

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS  
ESCOLA DE ENFERMAGEM  
PÓS-GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

Alcione Cássia dos Santos Ramos

**O YOGA COMO MEDIADOR DE APRENDIZAGENS PARA A PROMOÇÃO DA  
SAÚDE: ENTRE CUIDADO, PRÁTICAS E EXPERIÊNCIAS DE SI.**

Belo Horizonte

2018

Alcione Cássia dos Santos Ramos

**O YOGA COMO MEDIADOR DE APRENDIZAGENS PARA A PROMOÇÃO DA  
SAÚDE: ENTRE CUIDADO, PRÁTICAS E EXPERIÊNCIAS DE SI.**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em  
Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais.  
Linha de Pesquisa: Educação e Saúde em Enfermagem  
Orientadora: Profa. Dra. Kênia Lara Silva

Belo Horizonte

2018

R175y Ramos, Alcione Cássia dos Santos.  
O Yoga como mediador de aprendizagens para a promoção da saúde [manuscrito]: entre cuidado, práticas e experiências de si. / Alcione Cássia dos Santos Ramos. - - Belo Horizonte: 2018.  
144f.: il.  
Orientador: Kênia Lara Silva.  
Área de concentração: Saúde e Enfermagem.  
Dissertação (mestrado): Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Enfermagem.

1. Ioga. 2. Aprendizagem. 3. Promoção da Saúde. 4. Terapias Complementares. 5. Relaxamento. 6. Meditação. 7. Pesquisa Qualitativa. 8. Dissertações Acadêmicas. I. Silva, Kênia Lara. II. Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Enfermagem. III. Título.

NLM: WB 541

Bibliotecária Responsável: Cibele de Lourdes Buldrini Filogônio Silva CRB-6/999

**ATA DE NÚMERO 563 (QUINHENTOS E SESENTA E TRÊS) DA SESSÃO PÚBLICA DE ARGUIÇÃO E DEFESA DA DISSERTAÇÃO APRESENTADA PELA CANDIDATA ALCIONE CASSIA DOS SANTOS RAMOS PARA OBTENÇÃO DO TÍTULO DE MESTRA EM ENFERMAGEM.**

Aos 27 (vinte e sete) dias do mês de fevereiro de dois mil e dezoito, às 14:00 horas, realizou-se no Anfiteatro Roseni da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, a sessão pública para apresentação e defesa da dissertação "O YOGA COMO MEDIADOR DE APRENDIZAGENS PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE: ENTRE CUIDADO, PRÁTICAS E EXPERIÊNCIAS DE SI.", da aluna **Alcione Cassia Dos Santos Ramos**, candidata ao título de "Mestra em Enfermagem", linha de pesquisa "Educação em Saúde e Enfermagem", orientadora professora doutora Kênia Lara Silva. A Comissão Examinadora foi constituída pelos seguintes professores doutores: Marília Alves, Isabela Silva Cancio Velloso e José Alfredo Oliveira Debortoli, sob a presidência da primeira. Abrindo a sessão, a Senhora Presidente da Comissão, após dar conhecimento aos presentes do teor das Normas Regulamentares do Trabalho Final, passou a palavra à candidata para apresentação de seu trabalho. Seguiu-se a arguição pelos examinadores com a respectiva defesa da candidata. Logo após, a Comissão se reuniu sem a presença da candidata e do público, para julgamento e expedição do seguinte resultado final:

- (X) APROVADA;
- ( ) APROVADA COM AS MODIFICAÇÕES CONTIDAS NA FOLHA EM ANEXO;
- ( ) REPROVADA.

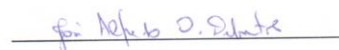
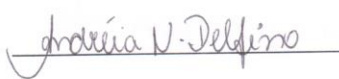
O resultado final foi comunicado publicamente à candidata pela Senhora Presidente da Comissão. Nada mais havendo a tratar, eu, Andréia Nogueira Delfino, Secretária do Colegiado de Pós-Graduação da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, lavrei a presente Ata, que depois de lida e aprovada será assinada por mim e pelos membros da Comissão Examinadora. Belo Horizonte, 27 de fevereiro de 2018.

Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup>. Marília Alves  
(Presidente - EEUFMG)

  
\_\_\_\_\_  

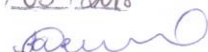

Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup> Isabela Silva Cancio Velloso  
(EE/UFMG)

Prof. Dr. José Alfredo Oliveira Debortoli  
(EEFFTO/UFMG)

  
\_\_\_\_\_  
fo: 

Andréia Nogueira Delfino  
Secretária do Colegiado de Pós-Graduação

HOMOLOGADO em reunião do CPG  
Em 05 / 03 / 2018

  
Prof<sup>ª</sup>. Dra. Adriana Oliveira  
Coordenadora do Colegiado de  
Pós-Graduação em Enfermagem  
Escola de Enfermagem / UFMG

## *Declaração de Liberdade*

*Declare-se livre agora*

*De tudo o que parece amarrar ou limitar-te*

*Não há nada no mundo externo*

*Nenhuma pessoa, nenhuma condição, nenhuma circunstância*

*Capaz de tirar a sua liberdade*

*Que já é sua em espírito*

*Em vez de querer ser livre,*

*Em vez de querer viver a vida de forma diferente,*

*Aceite a verdade de que neste momento*

*Você já está livre, livre para mudar sua maneira de pensar*

*Livre para mudar a sua visão sobre a vida,*

*Livre para ser tudo que deseja ser*

*Faça deste dia um dia de liberdade, liberdade espiritual*

*Declare-se livre de ansiedade e medo*

*Livre de qualquer crença na sorte ou iluminação*

*(Swami Satyananda Saraswati, Yoga Magazine, janeiro de 2012)*

Dedico este trabalho a Paramahansa Swami Niranjanananda Saraswati e a Paramahansa Swami Satyasangananda Saraswati, aqueles que têm preservado a prática do cuidado de si na tradição do Yoga na atualidade.

## AGRADECIMENTOS

Carta de cuidado

Agradeço o cuidado especial que algumas pessoas tiveram comigo nesta trajetória.

À professora Marília Alves, a primeira impulsionadora desta caminhada, minha gratidão eterna.

À Kênia Lara, minha orientadora, pela sua humanidade e abertura em receber este tema.

Agradeço sua presença em momentos marcantes na construção do projeto, sua disponibilidade entre aleitamento e colo e suas pontas de novelo para que eu pudesse tecer esta dissertação.

Agradeço ao professor José Alfredo Debortoli pela disponibilidade carinhosa quando ainda tateava o projeto, ao meu irmão Tarcísio Ramos que me apontou dicas valiosas e à professora Marlucy Paraíso, que gentilmente abriu espaço na sua agenda para me escutar no plano das ideias.

Agradeço a Aghorananda pelo incentivo, à Maíra, sem a qual esta dissertação não teria sua concretude, à minha amiga Adriana Marusso pelo companheirismo e escuta e à Krishna pelo seu apoio nos momentos finais da escrita.

Agradeço também àqueles alunos que me mostraram o cuidado de si por meio do esforço para transformarem a si mesmos.

E aos colegas de caminhada neste processo.

Aos praticantes de Yoga que participaram deste estudo, dispondo seu tempo narrando um pouco de suas vidas. Às funcionárias da ASSEMP, Beth e Andrea, que me acolheram com muito carinho, e às professoras de Yoga da ASSEMP, o meu muito obrigada.

Aos meus pais, *in memoriam*, que sei que sempre estão por perto me amparando e protegendo e estendo meu agradecimento à minha família, fruto de sementes que honraram a dignidade humana.

À Natureza generosa a quem eu recorria entre uma escrita e outra, símbolo do sagrado e do divino em minha vida.

A todos os mestres que deixaram o legado do Yoga para a humanidade.

## RESUMO

O interesse pelo Yoga tem aumentado nas últimas décadas. Na modernidade, esta prática se situa num campo de poder entre um discurso médico hegemônico e práticas de promoção da saúde que visam à invenção de novos modos de subjetivação. O objetivo deste estudo foi analisar o aprendizado dos praticantes de Yoga para a promoção da saúde. Partiu-se do pressuposto que o Yoga é uma prática educativa que possibilita uma relação do sujeito consigo mesmo e com isso os praticantes desenvolvem o cuidado de si. Foi realizada uma pesquisa de natureza qualitativa, tendo como cenário o núcleo de convivência da Associação dos Servidores Municipais da Prefeitura de Belo Horizonte (ASSEMP). Os dados foram obtidos por meio de 62 horas de observação das aulas de Yoga, entrevistas narrativas com 15 praticantes de Yoga da instituição e análise das cartas redigidas por eles, nas quais foi solicitado que aconselhassem um amigo sobre cuidado. Os dados foram trabalhados na perspectiva de uma analítica pós-crítica do discurso. Os resultados revelaram que o Yoga encontra-se num campo de transição entre os ideários de liberdade da promoção da saúde e, ao mesmo tempo, constitui-se um instrumento do biopoder, reproduzindo discursos hegemônicos no campo da saúde. Os participantes utilizam o Yoga para cuidar do corpo físico, emocional, mental e espiritual. Suas condutas também transitam entre práticas normativas e práticas de cuidado de si. O cuidado de si se revelou como portando os seguintes sentidos: encontro consigo e reconhecimento da necessidade da mudança; ser ativo em relação a si mesmo e à vida; equilíbrio - temperança; a questão da verdade; conhecimento de si; cuidado com o outro; reconexão corpo/alma/espírito. Aprende-se com Yoga a refletir sobre si e, neste refletir, a fazer a conexão consigo, a prestar atenção ao corpo e, neste prestar atenção, a cuidar de si. Há, portanto, diferentes dispositivos que parecem produzir a experiência de si por meio do Yoga. O Yoga como mediador da experiência de si desenvolve a consciência corporal, por meio da qual o corpo se torna também um veículo de aprendizagem por outra via que não somente a razão. Conclui-se que o Yoga tem potencial para provocar práticas de liberdade em educação e saúde e, assim, alcança a promoção da saúde entre cuidado, práticas e experiências de si.

