DOI: https://doi.org/10.5007/2175-8034.2022.e79091

Desabrochar do Yoga: a construção integrativa da saúde a partir de vivências e práticas coletivas

Alicia Cima Rodriguez[1]
Daniel Giordani Vasques[1]

[1]Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil

Resumo

O yoga é uma prática antiga e diversa, cuja filosofia busca transpassar a dicotomia corpo-mente e construir-se como integrativa. O objetivo deste trabalho é refletir sobre a experiência em campo a partir da interação entre aulas de yoga, corpo e agenciamentos terapêuticos. Foram realizadas intervenções pedagógicas com yoga em um ginásio, nas quais atuei como instrutora e pesquisadora. A partir de uma inserção etnográfica, refletimos sobre o corpo no yoga junto aos conceitos de *articulação* e *ser afetado* de Bruno Latour e de *corporificação* no sentido de Annemarie Mol e dialogamos com o conceito de *educação da atenção* de Tim Ingold; no que se refere ao terapêutico, utilizamos os *agenciamentos terapêuticos* de Fátima Tavares; O corpo yogi aprende a ser afetado no processo de *desabrochar* dos corpos, afetando-se no sentido de observar seus movimentos, suas espiritualidades, seus processos de saúde e doença, ampliando, assim, as percepções e as sensibilidades do corpo no mundo.

Palavras-chave: Yoga. Corpo. Terapêutico.

The Unfolding of Yoga: the integrative construction of health from collective experiences and practices

Abstract

Yoga is an ancient and diverse practice whose philosophy seeks to transcend the body-mind dichotomy and build itself as integrative. The objective of this work is to reflect on the field experience from the interaction between yoga classes, body and therapeutic agencies. Pedagogical interventions with yoga were carried out in a gymnasium, in which I worked as instructor and researcher. From an ethnographic insertion, we reflect about the body with the concepts of *articulation* and *being affected* written by Bruno Latour, *embodiment* in the sense of Annemarie Mol and we dialogue with Tim Ingold's concept of *attentions education*; we also used Fátima Tavares' concept of therapeutic agencies. The *yogi* body learns to be affected in the process of *blooming* of the bodies, learning to be affected in order to observe itself, its movements, its spiritualities, its health and disease processes, thus expanding the body's perceptions and sensitivities in the world.

Keywords: Yoga. Body. Therapeutic.

Recebido em: 13/01/2021
Aceito em: 26/03/2021

Este trabalho está licenciado sob CC BY-NC-SA 4.0. Para visualizar uma cópia desta licença, visite https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

1 Introdução

O yoga é um corpo de ensinamentos muito antigo e complexo construído no que denominamos atualmente de Índia, mas que, assim como outras práticas corporais, vive processos similares ao que Stigger (1999) denomina como globalização localizada e de localismo globalizado, ou seja, de que as formas, sentidos e identidades das práticas se globalizam e também se localizam culturalmente. Essa ideia se aplica ao yoga no sentido de que é uma prática heterogênea que tem reconhecidamente origens orientais, mas que foi modificada, ocidentalizada e transformada em diversos aspectos e em diferentes formatos. Segundo os ensinamentos, os primeiros *yogis* praticavam com o intuito de se conectar com a natureza, seja a natureza ao seu redor, seja a sua própria natureza, seja para unificar essas variadas naturezas. "Muitas interpretações para a palavra yoga nos foram legadas com o passar dos séculos. Uma delas é 'juntar', 'unir'". (DESIKACHAR, 2006, p. 38).

Contudo, cabe ressaltar que aquilo que denominamos de "yoga moderno" pode estar sendo construído como uma prática bastante modificada em relação aos sentidos e, portanto, distante daquela de séculos atrás. Em artigo recente, Thurston e Bloyce (2020) fizeram uma análise acerca da prática do yoga e das mudanças no significado cultural da prática, com base nas ideias clássicas de Elias e Dunning (1992) sobre o processo civilizador. Segundo os autores, "[...] a difusão e transformação globais do yoga ganham mais impulso durante a segunda metade do século 20 [...]" (THURSTON; BLOYCE, 2020, p. 7, tradução nossa) e foram influenciados por dois processos: as migrações e a intensificação do fluxo de pessoas pelo mundo e a mudança da posição das mulheres na sociedade. Em relação ao primeiro processo, após a Segunda Guerra Mundial, ocorreu um aumento da circulação de pessoas e a migração, especialmente, de pessoas indianas para a América do Norte e para a Europa, que tencionou o alargamento dos conhecimentos da prática de yoga no ocidente. Já em relação ao segundo processo, o yoga moderno incorporaria nuances que se aproximam dos valores sociais associados à feminilidade, o yoga como atividade individualizada, não competitiva, orientada para a saúde e objetivando também o equilíbrio, ocuparia um lugar confortável entre o trabalho formal e o trabalho não remunerado caracterizado pelas tarefas domésticas, na vida de mulheres brancas de classe média.

Assim, a partir desses processos, podem ser visualizadas mudanças significativas nos sentidos atribuídos ao mundo do yoga. A prática, que foi transformada a partir de processos de desenvolvimento dos estados-nações modernos, vem passando por efeitos de afastamento das religiões, vivenciando as consequências da secularização. Além disso, a

"modernização do yoga" se caracteriza também por um movimento de institucionalização da prática, condicionando a centralização dos saberes e práticas yoguicas por escolas e centros de ensino especializados.

Entretanto, ainda se confrontando com ideologias dicotômicas ocidentais, a filosofia[1] do yoga sugere a relativização da dicotomia que separa corpo-mente, propondo-se a conceber uma certa visão "integral" do ser, em que corpo, mente e espírito não se dividem. Também com base nessa lógica, o yoga é frequentemente considerado como uma prática integrativa na medida em que é reconhecido, por exemplo, que uma postura física não irá agir somente em partes localizadas e restritas do corpo, mas que os efeitos daquela postura podem ser percebidos em uma ideia de totalidade do ser. "Yoga não é, portanto, compartimentar ou dividir, mas sim integrar cada vez mais elementos que ajudem sua compreensão e prática" (FREIRE, 1990, p. 15-16).

A interiorização da atenção e a percepção de aspectos sutis (como a respiração e o fluxo de pensamentos) são elementos importantíssimos da "filosofia do yoga". "Permanecendo de olhos fechados, sinta intensamente todo o seu corpo, sinta a respiração natural e espontânea que acontece pelas suas narinas", eu costumava dizer às alunas durante as práticas compartilhadas em um ginásio esportivo, local onde este estudo etnográfico se iniciou. Como desdobramento de um projeto universitário denominado "Yoga na Comunidade", formamos um grupo para realizar práticas semanais de yoga. Assim, a partir dos movimentos percorridos para habitar nossos encontros *yogicos*, fomos tecendo malhas, no sentido de Ingold (2012), entre nós, participantes da turma de yoga, o ambiente, os materiais e outros elementos envolvidos pelos encontros.

Contudo, antes da consolidação desses encontros, houve processos de estudo, preparação e articulação com o campo. Buscamos aproximação de uma comunidade que tivesse o interesse em formar um grupo de yoga, na qual realizaríamos aulas abertas e gratuitas. Depois de pesquisas sobre as demandas de alguns pontos da cidade, conseguimos estabelecer um vínculo, a partir da Secretaria Municipal de Esportes, com o Ginásio Lupi Martins, ginásio localizado na Zona Sul da cidade de Porto Alegre. Assim, iniciou-se o planejamento das aulas, com o auxílio dos conhecimentos e materiais adquiridos durante a minha formação anterior como instrutora de yoga, busquei elaborar aulas que pudessem acolher corpos que nunca haviam praticado yoga, direcionando também o estudo às possíveis variações das práticas. Após as divulgações por meio de cartazes físicos e digitais, iniciamos as aulas de yoga em novembro de 2019, e as atividades ocorreram até dezembro, data de fechamento do ginásio para o período de férias. Em 2020, o projeto continuou, porém, adaptado à realidade virtual condicionada pela COVID-19, os encontros de yoga aconteceram no ciberespaço.

