

FORMAÇÃO TRANSDISCIPLINAR HATHA YOGA - 2019  
Raquel Morrissy Hostin Godoy

*MÓDULO 1 – Pesquise sobre a história do yoga e faça um resumo de, no máximo, 2 páginas.*

## HISTÓRIA DO YOGA

É certo que o Yoga tem sua origem na Índia, o berço da humanidade! Mas as certezas tornam-se escassas quando se busca determinar o trajeto do Yoga na linha do tempo. Precisar seu surgimento é um processo que foi prejudicado pela grande quantidade de material e de informações que se perderam ao longo da história do homem. Da mesma forma, datar o material que se tem disponibilizado hoje sobre esse tema, pois esse procedimento envolve interesses políticos e religiosos de grupos influentes. Entretanto segue-se o estudo, pois datas aproximadas e cronologias questionáveis são facilmente superadas pela grandiosidade dos ensinamentos filosóficos, religiosos e práticos que o Yoga apresenta.

Nos primórdios, os ensinamentos eram transmitidos dos mestres a seus discípulos, apenas de maneira oral. Os primeiros registros escritos são datados de 2500 a 5000 anos atrás e tratam-se dos Vedas, sendo o Rig-Veda o primeiro deles e os Upanishad a última parte. Os Vedas são os textos mais antigos de que se tem registro em toda a história da humanidade. É em suas escrituras que aparece, pela primeira vez, a ideia de YUJ, ou seja, do ajuste do corpo e da mente ao Grande Vibra. A referência de meditação surge na parte dos Vedas chamada Upanishad, um tratado de Yoga. Os Upanishad caracterizam o surgimento do Yoga Pré-Clássico.

Anteriores a esses registros citados acima, existem ainda as evidências arqueológicas. Tratam-se de selos feitos de pedra sabão, pertencentes às populações do vale do Rio Indo, onde estão registradas imagens de posturas de Yoga. Essas e muitas outras evidências apresentam forte relação ao conteúdo dos Vedas. Esse período foi identificado como Proto-Yoga.

O Yoga Épico caracteriza-se pela epopéia Mahabharata, um poema de 200.000 versos, do qual destaca-se o seu sexto livro, o Bhagavad Gita. Mahabharata retrata a Grande Batalha entre dois reinos, os Kauravas e os Pandavas. Bhagavad Gita, o Cântico do Senhor, mostra o diálogo entre o Deus Krishna e príncipe Arjuna no campo de batalha. É nesta obra que o Yoga aparece pela primeira vez de maneira explícita: Yoga-shastra, ensinamento yogui, retratando aqui a ideia de equilíbrio através da ação.

Por volta do século II d.C., com o Yoga Sutra de Patanjali, inicia-se o período Clássico do Yoga. Patanjali elabora um tratado sistemático, definindo os elementos mais importantes da teoria e da prática do Yoga. Tratam-se de frases curtas, mas ricas em significado. Esse período pode ser identificado pelo dualismo, o “Si Mesmo” e a Natureza.

O Yoga Pós-Clássico retoma o não-dualismo presente no Yoga Pré-Clássico. Observa-se aqui o Ser único, chamado de Atman ou de Brahman. É um período de muita riqueza e diversificação de conteúdo, como as

coletâneas, Samhitas, os importantes Yoga-Upanishads e o próprio Hatha-Yoga. Este último baseia-se no potencial espiritual do corpo humano para atingir a realização.

O Yoga Moderno passa a se desenvolver a partir de 1900 e é marcado pelo Yoga Integral do Sri Aurobindo e as várias escolas de Hatha Yoga. Dentre os estilos de Hatha Yoga, pode-se citar: Iyengar yoga, Ashtanga yoga, Ananda yoga, Kundalini yoga, Yoga integral, Viniyoga, entre outros.

A caminhada do Yoga ao ocidente teve início quando, no século XVIII, Sir William Jones traduziu manuscritos do Sânscrito para o Inglês. Diversas foram as interpretações e aplicações do Yoga no ocidente, pelos mais diferentes autores, inclusive as que resultavam numa valorização apenas do aspecto físico, abandonando os ensinamentos filosóficos (Sutras), desenvolvendo um caminho incompleto e diferente da proposta original do Yoga.

### **Fontes:**

\*Site: [www.yoga.pro.br](http://www.yoga.pro.br)

\*Material do Módulo I (Bases do Yoga: Ética, Valores e História) do curso de Formação Transdisciplinar de Hatha Yoga

\*Anotações das Aulas do Módulo I (Bases do Yoga: Ética, Valores e História) do curso de Formação Transdisciplinar de Hatha Yoga

\*A Tradição do Yoga: História, Literatura, Filosofia e Prática, Georg Feuerstein, Ed Pensamento, 2006.