**Palavras-Chave:** Yoga; Aprendizagem; Corpo; Cuidado de si; Promoção da saúde.



## ABSTRACT

The interest in yoga has increased in the last decades. In modernity, this practice lies in a field of power between a hegemonic medical discourse and health promotion practices aimed at the invention of new modes of subjectivation. The objective of the study was to analyze the learning of the practitioners of Yoga for health promotion. It was assumed that Yoga is an educational practice that allows a relation of the subject with himself and with this the practitioners develop the care of themselves. A qualitative research was carried out, taking as a scenario the core of the Association of Municipal Servants of Belo Horizonte (ASSEMP). The data were obtained through 62 hours of observation of the Yoga classes, interviews with 15 Yoga practitioners of the institution and analysis of the letters written by them in which they were asked to advise a friend about care. The data were worked from the perspective of a post-critical analytical discourse. The results revealed that Yoga is a field of transition between the ideas of freedom of health promotion and, at the same time, constitutes an instrument of biopower, reproducing hegemonic discourses in the field of health. Participants use Yoga to take care of their physical, emotional, mental and spiritual bodies. Their behaviors also transpose normative practices and practices of self-care. Self-care has revealed itself with the following meanings: Meet with you and recognize the need for change; Be active in relation to yourself and to life; Equilibrium - Temperance; The question of truth; Knowledge of self; Beware of each other; Reconnection body, soul / spirit. One learns with Yoga to reflect on oneself and in this one to reflect to make the connection with itself, to pay attention to the body and, in this one to pay attention, to take care of itself. There are different devices that seem to produce self-experience through Yoga. Yoga as the mediator of the experience of self develops the body consciousness in which the body also becomes a vehicle of learning by way other than reason. It is concluded that Yoga has the potential to provoke practices of freedom in education and health and, thus, reaches the promotion of health among care, practices and experiences of self.

**Keywords:** Yoga; Learning; Body; Care of Self; Health promotion.

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ASSEMP	Associação dos Servidores da Prefeitura de Belo Horizonte
CNS	Conselho Nacional de Saúde
COEP/UFMG	Comitê de Ética da Universidade Federal de Minas Gerais
LOHA	Life Styles of Health and Sustainability
GEAS	Gerência de Atenção à Saúde
MAC	Medicina Alternativa e Complementar
MS	Ministério da Saúde
MT	Medicina Tradicional
MAC/MT	Medicina Alternativa e Complementar/Medicina Tradicional
NCCIH	National Center of Complementary and Alternative Medicine
NHIS	National Health Interview Survey
OMS	Organização Mundial de Saúde
PIC	Práticas Integrativas e Complementares
PNPIC	Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares
SUS	Sistema Único de Saúde
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
TKDL	Tradicional Knowledge Digital Library

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>12</b>
<b>2. REVISÃO TEMÁTICA E PRESSUPOSTOS DO ESTUDO.....</b>	<b>16</b>
<b>3. DEFINIÇÕES CONCEITUAIS: YOGA E O PARADIGMA EM SAÚDE.....</b>	<b>32</b>
<b>3.1. Yoga e algumas definições.....</b>	<b>32</b>
<b>3.2. Novos paradigmas em saúde .....</b>	<b>36</b>
<b>4. REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>42</b>
<b>5. METODOLOGIA.....</b>	<b>51</b>
<b>5.1. Cenário.....</b>	<b>52</b>
<b>5.2. Os participantes .....</b>	<b>54</b>
<b>5.3. A produção dos dados.....</b>	<b>57</b>
<b>5.4. Procedimentos de coleta de dados: a carta e as entrevistas narrativas .....</b>	<b>57</b>
<b>5.5. Aspectos éticos.....</b>	<b>61</b>
<b>5.6. Análise dos dados: análise pós-crítica do discurso .....</b>	<b>61</b>
<b>5.7. Construindo uma metodologia para a análise dos dados.....</b>	<b>62</b>
<b>6. YOGA E PROMOÇÃO DA SAÚDE NA PERSPECTIVA DOS PARTICIPANTES .</b>	<b>65</b>
<b>7. OS SENTIDOS DO CUIDADO DE SI DOS PRATICANTES DE YOGA.....</b>	<b>75</b>
<b>8. AS PRÁTICAS DE SI DOS PRATICANTES DE YOGA.....</b>	<b>91</b>
<b>9. APRENDIZAGENS PROPORCIONADAS PELO YOGA: ACESSANDO A EXPERIÊNCIA DE SI.....</b>	<b>106</b>
<b>9.1. Os contextos que geram aprendizagens: do micro ao macro.....</b>	<b>106</b>
<b>9.2. Experiência de Si: aprendizagens proporcionadas pelo Yoga.....</b>	<b>115</b>
<b>10 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>128</b>
<b>APÊNDICE A: CARTA DE APRESENTAÇÃO DA PESQUISA .....</b>	<b>140</b>
<b>APÊNDICE B: TERMO DE AUTORIZAÇÃO DA PESQUISA .....</b>	<b>141</b>
<b>APÊNDICE C: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....</b>	<b>142</b>
<b>ANEXO 1: PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA DA UFMG.....</b>	<b>144</b>

# *INTRODUÇÃO*

## 1. INTRODUÇÃO

Este estudo nasceu da minha experiência pessoal e profissional com o Yoga. Tenho atuado como professora de Yoga há 30 anos e como docente na formação de professores de Yoga há 17 anos.

Em 1994, parti para a Índia numa viagem de seis meses para conhecer o berço do Yoga e interagir com esta cultura para ampliar meu conhecimento e minhas experiências com esta prática. Neste período, tive a oportunidade de vivenciar o Yoga na Bihar School of Yoga.

A Bihar School of Yoga é uma instituição educativa fundada por Paramahansa Satyananda Saraswati, em 1963, para proporcionar treinamento em Yoga a pessoas do mundo inteiro. É um ponto focal para resgatar a cultura do Yoga do seu processo de aculturação com a entrada do capitalismo tardio. Integra em suas práticas as dimensões físicas, emocionais, mentais e espirituais. A Escola está localizada na cidade de Munger, no estado de Bihar, um dos estados da Índia mais pobres e mais conturbados politicamente. Sua rota não é turística: geralmente, quem vai até lá não a utiliza como mais um ponto turístico do Yoga na Índia e, por isso, a cidade afasta curiosos por “práticas exóticas”. Durante o ano, se realizam cursos de Yoga para aprofundamento de praticantes e professores, cursos de treinamento *Yogi* para problemas de saúde, treinamento para professores e outros cursos especializados. Provê professores treinados para conduzir seminários e conferências sobre Yoga em todo mundo. Possui uma extensa biblioteca de investigação, centro de investigação científica e uma editora.

Este primeiro contato com a Índia e a descoberta desta escola me impulsionaram a aprofundar no Yoga não somente como uma prática, mas também como uma filosofia de vida. Em 2001, voltando à Índia e à Bihar School, já pela terceira vez, procurei alinhar esses dois aspectos e fui iniciada, por Paramahansa Swami Niranjananda Saraswati, sucessor do fundador da Bihar School of Yoga, numa tradição de *Sannyasis*<sup>1</sup> antiga da Índia, chamada de *Saraswati*, cujo propósito é preservar e expandir o conhecimento. Quinze viagens se seguiram após o ano de 1994. Viagens de estudos, de treinamentos, de trabalho acompanhando alunos, de interação cultural e observação. Ressalto que durante a realização desta pesquisa foram feitas duas viagens para a Índia, intensificando as reflexões.

---

<sup>1</sup>*Sannyasi* é um caminho de desenvolvimento pessoal baseado em práticas de autodisciplina e autoconhecimento, visando à integração dos aspectos físicos, emocionais, mentais e espirituais da personalidade. Está baseado na conexão com uma linhagem filosófica, na conexão com um mestre e em um voto de dedicação aos seus ensinamentos. Uma das principais ações de um *Sannyasi* é contribuir para melhorar a qualidade de vida da sociedade.

Frente a isso, considero, parafraseando Veiga-Neto (2016), que o estudo que propus no Mestrado é um acerto de contas comigo mesma, uma tentativa e um esforço de tornar o objeto Yoga mais compreensível pela sociedade, em face de suas inúmeras mutações, distorções e transformações.

Nesses quase 30 anos como praticante e docente, tenho o testemunho de muitos alunos sobre como o Yoga influenciou positivamente em sua saúde física, emocional, mental e espiritual. A convivência com o universo do Yoga, na Índia e no Brasil, me trouxe muitos questionamentos e muitas reflexões. Questionamentos em relação ao contexto cultural em que o Yoga é aplicado no Ocidente, pois, na Índia, muitas práticas estão inseridas como parte de atividades diárias (BUTZER et al., 2016). Também, reflexões sobre como o Yoga, que é uma prática milenar, pode atuar como um promotor da saúde e ajudar o homem da pós-modernidade a melhorar sua qualidade de vida, mesmo que, na sua origem, ele não tenha sido estruturado para este fim.

O Yoga é uma prática que teve sua origem na Índia. Consideramos que este estudo traz um olhar para a alteridade, pois o contexto indiano pode ser visto, em seu conjunto, como alternativo e difere de nossas formas ocidentais de organização emocional, social e intelectual ao representar o “Outro” (CLARK, 1999). Embora o Ocidente e o Oriente se aproximem cada vez mais, muitas portas ainda precisam ser abertas no sentido de se compreender as duas culturas.

Foucault (1961 apud DROIT, 2006) afirma que o Ocidente traçou uma linha de divisão com o Oriente e este é, para aquele, “(...) tudo aquilo que ele próprio não é, ainda que ele deva buscar nele sua verdade primitiva” (p. 15).

O interesse pelo Yoga tem aumentado nas últimas décadas e, em 2012, estimou-se que 20 milhões de americanos estavam praticando-o, a maioria deles com o objetivo de aumentar a saúde e manter a boa forma (BARTLETT et al., 2013).

A Yoga Health Foundation avalia mais de 250 milhões de praticantes no mundo. Nos Estados Unidos, pode-se encontrar Yoga em cruzeiros marítimos, *resorts*, centros para a terceira idade, academias de ginástica, museus, hospitais, escolas e também como meio para fins educacionais de despertar da criatividade e de acalmar profissionais em seus trabalhos, uma vez que o Yoga se tornou um símbolo de serenidade (BROAD, 2013).