Para aproximar as reflexões deste artigo com a discussão dos conceitos da antropologia do corpo e da antropologia da saúde, a pergunta que serviu de base para este trabalho pode ser assim resumida: Como podemos pensar as práticas do yoga a partir das noções antropológicas de corpo e de saúde? Percebendo e acolhendo as demandas e saberes locais e relacionando-os com as práticas e valores do mundo yoga e com a construção da minha formação acadêmica nas Ciências Sociais, o objetivo deste estudo é refletir

[1] Expressão nativa do mundo do yoga, que se refere a uma série de valores, comportamentos que são esperados dos praticantes.

sobre a experiência etnográfica, com foco na interação entre as aulas de yoga, os corpos e os agenciamentos terapêuticos, nos quais será analisada a vivência em campo com base nas noções de corpo e saúde produzidas por autoras e autores que desenvolvem e dialogam com teorias antropológicas contemporâneas.

Além de instrutora de yoga, atuei em campo também como pesquisadora, entendendo, contudo, que o conhecimento não pode ser dissociado da prática e sim construído com ela. Para auxiliar a recordação e a reflexão da prática, foram elaborados diários de campo contendo os relatos da vivência empírica. A experiência etnográfica junto ao grupo iniciou em 2019 e permanece até o momento da escrita deste artigo, totalizando 20 encontros. Neste texto, me concentrarei especialmente nas análises do "ser afetado" – explicarei acerca do conceito de "ser afetado" no sentido da antropóloga Favret-Saada (2005) mais adiante – pelos encontros presenciais no ginásio Lupi Martins, espaço no qual nos reunimos em cinco encontros de uma hora cada. As aulas eram formadas entre 12 e 15 participantes, a maior parte eram mulheres que moram no mesmo bairro do local de prática.

A construção do artigo foi desenvolvida em três partes, nas quais foi realizado um diálogo entre o mundo do yoga (prática, estudo e formação), o campo (experiência, dados e grupo) e teoria (referências e conceitos antropológicos). Ou seja, este texto etnográfico é um diálogo entre o yoga, o campo e a teoria. A primeira parte do texto apresenta uma descrição etnográfica do local das práticas de yoga, discorrendo sobre detalhes do ambiente e dos fluxos de movimento no espaço. Na segunda parte do artigo, tenciona-se a reflexão sobre o corpo, sobre os afetamentos e corporificações que fazem de um corpo um corpo *yogi*. Para pensar o corpo e seus movimentos, caminhamos pela obra de Bruno Latour, Annemarie Mol e Tim Ingold. Latour (2008) escreve sobre o sujeito tornar-se *articulado* à medida que o seu corpo *aprende a ser afetado*. Mol e Law (2004) utilizam-se do conceito de *ação corporificada* para defender que não somos um corpo, mas fazemos o corpo junto ao ambiente. Ingold (2010) busca superar a dicotomia entre conhecimento inato e adquirido e propõe que por meio do redescobrimento dirigido desabrocha o aprendizado pela *educação da atenção*. Os autores não dissociam os corpos do ambiente, das múltiplas agências e da experiência vivida, por isso, torna-se fundamental a observação dos corpos praticantes contextualizados com a paisagem local.

Em continuidade, na terceira parte do texto, discorre-se acerca dos *agenciamentos terapêuticos* desabrochados a partir da prática de yoga. Utilizando o termo *agenciamento* no sentido de Tavares (2017), que propôs a rediscussão de conceitos da antropologia da saúde, ao sugerir a transição do conceito de *itinerários terapêuticos* para o conceito de *agenciamentos terapêuticos*, e defendeu que, além de sujeitos, outros múltiplos mediadores agenciam processos de saúde e cuidado. Nesse sentido, ela indica que as "[...] transformações em corpos, sujeitos, emoções, religiões, curas não configuram domínios preestabelecidos dos processos de ação, mas apresentam-se como virtualidades em qualquer agenciamento concreto" (TAVARES, 2017, p. 221).

2 Yoga no Ginásio?

Nesta primeira seção, foi realizada uma descrição etnográfica construída a partir da ampliação e do compartilhamento do meu olhar junto ao campo, assim parafraseio o antropólogo Márcio Goldman (2006, p. 162), para quem "[...] tudo o que vou dizer aqui tem algo de pessoal [...]", e assumo que há muito de mim neste texto. Utilizando o exemplo de Goldman, que, com base na descrição de suas experiências em campo, especialmente de sua vivência em Ilhéus estudando o candomblé, reflete acerca da alteridade e da experiência da teoria etnográfica, segundo ele, "[...] a característica fundamental da antropologia seria o estudo das experiências humanas a partir de uma experiência pessoal [...] " (GOLDMAN, 2006, p. 167), assim a teoria antropológica é construída não em uma mera observação e coleta de dados, mas no encontro de teorias, na troca de experiências. Muito mais que informantes dissociados dos seus contextos históricos e sociais, são atores "[...] dotados de reflexividade própria, ou seja, teóricos com os quais podemos e devemos tentar dialogar e aprender" (GOLDMAN, 2008, p. 8). O campo é composto de variadas teorias nativas. No texto que segue, descrevo o meu encontro com a comunidade local junto às práticas de yoga e ao ginásio Lupi Martins.

O ginásio ao qual me refiro agrega desde atividades esportivas, como judô e ginástica, até coletivos de socialização, como grupo de caminhada e de artesanato, e, também, práticas integrativas, como o yoga. Fisicamente é um lugar bem amplo, a entrada se dá por um grande portão de metal que costuma ficar totalmente aberto enquanto há movimentação de pessoas lá dentro. A maior parte do chão do ginásio é revestida de madeira, contudo esse chão está sem manutenção, sendo assim, é recoberto com um grande tapete de tatame, e é ali que acontecem as práticas. Nas duas laterais do ginásio encontram-se as arquibancadas, ao fundo há uma espécie de mezanino em que se localizam os aparelhos que possibilitam as aulas de ginástica artística. Há dois grandes ventiladores nas paredes que ajudam a diminuir o calor que se sente nos dias de verão.

A partir da minha visão do mundo do yoga, esse ambiente repleto de elementos utilizados pelo campo do esporte me causa certa estranheza, enquanto para uma partida de futebol o espaço do ginásio pode parecer pequeno para a realização de um jogo e para a acomodação dos torcedores nas arquibancadas, para a prática de yoga em que se busca criar um ambiente de introspecção, não se faz necessário um espaço tão grande, as arquibancadas, o teto alto, as caixas de som prontamente perdem o sentido. A prática de yoga em um ginásio pode remeter um sentido esportivo à aula, contudo trazendo à tona elementos característicos do mundo yoga, situamo-nos no âmbito das práticas integrativas, ao longo dessa descrição etnográfica das aulas, vamos ressaltar alguns desses elementos utilizados.

