



**YOGA E ECOLOGIA: O YOGA INTEGRAL COMO FERRAMENTA DE  
TRANSFORMAÇÃO INDIVIDUAL, COLETIVA E DO MEIO**

Trabalho de conclusão de curso  
apresentado curso para instrutora de  
Yoga Integral

**Aluna:** Débora de Sena Oliveira  
Mendes

**Professora:** Adriana Braga de Oliveira

Belo Horizonte, 2 de abril de 2021

<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>3</b>
<b>COMO O YOGA INTEGRAL E ECOLOGIA SE RELACIONAM</b>	<b>4</b>
<b>ASHTANGA YOGA DE PATANJALI E A ECOLOGIA</b>	<b>7</b>
Ahimsa (não-violência)	7
Aparigraha (não possessividade, desapego)	8
Asteya (não roubar, não cobiçar)	8
Nyamas	9
<b>YOGA INTEGRAL: FERRAMENTA DE TRANSFORMAÇÃO</b>	<b>10</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS E CONCLUSÃO</b>	<b>12</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>14</b>

## INTRODUÇÃO

Yoga é uma prática milenar integradora que promove equilíbrio e bem-estar considerando a dimensão física, psíquica e espiritual do ser. Etimologicamente o termo yoga deriva da raiz *yuj*, que em sânscrito significa unir, ligar e juntar. Yoga significa atar, juntar, prender, unir, ligar – elevar a inteligência do corpo ao nível da mente e então atar as duas para uni-las à alma. A alma e o espírito, o céu acima de nós. O yoga é o instrumento que liga os dois, a multiplicidade à unidade (IYENGAR, 2007, p. 304). Mas Yoga também pode ser entendido como separação, no sentido de se retirar para observar e pode ser entendido ainda como relacionamento.

Nos relacionamos com nós mesmos, em diferentes aspectos e percepções, com outras pessoas, comunidades, seres vivos, ambiente, ou seja, nos relacionamos com o mundo interno e com mundo externo e todos os seres que o habitam. Dessa forma, nossas ações influenciam tanto o mundo e todos os elementos que o compõem quanto a nós mesmos. Cada escolha que fazemos de alguma forma interfere direta ou indiretamente em outras espécies, outros ambientes.

O Yoga é muito mais do que uma prática corporal, é um estilo de vida. E como um estilo de vida, abarca não apenas o âmbito individual, mas o coletivo. Um indivíduo que tenha um comprometimento com a vida de Yoga tem influência nas pessoas ao seu redor e no ambiente em que está inserido (NUNES, 2020).

Todas as formas de vida coexistem e estão ligadas de alguma forma. Ecologia, palavra que tem origem no latim, que significa *oikos*, casa e *logos*, estudo. E qual casa é essa que estudamos? O planeta, os ecossistemas, as comunidades, nós. Lovelock, 1989, defende que a Terra é um organismo vivo e a chamou de "Gaia". Sendo um organismo vivo, a Terra é um sistema de forças cuidadosamente equilibradas. E a partir dessa ótica da Ecologia, somos parte desse grande sistema que é a natureza. O corpo e o planeta Terra com toda sua diversidade.

Questões ambientais são cada vez mais associadas ao desenvolvimento de civilizações, às crises sociais, econômicas e políticas que as acompanham, de tal modo, que a degradação do meio ambiente deixa de ser apenas um problema relativo à natureza e ganha a dimensão de um problema socioambiental (NAVES e BERNARDES, 2014), um estado de total desequilíbrio. Para Leff (2007, p.61) “a problemática ambiental – a poluição e degradação do meio, a crise de recursos naturais, energéticos e de alimentos – surgiu, nas últimas décadas do século XX, como uma crise de civilização, questionando a racionalidade econômica e tecnológica dominantes”, uma clara relação entre o modelo de desenvolvimento da civilização e os problemas ambientais.

E é nesse contexto da busca pelo equilíbrio natural que o Yoga é intrinsecamente ecológico. Segundo Bhagavad-Gitâ, Yoga é equilíbrio (*samatva*). Essa palavra não precisa ser compreendida somente no âmbito psicológico. Quando temos equilíbrio interior, temos

também o equilíbrio em relação ao ambiente. Isso se confirma pelos Yamas e Nyamas propostos por Patanjali nos Yoga Sutras, em que todos os aspectos das relações do praticante com seu ambiente e com os outros seres vivos são considerados.