No Brasil, a situação não parece muito diferente. Na literatura não indexada aparecem artigos e notícias da prática do Yoga nas empresas, nas academias de ginástica, nas escolas, museus, hospitais, centros de saúde e centros culturais. Temos também o Yoga como um grande

negócio: junto com a prática atrela-se uma onda de consumo de roupas, acessórios, revistas especializadas, tapetes especiais para a prática e marcas patenteadas.

Por ter transitado entre Brasil e Índia várias vezes, pude observar a evolução desse movimento e, principalmente, a correlação empresarial do Yoga tanto na Índia como no Brasil.

Para Luz (2005), nas últimas décadas, a cultura do cuidado de si incentivou um mercado de cura “alternativa”, a partir da procura de muitos indivíduos, principalmente os de classe média, por este tipo de serviço, tais como práticas de Yoga, produtos naturais e práticas terapêuticas não convencionais.

Segundo Siegel (2010), desde a elaboração do Traditional Knowledge Digital Library (TKDL) pelo governo indiano, 150 posturas de Yoga já foram patenteadas no estrangeiro, das quais 134 foram patenteadas nos Estados Unidos. Analistas de marketing identificam o Yoga como parte de uma área conhecida como Life Styles of Health and Sustainability (LOHA), ou Estilos de Vida Saudáveis e Sustentáveis, em que consumidores de uma classe média alta exercem seu poder econômico adquirindo produtos orgânicos e naturais (BROAD, 2013).

Parece haver um movimento complexo em torno do Yoga que envolve saúde, educação, paradigmas, espiritualidade, estilo de vida, ecologia, individuação, subjetivação, coletividade e mercado econômico. Este movimento desperta nossa atenção, pois, com a procura cada vez maior por esta prática, seus efeitos, precauções e benefícios não devem passar despercebidos.

Neste estudo, questionam-se as possíveis contribuições do Yoga no processo de educação em saúde. Questiona-se como se dá a intervenção desta prática no processo de educação e saúde do ser humano, na contemporaneidade e em um cenário no qual se entrelaçam a política, a saúde, a educação, a liberdade e a autonomia. Este estudo cruza a fronteira do saber tradicional e se encontra com o saber científico num jogo de poder dinâmico sugerindo linhas de fuga para um mundo esquadrinhado, disciplinado e medicalizado, atentando para as possibilidades múltiplas do cuidado de si como uma competência ética em educação e saúde.

Poderia, portanto, o Yoga, nos dias de hoje, atuar como uma prática educativa promotora de saúde? Para responder a essa pergunta, o estudo teve, como **objetivo geral**, analisar o aprendizado dos praticantes de Yoga para a promoção da saúde e, como **objetivos específicos**, identificar as concepções dos praticantes de Yoga sobre o Yoga e a promoção da saúde, analisar a relação corpo-cuidado de si dos praticantes de Yoga, e conhecer as práticas de si dos praticantes de Yoga.

*REVISÃO TEMÁTICA E  
PRESSUPOSTOS DO ESTUDO*



## **2. REVISÃO TEMÁTICA E PRESSUPOSTOS DO ESTUDO**

As ciências da saúde também se interessam pelo Yoga. Muitos estudos demonstram os impactos positivos do Yoga na saúde como o suporte na ansiedade, depressão, esquizofrenia, aumento do bem estar e qualidade de vida em muitas doenças crônicas, redução da atividade celular em pacientes com câncer de mama em estágio inicial e redução de infecção em pacientes com tuberculose, HIV e artrite (NAOROIBAM et al., 2016; BARTLETT et al., 2013).

Yoga e saúde são conceitos convergentes. Na concepção de Swami Niranjanananda Saraswati (2007), fundador da primeira Universidade de Yoga no mundo reconhecida por um governo, Yoga é um sistema filosófico e ao mesmo tempo técnico, que atua na pessoa de uma maneira integral: no físico, na vitalidade, na mente e nas emoções, produzindo uma sabedoria, uma ética e um relacionamento saudável com o mundo e possibilitando um acesso ao nosso espírito.

A saúde, por sua vez, na perspectiva de Rabello (2010), é uma categoria resultante da interação do homem, como ser biológico, social e espiritual, com o contexto das organizações sociais.

Em 2002, a Organização Mundial de Saúde (OMS) aconselhou a utilização do Yoga pelos sistemas nacionais de saúde em todos os países membros (BARROS et al., 2014).

No sistema de saúde pública brasileiro, o Yoga encontrou respaldo nacionalmente com a institucionalização da Política de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS), lançada pelo Ministério da Saúde em 2006, e na Portaria n. 849, de 27 de março de 2017, através da qual o Ministério da Saúde incluiu o Yoga como um procedimento dentro da organização de Práticas Integrativas e Complementares e como uma das ações de promoção e prevenção em saúde (BRASIL, 2015; BRASIL, 2017).

No estado de Minas Gerais, o Yoga aparece na Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares (PEPIC), de 27 de maio de 2009, e na Deliberação Cib-sus/mg nº 2.035, de 09 de dezembro de 2014.

O Yoga foi incluído também como uma das atividades do Programa da Academia da Saúde no âmbito do SUS, por meio da Portaria n. 719, de 7 de abril de 2011. Nos termos da Portaria, lia-se em seu Artigo 6 que “serão desenvolvidas as seguintes atividades no âmbito do Programa Academia da Saúde: I - promoção de práticas corporais e atividades físicas (ginástica,

lutas, capoeira, dança, jogos esportivos e populares, Yoga, tai chi chuan, dentre outros)” (BRASIL, 2011, p. 3).

Embora a institucionalização das PICs tenha ocorrido em 2006 no Brasil, sua legitimização se iniciou na década de 1980. Podemos observar que, no diagnóstico situacional das ações serviços referente às Práticas Integrativas e Complementares existentes no SUS, antes da regulamentação dessas práticas, já se encontrava o Yoga como uma modalidade de prática complementar (BRASIL, 2006).

Segundo Luz (2003), as PICs são apropriações de saberes tradicionais e estão fundamentadas em um paradigma vitalista do ser humano, o qual leva em conta a sua integração física, emocional, mental e espiritual, opondo-se ao paradigma biomecânico que orienta a medicina ocidental contemporânea.

A PNPIC considera as recomendações advindas da OMS para a formulação de políticas visando à integração de sistemas médicos da Medicina Tradicional e Complementar ao sistema oficial de saúde. Considera, ainda, a crescente demanda da população por cuidados que se situam para além dos serviços convencionais de saúde (BRASIL, 2015). Esta política orienta, ainda, algumas prioridades do Ministério da Saúde (MS), como a melhoria dos serviços e o incremento de diferentes abordagens, tornando disponíveis opções terapêuticas aos usuários do SUS, oferecendo-lhes segurança, eficácia e qualidade na perspectiva da integralidade da atenção à saúde no Brasil (BRASIL, 2015).

O campo da PNPIC compreende sistemas médicos complexos e terapêuticos que, segundo Luz (2003), são abordagens que possuem teorias próprias sobre o processo saúde-doença, diagnóstico e terapêutica. Para a autora, os sistemas médicos complexos estão inseridos numa racionalidade médica que contempla cinco dimensões estruturadas, tanto em termos teóricos como em termos simbólicos, da seguinte forma:

1. Uma morfologia humana que define a organização do corpo;
2. Uma dinâmica vital que define o movimento da vitalidade em termos de equilíbrio, desequilíbrio, causas ou origens;
3. Uma doutrina médica, que define o que é saúde/doença e o que é possível tratar ou curar;
4. Um sistema de diagnose por meio do qual se determina se há um processo mórbido, sua causa e sua evolução;

5. Um sistema terapêutico, por meio do qual se determina a melhor terapêutica face ao processo de diagnose.

Estes sistemas médicos complexos são denominados pela OMS como Medicina Tradicional e Complementar/Alternativa (MT/MCA). Dentro desses sistemas encontramos, expostos na PNPIC: a Medicina Tradicional Chinesa, Medicina Homeopática e a Medicina Antroposófica.

Segundo Barros e Tesser (2008), o National Center of Complementary and Alternative Medicine (NCCIH) distingue os termos “complementares”, quando as práticas são usadas juntamente com práticas da biomedicina, “alternativas”, quando as práticas são usadas no lugar da biomedicina, e “integrativas”, quando as práticas são usadas junto com a biomedicina com base em avaliações científicas de segurança.

A prática do Yoga foi abordada na PNPIC como uma prática complementar, juntamente com o Reiki, Lian-gong, Tai-chi-chuan, Automassagem, Do-in, Shiatsu, Shantala, Tui-na, Lien-chi (BRASIL, 2015).

Para Siegel (2010), seria inadequado abordar o Yoga apenas como uma prática complementar, porque se trata de uma técnica terapêutica que pode ser utilizada na saúde, de maneira alternativa, complementar ou integrativa e, por isso, tanto o termo “integrativo” quanto “complementar” seriam mais apropriados.

Para esta pesquisa foi realizada uma busca na base de dados Pubmed cruzando a palavra “Yoga” com “promoção da saúde”, “educação” e “educação em saúde”. Foram encontrados 340 artigos, a maioria deles oriundos dos Estados Unidos da América e da Índia. Desses, filtramos os que datavam dos últimos 5 anos e encontramos 180 artigos, dos quais 20 foram selecionados para uma análise mais detalhada, considerando o tema das práticas integrativas e complementares e seus impactos sobre a saúde, do Yoga e sua relação com educação, entre outros aspectos .

Apresento a tabela abaixo com um resumo dos artigos selecionados e suas respectivas conclusões:

<b>Autor/Ano</b>	<b>Título</b>	<b>País</b>	<b>Linha de Yoga</b>	<b>Método</b>	<b>Resultados</b>
Felver et al., 2015	O Yoga na escola pública melhora o humor e o	EUA	<i>Kripalu Yoga</i>	Comparação, através da aplicação de questionários sobre o humor do	Os participantes relataram diminuições significantes na raiva, depressão e fadiga

emocional dos adolescentes

aluno, dos efeitos da participação de uma única aula de Yoga e de uma única aula de educação física padrão.

depois da participação na aula de Yoga.

