.usayoga.org/</a> , consultado em 10/04/2019.
<b>2014</b>			
	11/12	A ONU estabelece o dia 21 de junho como o Dia Internacional do Yoga.	Resolução da Assembleia Geral da Organização das Nações Unidas n.º 69/131, de 11/12/2014.
		Adoção de práticas de meditação pelo Colégio PaRK International School, no Restelo, numa medida conjunta de 20 escolas portuguesas.	<a href="https://magg.pt/2018/09/26/o-que-acontece-nas-salas-de-aulas-onde-os-miudos-fazem-meditacao/">https://magg.pt/2018/09/26/o-que-acontece-nas-salas-de-aulas-onde-os-miudos-fazem-meditacao/</a> , consultado em 09/04/2019.
<b>2016</b>			
	01/12	Elevação do yoga a Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO.	Disponível em <a href="https://ich.unesco.org/en/decisions/11.COM/10.B.17">https://ich.unesco.org/en/decisions/11.COM/10.B.17</a> , consultado em 08/01/2019.
		Adoção do projeto Yoga na Escola pela Escola Básica Ruy Belo.	Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas Ruy Belo 2016-2019, disponível em <a href="http://www.agrupamentoruybelo.pt/wp-content/uploads/2017/11/PROJETO-EDUCATIVO-16-19.pdf">http://www.agrupamentoruybelo.pt/wp-content/uploads/2017/11/PROJETO-EDUCATIVO-16-19.pdf</a> , consultado em 08/05/2019.
		Implementação do Programa Tempo de Silêncio / Meditação Transcendental (PTS / MT) no Agrupamento de Escolas Dr. Alberto Iria, em Olhão, integrada no projeto EUROPE: Ensuring Unity and Respect as Outcomes for People of Europe.	Relatório do Agrupamento de Escolas Dr. Alberto Iria, Avaliação Externa das Escolas, Inspeção-Geral da Educação e Ciência, Área Territorial de Inspeção do Sul, 2016-2017, p. 10, disponível em <a href="http://www.ige.min-edu.pt/upload/AEE_2017_Sul/AEE_2017_AE_DrAlberto_Iria-Olhao_R.pdf">http://www.ige.min-edu.pt/upload/AEE_2017_Sul/AEE_2017_AE_DrAlberto_Iria-Olhao_R.pdf</a> , consultado em 12/05/2019; Plano Anual de Atividades do Agrupamento de Escolas Dr. Alberto Iria, Olhão, 2016/2017, p. 104, disponível em <a href="http://www.agrupalbertoiria.edu.pt/images/docs/paa1617.pdf">http://www.agrupalbertoiria.edu.pt/images/docs/paa1617.pdf</a> , consultado em 12/05/2019; <a 828="" 859="" 930="" 943"="" data-label="Page-Footer" href="https://europe-&lt;/a&gt;&lt;/td&gt; &lt;/tr&gt; &lt;/table&gt; &lt;/div&gt; &lt;div data-bbox=">131</a>