O Yoga Integral de Sri Aurobindo considera a totalidade do ser humano - corpo, mente, emoções, sentimentos e espírito

“Esta raça errante de seres humanos sonha sempre em aperfeiçoar seu meio ambiente por intermédio dos mecanismos do governo e da sociedade, mas é somente pela perfeição da alma interna que o ambiente externo pode ser aperfeiçoado. Aquilo que tu sejas dentro, o que esteja fora de ti desfrutará; nenhum mecanismo pode te salvar da lei do teu ser.” (Sri Aurobindo, vol.17- p 117.)

Sendo assim, o yoga, sobretudo o Yoga Integral nos oferece uma percepção ecológica e se mostra uma importante ferramenta que nos leva a discutir, entender e refletir como podemos encontrar diferentes formas de equilíbrio para que cada relacionamento se dê de maneira saudável e que caminhe sempre em direção a um maior desenvolvimento interno e que novas relações sejam construídas a partir de mais sabedoria e maturidade.

Objetiva-se neste trabalho discutir os caminhos do yoga enquanto ferramenta para o despertar do Ser integral e integrado. Como o Yoga Integral e a Ecologia se relacionam? Um yogi é um ser ecológico? Proponho ainda uma análise de parte do Ashtanga Yoga de Patanjali sob a ótica do ser ecológico ou ser integrado.

## **COMO O YOGA INTEGRAL E ECOLOGIA SE RELACIONAM**

O Yoga Integral proposto por Sri Aurobindo propõe a integração completa e dinâmica do ser humano em si mesmo, seu entorno e com o supremo, atuando na essência mais profunda de nosso ser como um centro único de expressão criativa do Supremo, afirma a Sociedade Brasileira de Yoga Integral, 2019. Propõe também a participação e responsabilidade do indivíduo no processo evolucionário da natureza, tornando este yoga um Yoga Coletivo que busca a manifestação plena do Divino na matéria.

O objetivo do Yoga Integral é a transformação do ser humano por inteiro, nada é deixado para trás, ou seja, não nega o mundo físico em que vivemos, mas acredita na boa experiência Terrena. O Yoga integral visa trabalhar o ser humano como um todo, harmonizando todos os aspectos do Ser: corpo, mente, espírito. Visa também alcançar uma consciência ampliada da existência, onde o corpo e a vida material tornam-se veículos da consciência superior, unificada com a paz universal (BRAGA, s/data).



Figura: **“Toda vida é yoga!”**

Fonte: SOCIEDADE BRASILEIRA DE YOGA INTEGRAL, 2019.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Yoga Integral, não se busca apenas a libertação transcendente, *nirvana* ou *moksha* como em outros caminhos espirituais, mas também a realização do Divino no mundo físico, que deve ser refletida nos níveis pessoal, social, cultural e ecológico.

A prática do Yoga Integral nos ensina que este não é uma "fuga do mundo" ou uma "libertação do sofrimento", ou uma "conduta puramente pessoal", mas, com base em realização e na verdadeira libertação, é uma "divinização" capaz de expressar aqui na Terra, através de corpos físicos, uma nova consciência de luz, amor e poder que permanecem em grande parte escondidos nos recônditos de nossa identidade desconhecida Sociedade Brasileira de Yoga Integral, 2019. E assim como a natureza, os seres humanos são cíclicos e passam por mudanças constantes ao longo da vida.

Para Primavesi, na natureza nada é estático, porém em atividade permanente, em que cada fator depende de outros que o precedem ou seguem e conforme estes se modificam. Concluimos que a natureza funciona em sistemas, comparáveis a uma máquina que somente funciona quando todas as peças estão adaptadas umas às outras, em sincronização perfeita. Se uma peça é modificada ou se modifica somente um pouco, por exemplo, ao se desgastar, a máquina pára. E mesmo assim modificamos permanentemente “peças” dos ecossistemas no intuito de “melhorá-las” para que sejam mais produtivas economicamente. Não percebemos que todos os problemas que surgem foram criados por nós mesmos e que não é econômico modificar fatores de um ecossistema.

