



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

Pamela Siegel¹
Nelson Filice de Barros²

A prática de *asanas* (posturas) é um fenômeno que não tem paralelo nos tempos pré-modernos; daí que Singleton investiga a origem desta tendência e nos deleita com uma fascinante viagem no tempo. O livro, de 262 páginas, tem nove capítulos. Na Introdução, o autor explica que, em 2008, houve uma estimativa de que os praticantes de yoga nos EUA gastaram 5,7 bilhões de dólares em aulas de yoga, retiros e produtos a fins, por ano. Este valor equivale ao produto interno bruto do Nepal. Anteriormente, os autores De Michelis (2004) e Alter (2004) chegaram a enfatizar alguns períodos do estabelecimento do yoga transnacional, mas não trouxeram explicações satisfatórias sobre o porquê de os *asanas* serem excluídos na época da vinda de Vivekananda aos EUA, em 1893, e a razão de haver surgido, depois, um surto do yoga postural moderno.

No capítulo primeiro, intitulado "A Brief Overview of Yoga in the Indian Tradition", Singleton trata da controversa questão do suposto marco histórico do yoga, quando se refere aos selos descobertos por Sir Marshall em Mohenjo-Daro e Harappa, em 1921. Marshall acreditava que estes selos, os quais ilustram uma figura humana com

chifres, rodeada de animais, e sentada com as pernas cruzadas, ilustrariam uma imagem do deus Shiva, afirmação disputada por Doris Srinivasan (1984) e Geoffrey Samuel, entre outros. Segundo Singleton, a primeira ocorrência do termo yoga aparece no *Katha Upanishad*, aproximadamente no século III a.C.; e ele continua citando outras obras mais tardias onde vão aparecendo menções do yoga ou alguns de seus passos, como o *Maitri Upanishad*, o *Svetasvatara Upanishad*, o *Bhagavad Gita*, entre outras, todas obras que não alcançam o período anterior ao século III a.C.

Já o hatha yoga começou a ser praticado na era comum e aparece nas principais obras, como *Goraksa Sataka*, *Siva Samhita*, *Hathayogapradipika*, *Gheranda Samhita*, entre outras, que surgem a partir do século XV e ilustram um número limitado de *asanas*.

"Fakirs, Yogins, Europeans" é o título do capítulo segundo, no qual Singleton revela algumas representações de yogues elaboradas por visitantes europeus quando em visita à Índia. No período da colonização britânica, o yoga era visto de forma ambígua, por um lado, relacionado com magia negra, sexualidade perversa e impureza

^{1,2} Laboratório de Práticas Alternativas, Complementares e Integrativas em Saúde (Lapacis), Departamento de Saúde Coletiva, Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas. Rua Tessália Vieira de Camargo, 126, Barão Geraldo. Campinas, SP, Brasil. 13083-970
pamela@fcm.unicamp.br

alimentar, e, por outro, admirado pelos seus aspectos racionais filosóficos e contemplativos. Por isso, os europeus tinham dificuldade em discernir entre o mendicante, o yogue hindu e o fakir muçulmano. Muitos relatos foram tomados das cartas de visitantes europeus, entre os quais François Bernier, entre 1659 e 1669, segundo os quais os yogues eram adeptos de práticas místicas e apareciam nus, cobertos de cinzas, com cabelos longos e trançados, podendo ser encontrados sentados embaixo de árvores e praticando atos de autoflagelação. Na realidade, os yogues eram desprezados pelos hindus ortodoxos. Alguns yogues militantes participavam de treinamentos duros com o objetivo de prepararem seus corpos para o combate; daí, observa Singleton, a definição de yogue pode abranger desde o praticante de yoga até um tipo de mercenário ascético, que praticava uma cultura física sem almejar os benefícios yóguicos. Singleton encerra o capítulo identificando o aparecimento das raízes “médicas” no hatha yoga, no início do século XIX, com o trabalho de Sri Yogendra e Swami Kavalayananda.

O capítulo terceiro trata da formação da topografia yóguica e se chama “Popular Portrayals of the Yogin”, ilustrando algumas práticas de contorcionismo, um fenômeno no final do século XIX. Assim, o hatha yoga foi sendo interpretado como o equivalente das performances de contorcionismo ocidentais. Singleton aponta as similaridades entre as formas posturais do contorcionismo ocidental e o yoga postural moderno.

No capítulo quarto, cujo título é “India and the International Physical Culture Movement”, Singleton monta o quebra-cabeça do yoga ilustrando o fato de esta prática ser um produto híbrido, fruto do diálogo da Índia colonial com o movimento internacional da cultura física. Entre o final do século XIX até 1930, houve uma efervescência de disciplinas atléticas e da ginástica na Europa, que contagiou a Índia. A consequência foi o renascimento das formas de exercício “autóctones” da Índia, entre eles o hatha yoga.