Bartlett et al., 2013	Yoga em doenças reumáticas	Canadá	<i>Hatha Yoga</i>	Revisão da literatura sobre Yoga em populações saudáveis, com doenças musculoesqueléticas e reumáticas e proposição de recomendações para discutir formas de iniciar Yoga com pacientes.	As crescentes evidências baseadas em estudos sugerem que o Yoga é uma opção razoavelmente segura e viável para muitas pessoas que vivem com condições reumáticas.
Tripathy, Jaya & Prasad, 2015	A naturopatia pode fornecer respostas para os crescentes custos de saúde na Índia?	Índia	Não especificado ( <i>Pranayamas e Asanas</i> )	Análise dos conceitos que tangenciam a naturopatia e a saúde pública, criando relações entre eles.	Há evidências limitadas para a eficácia das práticas de naturopatia e evidências limitadas para provar sua ineficácia.
Daly et al., 2015	Yoga e Regulação emocional em Alunos do Ensino Médio	EUA	Não especificado	Aplicação de questionários sobre saúde mental dos alunos antes e depois de eles terem experimentado a prática regular de Yoga.	Inicialmente, potenciais benefícios foram apontados, enfatizando os aspectos físicos. Ademais, há a necessidade de mais estudos na área.
Bilderbecke et al., 2015	Evidência preliminar de que a prática de Yoga melhora progressivamente o humor e diminui o estresse em uma amostra de Prisioneiros do Reino Unido	Reino Unido	<i>Hatha Yoga</i>	Aplicação e análise de questionários sobre a percepção de si mesmo e do stress em grupos que fizeram 10 aulas de Yoga.	Sugere que pode haver efeitos benéficos do Yoga nas populações carcerárias e aponta para subpopulações que podem se beneficiar mais dessa prática.

Butzer et al., 2015a	Efeitos de uma intervenção de Yoga em sala de aula no cortisol e no comportamento de estudantes de primeiro e segundo anos: um estudo piloto	EUA	Child Light Yoga	Análise da saliva dos estudantes para saber a concentração de cortisol, professores avaliaram as mudanças de comportamento dos alunos.	A informação subjetiva obtida a partir da observação comportamental revelou melhora significativa, mas as concentrações de cortisol não foram alteradas após uma única aula de Yoga.
Khalsa & Butzer, 2016	Yoga em configurações escolares: uma revisão de pesquisas	EUA	Não especificado	Revisão de publicações indianas e estadunidenses sobre Yoga no ambiente escolar	O Yoga no ambiente escolar é uma estratégia viável e potencialmente eficaz para melhorar a saúde da criança e do adolescente e, portanto, merece uma pesquisa contínua.
Butzer et al., 2016	Avaliação de Yoga para Prevenção de Fatores de Risco de Uso de Substâncias em Adolescentes uma Escola Secundária: Ensaio Controlado Randomizado em Grupo Preliminar	EUA	Não especificado	Distribuição aleatória de alunos para receber uma intervenção de Yoga de 32 sessões em lugar de suas aulas regulares de educação física Aplicação de questionários pré e pós-intervenção que avaliam a autorregulação emocional, o estresse percebido, humor, a impulsividade, a disposição do uso de substâncias e o uso real de substâncias.	Yoga no ambiente escolar pode ter efeitos benéficos em relação à prevenção e à disposição dos homens e das mulheres para fumar cigarros, bem como melhorar o autocontrole emocional em mulheres.

Alexander et al., 2015	Yoga para autocuidado e prevenção de esgotamento entre enfermeiras	EUA	Não especificado	Não especificado.	Os participantes das aulas de Yoga relataram autocuidado significativamente maior, bem como menos exaustão emocional após a conclusão de uma intervenção de 8 semanas.
Burke et al., 2015	Conhecimento limitado de saúde como motivo de não uso de quatro práticas de saúde complementares (acupuntura, quiropraxia, produtos naturais e Yoga)	EUA	Não especificado	Análise de duas amostras usando dados do NHIS.  A primeira amostra foi composta por indivíduos que nunca usaram nenhuma das quatro práticas de saúde complementares comuns. O segundo foi um subconjunto desses mesmos não usuários que também relataram dor lombares.	A falta de conhecimento possivelmente afeta a utilização de práticas de saúde complementares comuns, independentemente da presença de dor nas costas. São necessárias abordagens criativas para ajudar a reduzir as desigualdades na compreensão e a melhoria do acesso.
Mattison & Nemec, 2014	Uma sessão de medicina complementar alternativa em uma aula terapêutica de autocuidado.	EUA	Não especificado.	A percepção da medicina complementar alternativa foi medida usando uma pesquisa pré-sessão e uma pesquisa pós-sessão.	Estratégia efetiva para fornecer ao aluno a experiência para uma melhor visualização da incorporação das terapias ao paciente.
Ding & Stamatakis, 2014	Práticas de Yoga na Inglaterra de 1997-2008: prevalência, tendências temporais e correlatos de participação.	Inglaterra	Não especificado	Foram utilizados dados do Health Survey for England (HSE), uma série de estudo anual independente realizada entre 1997 e 2008.	A prática de Yoga aumentou em popularidade, embora as taxas absolutas ainda sejam relativamente baixas.

Saper et al., 2014	Yoga vs fisioterapia vs educação para dor lombar crônica em populações predominantemente minoritárias: protocolo de estudo para um ensaio clínico randomizado e controlado.	EUA	Hatha Yoga	Intensidade da dor durante 12 semanas, medida em uma escala de classificação numérica de 11 pontos usando o Questionário de incapacidade Roland Morris modificado.	Atualmente, o estudo está recrutando participantes.
Strean, 2017	Os <i>Yogis</i> tem estilos de aprendizado?	Canadá	Não especificado.	O autor reconsidera os estilos de aprendizagem e analisa o uso desses estilos e a percepção dos alunos e dos professores de Yoga.	Uma perspectiva somática (do corpo em sua totalidade) oferece uma estrutura para reconsiderar a profundidade efetiva da aprendizagem.
Stein, et al. 2014	Características dos participantes associadas à melhoria sintomática da dor lombar crônica pelo Yoga	EUA	Hatha Yoga	Testes bivariados para identificar características básicas associadas à melhora na dor e foram incluídos fatores selecionados em uma regressão linear multivariada.	A má saúde física está associada a uma maior melhora na dor nas costas pelo Yoga. Raça, renda e índice de massa corporal não afetam o potencial de uma pessoa com dor lombar se beneficiar do Yoga.
Harirchian et al., 2014	Nível de atitude em relação à medicina complementar alternativa entre pacientes iranianos com esclerose múltipla	Irã	Não especificado.	Um questionário foi utilizado para examinar a associação entre os fatores relacionados à saúde dos participantes e o uso das intervenções da medicina complementar alternativa.	Apesar da ampla difusão da medicina complementar alternativa entre pacientes iranianos com esclerose múltipla, recomenda-se pesquisas adicionais sobre a eficácia de cada tratamento.

Shankar, 2015	Reformas no setor da saúde para cuidados de saúde no século XXI	Índia	Não especificado	Análise do sistema de saúde indiano e como ele pode incorporar melhor e se tornar líder no uso de práticas integrativas para cuidado da saúde.	É necessária uma estratégia muito sensível e de longo prazo para revitalizar e modernizar o sistema de saúde pública da Índia e torná-lo integrativo e muito mais participativo.
Strahm, et al. 2016.	Yoga em universidade online: um estudo piloto da experiência dos estudantes	Austrália	Não especificado	Um curso online, prático e teórico, sobre Fundamentos do Yoga foi disponibilizado pela universidade, tendo duração de 12 semanas e um questionário sobre bem estar foi aplicado.	Os resultados da pesquisa sugerem que o Yoga pode ser efetivamente ensinado através de um formato on-line para estudantes universitários que já têm alguma familiaridade com a aprendizagem on-line. As exigências de estudo, trabalho e família criam obstáculos à prática regular de Yoga.
Naoroibam et al., 2016	Efeito do Yoga Integrado em estados psicológicos e contagem de CD4 de pacientes infectados com HIV-1: estudo piloto controlado randomizado	Índia	Yoga Integrado	A escala de ansiedade e depressão hospitalar foi utilizada para avaliar ansiedade e depressão, as contagens de CD4 foram medidas por citometria de fluxo antes e após a intervenção com aulas de Yoga.	Um mês de prática de Yoga pode reduzir a depressão e melhorar a imunidade em adultos infectados pelo HIV-1.
Butzer et al., 2016	Programas de Yoga em escolas nos Estados Unidos: uma pesquisa.	EUA	Não especificado.	As pesquisas em linha, em listas e em banco de dados foram realizadas para identificar programas de Yoga e informações foram coletadas sobre o escopo de trabalho de cada	Os programas podem ser aceitáveis e viáveis para serem implementados. A popularidade do Yoga em escolas pode continuar a crescer.



programa,  
características  
curriculares,  
requisitos de  
treinamento e  
certificação de  
professores,  
modelos de  
implementação,  
modos de operação  
e regiões  
geográficas.

---

De acordo com a revisão realizada, mesmo no contexto escolar, o Yoga se apresenta predominantemente como uma terapêutica e não como uma prática educativa. Existem artigos que identificam o Yoga e a educação em saúde como ações separadas em estratégias de promoção da saúde, ou seja, o Yoga parece não ser compreendido como uma prática educativa no sentido de possibilitar um acesso à experiência de si. Encontramos, assim, uma lacuna no que diz respeito ao Yoga como uma prática educativa promotora de uma saúde construída na subjetividade dos praticantes.

Ampliar a atuação do Yoga como uma prática educativa em saúde é apontar que a saúde, entendida no seu aspecto holístico, demanda processos de aprendizagem. Para que abordagens de cuidado em educação e saúde sejam realmente significativas para o sujeito, é preciso um processo de educação que seja experimentado e compreendido na realidade subjetiva e não somente por meio de um treinamento imposto por condutas e normas.

Ao abordar o tema do Yoga como prática educativa na promoção da saúde, propõe-se um diálogo que não o focaliza de forma utilitária e instrumental em contraponto a aprendizagens próprias da instituição escola e do enfoque biomédico, como o controle dos corpos e disciplinarização (FOUCAULT, 2013).