**“A biodiversidade é a base da vida em nosso Globo”.**

A ONU (Organização das Nações Unidas) entende que a biodiversidade é sem dúvida um componente vital para a sobrevivência humana na Terra e que o modo como acontece a produção e o consumo atualmente, coloca em risco todas as formas de vida do planeta. Da diversidade vegetal depende a diversidade da biota na terra, no solo, e desta depende não somente a nutrição das plantas, mas, especialmente, a penetração de água de chuva no solo para o crescimento vegetal e o reabastecimento dos depósitos subterrâneos: o nível freático e aquífero que abastecem os poços e as nascentes que formam os rios.

“O senso comum sobre biodiversidade nos remete inicialmente a uma ideia geral do ponto de vista meramente utilitário e econômico de que a natureza é um reservatório de recursos que utilizamos para a produção a fim de satisfazer as necessidades humanas. Numa visão um pouco mais avançada, daqueles que dizem se preocupar com a natureza, teríamos a visão de que a biodiversidade está ameaçada e deve ser preservada, pois o ser humano está acabando com ela e mais tarde nos fará falta.” (DEGELMAMN,2017)

Ainda segundo DEGELMAMN, 2017, as monoculturas já se provaram ineficientes e destrutivas, a expansão das fronteiras agrícolas tem se mostrado cada vez mais agressiva e o resultado que vemos todos os dias é devastação, queimadas, dizimação de populações tradicionais, como Indígenas e Quilombolas que são expropriados de suas terras seculares. Da mesma forma, a produção de energia e a extração mineral e florestal inundando e comprometendo áreas imensas enquanto energias alternativas já consagradas são desprezadas.

A ecologia urbana tem um importante objeto de estudo, que é a interação entre a vegetação, os animais e os seres humanos em ambientes urbanos, e que ela pode, de diversas formas, contribuir para a sustentabilidade e a melhoria da qualidade de vida nos centros urbanos (TUNES, 2019).



Figura: Novas perspectivas na forma de viver - Ecologia e Yoga Integral  
Fonte: Tunes, 2019.

Considerando que o primeiro habitat do ser humano é seu próprio corpo e sua natureza interior, sua essência através da qual se relaciona com o mundo ao seu redor. Essa interação pode ser positiva, quando suas ações internas e de convivência são propulsoras de boas energias, entretanto pode ser negativa quando o ser humano frente ao seu contexto suprime sua energia e com sua capacidade de lidar com o ambiente de forma respeitosa. Ou seja, a qualidade do relacionamento do ser humano consigo mesmo afeta diretamente sua relação com o ambiente ao seu redor, seja ele imediatamente próximo (como o ar que respiramos) ou fora do campo de visão (como diferentes ecossistemas).

O Yoga Integral e a Ecologia nos oferecem um entendimento prático e aplicável do yoga, que inclui técnicas, tanto para a purificação do indivíduo e do ambiente, quanto para o aumento das energias cósmicas positivas. Mais do que uma relação de cuidado, é uma relação de integração com total respeito aos seres, é integrar a natureza interna com toda natureza exterior. É como se a gente voltasse a natureza essencial do Ser e esta, alinhada com todos os fluxos, ciclos da natureza.

## **ASHTANGA YOGA DE PATANJALI E A ECOLOGIA**

O Yoga Sutra de Patanjali propõe uma conduta ética em relação aos relacionamentos, o viver em conjunto, através de princípios e valores que conhecemos por *Yamas*. Entre estes, estão Ahimsa (não-violência), Aparigraha (não possessividade, desapego) e Asteya (não roubar, não cobiçar). Vamos nos ater a esses três neste trabalho. A incorporação dos três na vida de qualquer pessoa em si só já é uma postura revolucionária, de transformação da relação com o ambiente de forma individual e coletiva.

### **Ahimsa (não-violência)**

A não-violência começa em nós. As boas relações intraespecíficas, ou seja, entre seres humanos é fundamental para a vida em comunidade. Praticando esse princípio encontramos paz interior e alimenta boas relações pacífica com outras pessoas e com a natureza. A não-violência acontece quando nos alimentamos melhor, consumindo alimentos produzidos de forma respeitosa com o ambiente e as outras espécies.

A forma de produção atual chega a momentos extremos de exploração dos recursos ambientais, gerando grandes desastres como desertificação, desmatamento, contaminação dos cursos d'água e lençóis freáticos, além de estar sempre na iminência de acidentes contra toda a natureza, incluindo os seres humanos, como no caso do rompimento de barragens de rejeitos da mineração - Brumadinho e Mariana/MG.