Ao sair pelo grande portão do ginásio, há uma área externa, que é usada como estacionamento, e um outro ambiente interno que acomoda mesas e computadores onde trabalham as professoras e os professores quando estes não estão dando aula. Um dos cômodos do ambiente interno é reservado para os encontros do grupo de escoteiros, que se reúnem no local especialmente nos fins de semana. Lembro que no momento em que me foi apresentado o ginásio, um dos representantes do local me contou da possibilidade de realizar as aulas ao ar livre nesse espaço que é utilizado como estacionamento, contudo,

essa ideia não foi muito adiante, pois essa área não possui muitas condições. Em meio a muitos prédios e construções vizinhas, a pouquíssima vegetação que persiste na área do ginásio já não é uma vegetação nativa. Há um grande pinheiro no local, espécie exótica, além de plantas arbustivas ornamentais, elementos residuais dos tempos em que aquele espaço servia como local de *showroom* para um condomínio em construção.

Voltando para a parte de dentro do ginásio, próximo ao tatame, encontrava-se um banco de madeira, naquele espaço, concentravam-se as interações antes e após as aulas. Ao sentar-se para retirar ou colocar os calçados, junto a outros corpos também sentados, os diálogos costumavam se desenvolver. Percebi isso no primeiro dia de aula, quando observei as alunas chegando ao ginásio e se direcionando, sem titubear, ao banco. Contudo, essa permanência no local é temporária, o ato de retirar os sapatos é o prelúdio da prática, ao retirar essa camada que reveste os pés, a sensibilidade dessa parte do corpo é facilitada. Em contraposição a essa interação favorecida pelo banco, a canga ou a toalha estendida sobre o tatame é um elemento de delimitação do espaço, induzindo o local de quietude e de concentração do corpo no yoga.

Outra observação foi um recorte de gênero, durante os momentos em que eu habitava o ambiente do ginásio, especialmente nas sextas-feiras à tarde, o espaço era frequentado majoritariamente por mulheres. Os poucos alunos do gênero masculino que participaram de algumas aulas de yoga eram professores e estagiários do próprio ginásio ou amigos que eu havia convidado. Já no caso das alunas, a maior parte delas já participava de outras atividades no ginásio, e eu notei a existência de vínculo mais duradouro entre elas, além de colegas, eram vizinhas e/ou amigas.

Enfim, ao entrar no tatame, durante as nossas aulas, as alunas se organizaram em formato circular. Aquele ato me causou estranhamento pois ocorreu de forma diferente do que eu havia esperado, geralmente, nas práticas de yoga, a organização dos corpos ocorre em fileiras. Contudo, como comentei, a maioria das alunas presentes naquele momento já praticavam outras atividades no ginásio, como a ginástica e, dessas aulas, elas traziam a memória do círculo. Como instrutora, achei muito válida essa proposta circular, pois reduzia as linhas que separam aluno-professor, o que permitiu uma potência da fala e da escuta mais equânime, por mais que a roda pudesse favorecer uma maior comparação do seu corpo com os outros corpos.

Após a delimitação do espaço do corpo, sentamos no solo e recitamos os mantras que constituem o marco inicial da aula. Os mantras são elementos simbólicos do yoga e, ao reproduzir palavras em sânscrito em conjunto, o grupo se conecta à vibração do som. Depois do som, torna-se a ouvir o silêncio e, por meio do contraste, o silêncio tornava-se mais perceptível. Os olhos estavam fechados.

Após alguns instantes, o silêncio era então substituído pela minha voz, que propunha guiar a prática. Agora, abstrair a canga, o tatame, o banco, as paredes, as arquibancadas, o ginásio, é essencial. A materialidade do ambiente é substituída pela figuração e ludicidade do observar. Como incentivar que os praticantes de yoga voltem a atenção para os seus próprios corpos? Procurava introduzir aos corpos imagens mentais: ao corpo atrelam-se raízes, à respiração visualizam-se luzes, às articulações interpelam-se líquidos.

No momento das posturas, *asanas*, mais símbolos eram introduzidos à aula, cada postura possui um nome, uma história, um tempo sugerido de permanência. Em um

determinado momento da aula eu dizia às alunas que iríamos executar a postura do gato, a imagem desse animal é suscitada e, por mais que aqueles corpos nunca tenham praticado yoga, esse elemento gato é conhecido e compartilhado por elas. E assim a aula acontecia e, provavelmente, durante aquela uma hora, esses corpos que estavam ali reunidos no ginásio lembraram de suas casas, dos compromissos, dos boletos; sentiram prazer, tédio, dor ou preguiça, assim como, eventualmente, também ocorria comigo. Olhava para meu plano de aula, que estava localizado ao lado da minha canga, e lia a frase que eu havia escrito anteriormente: "deixe os pensamentos passarem como nuvens no céu, não julgue, não analise, você é uma observadora do seu próprio ser". Lia e repetia em voz alta, para as alunas e para mim mesma.

Estava quase acabando o tempo da aula e os corpos relaxavam no solo, deitados, com a barriga para cima, olhos fechados, as pontas dos pés caiam naturalmente para os lados, braços ao longo do corpo. Nesse momento, era importante que os corpos estivessem agasalhados para esquivar-se do abrupto resfriamento do corpo que desfavorece o relaxamento dos músculos. Aquele era o momento da imobilidade da matéria e da fluidez da consciência. Silêncio, ouvia-se o som sutil da própria respiração ou, por vezes, ouvia-se a respiração menos sutil da colega do lado que relaxou demais e acabou dormindo. Depois de transitarmos mentalmente por todas as partes do corpo, é hora de se espreguiçar e girar o corpo para deitarmos na posição fetal sobre o lado direito do corpo, em uma atitude de acolhimento, de *autoabraço*.

Pronto, os mantras finalizavam a prática, abríamos os olhos, eu agradecia a presença de todas e todos. Durante a primeira aula, após a finalização da prática, Lúcia sugere que a gente tire uma foto coletiva, acho ótimo, sinto que formamos uma turma. Aproveito e sugiro criar um grupo no *WhatsApp* para facilitar o nosso contato e ampliar o nosso engajamento, elas aceitam. Entre conversas, agradecimentos e relatos de dificuldades, vamos nos retirando do tatame, deixando para trás o local de prática, mas tentando não deixar para trás o que foi vivenciado ali.

As aulas seguiram uma rotina parecida: a trajetória dos movimentos, o tempo de duração, o grupo, o formato circular, o ambiente esportivo, contudo as condições de possibilidade do trabalho de campo, bem como as aproximações das noções de corpo e saúde a partir das práticas do yoga em um grupo de iniciantes foram se ampliando conforme ocorreram os processos de *ser afetado*. O conceito de *ser afetado* escrito por Jeanne Favret-Saada (2005) agrega-se ao escopo das antropologias contemporâneas e constrói um novo modo de conduzir a etnografia, que, auxiliando a elaboração de um fazer antropológico além da observação, assume os possíveis afetos que se compartilha com o campo. Ainda que as intensidades do ser *afetado* sejam ímpares, estar entregue à mesma experiência desencadeia o que Favret-Saada (2005, p. 160) chama de *comunicação involuntária* entre o grupo. As análises das experiências etnográficas dessa autora com a feitiçaria me auxiliam a pensar as experiências com yoga no ginásio.