			<a href="http://project.org/pt/the-project/">project.org/pt/the-project/</a> , consultado em 12/05/2019; Plano Anual de Atividades do Agrupamento de Escolas Dr. Alberto Iria, Olhão, 2018/2019, p. 8, disponível em <a href="http://www.agrupalbertoiria.edu.pt/images/docs/PAA1819.pdf">http://www.agrupalbertoiria.edu.pt/images/docs/PAA1819.pdf</a> , consultado em 12/05/2019.
<b>2017</b>			
	17/02	Apresentação do projeto EUROPE durante o Território Educativo de Intervenção Prioritária Nacional em Lisboa, a convite do Ministério da Educação.	<a href="https://europe-project.org/wp-content/uploads/2018/04/EUROPE_Summary-of-activities-Implementation.pdf">https://europe-project.org/wp-content/uploads/2018/04/EUROPE_Summary-of-activities-Implementation.pdf</a> , consultado em 12/05/2019.
		Primeiro “curso livre de introdução ao Yoga” na Universidade Lusófona, com a duração de 40h (curso que vai para a sua terceira edição).	<a href="https://www.ulusofona.pt/for-macao-livre/introducao-ao-yoga">https://www.ulusofona.pt/for-macao-livre/introducao-ao-yoga</a> , consultado em 15/10/2019.
<b>2018</b>			
	24/01	Apresentação do projeto EUROPE no terceiro Encontro Regional da UNESCO nas Escolas Associadas do Algarve, em Faro.	<a href="https://europe-project.org/wp-content/uploads/2018/04/EUROPE_Summary-of-activities-Implementation.pdf">https://europe-project.org/wp-content/uploads/2018/04/EUROPE_Summary-of-activities-Implementation.pdf</a> , consultado em 12/05/2019.
	21/05	Lançado um inquérito nacional <i>online</i> aos praticantes de yoga em Portugal.	HAYES, 2018, p. 103.
	17 e 18/11	Aplicação do inquérito aos públicos do LYF.	
<b>2019</b>			
	Janeiro	Lançamento da primeira revista académica sobre yoga Antigo e Moderno em Portugal, <i>Yoga Dharma</i> (edição anual).	<a href="https://yoga-dharma.org/2019-2/?fbclid=IwAR1h3LTxTiM19q5uaxPwTfCyHui7HfaPz6EHAnQWbmGPeLZLlhF2dYrB6uU">https://yoga-dharma.org/2019-2/?fbclid=IwAR1h3LTxTiM19q5uaxPwTfCyHui7HfaPz6EHAnQWbmGPeLZLlhF2dYrB6uU</a> , consultado em 23/01/2019.
	Março - Junho	Reuniões públicas de trabalho entre a FPY e várias escolas de yoga para preparar a proposta a apresentar na Assembleia da República em Novembro deste ano acerca da regulamentação da profissão de instrutor / professor de yoga.	<a href="http://federacaoportuguesayoga.pt/projecto-de-regulamentacao/">http://federacaoportuguesayoga.pt/projecto-de-regulamentacao/</a> , consultado em 28/10/2019.
	21/09	Primeira pós-graduação em yoga numa universidade portuguesa.	<a href="https://www.yogaemporugal.org/cursos/pos-graduacao-yoga/">https://www.yogaemporugal.org/cursos/pos-graduacao-yoga/</a> , consultado em 15/10/2019. <a href="https://cienciasdasreligoes.ul">https://cienciasdasreligoes.ul</a>

			<a href="https://www.usofona.pt/noticias/universidade-lusofona-lanca-primeira-pos-graduacao-em-instrucao-de-yoga/">usofo na.pt/noticias/universid ade-lusofona-lanca- primeira-pos-graduacao-em- instrucao-de-yoga/</a> , consultado em 15/10/2019.
	Neste ano	Portimão, Cidade Europeia do Desporto.	<a href="https://www.dn.pt/lusa/mais-de-mil-eventos-desportivos-integram-portimao-cidade-europeia-do-desporto-2019-10459885.html">https://www.dn.pt/lusa/mais- de-mil-eventos-desportivos- integram-portimao-cidade- europeia-do-desporto-2019- 10459885.html</a> , consultado em 16/10/2019.
	Neste ano	Lançada uma petição pública para a “Regulamentação do ensino de yoga em Portugal”.	<a href="https://peticaopublica.com/?pi=PT93156">https://peticaopublica.com/? pi=PT93156</a> , consultado em 16/10/2019.





## ANEXO

### INQUÉRITO AOS PÚBLICOS DE ESPAÇOS DE PRÁTICA DE YOGA

Este inquérito insere-se no âmbito de uma dissertação de mestrado em História Moderna e Contemporânea no ISCTE-IUL. A sua colaboração é fundamental para a realização deste estudo.