O capítulo seguinte, chamado “Modern Indian Physical Culture: Degeneracy and Experimentation”, trata da literatura indiana sobre a cultura física a partir da década de 1930. Segundo Singleton, existia na Índia uma sensação de degradação física e racial, como resultado do estereótipo divulgado pelas forças coloniais e

internalizado pelos próprios hindus. Foi Baden Powell, fundador do movimento internacional de escotismo, quem defendeu o desenvolvimento dos corpos, do caráter e das almas dos hindus, impondo sobre eles o modelo do corpo másculo e da conduta de um *gentleman*, britânicos.

Nos próximos dois capítulos, Singleton trata do yoga como uma cultura física, com a diferença de que, no capítulo seis, ele aborda a força e o vigor, enquanto, no capítulo sete, ele faz referência à ginástica harmônica e à dança esotérica. O autor menciona os defensores hindus da cultura física, como K.V. Iyer, quem criou uma síntese de *bodybuilding* e yoga, em 1922, e é autor do livro *Muscle Cult* (culto à musculatura), publicado em 1930. Outra personagem mencionado é o criador do sistema moderno *suryanamaskar* (a saudação ao Sol), Pratinidhi Pant, que praticava o método ocidental de *bodybuilding* tomado de Sandow. Finalmente, Singleton cita a Parahamsa Yogananda, que chegou nos EUA na década de 1920, divulgando o controle muscular com técnicas inspiradas no famoso *bodybuilder* Maxick. Singleton afirma, também, que o yoga tem grande semelhança com o “harmonial gymnastics” criado por duas mulheres norte-americanas: Genevieve Stebbins e Cajzoran Ali.

No capítulo oito, intitulado “The Medium and the Message: Visual Reproduction and the Asana Revival”, Singleton afirma que o fenômeno internacional do yoga postural não teria ocorrido sem a expansão rápida da tecnologia de impressão e fotografia instantânea e barata. O autor proporciona alguns exemplos pictóricos de posturas tomadas de diferentes textos, antigos e modernos, ocidentais e orientais.

Para encerrar o livro, o capítulo nove, “T. Krishnamacharya and the Mysore Asana Revival”, trata do legado de Krishnamacharya, transmitido a seus alunos K. Pattabhi Jois e B.K.S. Iyengar, e a seu filho T.K.V. Desikachar, no início do século passado. Singleton relata como a sua prática no palácio de Mysore foi criada a partir da combinação de posições da ginástica ocidental e yoga, fato investigado anteriormente na obra de Norman Sjoman (1996).

Enfim, o livro é uma obra-prima sobre a história do yoga postural moderno e desconstrói tanto a ilusão da antiguidade do hatha yoga como a ideia de que o yoga postural moderno praticado hoje, mundialmente, seja exclusivamente oriental. É uma importantíssima contribuição para

se compreender o papel da influência histórica e do intercâmbio cultural sobre a prática da cultura física. Com grande perspicácia, o autor alinhava o fio condutor da sua hipótese, mostrando que a explosão do yoga postural moderno está intimamente ligada a um renascimento da prática da cultura física no ocidente.

A contribuição do autor chega num momento em que, no Brasil, o yoga e outras práticas corporais são instituídas no Sistema Único de Saúde, por meio da Portaria 719, de 7 de abril de 2011, que criou o Programa da Academia de Saúde. Nos termos da portaria, lê-se, no artigo seis, que

serão desenvolvidas as seguintes atividades no âmbito do Programa Academia da Saúde: I - promoção de práticas corporais e atividades físicas (ginástica, lutas, capoeira, dança, jogos esportivos e populares, yoga, tai chi chuan, dentre outros). (Brasil, 2011)

Referências

ALTER, J.S. **Yoga in Modern India: the body between science and philosophy**. New Jersey: Princeton University Press, 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 719**, de 7 de abril 2011. Dispõe sobre a criação do Programa da Academia de Saúde. Disponível em: <<http://www.in.gov.br/imprensa/visualiza/index.jsp?jornal=1&pagina=52&data=08/04/2011>>. Acesso em: 11 out. 2011.

DE MICHELIS, E. **A history of modern yoga: Patanjali and Western Esotericism**. London: Continuum, 2004.

SJOMAN, N.E. **The Yoga tradition of the Mysore Palace**. New Delhi: Abhinav, 1996.

SRINIVASAN, D. Unhinging Siva from the indus civilization. **J. Royal Asiatic Soc. Great Britain Ireland**, n.1, p.77-89, 1984.

Recebido em 26/10/11. Aprovado em 19/12/11.