Com a prática de yoga, fazemos um trabalho interno, um trabalho da nossa mente, retraindo os nossos desejos, ensinando-nos que consumir não nos faz mais felizes, como nos insistem em inculcar as propagandas (NUNES, 2020). Através do Yoga podemos fazer a relação da

teoria e da prática, justamente pela disciplina física, mental e emocional que promove. Viver a não-violência é fundamental para que preservemos e tentemos evitar causar dano a qualquer tipo de manifestação de vida.

Relacionar de forma íntegra e respeitosa, com o meio em que vivemos, seja ele um ecossistema complexo ou o simples contato com o ar puro, apreciação da natureza, contato com o meio natural fora ou nos centros urbanos, é entrar em contato para despertar o amor e a harmonia e logo viver essa relação através da não-violência.

### **Aparigraha (não possessividade, desapego)**

Compreender o que é desapego e incorporar esse valor nos mostra que podemos levar uma vida muito mais simples do que levamos (NUNES, 2020) e a partir desse entendimento passamos a ter uma relação mais leve com a vida material. Essa relação mais leve, gera menor consumo e logo menor exploração dos recursos naturais do planeta. É uma forma de transferir a importância dada aos bens materiais para maior satisfação pessoal, espiritualidade, integração com a natureza, etc.

Nesse ponto a prática de yoga nos ajuda a enxergar os bens materiais de maneira mais direta, colocando o valor de uso e tudo que ele pode trazer, acima do desejo puramente dito. Dessa forma, temos mais lucidez na forma de consumo, ou seja, consumir o que é realmente necessário. Mas essa nova forma de relacionar com os bens de consumo materiais pode ser ainda melhor.

Como um dos métodos muito usado na educação ambiental, por exemplo, os 5R's da sustentabilidade, "uma política que visa reduzir a geração de resíduos no nosso planeta, com o objetivo de mudar o comportamento humano diante do consumo e a forma que lida com os resíduos gerados". Os 5 Rs consistem em cinco palavras: REPENSAR, RECUSAR, REDUZIR, REUTILIZAR E RECICLAR. Repense suas práticas em relação ao meio ambiente; Recuse o consumismo de bens que não são necessários; Reduzir o consumo de matérias-primas como por exemplo: imprimir frente e verso no papel, usar canecas ao invés dos copos plásticos, dar preferência para as embalagens retornáveis, entre várias outras. Reutilizar ou dar uma nova utilidade para um item já usado, dessa forma, evitando um novo processo de produção daquela mercadoria; Reciclar, transformando o resíduo sólido que não seria aproveitado em um novo produto. Sendo o último realizado pela indústria, mas podemos fazer nossa parte dando a destinação correta para os materiais.

### **Asteya (não roubar, não cobiçar)**

Asteya parte do princípio de ser grato com o que se tem e não desejar o que é do outro, ou seja, ser feliz com a felicidade do outro e não querer o que não lhe pertence. Mas aqui vamos extrapolar esse conceito para além das relações humanas. É o não desejar, roubar os recursos



naturais de outras espécies, como seu alimento, água, ecossistema. Parece distante da nossa realidade urbana, mas quando coletamos qualquer espécime do seu habitat natural por apreciar sua beleza ou quando consumimos seus alimentos, por exemplo. Esse princípio pode ser entendido juntamente com os outros dois citados e podemos transformar as relações através de novas escolhas.

O ato de roubar ou cobiçar está relacionado com a falta e através dessas novas escolhas, mudanças na nossa forma de nos enxergar e enxergar o mundo, passamos a entender que o caminho contrário de Asteya é o caminho da abundância. E isso a natureza se apresenta como uma grande mestra. As comunidades tradicionais, os saberes populares, a agroecologia são alguns dos caminhos que nos apresentam a abundância da natureza. Basta mudar o foco que a natureza nos oferece toda sua abundância e exuberância.

### *Nyamas*

Além dos *Yamas* temos ainda os *Nyamas* propostos através do Ashtanga Yoga de Patanjali - *Nyamas* (auto-disciplinas, auto-cuidados): Asanas, Pranayamas, Pratyahara (abstração dos sentidos), Dhárana (concentração), Dhyana (meditação), Samadhi (iluminação) - como ferramentas de transformação das diversas práticas corporais.