2.1 Como pode o corpo ser afetado nas aulas de yoga?

Uma característica do yoga é a adoção de um caminho da integralidade, nem o corpo como um fim, nem o ser humano como o centro, mas sim parte do emaranhado da *teia* (INGOLD, 2012) que constitui a vida. Esse caminho torna muito potente o diálogo entre essa prática tão simbólica e complexa com novas epistemologias, como as *epistemologias ecológicas*. Esse termo é sugerido por Carlos Steil e Isabel Carvalho (2014), já que eles afirmam que essas novas epistemologias, utilizadas especialmente nos campos das Ciências Sociais, constroem-se a partir da descentralização do ser humano como único e exclusivo detentor de potência e de saber no mundo e buscam romper e superar as dualidades modernas como "[...] natureza e cultura, sujeito e sociedade, corpo e mente, artifício e natureza, sujeito e objeto" (STEIL; CARVALHO, 2014, p. 164). As autoras e os autores que utilizamos neste estudo dialogam com os valores das *epistemologias ecológicas*.

"Há muitas maneiras de praticar yoga, e gradualmente um interesse em um caminho vai conduzindo a outro" (DESIKACHAR, 2006, p. 40). É possível afirmar que a turma de yoga que formamos no ginásio se aproximou do yoga por meio da experiência do corpo, sendo que, em campo, durante as práticas, seguíamos uma estrutura de aula que transitava pelos seguintes momentos: a) *kaya sthairyam* (conscientização inicial do corpo); b) *asanas* (posturas); c) *pranayamas* (exercícios respiratórios); e d) *yoga nidra* (relaxamento final). Assim, o meu corpo-instrutor dialogava com os outros corpos-praticantes, estabelecendo a cadência e ritmo dos movimentos.

Os corpos, agitados ao chegarem ao local da prática, eram convidados a um momento inicial de conscientização para relaxar os fluxos respiratórios e permitir uma maior entrega deles. Logo após, iniciavam-se as posturas, uma série de *asanas*, incluindo posturas de *desbloqueio da coluna*, de anteflexão, de retrorreflexão, de alongamento lateral, sendo esse o momento em que os corpos experimentavam a mobilidade, eram alongados, a extensão do corpo era tateada e o corpo ampliava seu espaço de existência.

Após os *asanas,* os corpos voltavam a se sentar, os olhos cerravam-se novamente e, então, convidávamos o ar para abrir espaço, o corpo se movimentava no ritmo da entrada e da saída do ar e queríamos que esse ar ocupasse não só o tórax, mas que atingisse também o centro do peito, o abdômen. Nesse momento percebíamos a conexão que as narinas faziam entre o ambiente externo ao corpo e o ambiente interno, e essa separação dentro/fora era quase rompida pelo movimento respiratório, o fluxo de ar que entrava e saía podia nos lembrar que somos indissociáveis do ambiente. Para finalizar a aula, os corpos deitavam-se no solo, relaxavam, permaneciam de olhos fechados, adquiriam uma posição horizontal, percebiam-se entregues, conectados ao chão, percebiam a trajetória que percorreram durante a aula até o dado momento.

Annemarie Mol e John Law, em um trabalho publicado em 2004, concentram-se em refletir acerca do corpo, o título do estudo pode ser traduzido como "Ação Corporificada, Organismos Promulgados. O exemplo da Hipoglicemia". Segundo a perspectiva dos autores, *teríamos* o corpo-objeto que seria o corpo que pode ser medido, tocado, examinado; *seríamos* o corpo-sujeito, condição carnal de estar no mundo, com desejos, vontades e sentidos e, para além disso, também estaríamos *fazendo* nossos corpos a partir da experiência. Segundo as suas palavras: "Todos nós temos e somos um corpo, mas há uma maneira de

sair dessa dupla dicotomia: como parte da nossa prática diária, também fazemos nossos corpos. Na prática o representamos. Será possível investigar o corpo que *fazemos*?'' (MOL; LAW, 2004, p. 45, tradução nossa).

A partir da etnografia que eles conduzem sobre a hipoglicemia, observam-se as múltiplas maneiras que os corpos vivem com a diabetes. Sensações, suor, açúcar, sangue, equipamentos, medições, desconfortos, picadas, profissionais da saúde, são muitos os elementos envolvidos no ambiente de um paciente. Contudo, para além dos equipamentos que propõem apresentar o resultado exato dos níveis de açúcar no sangue, Mol e Law dialogam sobre a importância da autoconsciência dos corpos. Os autores realizam uma entrevista com uma enfermeira e ela relata que há pacientes que quase nunca medem os seus níveis, pois conseguem sentir quando a hipoglicemia está *chegando*, já outros ficam reféns do aparelho e executam medições constantes.

''No tratamento de pessoas com diabetes, então, a autoconsciência não é silenciada pela medicina, mas utilizada como recurso [...]'' (MOL; LAW, 2004, p. 48, tradução nossa), dessa forma, os corpos são estimulados a aguçarem a sua autoconsciência e autopercepção, para que estabeleçam uma relação mais íntima consigo mesmos, propiciando a ampliação do seu próprio bem-estar. Com isso, não se quer diminuir a importância de equipamentos e de artefatos, mas ampliar o espectro de diagnósticos; é curioso que os pacientes passam a deslegitimar os sinais corporais e começam a crer apenas nos números impressos na tela, também passíveis de erro, não? E, ainda assim, as máquinas não agem sozinhas, ''[...] as máquinas só se tornam instrumentos se o corpo pode manipulá-las e corporificá-las em suas ações [...]'' (MOL; LAW, 2004, p. 51, tradução nossa), assim há de assumir as agências múltiplas de humanos e não humanos.

Desse modo, corpos – hipoglicêmicos ou não – não são isolados, ao contrário ''[...] um corpo ativo corporifica pedaços do mundo ao seu redor [...]'' (MOL; LAW, 2004, p. 53, tradução nossa), dessa forma, os corpos praticantes de yoga, que começaram a formar-se durante os encontros no ginásio, já traziam consigo dores, experiências, diagnósticos e motivações e voltaram-se para a corporificação da experiência da prática integrativa a partir dos encontros no ginásio. Em tradução própria do artigo de Mol e Law, utilizamos justamente o termo *corporificar* ao invés de *incorporar,* pois o prefixo *in* pode trazer uma ideia de um movimento para dentro de um corpo já pronto, enquanto corporificar busca sinalizar o processo de fazer, de tornar-se corpo.

A partir do exemplo do estudo com diabetes, a autoconsciência dos pacientes é estimulada, por exemplo, em programas de treinamento, em que os pacientes são conduzidos a tentar adivinhar os níveis de açúcar no sangue, antes de a enfermeira testar os níveis com o aparelho. Já no yoga, a autoconsciência é estimulada, por exemplo, no ato fazer-se imóvel após a execução de algum movimento, procurando estimular a praticante a perceber como o seu organismo corporificou o movimento anterior, e, assim por diante, cada movimento convida uma autopercepção Quiçá essa autopercepção afete positivamente os corpos e torne-se uma experiência constantemente experimentada pelas alunas em diálogo com outros ambientes, a exemplo, do relato de uma delas ''*yoga me ajuda até a dormir porque eu tenho muita insônia, então às vezes eu deito e começo a dizer 'ó, foco na tua respiração*'''(D.C. 14/12/2020). O acúmulo das nossas sensibilidades

e a conscientização delas nos faz resgatar a confiança em nossos próprios corpos, nos sinais que ele apresenta.