As respostas a este inquérito são anónimas. O seu preenchimento ocupará cerca de 5 minutos. Para responder a cada questão, por favor coloque um “X” na caixa correspondente à sua opção, ou escreva a resposta quando tal for solicitado. Em caso de dúvida, solicite a ajuda do(a) professor(a).

Depois de preenchido, por favor entregue-o ao(à) professor(a) à saída.  
Agradecemos desde já a sua disponibilidade e tempo despendido.

[A PREENCHER PELO ENTREVISTADOR]

Questionário nº  Data  /  / 2018

#### **RELAÇÃO COM O ESPAÇO DE YOGA**

##### **1. Está inscrito no espaço?**

Sim  Não

##### **2. Se respondeu “SIM”, desde quando? (em anos)**

##### **3. Qual a frequência com que o visita?**

Diária .....   
2 a 3 vezes por semana .....   
4 a 6 vezes por semana .....   
1 vez por semana .....   
1 vez quinzenalmente .....   
1 vez por mês ou menos .....   
Ocasionalmente .....

##### **4. Quais as principais razões para frequentar este espaço? (assinale todas as que se aplicam)**

Prática de yoga .....   
Workshops .....   
Massagens .....   
Terapias alternativas .....   
Meditação .....   
Outra. Qual? \_\_\_\_\_

##### **5. Em quantos espaços já praticou?**

Apenas neste espaço .....   
Neste e noutros (até 2 espaços) .....   
Neste e noutros (3 ou mais espaços) .....

##### **6. Como é que teve conhecimento do espaço?**

(assinale todas as que se aplicam)

Amigos / familiar(es) .....   
Publicidade de rua (MUPI, postais) .....   
Colegas .....   
Imprensa (jornais / revistas) .....   
Redes sociais (Facebook, Instagram, ...) .....   
Outro meio. Qual? \_\_\_\_\_

#### **RELAÇÃO COM O YOGA**

##### **7. Pratica yoga?**

Sim  Não

##### **Se respondeu “NÃO”, passe à pergunta 13**

##### **8. Há quanto tempo pratica yoga?**

Menos de 6 meses .....   
Entre 6 meses e 2 anos .....   
Entre 2 e 5 anos .....   
Mais de 5 anos .....

##### **9. Com que regularidade pratica yoga?**

1 ou mais vezes por dia .....   
2 ou mais vezes por semana .....   
1 vez por semana .....   
1 vez quinzenalmente .....

1 ou menos vezes por mês .....   
Outra. Qual? \_\_\_\_\_

##### **10. Qual o tipo de yoga que pratica? (assinale todas as que se aplicam)**

Ashtanga .....   
Vinyasa .....   
Hatha .....   
Integral .....   
Iyengar .....   
Acro .....   
Kundalini .....   
Mantra .....   
Outro. Qual? \_\_\_\_\_

##### **11. Qual o(s) motivo(s) que o(a) levou a iniciar-se no yoga? (assinale um máximo de 3 respostas)**

Bem-estar .....   
Desenvolvimento pessoal .....   
Harmonia .....   
Flexibilidade .....   
Alongamentos .....   
Correção postural .....   
Equilíbrio .....   
Saúde .....   
Outra. Qual? \_\_\_\_\_

##### **12. Que alterações é que o yoga originou nos seus hábitos alimentares, de saúde e ecológicos?**

(assinale um máximo de 3 respostas)

Passou a ser vegan .....   
Passou a ser vegetariano(a) .....   
Passou a preferir comida orgânica .....   
Deixou de fumar e / ou de beber .....   
Passou a usar produtos naturais de saúde e beleza .....   
Passou a diminuir a pegada ecológica .....   
Melhoria geral de saúde .....   
Nenhuma .....   
Outras. Quais? \_\_\_\_\_

##### **13. Por favor selecione, de entre as abaixo referidas, a frase que melhor exprime a sua atitude relativamente ao yoga**

Sou um(a) apaixonado(a) por yoga .....   
Gosto muito de yoga .....   
Gosto de yoga .....   
Gosto pouco de yoga .....   
Não gosto nada de yoga .....