A partir da consciência do nosso corpo, da nossa respiração, do espaço que ocupamos no mundo, o Yoga ajuda-nos a conectar com os ritmos e as forças da natureza. Além disso, por meio da meditação e do questionamento, o Yoga nos coloca numa postura de reflexão sobre qual é o nosso papel individual e social na vida (NUNES, 2020). São muitos os relatos de praticantes de Yoga que mudaram completamente o seu estilo de vida após iniciar nas práticas de yoga e meditação.

A filosofia do Yoga traz consigo essa consciência de unidade entre todas as manifestações de vida, entre nós e a natureza. Sendo assim, os *Yamas* e *Nyamas* se apresentam como grandes direcionadores éticos não só da nossa relação com nós mesmos, outras pessoas, mas com outras espécies e toda forma de natureza.

Na prática, podemos compreender esses princípios relacionados à Ecologia partindo do nosso poder individual e coletivo de fazer escolhas. Mas para escolher de forma consciente como viver, como se posicionar frente a situações diversas, precisamos romper a barreira do ego e olhar para dentro. E só a partir desse trabalho interno, tendo uma boa relação com nós mesmos podemos dar um passo adiante na relação com o outro, seja ele, outros seres humanos ou não, seja o meio biológico ou físico.

## YOGA INTEGRAL: FERRAMENTA DE TRANSFORMAÇÃO

Frequentemente ouve-se relatos de pessoas que transformaram suas vidas ou relações (consigo e com os outros), às vezes sem perceber, após iniciarem a praticar yoga. Há os casos de pessoas que mudaram a forma de consumo, de alimentação, saíram de empregos ou mesmo se mudaram dos grandes centros urbanos, além dos que ficam engajam-se em trabalhos socioambientais, coletivos, etc.

Apresento neste tópico alguns relatos de pessoas próximas que começaram a praticar o Yoga Integral no início da pandemia da Covid-19 em 2020 ou logo antes e perceberam mudanças em suas vidas em relação à alimentação, consumo, apreciação, contato com a natureza, etc. Em respeito a privacidade, chamarei de praticante X cada uma das pessoas do estudo de caso a seguir.

**Estudos de caso 1:** Praticante 1 - mulher adulta, com 2 filhos, casada, 42 anos. Depois de alguns meses de prática começou a se questionar sobre forma de consumo, quantidade de produtos descartáveis e destinação correta dos resíduos gerados. Ela percebeu que sua relação consigo, assim como com as outras pessoas e o meio aos poucos se modificava de forma que a alimentação da família que já era boa, tornou-se ainda mais saudável e organizou no condomínio onde mora uma organização para separação e destinação correta dos materiais reaproveitáveis gerados dos produtos consumidos por eles. Resultado: Surgiu uma parceria entre condomínio e CooperSol-Leste (Cooperativa de Catadores de Materiais Recicláveis da regional leste de BH).

**Estudo de caso 2:** Praticante 2 - homem, adulto, 57 anos, casado, autônomo. Com o início da pandemia da Covid-19 em 2020 teve que fechar seu estabelecimento. Além disso, teve seu estado emocional abalado e se viu completamente sedentário. Começou a praticar yoga integral regularmente e ao mesmo tempo resolveu “dar a volta por cima”: se reinventou, começou a trabalhar com panificação artesanal, fez cursos; começou a caminhar também regularmente e montou uma horta no condomínio onde mora, além de começar a consumir alimentos agroecológicos através do Raízes do Campo, produtores de Jaboticatubas/MG.

**Estudo de caso 3:** Praticante 3 - mulher, adulta, 43 anos, solteira, produtora cultural. Paciente de câncer metastático desde 2018, começou a praticar Yoga no mesmo ano, sendo que o Yoga Integral entrou de vez na sua rotina em 2020. Juntamente com outros tratamentos paliativos tem vivido “um dia de cada vez” e após o início das práticas de forma regular começou a perceber uma melhor relação com ela mesma e todo seu entorno. Começou a consumir produtos agroecológicos, mudou de apartamento (antes local pouco iluminado, pouco aconchegante) buscando um espaço em que tivesse contato com céu, sol, vento, paisagem; passou a cultivar plantas em casa e a meditar diariamente.