Dessa forma, podemos inferir que no yoga não se pretende que os movimentos e as reações passem rápido e despercebidos, ao contrário, se busca a todo instante atenção. O conceito de *atenção plena*, de *atenção ao momento presente,* é repetido diversas vezes no mundo *yogi*. Esse aprendizado da atenção suscitada pelo yoga pode ser relacionado com a proposta de *educação da atenção* de Tim Ingold (2010). O autor defende a superação da dicotomia entre a aprendizagem inata *versus* a adquirida e propõe a educação da atenção. Segundo suas palavras:

> O conhecer, então, não reside nas relações entre estruturas no mundo e estruturas na mente, mas é imanente à vida e consciência do conhecedor, pois desabrocha dentro do campo de prática – a *taskscape* – estabelecido através de sua presença enquanto ser-no-mundo. (INGOLD, 2010, p. 21)

Seja olhando, ouvindo, movimentando ou sentindo, nós, praticantes de yoga do grupo do ginásio, estávamos corporificando a prática *yogi*, aprendendo a partir da educação da atenção a nos movimentarmos com yoga. E como em um *redescobrimento dirigido* (INGOLD, 2010, p. 21), estávamos também aprendendo sobre os nossos próprios corpos. Assim, educamos a nossa atenção no yoga para o treinamento da nossa atenção sobre nós, para aprender a perceber e para ampliar os nossos conhecimentos junto ao mundo. "O praticante é o observador e o objeto de observação ao mesmo tempo. Se não prestarmos atenção em nós mesmos na nossa prática, não podemos chamá-la de yoga" (DESIKACHAR, 2006, p. 59).

"*Yoga é tipo alongamento, né? Ajuda a tonificar o corpo?*" (D.C. 1º/10/2019), um homem jovem nos perguntou durante a fase de divulgação das aulas que promovemos na comunidade. Talvez essa pergunta se construa na lógica do mundo das academias de ginástica, em que o gasto energético e a estética do corpo são indissociáveis do exercício. Entretanto, na prática do yoga, as posturas podem auxiliar o alongamento e a tonificação do corpo, mas os objetivos do yoga não se restringem a isso. A partir da minha vivência e do contato com outras e outros colegas instrutores, percebo como muitas vezes os aprendizados da prática do yoga transpassam o tapetinho, a esfera do exercício e do lazer e expandem essa prática para o seu diálogo com o cotidiano. O universo do yoga explica que as posturas, a meditação, os exercícios são apenas galhos da "Árvore do Yoga", segundo a sistematização clássica do sábio hindu Patanjili, as raízes dessa árvore do yoga são os valores éticos, sendo alguns deles *ahimsa* (não violência) e *satya* (verdade), o tronco são os valores pessoais como *santhocha* (contentamento) e *svadhyaya* (autoestudo). Assim, para o desabrochar dos movimentos do yoga, existem bases nutritivas nem sempre aparentes, mas que "vazam" pelo movimento. Utilizando a perspectiva de Ingold (2012, p. 42), "[...] não é apenas a mente que vaza, mas as coisas de modo geral [...]", assim, os valores éticos que constroem o yoga estão a todo momento vazando junto às posturas, falas e ações, seja ao sincronizarmos os movimentos corporais e a respiração, crendo que essa atitude auxiliará no equilíbrio, seja ancorando propósitos em sânscrito (como o de *ahimsa,* a não violência) para aula.

Por sua vez, Latour (2008) descreve com o auxílio do exemplo do *kit* de odores que, a partir do treinamento, o corpo aprende a ser afetado. Segundo o caso apresentado por Latour, a partir do treino, os alunos aprendem a ter um nariz articulado, permitindo-lhes observar as diferenças entre fragrâncias complexas, "[...] que lhe permite habitar o mundo odorífero amplamente diferenciado" (LATOUR, 2008, p. 40). Dessa forma, a partir da experiência junto ao professor, aos frascos, aos odores, aos laboratórios, junto aos artefatos e aos entes humanos e não humanos, possibilitou-se a ampliação da sensibilidade do olfato desses corpos em treinamento. Para além da delimitação linguística, o corpo experimenta: "[...] depois de treinados os narizes, a palavra violeta carrega finalmente a fragrância da violeta e as suas tonalidades químicas" (LATOUR, 2008, p. 44). Corpos que antes conseguiam apenas distinguir entre doces ou fétidos, agora constroem-se como corpos sensíveis a variados tipos de odores.

O autor denomina como *articulado* o sujeito "[...] que aprende a ser afectado pelos outros" (LATOUR, 2008, p. 43). Assim, à medida que o corpo é treinado, movimentado, experimentado, ele amplia seu arcabouço de afetamentos e, por consequência, amplia os mundos que habita. Tal reflexão lembrou-me da fala de uma aluna para outra ao final da terceira aula que compartilhamos, ela disse "*hoje eu não consegui me concentrar*" (D.C. 29/11/2019). Inicialmente, acessar outros mundos pode parecer muito desafiador, o próprio mundo *yogi* e a ideia de meditação podem parecer abstratos e distantes de muitas realidades. Entretanto, à medida que se cria um espaço para prática, que as instrutoras ou os instrutores de yoga direcionam os corpos praticantes por meio da fala e da atitude corporal, esses corpos vão aguçando o seu sistema perceptivo, vão adquirindo potência em perceber por si mesmo aspectos antes despercebidos da sua própria existência, vão (re)ligando o corpo com o que está abaixo da pele, identificando com o auxílio da materialidade a intersecção e a acumulação de energias psíquicas, percebendo o corpo também como símbolo, como forma.

Latour (2008, p. 40) teoriza que "[...] adquirir um corpo é um empreendimento progressivo que produz simultaneamente um meio sensorial e um mundo sensível [...]", assim, o corpo vai se tornando consciente de si por meio de múltiplas maneiras. Na experiência no ginásio, as alunas experimentaram os seus corpos yogis, eram estimuladas a ampliar a sua audição para perceber como se entoava os mantras, ativaram as suas vozes para experimentar receitá-los, deslocaram a sua visão ao realizarem uma postura invertida. Dessa forma, ao longo das aulas, novas partes do corpo eram conscientizadas, os sentidos ampliados, mais mundos progressivamente eram descobertos.

Lembro-me, por exemplo, quando descobri como era sentar "sobre os ísquios". Durante toda minha vida não havia observado de que modo eu sentava, até que, durante uma aula, vivenciando meu corpo yogi como aluna, a instrutora cantou: "*sentem-se sobre os seus ísquios, os ossinhos das nádegas*". Aquela fala me causou estranheza, meus olhos estavam cerrados e abriam-se rapidamente para que eu pudesse observar os outros corpos que estavam na sala, eu não havia entendido aquela instrução, mas articulei-me repetindo o movimento dos outros corpos. Ao longo da prática, fui observando que aquela instrução era constante, que pelo menos uma vez por aula, às vezes duas, três, a professora insistia em falar desses ossinhos, fui me sensibilizando com o ato e percebendo que à medida que eu corrigia esse modo de manter o meu corpo sentado, minha coluna

se alinhava. Depois de mais algum tempo percebi que sentar sobre os ísquios e alinhar a coluna faz com que projetar o ar das narinas até o abdômen e depois do abdômen até as narinas ocorra com mais facilidade, até permanecer na postura meditativa tornou-se muito mais agradável depois dessa descoberta. Dessa maneira, meu corpo aprendeu uma nova maneira de permanecer, de estar vivo e consciente, articulou-se à medida que foi afetado pela fala, pelo gesto, pelos entes; "[...] concentrando-nos no corpo, somos imediatamente – ou antes, mediatamente – conduzidas àquilo de que o corpo se tornou consciente" (LATOUR, 2008, p. 39).