O sentido educativo do Yoga que adotamos neste estudo compreende uma perspectiva ampliada da educação para além da educação escolar formal, embora haja muitas pesquisas neste âmbito (STRAHM, COHEN & BORG-OLIVIER, 2016; KHALSA & BUTZER, 2016; BUTZER et al., 2015a; BUTZER et al., 2015b). BUTZER et al. (2016), por exemplo, identificaram 36 programas que oferecem Yoga nas escolas dos Estados Unidos, com aproximadamente 5.400 instrutores, alcançando mais de 940 escolas.

Pretende-se, neste estudo, evidenciar uma educação que pode acontecer em espaços formais e informais, transformadora dos sujeitos e pautada na subjetividade do ser humano.

Para Larrosa (1995), algumas práticas pedagógicas incluem técnicas que estabelecem algum tipo de relação do sujeito consigo mesmo, constituindo práticas orientadas para a construção e a transformação da subjetividade, entendendo-a como o modo no qual o sujeito faz a experiência de si em um jogo de verdade no qual está em relação consigo mesmo.

Pressupõe-se que o papel educativo do Yoga reside no processo de transformação do sujeito e na ampliação da sua consciência, ressaltando o caráter libertário da promoção da saúde. Assim, adota-se o referencial da educação como experiência de si.

Para Foucault, a experiência de si é possibilitadora de um processo de subjetivação, ou seja, um processo pelo qual nos transformamos de indivíduo em sujeito moral, no qual a pessoa aprende e passa ver a si mesmo (VEIGA-NETO, 2016).

Para Larrosa (1995), “(...) a própria experiência de si não é senão o resultado de um complexo processo histórico de fabricação no qual se entrecruzam os discursos que definem a verdade do sujeito, as práticas que regulam seu comportamento e as formas de subjetividade nas quais se constituem sua própria interioridade” (p. 43).

Um dos planos de atuação e de transformação por meio do Yoga se refere à expansão da consciência. A consciência limitada é produto de um mundo condicionado, massificado, onde o indivíduo não possui autonomia e repete uma forma de pensar e de se expressar que não pertence à construção oriunda de sua experiência pessoal. Para nós, a experiência educativa é um meio capaz de trazer sentidos e significados aos eventos da vida por meio de um processo de subjetivação. Pensa-se que talvez seja por isso que se sabe tantos conceitos positivos de comportamento em relação à saúde (por exemplo, em relação ao ato de fumar) e nem por isso implementam-se transformações. Enquanto a experiência do cuidado em saúde não for efetivamente significativa não se colhem mudanças.

Como prática, o Yoga é uma experiência manifesta no plano físico, emocional, mental e espiritual, capaz de ampliar nossa consciência. Essa ampliação da consciência que o Yoga propõe está relacionada ao processo de autoconhecimento, transformação e autonomia do ser humano em relação ao contexto sócio-histórico e político em que ele vive. Para Jung (2002), “consciência é sempre consciência do “eu”; para tornar-me consciente de mim mesmo, devo poder distinguir-me dos outros; apenas onde existe essa distinção, pode aparecer um relacionamento” (p.195).

Numa aproximação foucaultiana, interessa-nos problematizar as ideias com respeito à autonomia e à autoconsciência, analisando as condições históricas que formam o sujeito e considerando uma prática pedagógica como um mecanismo de produção da experiência de si (LARROSA, 1995).

Educar em saúde é ampliar a consciência do sujeito sobre as relações consigo e com o mundo e isso interfere na sua saúde. O trabalho, os relacionamentos, a vida nas cidades, a economia, a política, a disponibilidade de alimentos e água, o cuidado responsável, ético e carinhoso que exercermos sobre nós mesmos são determinantes da saúde.

Para Czeresnia (2003), a ideia de promoção da saúde envolve o fortalecimento da capacidade do indivíduo e do coletivo para lidar com a multiplicidade dos condicionantes da saúde. Isso se relaciona ao fortalecimento da saúde por meio da capacidade de escolha, bem como à utilização do conhecimento com o discernimento de estar atento para as singularidades dos acontecimentos.

Dessa forma, a ampliação da nossa consciência nos traz a possibilidade de nos diferenciarmos de uma cultura hegemônica e atuarmos como sujeitos autônomos, ativos e reflexivos capazes de transformações efetivas para uma vida melhor conosco, com os outros e com a sociedade em que vivemos, evidenciando um sentido mais amplo de saúde.

É preciso ressaltar que o Yoga, na sua origem, não foi experimentado com fins de alcançar a saúde. Para o Yoga, o cuidado com a saúde é um meio para o objetivo de realização do ser humano. Segundo Tesser (2009), na perspectiva da promoção da saúde, esse aspecto é observado no incentivo de um processo de transformação e realização pessoal como trajetória individual, mesmo que seja para re-ligar e re-harmonizar a pessoa com o mundo e com os outros – sendo esse o objetivo a que se propõem as práticas inseridas nas racionalidades médicas tradicionais da Índia e da China.

Porém, apresenta-se aqui uma problematização. Na contemporaneidade, percebe-se que o aspecto corporal do Yoga faz com que ele seja confundido com um exercício físico e o corpo não é visto como um meio de acesso a uma dimensão subjetiva e interior. Esse enfoque corporal pode ser observado, por exemplo, em revistas especializadas de Yoga, que expõem corpos padronizados por um modelo de saúde hegemônico, no qual a formosura do corpo é associada à visão superficial de saúde (NOGUEIRA, 2001).

Vivemos a lógica do capitalismo tardio com questões que envolvem a saúde e a educação orientadas pelas necessidades de um mercado econômico (SIQUEIRA-BATISTA et al., 2013).

A saúde na modernidade tardia passou a ser mais que cultivada, é agora adorada. Há uma adoração da saúde, que é também uma mania coletiva de saúde, uma higiomania. Mas, sendo unilateral na sua apreciação da saúde, reduzida à dimensão do corpo, essa onda cultural se espalha como uma adoração do corpo, uma somatolatria (NOGUEIRA, 2001, p.64).

Nesta cultura da saúde, o mercado econômico vende um corpo moldado por uma estética hegemônica alienante do sujeito. Assim, o sujeito já não tem mais posse do seu corpo enquanto um campo de subjetividade, pois o corpo perde o seu significado de uma história de vida pessoal, com os registros de valores, emoções e experiências significantes e passa a ser apenas um corpo físico, e este deve ser esteticamente belo. Nesse contexto, o controle sobre os corpos reveste-se de uma vigilância constante e de um poder capilar sobre a saúde numa imagem de um corpo sempre belo e jovem (RAMIRO, 2015), ao invés de uma saúde vivida na subjetividade.

Ferreira Neto (2010) aponta que, segundo Foucault, desde a cultura grega encontramos tentativas de melhorias de condições de vida num conjunto de “práticas de si” a serem observadas pelo homem da *polis*, baseadas na filosofia e na medicina. Na cultura do cuidado de si, exposta por Foucault, a filosofia e a espiritualidade faziam parte de uma mesma prática. Para Foucault (2006), entende-se que a espiritualidade é acessada por meio de práticas pelas quais o sujeito se modifica, se transforma, para ter acesso à verdade. Neste entendimento, a relação de corpo e cuidado de si envolve uma unidade corpo-alma, que precisa ser entendida de modo integral (BOLSONI, 2012).

A apropriação do aspecto corporal do Yoga pode estar também vinculada ao desconhecimento sobre a prática, associando-a a uma religião, pois a espiritualidade inerente à prática muitas vezes é confundida com religiosidade (BUTZER et al., 2015).

Frente a isso, trazemos uma inquietação em relação ao Yoga como uma prática incentivada por políticas públicas de saúde: ao observamos a abertura das autoridades para as PICs, estamos de acordo que elas venham a contemplar um número maior de usuários com possibilidades de maior cuidado e ampliação de acesso social. A própria implantação das PICs no SUS oferece possibilidades de acesso a serviços que, até então, estavam concentrados no setor privado (BRASIL, 2015), afastando uma grande parcela da população de um atendimento holístico e integralizado, promotor de saúde e qualidade de vida.

Enquanto dados do National Health Interview Survey (NHIS) demonstram que o Yoga é utilizado nos Estados Unidos por pessoas de poder aquisitivo mais alto e com maior grau de escolaridade (SAPER et al., 2014; BURKE, NAHIN & STUSSMAN, 2015), Tesser (2009) afirma que as MAC/MT continuam respondendo, nos países pobres, por grande parte do

cuidado em saúde. O autor aponta também que um dos motivos da procura pelas PICs nos países pobres seria sua adequação cultural.

Contudo, pensa-se que, ainda que a inserção das PICs no sistema público de saúde seja apoiada num entendimento e valorização da interculturalidade (LUZ, 2015), ao mesmo tempo que o Yoga contempla uma demanda por novas formas de lidar com a saúde do ser humano, ele serve também à lógica reducionista do corpo e da biomedicina, as quais estão atreladas ao capitalismo tardio.

Assim, ao mesmo tempo em que comemoramos o avanço na acessibilidade a esta prática, apresentamos algumas reflexões: o Yoga, na atualidade, tem conservado sua essência transformadora e educativa?; o que os praticantes aprendem com o Yoga em relação à saúde?; há evidências de que esse aprendizado extrapola a dimensão corporal/física da saúde e atinge o campo mental, emocional, espiritual e social?

Foucault ressalta que o cuidado com corpo aumentou significativamente, deixando a impressão de que, antes, era dirigido à alma e, agora, se volta para o físico (BOLSONI, 2012). Este corpo vem marcado por um discurso médico e por práticas vigilantes sequestrando o poder sobre a vida. Nesse contexto, o corpo é um aparato sobre o qual o poder é exercido (FOUCAULT, 2013).

Para Foucault (2010), a medicina é um saber-poder que incide sobre o corpo, sobre a população e sobre os processos biológicos, produzindo efeitos disciplinares e regulamentadores. Para o autor, esse poder se incumbiu tanto do corpo como da vida (FOUCAULT, 2010). Numa perspectiva limitadora, a promoção da saúde objetiva uma massificação de comportamentos, desempossando os indivíduos de sua capacidade de cuidar de si (FRANCO et al., 2011). Numa perspectiva libertadora, mudanças efetivas na promoção da saúde individual requerem um processo educativo de transformação de hábitos e condutas a partir de um processo de subjetivação. Na perspectiva da aprendizagem do cuidado de si por meio do Yoga, a subjetivação é entendida como “(...) práticas e processos heterogêneos por meio dos quais os seres humanos vêm a se relacionar consigo mesmos e com os outros como sujeitos de um certo tipo” (ROSE, 2001, p. 36).