**Estudo de caso 4:** Grupo de praticantes - Escola Permacultural, Instituto Permacultura Lab. Público: adolescentes cursando ensino médio. “O projeto Escola Permacultural consiste na

implementação das disciplinas de Permacultura e Agroecologia no currículo escolar. As disciplinas visam permitir que os estudantes se apropriem do conhecimento teórico-prático, através da adoção de práticas sustentáveis, a fim de desenvolver um pensamento crítico sobre sua realidade de vida e do sistema social, econômico e político vigente, buscando contribuir com o processo de transformação da vida desses estudantes e de suas realidades locais, para além das salas de aula.” Oficinas de Yoga e Meditação, conduzidas pelo projeto Yoga Marginal como parte dos cursos.



Foto: Crianças e adolescentes praticando yoga  
Fonte: GAMA, 2020



Foto: Crianças e adolescentes e técnicas permacultura  
Fonte: GAMA, 2020

De acordo com Gama, 2020, “enquanto as aulas sobre o cuidado com a terra – como solo e como planeta – chamavam atenção para os problemas implicados na manutenção de hábitos culturais e padrões de produção e consumo predominantes em sociedades industriais modernas – a insustentabilidade e a necessidade de equilíbrio do lado de fora, as aulas de yoga convidavam cada estudante a orientar a atenção e o olhar para dentro de si, seu silêncio, suas forças, seus limites. Era a primeira vez que a maioria delas/deles tinha contato com esse tipo de prática”, reforça Gama, 2020.

**Estudo de caso 5:** Grupo de praticantes - Yoga na laje. Projeto que teve início em 2012 com o objetivo de levar a prática do yoga aos moradores da Rocinha. O projeto é desenvolvido por um coletivo e através de parcerias se mantém ativo até hoje. Em parceria com Favela Verde e outros parceiros oferecem prática de yoga na horta (aulas abertas e manejo da horta comunitária na Rocinha/RJ) e também trilhas, mutirões agroecológicos, ecoconstrução e atividades musicais.



Foto: Moradores da Rocinha na horta comunitária  
Fonte: Redes sociais do projeto



Foto: Praticantes do Yoga na Laje  
Fonte: Redes sociais do projeto

Desde o início do projeto a relação da comunidade com ela mesma e com o espaço tem se ressignificado, além de todos os benefícios pessoais que os/as praticantes têm.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS E CONCLUSÃO

A evolução espiritual se dá a partir do momento que conseguimos viver em harmonia com nosso ser interior e com o mundo, universo. Para atingir a plenitude dessa evolução é importante se libertar do ego e se abrir para as experiências de autoconhecimento. A gente deve servir a vida e não ser servido. Fazemos parte do todo, somos seres integrantes de um todo, do meio, do mundo.

Quando percebemos que o caminho é construído por nós, assumimos nossa responsabilidade perante aos acontecimentos. Quanto temos consciência do Dharma, podemos desenvolver o melhor que podemos fazer. Isso nos permite viver em harmonia. Através do yoga podemos nos libertar do padrão do Samsara, principalmente nos libertando de Maya, já que essa ilusão funciona como um motor desse padrão e nos faz ficar presos no karma que geramos, além de nos levar à experiência do meu “eu verdadeiro”.

O Yoga Integral e a Ecologia são juntos, importante caminho para o relacionamento respeitoso de cada indivíduo com o planeta, todos os seus ecossistemas e seres. O yoga vai além da prática (além do tapetinho) é um estilo de vida simples, equilibrado, em harmonia com as forças da natureza.

A situação atual de degradação dos ecossistemas naturais do planeta e de todos os seus “recursos” está em estado crítico e grande parte (senão toda) da responsabilidade é do antropocentrismo, desconexão total com a natureza e visão equivocada de que podemos controlar a natureza. A partir do momento que o ser humano se coloca como espécie a parte da natureza, numa relação desequilibrada homem x natureza, considerando-se espécie superior às demais e olhamos a natureza como “recurso” disponível para nos servir, não temos mais **equanimidade**.

