



**CENTRO DE MEMÓRIA DO ESPORTE
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL**

PROJETO GARIMPANDO MEMÓRIAS

TALINE SOUZA MENDES

(depoimento)

2009

CEME-ESEF-UFRGS

FICHA TÉCNICA

Projeto: Garimpando Memórias

Número da entrevista: E-158

Entrevistado: Taline Souza Mendes

Nascimento: Não informado

Local da entrevista: Uni-Yôga – Tristeza – Porto Alegre/RS

Entrevistadores: Natália Carvalho Bagatini

Data da entrevista: 28/10/2009

Transcrição: Bruno Capra Cerutti e Matheus Arns Gib

Conferência Fidelidade: Natália Carvalho Bagatini / Tuany Defaveri Begossi

Copidesque: Vinícius Menegolla / Marco Antonio Ávila de Carvalho

Pesquisa: Natália Carvalho Bagatini

Total de gravação: 9 minutos

Páginas Digitadas: 4

Observações: Entrevista realizada como atividade da disciplina “História da Educação Física” oferecida no segundo semestre de 2009 para o curso de Licenciatura em Educação Física da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

O Centro de Memória do Esporte está autorizado a utilizar, divulgar e publicar, para fins culturais, este depoimento de cunho documental e histórico. É permitida a citação no todo ou em parte desde que textual e que a fonte seja mencionada conforme especificação abaixo

MENDES, Taline Souza. *Taline Mendes (depoimento, 2009)*. Porto Alegre: CENTRO DE MEMÓRIA DO ESPORTE - ESEF/UFRGS, 2010.

Sumário

Início do envolvimento com o Yôga: influências para praticar Yôga; efeitos, mudanças físicas e mentais com a prática; métodos utilizados no Yôga; vinda do Yôga para o Brasil; formação para desenvolver o Yôga.

Porto Alegre, 28 de outubro de 2009. Entrevista com Taline Souza Mendes, a cargo da entrevistadora Natália Carvalho Bagatini para o projeto Garimpando Memórias do Centro de Memória do Esporte.

N.B. - Desde quando tu praticas Yôga¹?

T.M. - Eu pratico desde abril de 1998.

N.B. - Quais foram tuas influências?

T.M. - Algumas literaturas, algumas entrevistas, que eu ouvi sobre o tema. Comecei a achar interessante e fui procurar.

N.B. - O que tu já conhecias do Yôga antes de começar a praticar?

T.M. - Absolutamente nada.

N.B. - Por que tu resolveste trabalhar com o Yôga?

T.M. - Bom, pelo efeito que eu senti em mim. Então, eu comecei a perceber o quanto a filosofia acaba trabalhando muito mais do que o corpo. Geralmente as pessoas têm uma ideia de que o Yôga é só físico. Ele transcende muito. O Yôga não é sequer enquadrado como ginástica, enfim, é outra filosofia. Eu comecei a observar os seus efeitos, a expansão da consciência, o autoconhecimento, de ficar muito melhor comigo.

N.B. - Esses seriam os benefícios?

T.M. - Foram os efeitos que eu senti. Tem um bocado de outros benefícios. Na verdade, não trabalhamos com o foco nos benefícios. Eu comecei a sentir o quanto que essa filosofia começou a me transformar em alguém melhor, e senti que precisava compartilhar isso.

¹ Yôga - É uma antiga filosofia de vida que se originou na Índia há mais de cinco mil anos. Significa união.

N.B. - E o que mudou na tua saúde física e mental com a prática?

T.M. - Acho que tudo [risos]. Em questões de saúde física não tenho grandes alterações, porque eu sempre fui saudável. É muito mais uma questão de aumento de energia, disposição, vitalidade. Quanto à questão mental, acho que vem do fato de que as pessoas não trabalham mentalmente no dia a dia, ficam trabalhando somente o bíceps. Óbvio que o resto também precisa ser desenvolvido. Então, o fato de trabalhar com as emoções, com o mental, com os respiratórios, enfim, isso acaba desenvolvendo muito mais essa habilidade de concentração, de bem estar.

N.B. - Como foi a tua trajetória no Yôga? Desde quando tu começaste a praticar?

T.M. - Então, comecei para ver o que era. Aí me apaixonei logo no início, e acabou que fui fazer a formação, e comecei na representação da Universidade de Yôga² lá de Pelotas³, acabei vindo morar em Porto Alegre⁴ e fiz a formação na escola que é sede da federação, a unidade Moinhos⁵. Aí trabalhei um pouco com uma equipe deles, e, em seguida, uma das instrutoras comprou essa escola da Zona Sul. Eu me transferi para essa equipe dela e acabou que, com o tempo, compramos a escola, e cá estou eu [risos].

N.B. - Quais são os métodos e as principais diferenças?