14. Para si, o que é o yoga? (assinale todas as que se aplicam)

- Atividade física .....   
Desporto .....   
Terapia alternativa .....   
Lazer .....   
Filosofia de vida .....   
Religião .....   
Cultura .....   
Espiritualidade .....   
Outra. O quê? \_\_\_\_\_

#### **ATIVIDADES FÍSICAS PRATICADAS**

15. Das abaixo referidas, faz algum tipo de atividade física? [assinale apenas aquela(s) que se aplique(m)]

- Artes marciais .....   
Bicicleta .....   
Caminhada / Corrida .....   
Dança .....   
Futebol .....   
Ginásio .....   
Surf .....   
Outra. Qual? \_\_\_\_\_

#### **RELACÃO COM ASSOCIAÇÕES / FEDERAÇÕES DE YOGA**

16. É (ou foi) filiado(a) em alguma Associação ou Federação de Yoga?

- Sim  Qual(is) o(s) nome(s)? \_\_\_\_\_  
Não  \_\_\_\_\_

17. Se respondeu “SIM”, entre que período? (em anos)

Entre     e

#### **ORIENTAÇÃO RELIGIOSA**

18. Qual a sua religião? (pode assinalar mais do que uma opção)

- Agnóstico .....   
Ateu .....   
Budista .....   
Católico .....   
Evangélico .....   
Hindu .....   
Ortodoxo .....   
Outra. Qual? \_\_\_\_\_  
Não responde .....

#### **DADOS SOCIOGRÁFICOS**

19. Sexo

Feminino  Masculino

20. Qual a sua nacionalidade?

Portuguesa .....   
Outra. Qual? \_\_\_\_\_

21. Qual o seu concelho de residência?

\_\_\_\_\_

22. Idade \_\_\_\_\_ anos

23. Qual o seu grau de escolaridade (mais elevado que concluiu)

- Sem grau de escolaridade .....   
1º ciclo do Ensino Básico .....   
2º ciclo do Ensino Básico .....   
3º ciclo do Ensino Básico .....   
Ensino secundário .....   
Ensino técnico-profissional .....   
Ensino superior (licenciatura) .....   
Ensino superior (pós-graduação, mestrado, doutoramento, ...) .....

24. Situação na profissão / condição perante o trabalho? (assinale as opções válidas)

- Trabalho por conta própria com pessoal ao serviço ..   
Trabalho por conta própria sem pessoal ao serviço ...   
Trabalho por conta de outrem .....   
Desempregado(a) .....   
Estudante .....   
Reformado(a) .....   
Ocupo-me das tarefas do lar .....   
Outra. Qual? \_\_\_\_\_

25. Profissão? (por favor descreva a sua profissão evitando expressões como “função pública” ou “militar”. Se for reformado, aposentado ou desempregado indique a última profissão exercida).

\_\_\_\_\_

26. Por favor indique qual o seu rendimento anual líquido. (em €€)

- Menos de 10.000 .....   
Entre 10.000 e 14.999 .....   
Entre 15.000 e 19.999 .....   
Entre 20.000 e 24.999 .....   
Mais de 25.000 .....   
Não responde .....

27. Agregado familiar

- Até 2 pessoas .....   
3 ou 4 pessoas .....   
5 ou mais pessoas .....

28. Estado Civil

- Solteiro (a) .....   
Casado (a) / União de Facto .....   
Viúvo (a) .....   
Separado (a) .....

29. Por favor descreva, por palavras suas, o que significa o yoga para si.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

O questionário terminou.

Depois de devidamente preenchido, por favor entregue-o ao(à) professor(a).

**Muito obrigado pela sua disponibilidade e contribuição para o estudo!**

Página 2 de 2