Espaços naturais, com vegetação nativa, natural, espécies endêmicas, têm dado espaço à devastação, numa expansão do espaço urbanizado. Dessa forma, o resgate dos espaços verdes urbanos, o fortalecimento da produção e da economia local, a troca de conhecimentos, o fortalecimento da agroecologia nas suas diversas dimensões e a valorização da educação, da ciência e o poder de questionamento político, são medidas fundamentais para alcançarmos a transformação para uma sociedade com melhores condições socioambientais.

Consumo consciente, cobrança por políticas públicas efetivas, eleger representantes políticos em consonância com todos os princípios discutidos neste trabalho, são atitudes que caminham lado-a-lado com as atitudes internas, externas em diferentes dimensões e escalas.

Precisamos ter claro o valor que temos e qual nossa relação com o meio em que estamos inseridos para que a estada nesse mundo provisório, para que o tempo que estamos vivendo essa identidade possa ser vivido com responsabilidade e cuidado não só para nós, mas para as gerações futuras e todas as formas de vida no planeta e como indivíduos, cidadãos/cidadãs e *yoginis/yogis* temos esse comprometimento com nós mesmos, com o coletivo e com o meio.

*Lokah Samastah Sukhino Bhavantu*, que todos os seres sejam livres e felizes e que meus pensamentos, palavras e ações contribuam para a felicidade de todos os seres.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRAGA, A. O. s/data. Descrição sobre Yoga Integral. Disponível em <<http://www.coreu.com.br/padmi/yoga.htm>> Acesso em janeiro de 2021).

DEGELMAMN, M. B. 2017. **Conservação e uso sustentável da biodiversidade**. Blog Giro Sustentável. Disponível em <<https://www.gazetadopovo.com.br/vozes/giro-sustentavel/conservacao-e-o-uso-sustentavel-da-biodiversidade>> Acesso em março de 2021.

FEUERSTEIN G. e FEUERSTEIN, B. 2015. **O Bhagavad-Gita: Uma Nova Tradução**. Editora Pensamento. São Paulo. 1 edição.

GAMA, P. G. F. 2020. **Yoga e consciência de si como estratégia para a educação socioambiental: o encontro da Escola Permacultural com o Yoga Marginal** in Dossiê Yoga e Meditação. Disponível em <<https://nues.com.br/yoga-e-consciencia-de-si-como-estrategia-para-a-educacao-socioambiental-o-encontro-do-escola-permacultural-com-o-yoga-marginal/>>. Acesso em fevereiro de 2021.

IYENGAR, B.K.S. 2007. **Luz sobre o Yoga**. Yoga Dipika. Edição Integral. Editora Pensamento. São Paulo.

LEFF, E. 2007. **Epistemologia ambiental**. Tradução: Sandra Valenzuela. Revisão técnica: Paulo Freire Vieira. 4. Editora Cortez, São Paulo.

LOVELOCK, J. E. 1989. **Gaia - Um Novo Olhar sobre a Vida na Terra (título original: Gaia - A new look at life on Earth)** Tradução de Maria Georgiana Segurado. Edições 70 (Brasil). Rio de Janeiro.

### **Material do Curso de Formação em Yoga Integral do Padmi Núcleo de Yoga e Arte.**

NAVES, J.G.P. & BERNARDES, M.B.J. **A formação histórica homem/natureza e sua importância no enfrentamento da questão ambiental**. Geosul, Florianópolis, v. 29, n. 57, p 7-26, jan./jun. 2014

NUNES, T. 2020. **A relação entre yoga e meio ambiente** in Vida de Yoga. Disponível em <<https://vidadeyoga.com.br/a-relacao-entre-yoga-e-meio-ambiente/>> Acesso em março de 2021.

PRIMAVESI, A. **Biodiversidade**. Centro de Pesquisa Mokiti Okada – CPMO. São Paulo.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE YOGA INTEGRAL. 2019. O que é Yoga Integral. Disponível em: <<https://santoshayoga.com.br/o-que-e-o-yoga-integral/>> Acesso em fevereiro de 2021.

SRI AUROBINDO. 1972. *The Hour of God and other writings* // Sri Aurobindo Birth Century Library: Set in 30 volumes.- Volume 17. 406 p. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram.

TUNES, P. H. 2019. **A Ecologia Urbana e seus estudos.** Disponível em <<https://tunesambiental.com/a-ecologia-urbana-e-seus-estudos/>> Acesso em março de 2021.