

## **Comunicar o Yoga: Uma aprendizagem através do corpo<sup>1</sup>**

Ingrid Kárem Rodrigues FERREIRA<sup>2</sup>

João José de Santana BORGES<sup>3</sup>

Universidade do Estado da Bahia, Juazeiro, BA

### **RESUMO**

Esta pesquisa se baseia nos estudos da corporeidade, principalmente na obra “O coração do Yoga” de Desikachar, para investigar as potencialidades do yoga enquanto objeto de estudo da comunicação. Tomando a autoetnografia como recurso metodológico do interacionismo simbólico, esse texto visa problematizar a experiência de um corpo aprendiz (AQUINO; BORGES, 2020 ), durante e após as experiências do yoga ofertadas pelo projeto. Como resultados, a descrição autoetnográfica possibilitou uma compreensão do yoga no contexto acadêmico, em meio a outras atividades de estudo das disciplinas do curso de jornalismo.

**PALAVRAS-CHAVES:** Corporeidade; Yoga; Experiência; Comunicação; Autoetnografia.

### **INTRODUÇÃO**

Este estudo autoetnográfico visa aprofundar o entendimento sobre o yoga, explorando suas diversas dimensões e significados, bem como seu impacto na minha vida como praticante. De acordo com Martyn Hammersley etnografia é uma abordagem metodológica encontrada atualmente na pesquisa social, qualitativa, trabalho de campo e método interpretativo. Já a autoetnografia demonstra ser uma ciência individual da vida do pesquisador (a), cujo seu objetivo é a compreensão dos processos sociais mais gerais.

### **METODOLOGIA**

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado no Grupo de Trabalho Estudos de/em Comunicação, evento integrante da programação do 24º Congresso de Ciências da Comunicação na Região Nordeste, realizado de 8 a 10 de maio de 2024.

<sup>2</sup> Estudante de Graduação 4º. Semestre do Curso de Jornalismo em multimeios da UNEB, e-mail: [rodriguieskarem37@gmail.com](mailto:rodriguieskarem37@gmail.com)

<sup>3</sup> Orientador do trabalho. Professor do Curso de Jornalismo em multimeios da UNEB e do PPGESA (Programa de Pós-Graduação Mestrado em Educação, Cultura e territórios Semiáridos - UNEB), e-mail: [jjborges@uneb.br](mailto:jjborges@uneb.br)

Minha pesquisa visa realizar um estudo aprofundado da realidade social, utilizando minha experiência como base, ajudando-me a encontrar caminhos para compreender realidades semelhantes, transcendendo a visão do yoga como mera atividade física de combate ao estresse cotidiano, uma visão que eu tinha antes de buscar compreender seu contexto. Não se trata, portanto, de um exercício subjetivista, pois a descrição da minha própria prática fornece chaves de interpretação para compreender as experiências de outros, além de se referir a um contexto sociocultural que marca as oficinas. A utilização da primeira pessoa neste contexto permite uma transparência em minha posição como pesquisadora e praticante.

Da revisão bibliográfica pertinente ao tema do yoga, ative-me neste momento ao estudo aprofundado da obra *O coração do Yoga*, pois Entre as várias definições possíveis de Yoga, para efeito deste texto, adoto o conceito abordado por Desikachar (2016), apoiado em uma tradição que remonta, ao menos simbolicamente, cinco mil anos de história. Precisava alicerçar minha experiência com as bases de uma autoridade no próprio campo do yoga, tal como preconizado pela Corpoética. Desikachar é herdeiro de uma tradição que tem como principal expoente Krishnamacharya, um yogi que viveu entre 1888 a 1989, e é o mestre de grandes nomes conhecidos pelo mundo ocidental.

## **ABORDAGEM INTEGRATIVA AO YOGA**

No entanto, meu primeiro contato com o yoga ocorreu em 2019, durante o 4º ano do ensino médio, quando o projeto Corpoética foi introduzido no colégio CEEP. O Corpoética é um grupo de pesquisa que desenvolve estudos interdisciplinares em comunicação, educação e saúde, sendo uma das atividades que envolvem pesquisa e extensão a investigação da corporeidade através das oficinas de yoga, tendo como referencial teórico basilar o interacionismo simbólico. O artigo é fruto de um projeto de pesquisa de iniciação científica, vinculado à bolsa Fapesp, que tem como objetivo investigar os relatos de pesquisa etnográfica e autoetnográfica da prática do yoga no ambiente educacional. Esse subprojeto revela-se de suma importância para fornecer elementos para pensar na concepção de um yoga educacional (BORGES, 2020). Percebendo melhorias significativas na concentração e no controle da ansiedade, optei

por continuar essa atividade em casa, mesmo com a interferência da pandemia, pelo canal no youtube Yoga Mudra.