T.M. - São muitos métodos. Oficiais são 108, mais um monte de “invençioneiro”, tipo Yôga para cachorro, Yôga dentro da água, Yôga na sauna. Dentro desses 108 métodos, tem métodos que são bastante diferentes. Então, você pega, por exemplo, métodos que são como nós trabalhamos: técnico, uns métodos que são bem místicos, até tendem para o lado da religiosidade, métodos que respeitem o corpo, métodos que agredem o corpo, métodos mais completos e outros mais simples. O principal, os mais conhecidos aqui no Brasil, são

² Universidade de Yôga - É um convênio celebrado entre a União Nacional de Yôga, as Federações de Yôga dos Estados e as Universidades Federais, Estaduais, Católicas e Particulares; fundada em 1994; conta com mais de 50 mil alunos matriculados em todas as suas unidades espalhadas pela América do Sul, Europa e Estados Unidos.

³ Pelotas - Município do Estado do Rio Grande do Sul.

⁴ Porto Alegre - Capital do Estado do Rio Grande do Sul.

⁵ Moinhos de Vento - Bairro da cidade de Porto Alegre, capital do Rio Grande do Sul.

o *SwáSthya*⁶ que trabalhamos, o *Hatha*⁷ que já é uma vertente bem mais moderna do século VIII, que já era moderno. Depois temos o *Ashtanga*⁸, que tem outra ideia. Por exemplo, o *Hatha* é bem físico. Então, tem uma parte que se propõe a meta do Yôga que é um estado expandido de consciência. A principal diferença que tu podes buscar entre os métodos não é tanta a técnica, como a forma de praticar. Dentro destes, se destaca que o *Hatha* trabalha mais com respiratórios e *Ásanas*⁹ nas técnicas corporais. Você tem o *Natha*¹⁰ ou o *Ashtanga* Yôga, que é bem mental na sua origem. O *SwáSthya* é como uma codificação de um método mais antigo, o original, que se perdeu. Então, foi meio que um resgate arqueológico para chegar o mais pertinho possível daquele método. Ele surgiu, ou ressurgiu, o *SwáSthya*, com a proposta.

N.B. - O método que vocês utilizam é a *SwáSthya*. Tu escolheste a *SwáSthya*, ou tu começaste a praticar a *SwáSthya* e continuou?

T.M. - Eu comecei com a *SwáSthya*, aí já me encantei logo. Eu sempre ouvia as pessoas falando sobre outros tipos e tal, mas, enfim, eu já estava feliz com o que eu tinha escolhido. Com o tempo, eu comecei a tratar contato com a literatura, entrevistas, algumas aulas de outros métodos e isso só me fez consolidar a minha escolha.

N.B. - E quem trouxe o Yôga para o Brasil?

T.M. - Como consta aqui no “Tratado de Yôga”¹¹, que é o livro do Mestre DeRose¹², foi um francês chamado Léo Costet de Mascheville¹³ que trouxe o Yôga para o Brasil,

⁶ *Swásthya* Yôga – De raízes pré-clássicas, é o Yôga mais completo do mundo e consiste em oito feixes de técnicas.

⁷ *Hatha* Yôga - é o Yôga físico, trata-se de uma vertente medieval e é considerado um Yôga moderno. Já foi o yôga mais popular do ocidente. No Brasil, hoje, o *Hatha* está sobejamente suplantado pelo *SwáSthya*.

⁸ *Ashtanga Vinyasa* – Sistema caracterizado pela concentração na respiração *pranayama* sincronizada com movimentos e posturas *ásanas*.

⁹ *Ásanas* - significa postura do corpo; ajuda a coordenar o sistema respiratório com o corpo físico.

¹⁰ *Natha* Yôga – Sistema aberto que consiste em métodos e técnicas.

¹¹ Tratado de Yôga - livro do autor DeRose publicado em 2008.

¹² DeRose - Conhecido escritor e educador brasileiro; difundiu o Yôga no Brasil e no Mundo; fundou o Instituto Brasileiro de Yôga em 1964 e a União Nacional de Yôga em 1975.

¹³ Léo Costet de Mascheville - Francês que trouxe o Yôga para o Brasil em 1947.

publicado pelo General Caio Miranda¹⁴, que se chama “A libertação pelo Yôga”¹⁵. Foi a partir daí que ele começou mesmo a ser conhecido.

N.B. - Qual é a tua formação? Tu já falaste que estudava em Pelotas.

T.M. – Isso. Eu estou na formação desde 2000, mais ou menos. A formação completa leva 12 anos se tu fizeres tudo no seu devido tempo. Então, tende a durar um pouco mais ainda. Eu ainda estou nesse processo de formação.

N.B. - Bom, então tu trabalhas com instrutores que não são formados em Educação Física? Porque o pessoal da Educação Física tem esse preconceito com quem não é formado.

T.M. - Tem instrutores que são formados em Educação Física. Dentro da rede existem vários que são. Entretanto, eles já foram tentar trabalhar com a Educação Física, mas acaba que a nossa formação desenvolve o que precisamos trabalhar. Então, você fica, por exemplo, dentro do âmbito da Educação Física.

N.B. - Bom, então é isso, essas são as perguntas. Obrigada.

[FINAL DO DEPOIMENTO]

¹⁴ General Caio Miranda (1909-1969) – Autor do primeiro livro em língua portuguesa sobre Yôga.

¹⁵ “A libertação pelo Yôga” - Livro do autor General Caio Miranda; primeiro livro em língua portuguesa sobre Yôga; publicado em 1960 pela Editora Freitas Bastos.