Frente a estas reflexões, o presente estudo busca investigar o aprendizado dos praticantes de Yoga para a promoção da saúde.

Pelo exposto temos um campo de contradições: o Yoga se originou na Índia e no período pré-clássico e clássico se constituiu dentro de um contexto de práticas com intuito de libertação

de uma existência condicionada. Assimilado na modernidade, tornou-se transcultural. No capitalismo tardio, parece servir de objeto de alienação e consumo de determinada classe social.

Segundo Carvalho e Luz (2009), a cultura contemporânea propicia um sincretismo de significados e as formas e qualidades valorizadas no paradigma vitalista assumem um lugar dentro do paradigma biomecânico. A autora aponta esse sincretismo como um efeito do impacto do processo de globalização. O foco do corpo no Yoga, na pós-modernidade, é um bom exemplo desse sincretismo, que de veículo para a expansão da consciência e subjetivação passa a ser um veículo de saúde pautada num discurso hegemônico. Outro exemplo é quando um praticante procura o Yoga a partir de uma prescrição médica configurando o que se chama de Yogaterapia. Nos anos recentes, o campo do Yogaterapia emergiu distinguindo-se do ensinamento geral do Yoga (BARTLETT et al., 2013), lembrando as especificidades médicas do paradigma biomecânico.

Por outro lado, o Yoga se insere num conjunto de práticas não hegemônicas de saúde. Aqueles que assimilam as práticas do Yoga podem se tornar agentes de contraposição a um modo de vida dominante. Por isso, pretende-se investigar o Yoga como parte de um modelo de saúde que ora repete, ora reinventa, a vida a partir de subjetivações capazes de interferir positivamente na saúde.

Justificamos este estudo no campo da enfermagem pelo fato das enfermeiras e obstetrizas possuírem maior ligação com o cuidado integral e centrado no paciente e serem mais abertas às práticas integrativas do que os médicos, segundo Otani e Barros (2011).

Do ponto de vista da saúde pessoal destes profissionais, conhecer melhor os benefícios do Yoga no processo de cuidar de si pode incentivá-los na procura por esta prática, uma vez que, segundo Alexander et al.(2015), o Yoga pode ser uma alternativa à exaustão emocional a que estes estão expostos.

Além disso, o fato do Yoga estar inserido no sistema de saúde, não significa que há um entendimento do alcance de sua prática além de níveis terapêuticos. Assim, entendemos que esta pesquisa poderá ampliar o conhecimento do Yoga como uma prática educativa na promoção em saúde, visto como um processo de autonomia e transformação na vida do sujeito, chamando o olhar das autoridades do campo saúde para as possibilidades desta prática que se situa para além de um cuidado biomédico.

Ademais, o estudo pode contribuir para ampliar a visão dos profissionais de saúde acerca da dimensão subjetiva do processo de saúde a partir da abordagem holística, integradora e transformadora do ser humano. Segundo Maroni (1998), “curar-se significa transformar-se”

(p.62). Muitas vezes, as pessoas adoecem porque estão fragmentadas e possuem uma visão unilateral de si e da vida.

E, finalmente, acredita-se que um estudo mais aprofundado sobre o caráter educativo do Yoga na promoção da saúde pode contribuir para ampliar o conceito de saúde numa perspectiva vitalista, em contraposição ao paradigma biomecânico que orienta a biomedicina.

*DEFINIÇÕES CONCEITUAIS:  
YOGA E O PARADIGMA EM  
SAÚDE*



### 3. DEFINIÇÕES CONCEITUAIS: YOGA E O PARADIGMA EM SAÚDE

#### 3.1. Yoga e algumas definições

Segundo Barros et al (2014), o Yoga é uma tradição indiana que utiliza um conjunto de práticas psicofísicas. É aconselhado para os sistemas nacionais de saúde em todos os países membros da Organização Mundial da Saúde (OMS).

Para o National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH), Yoga é uma prática mental e corporal com origens históricas na filosofia indiana. Vários estilos de Yoga combinam, tipicamente, posturas físicas, técnicas respiratórias, meditação e relaxamento (BUTZER et al, 2015).

Para Feurstein (1998), Yoga é um fenômeno multifacetado e, por isso, de difícil definição. Existem vários ramos e escolas de Yoga que, embora pratiquem métodos diferentes, têm em comum o fato de objetivarem alcançar um estado de consciência denominado *Samadhi*, traduzido como “êxtase”. No sânscrito, a língua na qual foi escrita a maioria dos textos do Yoga, *Samadhi* quer dizer “colocar junto”, reunir. O que se pretende é reunir o sujeito consciente com seu objeto de contemplação. Mircea Eliade (1996) observou que *Samadhi*, na verdade, não é “êxtase”, mas “ênstase”, um estado em que a contemplação, em vez de se dirigir para fora, se converge para dentro.

O estado de contemplação também pode ser dirigido ao Si Mesmo, que pode ser traduzido como nossa “alma”, que no Yoga é chamado de *Atma*. O Si Mesmo é também um termo utilizado por Jung como uma figura de contração, no sentido de um vir a ser da totalidade psíquica, a partir da condição de dispersão em que o sujeito se encontra (PIERI, 2002, p. 466). Para o Yoga, só podemos chegar ao Si Mesmo quando transcendemos o eu egoico (Feurstein, 1998).

Uma das conotações da palavra “Yoga” é “união” ou “unidade”. Essa conotação pode ser compreendida no sentido de união consigo mesmo, com o outro, com a natureza, com o Absoluto.

Patãjali (séculos II a.C. a IV a.C.) introduziu o Yoga como um dos seis *Darshanas* (“escolas filosóficas”) do hinduísmo<sup>2</sup>, que, segundo Saraswati (2007), são escolas filosóficas

---

<sup>2</sup> Segundo Saraswati (2007) o Hinduísmo pode ser definido como um conjunto de experiências religiosas, filosóficas ou práticas, regidas por alguns princípios fundamentais, como os conceitos de *Dharma* (lei que regula a existência universal), *Karma* ( lei de causa e efeito que mobiliza os destinos individuais), Yoga (os vários métodos de autoconhecimento), o conceito de *Samsara* ( o ciclo eterno de nascimentos e mortes individuais e

que tiveram origem entre os séculos VII e II a.C. Segundo o autor, estas escolas, com exceção do *Vedanta* e do *Mimansa*, embora aceitassem a autoridade dos *Vedas*<sup>3</sup>, possuíam doutrinas opostas aos seus ensinamentos.

A escola *Nyaya* foi fundada no século III a.C. por Gautama e trata, na sua metodologia, da possibilidade de compreender e atingir a última realidade pela argumentação exercida por uma mente racional. O *Nyaya* é considerado a ciência do debate, que examina as regras do correto pensar.

A escola *Vaisheshika*, também do século III a.C., fundada por Kanada, sustenta-se numa filosofia que busca examinar as particularidades da manifestação cósmica procurando distinguir as várias manifestações e os objetos da existência e desenvolveu a noção de uma constituição atomista do mundo.

A escola *Samkhya*, fundada por Kapila no século VII a.C., descreve o processo de desenvolvimento cósmico em vinte e cinco princípios que vão de um estado sutil para o mais grosseiro. É considerada uma filosofia discriminativa e dualista na qual o espírito (*purusha*) se interage com a matéria (*prakriti*) criando a manifestação da existência.

A escola *Mimansa* foi fundada por Jaimini, limitando-se à interpretação dos *Vedas*, principalmente no que se refere ao conceito de *Dharma* como dever religioso.

A escola *Vedanta* foi fundada no século II a.C. por Badarayana e é conhecida pela metodologia da investigação final dos *Vedas* e, por isso, chamada de *Uttara-Mimansa* (“investigação posterior”). Segundo Siegel (2010), um de seus filósofos mais importantes foi Adi Shankaracharya, para o qual não havia separação entre o espírito e a matéria – como no *Samkhya* e no *Yoga*.

Para Feurstein (1998), todos os métodos e estilos de vida desenvolvidos pelos gênios filosóficos e espirituais da Índia têm o propósito de nos ajudar a romper os hábitos da nossa consciência ordinária e realizar nossa identidade com a Realidade perene, ou seja, as grandes tradições espirituais da Índia são vias que levam à realização do Si Mesmo.

Pelo fato do *Yoga* ter sido reconhecido como uma das seis escolas filosóficas do hinduísmo por meio do *Yoga Sutra de Patānjali*, vamos considerar esta obra como referência, pois é uma obra utilizada em vários sistemas de *Yoga*. Barros et al. (2014), ao trabalharem com os conceitos do *Yoga Sutra* em sua pesquisa na Universidade Estadual de Campinas, comentam que isto se deve ao fato destes conceitos resgatarem os passos éticos que compõem a prática do

---

cósmicas) e *Moksha* ( a iluminação e a libertação do *Samsara* ), validados por um conjunto de escrituras (*Vedas*) que especulam sobre o conhecimento espiritual.

<sup>3</sup> Escrituras Clássicas da Tradição Filosófica Indiana.

Yoga, a partir da sistematização de Patãnjali, sem os quais uma prática diária não pode ser considerada um Yoga autêntico.

Além disso, o *Yoga Sutra* apresenta uma descrição metodológica do processo de ascensão na experiência *Yogi* e não constitui um tipo de Yoga em si mesmo. Podemos, também, com o *Yoga Sutra*, entender um pouco do processo de diferenciação/individuação do sujeito. Considerando a relevância desta obra no contexto do Yoga, tanto na esfera indiana como na ocidental, para este estudo será utilizada a versão comentada do *Yoga Sutra de Patãnjali* elaborada por Swami Satyananda Saraswati.

O *Yoga Sutra de Patãnjali* possui 196 aforismos e divide-se em quatro capítulos, denominados *padas*:

1. *SamadhiPada* (Senda da Iluminação), com 51 versículos
2. *SadhanaPada* (Senda da Prática), com 55 versículos
3. *VibhutiPada* (Senda dos Poderes), com 56 versículos
4. *KaivalyaPada* (Senda da Libertação), com 34 versículos

Alguns estudiosos especulam sobre um possível acréscimo do quarto capítulo, devido a características que se aproximam bastante do pensamento budista.