Então, resgatando a pergunta que abriu caminhos para este tópico – "como pode o corpo ser afetado nas aulas de yoga?" – as respostas às quais nos aproximamos dialogam com a frase escrita por Desickachar (2006, p. 50), um professor e estudioso do mundo *yogi*: "Muito mais importante que essas manifestações exteriores, é a maneira como sentimos as posturas e a respiração". Assim, durante as aulas no ginásio, os corpos experimentam o yoga primeiramente por meio dos *asanas*, das posturas físicas e, conforme o corpo aprendeu a adquirir simbologias corporais, a respiração foi convidada a integrar-se às posturas ampliando a observação e o afetamento sobre nós mesmos. Levar a concentração para o ar que entra e sai pelas nossas narinas é abdicar dos estímulos externos e envolver-se com a sua própria experiência corporificada. O corpo foi afetado, no sentido latouriano, isto é, sentiu-se relaxado, revigorado, em estado meditativo, conforme mostra a leitura das praticantes, à medida que corporificou ações que lhe permitiram observar a si mesmo e os seus sentimentos.

2.3 Yoga e Agenciamentos Terapêuticos

O que há de terapêutico no yoga? Afirmo que o que não há de terapêutico a partir de um jargão do mundo do yoga é a construção da prática sem o elo com os valores atribuídos ao yoga. O mundo do yoga quer aniquilar a ideia de que a prática age tão somente no corpo físico, que a estética, o embelezamento e a tonificação são objetivos da prática, o corpo físico é visto como o corpo mais denso, como uma ponte de acesso a corpos e energias mais sutis.

Contudo, o termo *terapêutico* e suas utilizações estão em disputa. Tavares (2012) estudou as redes terapêuticas alternativas em contextos urbanos. Ela discorre acerca das controvérsias do termo terapêutico:

> O trabalho terapêutico, embora pretenda proporcionar um bem-estar decorrente de uma aplicação criteriosa e sistemática de um conjunto de técnicas, sempre remete a uma experiência mais profunda, ampla, difusa, do que meramente a um bem-estar decorrente da resolução de um problema de saúde específico (TAVARES, 2012, p. 33).

A terapêutica envolvida no yoga constrói-se a partir da integralidade e do tempo – diferentemente da prática ocidental medicalizada construída no binômio saúde-doença e em um olhar centrado e localizado a determinadas partes do corpo, refletida na separação de especialistas em cada sistema/parte humana – segundo as tradições do yoga, a doença e o desequilíbrio estariam justamente nessa desagregação dos corpos,

na desarmonia do pensamento e da ação, na ruptura entre o corpo e mente. Assim, para além da importância da saúde institucionalizada, representada pelos hospitais, postos de saúde, clínicas, a autonomia responsável gerada pelo autoconhecimento e pelo autocuidado, incentivada pela prática de yoga, auxilia a construção do bem-estar. Dessa forma, torna-se tão importante a complementaridade entre as diversas práticas terapêuticas que auxiliam a construção da saúde. O Sistema Único de Saúde Brasileiro é uma referência mundial como serviço público e progressista voltado para a promoção de saúde, entre os princípios e diretrizes desse sistema contidas na Lei n. 8.080, de 19 de setembro de 1990, elaboradas de acordo a Constituição Federal de 1988, estão os princípios de integralidade, universalidade, autonomia, igualdade, entre outros. Segundo Siegel (2010, p. 186),

> [...] o processo de inclusão de algumas racionalidades médicas não convencionais no SUS, antes alternativas, depois complementares, e que agora se propõe a serem integrativas, marca uma trajetória pautada pela integralidade. Dentro deste contexto, consideramos o yoga uma práxis da integralidade, pois trabalha com um conjunto de saberes que atuam em várias dimensões do ser humano, na prevenção e promoção da saúde.

No que tange à experiência moderna e ocidentalizada junto ao yoga, o que toca o terapêutico no yoga está intimamente relacionado à consolidação de hábitos *yogis* cotidianos de autopercepção, autodescoberta e autocuidado. Entende-se no mundo do yoga moderno que reservar um tempo do seu dia para a percepção de aspectos de si, possibilitando a consciência do que se passa entre a sua pele, revivendo reações impensadas que se teve outrora, acolhendo-se no silêncio da mente, é uma alavanca para a construção de si como uma pessoa mais amorosa, mais equilibrada, mais consciente.

Tavares (2012) escreve também como a agregação da palavra *terapia* a um conjunto de práticas antigas e de domínio popular buscam um acréscimo de valor e a legitimação dessas práticas no campo científico. Isso também ocorre com o yoga, a agregação do sufixo *terapia* à palavra yoga, segundo Siegel (2010), foi realizada por Swami Kuvalayananda, para quem a consolidação do "yogaterapia" visaria realizar estudos científicos comprovando os benefícios terapêuticos da prática. Contudo, para além desse reconhecimento científico, os benefícios do yoga já eram atribuídos à prática há muito por antigos praticantes. Siegel (2010) elabora uma reconstituição histórica da origem do yoga e apresenta achados arqueológicos. Um deles é um selo que poderia sugerir o vestígio de práticas de meditação, a figura que "[...] dataria do período de 2300 a 1750 a.C. ilustra um ser humano sentado em posição meditativa sobre um trono e cercado pelas figuras de quatro animais" (SIEGEL, 2010, p. 11). Há também um movimento decolonial e de resgate de saberes que dialoga com possíveis origens *keméticas* do yoga, sendo que a palavra *kemetic* faz referência ao lugar que chamamos atualmente de Egito, localizado no continente africano.

Contudo, possivelmente a experiência das sociedades antigas com yoga seja completamente distinta da experiência moderna com o yoga, e ainda hoje a experiência ocidentalizada pode ser muito diferente da orientalizada. Dessa forma, refletindo acerca dos conceitos de globalização e localismo – no sentido de Stigger (1999) – é necessário relativizar o yoga, refletir acerca das heterogeneidades de sentido vinculadas à prática, entender as influências dos saberes locais na transformação da prática de yoga.

Durante as práticas de yoga, percebi que se ampliaram as redes de relações de cuidado entre aquelas pessoas que frequentavam o ginásio e que depois habitaram as aulas de yoga. O público que começou a praticar yoga era o mesmo que praticava ginástica, salvo algumas exceções de pessoas que se mobilizaram exclusivamente pelo interesse no yoga, assim, já havia uma rede de contato e apoio entre elas, e as aulas de yoga aprofundaram esse espaço de cuidado. Nesse sentido, a professora de ginástica me relatara que as alunas eram "bem agitadas e *falantes*" (D.C. 1º/10/19) durante a prática de ginástica, e que estava curiosa para saber como elas reagiriam à proposta do yoga. Aí parece residir uma importante diferença entre as práticas. As alunas se entregaram à quietude da prática de yoga ao serem convidadas a isso, a se desprender dos estímulos externos e da socialização com o grupo (ao menos durante a aula), a fechar os olhos, a observar os fluxos respiratórios e energéticos. Assim, enquanto os elementos de mediação terapêutica – ou seja, o que faz agir – para a consolidação dos encontros de ginástica poderiam ser a sociabilidade e o alongamento, a propulsão dos encontros *yogicos* estavam na autopercepção e no equilíbrio corpo, mente e espírito.

Deslocando a centralidade do sujeito e distribuindo-a entre os diversos conectores da experiência, assumem-se as incertezas que rodeiam os diversos e multifacetados processos terapêuticos. "Levar a sério a heterogeneidade das redes de cuidado pode ser produtivo para se perseguirem as controvérsias sobre as extensões do 'terapêutico' nos processos de cuidado" (TAVARES, 2017, p. 216). Assim, a partir desses novos modos de refletir o que faz agir, o que adquire agência para construção da saúde, o yoga como processo terapêutico pode ser entendido junto às relações que a prática desenha com os corpos, os ambientes, os contextos, etc.