O yoga é um objeto de estudo que não possui uma definição exata. Para o projeto Corpoética, o yoga é um campo de estudos e práticas sem uma definição única, sendo também uma forma de aprendizagem através do corpo. É comum referir-se ao yoga como a união do corpo e da mente, visando promover o equilíbrio e o bem-estar, além de melhorar a flexibilidade do corpo. Existem várias abordagens do yoga, cada uma com ênfase em diferentes aspectos da prática. O Yoga Sutra, um texto fundamental, foca na mente, descrevendo o yoga como a habilidade de direcionar a mente sem distração ou interrupção, sendo notável por sua abertura à interpretação. Um dos objetivos do Yoga é sempre observar as coisas com respeito e, portanto, nunca agir de maneira que possa, mais tarde, nos trazer arrependimento por nossas ações. Ao ingressar na Universidade estadual do semiárido brasileiro para cursar Jornalismo, tive a oportunidade de me inscrever no projeto de pesquisa de corpoética com o mesmo mestre que me introduziu ao yoga. Essa experiência tem sido uma fonte constante de orientação e inspiração, permitindo-me compreender mais profundamente a singularidade dessa prática.

O Coração do Yoga, é uma obra que aborda aspectos práticos como posturas (asanas), respiração (pranayama) e meditação, e que possui imagens que auxiliam no passo a passo dos exercícios fora do coletivo, com a leitura do coração do yoga pude ressignificar minha autonomia e confiança, percebendo que sou capaz de ultrapassar barreiras que me bloquearam e pararam no meio do caminho. Reconhecer minhas mudanças é essencial para medir o progresso. Portanto, minha experiência com o yoga foi moldada pela compreensão de que cada indivíduo tem necessidades e capacidades únicas, resultando que nossa individualidade deve ser respeitada e considerada em qualquer técnica de estudo sobre o tema. Nesse sentido, como mencionado por Martin Hammersley, “cada caso etnográfico confronta com certas teorias estabelecidas e ideias recebidas [...], destacando a importância da pesquisa autonarrativa (autoetnográfica) em desafiar e ampliar o pensamento atual” (2019, p. 132-133).

Ao justificar o uso de Desikachar, no sentido das práticas, posturas e técnicas de respiração, percebi que o yoga não se limita à atividade física, mas abrange diversas esferas, propondo que discutamos nosso corpo para além das nossas dimensões. O Yoga

age no campo emocional e psicológico, permitindo uma profunda conexão conosco e com os demais praticantes. Além disso, esta investigação se fundamenta no conceito do Corpoética, que envolve a compreensão do corpo como um instrumento de expressão e conexão com o mundo, e como isso abrange um universo de possibilidades de comunicação, incluindo a chamada comunicação não-verbal.

No entanto, o yoga que é desenvolvido no grupo de pesquisa corpoética se manifesta na forma como nos movemos, respiramos e nos relacionamos durante a prática, contribuindo para uma experiência mais profunda e significativa. Durante o conjunto das práticas, foi possível perceber a importância de focarmos nossa atenção para os sentidos, uma vez que nossa experiência sensorial molda nossa percepção do mundo ao nosso redor. Nesse sentido, é essencial que nos ressignifiquemos quando estamos em grupos, pois as energias são transmitidas para os demais membros. Essa percepção sensorial se conecta diretamente com a corporeidade, evidenciando como o yoga trabalha não apenas a mente, mas também o corpo e os sentidos, promovendo uma experiência holística e integrada do ser. O yoga é uma jornada de autoconhecimento que nos ensina a evitar o julgamento contra nós mesmos. A maneira como nós acolhemos e nos amamos fazendo entender que só nós podemos cuidar da nossa saúde em todas as esferas, basta utilizar a prática gradualmente, auxiliando no desenvolvimento da concentração. A atividade é feita onde estamos e como estamos, mas sempre com objetivo de atingir uma determinada meta. Os exercícios físicos e respiratórios do yoga nos ajudam a ficar livres de bloqueios e impurezas no nosso sistema psicofísico, além de trazerem outros benefícios. Sendo assim, a hipótese que nos guia enquanto praticantes pesquisadores é a de que podemos ter um relativo domínio sobre nosso organismo, num processo de autopercepção e auto-regulação. A prática é uma trajetória de construção pessoal e social, tornando-nos mais conscientes de nossa natureza, no qual cada indivíduo se desenvolve em seu próprio ritmo, experimentando constantemente algo novo.

A atividade exerce seu primeiro impacto em nossa mente, por meio da influência da cultura e experiências individuais. São dadas orientações de direcionamento, porém cada pessoa vivencia suas experiências de maneiras únicas.