Patãnjali apontou oito passos (*Angas*) que gradativamente harmonizam a mente e induzem a uma percepção mais sutil. Entendemos que estes passos devem ser observados neste estudo, pois são reconhecidos como válidos por todas as correntes de Yoga como um elemento unificador e representam o que o Yoga tem de experimental e técnico (HENRIQUES, 1984).

O primeiro deles é *Yama* e consiste de cinco aspectos: *Ahimsa*, a não violência; *Satya*, a verdade; *Aparigraha*, o desapego; *Asteya*, a honestidade; e *Bramacharya*, muitas vezes interpretado como controle, ou abstinência sexual, e que quer dizer também “transitar”, “aprender” e “viver na consciência superior”, segundo a interpretação de Saraswati (2008).

Os *Yamas* são considerados códigos sociais e estão designados para harmonizar as interações sociais do indivíduo. Logo depois temos o segundo passo, *Nyama*, que são orientações de conduta pessoal com o propósito de harmonizar os sentimentos interiores do indivíduo. São eles: *Shaucha*, limpeza; *Santosha*, contentamento; *Tapas*, austeridade; *Swadhyaya*, autoestudo; *Iswhara-Pranidhana*, entrega à vontade cósmica.

Na sequência, temos os seis passos restantes, a saber: *Asana*: posição sentada, estável e confortável; *Pranayama*: controle do *Prana*<sup>4</sup>; *Pratyahara*, dissociação da consciência dos estímulos exteriores; *Dharana*, concentração; *Dhyana*: meditação; *Samadhi*, identificação com a consciência pura.

Segundo Siegel (2010), o propósito dos oito passos seria atingir a ausência das flutuações mentais. A ausência das flutuações mentais seria a definição de Yoga em Patãnjali.

Para Patãnjali, as atividades mentais a serem bloqueadas são: *Pramana*, as noções corretas derivadas da percepção correta; *Viparyaya*, as noções errôneas derivadas da má percepção; *Vikalpa*, a fantasia, ou imaginação; *Nidra*, o sono; *Smriti*, a memória.

Indica-se dois métodos para bloqueá-las: *Abhyasa*, prática contínua, ou seja, todo aluno deve prestar atenção à prática regular e contínua; e *Vairagya*, uma condição mental de não apego libertando-se da atitude de atração e repulsão em relação aos objetos.

No versículo 30 do *Yoga Sutra*, Patãnjali aponta como obstáculos no caminho do Yoga: a doença, a inércia, a dúvida, a procrastinação, a preguiça, o anseio, a percepção errada, a incapacidade de alcançar estágios sutis e a instabilidade. Como sintomas coexistentes, menciona a dor, a depressão, o tremor no corpo e a respiração arritmica. Tanto os obstáculos como os sintomas são manifestações psíquicas comuns tanto para o praticante como para o não praticante de Yoga. Para remover esses obstáculos e sintomas, Patãnjali recomenda:

1. a prática da concentração em um só objeto, pois o objeto constante é que cria a base para a consciência ir mais fundo, evitando a confusão, ou
2. o cultivo de atitudes de amizade, de compaixão, de contentamento e indiferença em relação aos que estão cheios de vício como uma forma de purificar a mente e mantê-la tranquila e pacífica, ou
3. o controle do *Prana* através da respiração, ou
4. observar a experiência sensorial (aqui a mente é convidada a se auto observar na percepção através dos sentidos da audição, tato, paladar, olfato e visão), ou
5. pela concentração na iluminação interior que é silenciosa e tranquila, ou
6. concentrando a mente nas pessoas desapegadas, ou

---

<sup>4</sup> Segundo Saraswati (2007), *Prana*, ou “energia vital”, é a essência de toda a criação, das formas manifestas animadas ou inanimadas. *Prana* é a essência ou força que determina a existência da matéria e outros elementos. O *Prana* está relacionado às experiências fisiológicas e os diferentes bloqueios de *Prana* se experimentam no corpo físico em forma de incômodos, esgotamento de energia e enfermidade, ao passo que o livre fluxo de *Prana* produz vitalidade. As práticas de *Pranayama* estão associadas com a respiração e levam à expansão da energia vital, pois, segundo os *Yogis*, uma das fontes de *Prana* é o ar.

7. controlando a mente pelo desenvolvimento do método de sonhar e dormir consciente, ou
8. pela meditação desejada, ou seja, o praticante deve escolher o objeto de que mais gosta para concentrar sua mente.

No segundo versículo do *Yoga Sutra*, Patãjali apresenta-nos a seguinte definição de Yoga: “*Yoga Chitta Vritti Nirodha*” (“Yoga é a ausência das flutuações mentais”). Saraswati (2008) interpreta essa definição como “Yoga é o bloquear os padrões que estão surgindo em todas as dimensões da consciência” (p. 77). Para o autor, bloqueio não quer dizer supressão, mas uma habilidade de deixar esvair os vários fluxos da consciência.

*Chitta* está relacionado com a consciência total do indivíduo, que inclui o estado consciente, subconsciente e inconsciente da mente, produzindo, assim, várias manifestações no campo mental (*Vrittis*). Podemos mencionar como exemplo o fato de que, para concentrarmos num objeto, precisamos bloquear alguns padrões da nossa consciência. Esse estado é a atenção pura, que reside além dos sentidos e da mente. Assim como para o *Samkhya* o objetivo principal é dissociar o espírito da matéria, para o Yoga, tal como exposto no *Yoga Sutras de Patañjali*, deve-se separar a consciência do corpo e da mente.

Para Saraswati (2008), embora o Yoga muitas vezes seja interpretado como “união”, a partir da palavra *Yuj*, que significa “juntar”, “unir” (WILLIANS,1994), pode ser também interpretado como “separação”. O indivíduo deve separar sua verdadeira natureza de uma natureza condicionada. Este caminho de separação é o caminho de individuação de que falam Nietzsche e Jung. Para eles, a sociedade concebe as pessoas diferenciadas como não manipuláveis e prefere homens unificados, regidos por uma moralidade coletiva. Quanto mais nos aproximarmos do autoconhecimento, menos iguais nos tornamos (MARONI,1998).

Feurstein (1998) observa que os estados superiores da consciência não são, por si mesmos, mais significativos do que a nossa consciência cotidiana e que, antes de chegarmos à iluminação, o que importa é o modo pelo qual empregamos as percepções que tivemos nos estados alterados de consciência na vida em geral e nos relacionamentos cotidianos.

### **3.2. Novos paradigmas em saúde**

Para Kuhn (2011), um paradigma se configura como um conjunto de teorias, metodologias e princípios que direcionam a prática e a pesquisa científica. O autor alega que o

pensamento e a pesquisa científicos são definidos por paradigmas ou visões conceituais do mundo que consistem em teorias formais, experimentos clássicos e métodos confiáveis. O autor discorda da convicção de que o progresso científico é uma acumulação gradual de conhecimento baseado em teorias e experimentos racionalmente escolhidos. Argumenta que o paradigma dita e limita os tipos de perguntas que os cientistas fazem, os tipos de experimentos que eles executam e os problemas que eles consideram importantes. Interpretamos, com isso, que a objetividade da ciência é questionável, pois vem atrelada a uma visão de mundo e a conceitos próprios dos cientistas.

Kuhn (2011) acrescenta ainda que, por vezes, problemas teóricos não podem ser resolvidos e irregularidades experimentais acabam por expor a impropriedade do paradigma utilizado ou pode contradizê-lo totalmente. Essas dificuldades criam uma crise que só pode ser resolvida substituindo o paradigma antigo por um novo. Essa transição é denominada pelo autor como “revolução científica”. Foi o que ele chamou de “crise de paradigma”.

O campo da saúde não está isento dessa crise. Dois paradigmas regem este campo na atualidade: o biomecânico e o vitalista. A Medicina Biomédica evidencia aspectos do paradigma biomecânico reproduzindo concepções hegemônicas dos saberes fragmentados, operando com as cisões corpo/mente, sujeito/objeto, natureza/cultura (CARVALHO& LUZ, 2009); já as medicinas ditas integrativas, complementares e alternativas evidenciam aspectos de um paradigma vitalista fundamentado nas ideias de totalidade, de saúde, de humanização.

Segundo Luz (2003), a crise da saúde pode ser vista como consequência do crescimento das desigualdades sociais no mundo submetido às leis da economia capitalista, culminando no que os economistas têm chamado de “globalização”. Esta crise apresenta-se aguda nas sociedades nas quais há uma desigualdade social profunda, gerando graves problemas de ordem sanitária, desnutrição, violência, aumento das doenças infectocontagiosas e consumo de drogas. Paralelo à crise socioeconômica, verifica-se um mal-estar coletivo advindo das condições de trabalho do capitalismo globalizado, mas também da mudança na cultura.

Para Czeresnia (2003), a medicina estruturou-se baseada em ciências positivistas e o discurso científico, a especialização e a institucionalização das práticas de saúde referenciaram-se a partir de conceitos de doença.

A crise da medicina está relacionada à crise da saúde e, segundo Luz (2003), pode ser analisada a partir de vários planos:

1. Plano institucional: refletidos nos programas de atenção médica dirigidos às populações de baixa renda;
2. Plano ético: precariedade e perda da relação médico-paciente, na qual o paciente é visto mais como um consumidor de serviços médicos do que um sujeito que necessita de cuidados para ser curado;
3. Plano da eficácia institucional médica: perda do caráter milenar terapêutico da medicina. A arte de curar tornou-se uma bateria de exames diagnósticos numa busca desenfreada pela patologia, sem um olhar para o lado humano do paciente. Segundo Foucault (1979), até o século XVIII a cura era um jogo entre a natureza do doente, a doença e o médico que só podia se desenvolver numa relação individual entre o médico e o doente;
4. Plano corporativo: que implica a relação médica entre sua própria categoria, no que diz respeito às especialidades, mas também com outras categorias da área de saúde e com a clientela dos serviços de saúde;
5. Plano pedagógico e político institucional: este plano gira em torno da formação do profissional para atuar em áreas técnica, administrativa e de planejamento com perda da capacidade da área educativa de formar profissionais capacitados voltados para resolver problemas na área de saúde;
6. Plano econômico: no qual presenciamos os altos custos da tecnologia médica afetando o plano social;
7. Plano da irracionalidade: a organização da medicina centrada num modelo hospitalar, esvaziando seu olhar para as necessidades da atenção primária.