Desse modo, os agenciamentos terapêuticos nos auxiliam na visualização dos caminhos percorridos para a consolidação das dinâmicas de cuidado. Pensando os agenciamentos terapêuticos no âmbito das aulas de yoga no ginásio Lupi Martins – a partir do modo como Tavares (2017) analisa os agenciamentos terapêuticos no âmbito da Estratégia de Saúde da Família (ESF) –, o caminho pesquisado em campo envolveu: as pessoas (representadas pelas alunas, pelas professoras e professores do ginásio, por mim, pelo orientador da pesquisa, por representantes da secretaria municipal de esportes); os objetos (representado pelo tatame, o plano de aula, a toalha, o formulário de inscrição, os bancos), o ambiente, os sentimentos, as classes sociais, os mantras, as visualizações. Em acordo com a autora, não devemos inviabilizar como parte do processo terapêutico experiências menos legitimadas, por exemplo, as rezas, as promessas e a miríade de espíritos no âmbito ESF, assim como não devemos marginalizar no yoga a potência dos mantras, dos canais energéticos, dos propósitos.

3 Considerações Finais

Ao longo da experiência etnográfica, fui me construindo não só como pesquisadora, mas também como instrutora de yoga. Quando o projeto iniciou, não fazia muito tempo que eu havia terminado o curso de estudos e formação em yoga, de vertente indiana, em um centro *especializado* em yoga e meditação. Apesar de esse centro de yoga se localizar

em uma grande e movimentada avenida, próxima ao centro da cidade, onde transitavam muitos automóveis, toda a constituição do local agenciava os sujeitos a relaxarem. As cores do ambiente, os tapetes macios, a garrafa térmica que continha chá, as almofadas, os adesivos de mantras fixados nas paredes: muitos elementos construíram um oásis de calmaria em meio ao conturbado contexto urbano.

Ao finalizar o curso, eu sentia vontade de semear em outros lugares aqueles ensinamentos do yoga, contudo refletia sobre modos de expandir esses conhecimentos que atualmente estão tão centralizados, visualizava alguns desafios. Ao ingressar no projeto "Yoga na Comunidade", desenhamos o objetivo de construir comunitariamente esses encontros yoguicos e, assim, se deu. A partir dos meus estudos no mundo do yoga e da experiência situada das frequentadoras e frequentadores do ginásio Lupi Martins, estabelecemos uma relação de trocas de experiência e saberes. Como corpos praticantes ativos, corporificamos a experiência do yoga no ginásio.

Enxergo o ginásio como local de resistência comunitária, no entorno dele a experiência é verticalizada, muitos prédios, apartamentos sobre apartamentos, cotidianos individualizados. O ginásio se apresenta como um ambiente horizontal, tanto em relação à sua arquitetura, quanto em relação aos laços estabelecidos ali, é um local de referência para a comunidade do bairro Teresópolis, para além do esporte, o local é um agregador de interesses comunitários, um local de lazer.

A turma de yoga que foi formada era majoritariamente frequentada por mulheres, vizinhas ao ginásio, que já se conheciam entre si de outras práticas que realizavam no espaço. Assim, ao longo dos encontros nos afetamos e construímos aquele espaço semanal dedicado à nossa experiência junto ao yoga. Criamos o que Jeanne Favret-Saada (2005) denomina de comunicação involuntária, para além da verbalização e da intencionalidade, tornamos as aulas circulares, em que cada uma adquiria um ponto no círculo e estendia a canga, a toalha ou o tapete para delimitarmos o espaço da prática. Transitamos entre as nossas construções individuais e coletivas.

Junto aos movimentos, fomos tecendo também sentidos para aqueles momentos, para além de sentidos essencialistas e estagnados, as práticas corporais vão se transformando. Não há como fugir, minhas falas e sugestões como instrutora vazam, vão ao encontro de uma visão não dicotômica dos corpos, esse é o meu elo entre o meu corpo e o yoga. Contudo, os outros corpos que estavam ali são dotados de *reflexividades próprias* (GOLDMAN, 2008) e também experimentaram o yoga, criaram seus sentidos e corporificaram-se de múltiplas formas.

A partir da experiência etnográfica, nos aproximamos dos estudos teóricos sobre o corpo, ou melhor, sobre os corpos. No mundo do yoga, é comum utilizarmos a palavra corpo no plural, a fim de fixar os valores integrativos associados a eles e à prática. Além do corpo físico, por meio do discurso do mundo do yoga, os corpos mentais e espirituais estão constantemente sendo suscitados. No campo das ciências sociais, a partir dos estudos corporais de Annemarie Mol e John Law, os autores assumem que nós *temos* um corpo, nós *somos* um corpo e nós *fazemos* um corpo e esse fazer corpo é conjunto ao ambiente, corporificamos o mundo. Dessa forma, além das alunas, durante o fazer etnográfico, observamos e fomos afetados por toda paisagem, ginásio, outras professoras e professores, classes sociais, materiais e artefatos, tudo confluiu sobre a experiência. A exemplo dos

elementos esportivos do ginásio (arquibancadas, quadra, caixas de som) e da imediata associação das aulas a valores do mundo do esporte/ginástica, fato que ocorreu na fase de divulgação das aulas. Esses elementos esportivos/ginásticos foram sendo mesclados, ao longo das aulas, com elementos do mundo do yoga (mantras, tapetinho, silêncio).

Além disso, Mol e Law refletem sobre a autoconsciência, o fazem a partir de seus estudos de caso sobre a diabetes e revelam que, no ambiente hospitalar estudado, ocorrem até treinamentos para que os pacientes desenvolvam as suas sensibilidades perante os sintomas do aumento de açúcar no sangue em seus corpos. Parece-me que a validade da experiência sensória pode ser posta em dúvida perante a miscelânea de equipamentos criados para medir *precisamente* nossos corpos. Contudo, no artigo dos autores, uma enfermeira assume a importância dessa autoconsciência dos pacientes, proporcionando uma maior independência dos corpos. No yoga, a autoconsciência é um dos valores que mais se busca desabrochar, seja pela percepção dos movimentos depois de executá-los, seja pela observação distanciada do fluxo de pensamentos, seja pela atenção aos sons sutis produzidos pelo próprio ato de respirar.

Bruno Latour nos instiga: "Como falar do corpo?" e lança algumas ideias, a partir do seu exemplo do mundo odorífero, nos apresenta a trajetória de como adquirir um novo órgão, um nariz articulado que seja capaz de distinguir diversas fragrâncias. A partir da teoria latouriana sobre o corpo, visualizamos e delineamos o percurso das experiências, das afetações, das articulações e das conscientizações; ao levarmos a atenção sobre o corpo é possível perceber a que coisas ele tornou-se consciente. A articulação do corpo com o yoga pretende ser integrativa, à medida que os órgãos são sensibilizados, convida-se a mente a acompanhar esses processos de forma não dicotômica. Conforme apontam as reflexões de Latour, para um corpo olfativamente treinado, a palavra violeta é associada à fragrância dela; no mundo do yoga, os corpos afetados associam o nome da postura com a sua forma e atitude corporal, os corpos yogis mais experienciados conseguem relacionar até nomes em sânscritos com os devidos movimentos e sentidos.

Tim Ingold nos auxilia a pensar sobre os aprendizados do corpo, ele versa sobre o conhecimento *inato versus adquirido* e propõe novas reflexões. Novamente olhamos para a prática e exaltamos o *ser-no-mundo* como potência de aprendizado. Ingold (2010, p. 21) afirma que é por meio do mostrar que o tutor transmite o aprendizado ao aluno, para que esse possa "'pegar o jeito' da coisa". Para além da teoria, as alunas experimentaram o yoga, tatearam, ouviram, falaram, imitaram os movimentos e até puderam experimentá-los sozinhas. Por meio do *aprendizado da atenção,* foram estimuladas a aprender sobre o yoga, sobre si e suas experiências no mundo e, quiçá, estar em movimento possa ter potência de nos auxiliar na quebra de dicotomias que possamos ter corporificado outrora.