Em uma das oficinas presenciais no campus universitário em 2023, no ambiente de prática, avistei uma colega que alegava mal estar, em virtude de outro praticante que havia chegado antes dela com um perfume forte. Apesar de melhorar ao sair da sala, ela não retornou à aula. Após esse incidente, a professora de Yoga nos deu algumas orientações em relação aos aromas que devemos usar nas aulas e nos aconselhou a fazer uma alimentação leve algumas horas antes da prática e não ingerir muito líquido durante a mesma. Na obra de Desikachar, também somos orientados a praticar com o estômago vazio, cerca de 2-3 horas após a refeição, sendo recomendado que a melhor hora para a prática seja pela parte da manhã. No entanto, mesmo sendo uma recomendação, não é uma regra obrigatória. Como praticante, experimentei praticar com o estômago vazio pela manhã em casa, o que me causou náuseas. No mesmo dia, testei à tarde na aula presencial, ingerindo bastante líquido e com o estômago reforçado, obtendo resultados diferentes. Sinto-me mais confortável e tenho uma melhor qualidade na prática quando bebo bastante líquido e me alimento com algo mais substancial antes da prática. Esse aspecto destaca a adaptabilidade e capacidade, que podem ser moldadas às necessidades dos contextos individuais.

Como nossos corpos e mentes tendem a se acostumar com padrões de percepção específicos, a prática do yoga busca modificar os padrões de percepção aos quais nossos corpos e mentes estão acostumados, desbloqueando nossa capacidade de aceitar o novo. Em um dia específico, durante uma aula online pela manhã, eu pratiquei com pensamentos acelerados que dificultaram a realização dos exercícios, que normalmente são fáceis para mim. Por não conseguir me entregar completamente, encontrei obstáculos em quase todos eles. Em outra ocasião, em uma aula presencial com dores intensas em todo o corpo, optei por me entregar à prática, focando no momento presente, e percebi que tudo se tornou mais leve, como se as coisas estivessem se alinhando. Ao final da prática, refletir sobre como nossos pensamentos, saúde e humor influenciam profundamente nosso desempenho e se não forem controlados, podem nos levar ao fracasso. Atualmente tenho experimentado respirar mais profundamente e pensar antes de agir de forma automática. Agora, consigo desligar "o automático" e refletir sobre as atitudes que devo tomar para atingir meus objetivos, como estudante e como cidadã.

Quando encontramos uma maneira de flexionar o corpo para frente, tocando os dedos dos pés, ou descobrimos o significado da palavra yoga por meio de um texto, mesmo adquirindo maior compreensão sobre nós mesmos ou sobre outras pessoas por meio de uma conversa, atingimos um ponto em que nunca havíamos estado antes. Cada um desses movimentos e mudanças é yoga. (Desikachar, 2006, p 39)

Essa perspectiva ampla enfatiza a natureza holística do yoga, que vai além das posturas físicas e se estende à compreensão de si mesmo e dos outros. Por isso, a abordagem metodológica desta pesquisa em curso envolveu a observação reflexiva de minhas próprias práticas e a busca por conexões com a teoria do yoga. No yoga não é considerado apenas o que falamos, nossa comunicação é realizada através de como o nosso corpo reage aos gestos e tom de voz dentro do ambiente.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

No contexto do yoga, essa abordagem pode nos ajudar a entender melhor como nossa percepção de nós mesmos pode influenciar nossa forma de nos comunicarmos, revelando detalhes mais profundos desse processo. “Nesse sentido, nos textos etnográficos, devemos observar o lugar dos topoi nos relatos etnográficos e em outros textos acadêmicos” (HAMMERSLEY, 2019, p. 133).

## REFERÊNCIAS

DESIKACHAR, T. K. V. **O coração do Yoga**. Edição Jaboticaba. São Paulo: Blocker Comercial Ltda, 2006.

HAMMERSLEY, M.; ATKINSON, P. **Etnografia: princípios em prática**. ed. Vozes, Petrópolis. Rio de Janeiro: Vozes, 2019.

BORGES, João José de Santana. **Programa de Bolsas de Iniciação Científica: FIPP - Formulário de Projeto de Pesquisa**. Projeto de iniciação Científica, SONIC (UNEB), 2023 (não publicado).

FARIAS, G. N.; FARIAS, E. A. **Pesquisa em Educação: Estratégias Pedagógicas e Articulações de Saberes**. São Paulo: Scortecci Editora, 2023.

TOCCAL, Raissa. **Yoga Mudra**. Disponível em: <https://www.youtube.com/@YogaMudrabr>.