No que se refere à antropologia da saúde, fazemos um elo entre os *agenciamentos terapêuticos*, conceituados por Fátima Tavares, e as reflexões acerca da terapêutica do yoga. Ao assumir a expansão dos corpos, o yoga poderia alcançar dimensões do corpo não alcançadas por uma prática medicalizada? Devemos considerar que o que toca o terapêutico, nos termos de Tavares (2012), é *profundo*, *amplo e difuso* e envolve muitos atores (pessoas, objetos, sentimentos, classes sociais) que desenham as construções do bem-estar.

Como práticas de prevenção e de promoção de saúde, as práticas integrativas tornam-se complementares a outros processos salutares, como os processos da medicina institucionalizada. Visualizo potência na trajetória de resgate da autoconsciência corporal, a fim de se adquirir mais autonomia nos processos graduais e cotidianos de saúde. Além disso, a construção da saúde transpassa o cuidado, e, nos movimentos de habitar as aulas de yoga no ginásio, reforçamos, envolvemos mais linhas, nas redes de cuidado uma com as outras.

Por fim, chegamos a alguns lugares com esse projeto: formou-se um grupo de interessados em participar de encontros semanais direcionados à prática de uma atividade integrativa; ancoramos elementos do mundo do yoga a um espaço que agrega muitos elementos esportivos, favorecendo a diversidade de experiências locais; compartilhamos como grupo, ideias, percepções e sentimentos; foram relacionadas as análises do campo com conceitos de Annemarie Mol, Tim Ingold, Bruno Latour e Fátima Tavares, formando pontes entre os conhecimentos que foram adquiridos na academia e os conhecimentos de domínio popular; avançamos nas discussões acerca do corpo e da saúde junto à perspectiva do mundo do yoga.

Ao revisitar acervos bibliográficos, encontram-se poucos materiais que propiciam o diálogo entre o yoga e o universo acadêmico. Há uma quantidade de estudos que refletem a prática do yoga dentro de um agregado de variadas práticas integrativas, mas poucos materiais em que os/as autores/autoras concentram as suas reflexões, especialmente acerca do mundo do yoga. Tendo em vista a ampla diversidade do yoga, há muita potencialidade de estudo entre os conhecimentos yogis e as reflexões antropológicas. Ademais, com o crescimento da realização de aulas de yoga *on-line*, as etnografias do ciberespaço podem servir como base para o estudo do yoga no território do digital.

Ao finalizar este trabalho, é possível perceber que os afetamentos em campo foram construídos a partir da experiência junto a diversos atores, confluindo, assim, na distribuição da autoridade etnográfica sobre ele. Assim, parafraseando Paulo Freire (1987, p. 39): "Ninguém educa ninguém, ninguém educa a si mesmo, os homens se educam entre si, mediatizados pelo mundo".

Referências

DESIKACHAR, Tirumalai. **O coração do yoga**: desenvolvendo a prática pessoal. São Paulo: Jaboticaba, 2006.

ELIAS, Norbert; DUNNING, Eric. **A busca da excitação**. Lisboa: Difel, 1992.

FAVRET-SAADA, Jeanne. "Ser afetado": Cadernos de campo. **Revista dos alunos de Pós-Graduação em Antropologia Social da USP**, São Paulo, ano 14, p. 155-162, 2005.

FREIRE, Maria Helena Bastos. **Yoga narayana**. São Paulo: Siciliano, 1990.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.

GOLDMAN, Marcio. Alteridade e experiência: Antropologia e teoria etnográfica. **Etnográfica,** [*on-line*], v. 10, n. 1, p. 161-173, 2006. ISSN 0873-6561.

GOLDMAN, Marcio. Os Tambores do Antropólogo: Antropologia Pós-Social e Etnografia. **Ponto.Urbe,** São Paulo, v. 3, p. 1-11, 2008.

INGOLD, Tim. Da transmissão de representações à educação da atenção. **Educação**, [*s.l.*], v. 33, n. 1, 30 abr., 2010.

INGOLD, Tim. Trazendo as coisas de volta à vida: emaranhados criativos num mundo de materiais. **Horizontes Antropológicos**, [*s.l.*], v. 18, n. 37, p. 25-44, 2012.

LATOUR, Bruno. Como falar do corpo? A dimensão normativa dos estudos sobre ciência. *In*: NUNES, J. A.; ROQUE, R. (org.). **Objectos Impuros**: Experiências em Estudos sobre a Ciência. Porto: Afrontamento, 2008. p. 39-61.

MOL, Annemarie; LAW, John. Embodied Action, Enacted Bodies. The Example of Hypoglycaemia. **Body & Society**, [*s.l.*], v. 10, n. 2-3, p. 43-62, 2004.

SIEGEL, Pamela. **Yoga e saúde**: o desafio da introdução de uma prática não- convencional no SUS. Campinas, SP: [*s.n.*], 2010.

STEIL, Carlos Alberto; CARVALHO, Isabel Cristina de Moura. Epistemologias ecológicas: delimitando um conceito. **Mana**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p. 163-183, abr., 2014.

STIGGER, Marco Paulo. Desporto, multiculturalidade e educação: do desporto na escola, para o desporto da escola. **Educação, Sociedade & Culturas**, Porto, n. 12, p. 63-84, 1999.

TAVARES, Fátima. **Alquimista da cura**: a rede terapêutica alternativa em contextos urbanos. Salvador: Edufba, 2012. 226p. il.

TAVARES, Fátima. Rediscutindo conceitos na antropologia da saúde: notas sobre os agenciamentos terapêuticos. **Mana**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 1, p. 201-228, 2017.

THURSTON, Miranda; BLOYCE, Daniel. A quest for relaxation? A figurational analysis of the transformation of yoga into a global leisure time phenomenon, **Sport in Society**, [*s.l.*], p. 1-15, 2020.

Alicia Cima Rodriguez

Técnica em Meio Ambiente formada pelo Instituto Federal do Rio Grande do Sul (IFRS-POA). Instrutora de Yoga formada no Centro de Yoga e Meditação PONESHI. Graduanda em Ciências Sociais na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

Endereço profissional: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Educação, Colégio de Aplicação, Campus do Vale, Prédio 43815, Agronomia, Porto Alegre, RS. CEP: 91509-900.

E-mail: aliciacimarodriguez@hotmail.com

ORCID: https://orcid.org/0000-0003-3712-9329

Daniel Giordani Vasques

Licenciado e Mestre em Educação Física (UFSC) e doutor em Ciências do Movimento Humano (UFRGS). Professor Adjunto da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Endereço profissional: Av. Bento Gonçalves, n. 9.500, prédio 43815, sala 103C, Agronomia, Porto Alegre, RS. CEP: 91509-900.

E-mail: dgvasques@hotmail.com

ORCID: https://orcid.org/0000-0001-8955-9676

Como referenciar este artigo:

RODRIGUEZ, Alicia Cima; VASQUES, Daniel Giordani. Desabrochar do Yoga: a construção integrativa da saúde a partir de vivências e práticas coletivas. **Ilha – Revista de Antropologia**, Florianópolis, v. 24, n. 1, e79091, p. 190-207, janeiro de 2022.