Esses planos configuram o que podemos chamar de paradigma biomédico, em que o sujeito que sofre não é visto em sua totalidade biopsicossocial e deixa de ser o centro do cuidado médico. O paradigma biomédico está pautado no sintoma e na doença e retira o sujeito do centro do processo do cuidado.

A tecnologia, embora tenha servido como um grande auxílio na diagnose, também impôs um distanciamento entre o paciente e o médico, interferindo na escuta do processo de adoecimento do paciente. Este, quando adocece, muitas vezes adocece por uma falta, uma necessidade que nem sempre está no âmbito físico (LUZ,2003). Quando se tem um olhar unilateral, torna-se difícil ir além de uma realidade imediata e concreta diante dos nossos olhos. Tendo em vista os planos que configuram um paradigma da medicina atual, podemos entender

a busca, na sociedade ocidental, por práticas de saúde ditas alternativas, como forma de cuidar da saúde.

Nos últimos anos, tem-se observado, em vários países, um aumento no número de pessoas e profissionais de saúde que procuram as práticas integrativas e complementares devido a vários fatores como, por exemplo, uma identificação com a abordagem do cuidado complementar, uma maior acessibilidade econômica e um descontentamento com as práticas da biomedicina (ANDRADE & COSTA, 2010). Segundo esses autores, estas práticas instituíram-se no sistema de saúde como uma racionalidade terapêutica e possuem um contraste epistemológico com o paradigma newtoniano da medicina científica. Entre seus princípios encontramos:

1. Concebem o ser humano como um ser integral, no qual não existe barreiras entre as dimensões corpo, mente e espírito;
2. A saúde é entendida como bem estar mais amplo, envolvendo uma interação de vários fatores, tais como: físicos, sociais, mentais, emocionais e espirituais;
3. O organismo é entendido como um campo de energia;
4. Possuem uma visão integrada e sistêmica do organismo e, com isso, aportam uma abordagem disciplinar no processo saúde/doença/cura.

As medicinas tradicionais trazem, em seu paradigma, os seguintes aspectos (LUZ, 2003):

1. O doente como centro do paradigma médico: o paciente é visto na sua singularidade como uma totalidade psíquica, na qual a questão do cuidado torna-se central em detrimento do foco no diagnóstico da medicina científica;
2. Re-situa a relação médico paciente como elemento fundamental do processo saúde/cura. Esse aspecto contrapõe-se ao paradigma da objetividade e neutralidade da ciência, incorporado na medicina ocidental, na qual as máquinas fazem a mediação entre paciente e médico. Abstrai-se, assim, dessa relação significados pessoais e simbólicos do adoecer como se a cura estivesse atrelada apenas a uma intervenção técnica e racional;
3. Buscam-se meios terapêuticos mais acessíveis economicamente e, também, eficazes nos problemas de saúde mais gerais e comuns da população. Em relação à atenção



primária à saúde, tais meios atuam tanto para diagnose como para a terapêutica, oferecendo práticas de saúde, hábitos e estilos de vida saudáveis, e oportunidades de socialização aos pacientes incentivando uma participação mais ativa do sujeito face à sua doença;

4. Construção de uma medicina que busca acentuar a autonomia do paciente em detrimento de sua dependência em relação à sua enfermidade. Nesse sentido, o paradigma está centralizado na saúde e o objetivo da intervenção médica passa a ser a promoção da saúde dos sujeitos.

No sentido da promoção da saúde, embasado num paradigma vitalista, verificamos uma proposta que tende a propiciar aos indivíduos um conhecimento maior em relação a si mesmos e aos processos que os fazem adoecer ou lhe trazem mais saúde.

# *REFERENCIAL TEÓRICO*

#### 4. REFERENCIAL TEÓRICO

Neste estudo, adotou-se como referencial teórico a perspectiva pós estruturalista apoiando-se, conceitualmente, no tema do cuidado de si, trazido por Foucault (2006).

A concepção do cuidado de si permite compreender melhor o sentido das práticas e do trabalho em saúde influenciando as formas de atuação neste contexto (BUB, 2006). Muito se fala, nesta área, sobre o cuidado em saúde, mas o cuidado de si marca um território de autonomia, de liberdade e subjetividade.

Para Heller (2011), independente da visão investigativa de Foucault sobre o cuidado, o homem se relaciona com o mundo e consigo mesmo por meio dele. O cuidado faz parte da condição humana de estar no mundo. Para a autora, nascemos num mundo no qual nos deparamos com os outros e com uma dependência mútua, inclusive uma dependência emocional das pessoas que nos cuidam e sem as quais talvez não poderíamos sobreviver.

O tema do cuidado de si em Foucault foi abordado nos anos de 1981 e 1982 na obra *A hermenêutica do sujeito* e, depois, em *História da sexualidade: o cuidado de si*. É importante lembrar que, no âmbito da saúde, a obra de Foucault vem atravessada pelos conceitos de “biopoder” e “biopolítica” e estes estão próximos da sua ideia do cuidado de si.

Foucault nos traz estes dois conceitos como uma forma de um novo tipo de normatização nascido no terreno das estratégias e capilaridades do poder. O biopoder seria uma forma de regular comportamentos e controlar os corpos. Nos dispositivos biopolíticos, a normalização acontece como resultado de mecanismos de autorregulação atuando sobre os processos biológicos dos indivíduos representando uma atuação do poder capilar sobre os mesmos (Foucault,2008).

O biopoder relaciona-se com o poder do estado sobre a vida biológica, ou seja, uma apropriação do Estado das maneiras e expressões possíveis do viver e do morrer (BUB,2006). No momento em que o Estado dita ou interfere nas diversas expressões do viver, ele sequestra a subjetividade do indivíduo e o seu direito sobre seu corpo. O corpo-indivíduo passa a ser corpo-população. A partir desse comportamento, o corpo biológico foi incorporado em estratégias de poder e se tornou instrumento de governamentalidade.

O tema da governamentalidade surgiu nos trabalhos de Michel Foucault como um conjunto composto pelas instituições, pelos procedimentos e análises que permitem exercer uma forma particular de poder tendo como alvo a população, a economia política e os dispositivos de segurança. A governamentalidade pode ser compreendida como o exercício do

poder de governo sobre os outros, trazendo com ela uma série de dispositivos conectados (RAMIRO,2015).

A biopolítica tem como objeto o corpo múltiplo, ou seja, a população. Entra em jogo a relação de poder entre o Estado e o sujeito, que agora é visto como parte de uma massa. Controla-se a população por meio de regulamentações, normas, estatísticas. O governo passa a racionalizar as formas com as quais ele lida com a população por meio de processos como controle da natalidade, da mortalidade, morbidade, higiene e saúde (BUB, 2006).

No contexto de esvaziamento da subjetividade, da perda da autonomia, da manipulação das massas por mecanismos de controle do Estado, o cuidado de si aparece na obra de Foucault como uma forma de resistência aos processos vinculados à biopolítica. Durante algum tempo, o sujeito foi pensado, na obra de Foucault, como um produto passivo. Mas, com a teoria do cuidado de si, Foucault começa a dar-lhe uma certa autonomia e ele emerge no encontro dos determinantes históricos, técnicas de dominação e práticas de si (BUB, 2006).

Segundo Veiga-Neto (2016), Foucault tomou a palavra “sujeito” pelos seus dois significados: no sentido de assujeitado a alguém e no sentido de preso à sua própria identidade por uma consciência de si. Para Foucault (2006), a questão do sujeito foi originalmente colocada na prescrição délfica do *gnôthi seauton* (“conhece-te a ti mesmo”), mas este conceito está subordinado ao conceito do cuidado de si. O conhece-te a ti mesmo aparece no quadro do cuidado de si como uma forma, uma consequência, do ocupar-se com ti mesmo, do cuida-te de ti mesmo.

O cuidado de si aporta uma ação, ou ações, que levam o indivíduo a ocupar-se consigo por meio de uma série de práticas chamadas pelos gregos de *epimelia heautou* (FOUCAULT, 2014). A noção de *epimelia heautou* convoca uma atitude ligada ao exercício da política, ou seja, seria uma série de práticas, ações, um modo de encarar e estar no mundo, de ter um olhar para si mesmo e se relacionar com o outro. Estas atitudes não estão relacionadas apenas a si mesmo, mas também constituem práticas sociais como: o cuidado que se deve ter com o outro, com um doente ou ferido, as tarefas destinadas ao dono da casa e a tarefas do soberano para com seus súditos (FOUCAULT, 2014).

As ações da *epimelia heautou* eram exercidas a partir de si. Eram ações pelas quais o sujeito se transformaria, se modificaria, se assumiria e se configuraria num certo tipo (FOUCAULT, 2006). Significava a construção de um modo de ser que dava ao indivíduo o poder de se manter independente daquilo que é do exterior e, ao mesmo tempo, tinha um objetivo espiritual, que, na visão de Foucault, seria produzir uma modificação de si mesmo que

permitiria o acesso à verdade. Conclui-se que, deste ponto de vista, só tem acesso à verdade aquele que se transforma. A verdade, sob esta visão espiritual, é o que lhe traz beatitude e lhe dá a tranquilidade de alma (FOUCAULT, 2006).

O cuidado de si traz a intensidade das relações do sujeito com si mesmo, ou seja, as formas pelas quais o sujeito toma a si mesmo como objeto de conhecimento e meio para transformar-se, corrigir-se e promover a própria salvação.

Houve um período na história do Império Romano no qual o cuidado de si prestou um importante papel, quando as normas sociais eram menos obrigatórias e os homens podiam fazer o que lhes dessem prazer. Porém, como não se pode viver sem nenhum limite, o homem deste tempo designou suas próprias condutas de vida e dedicou-se ao cuidado de si (HELLER, 2011). Assim, as relações para consigo fazem parte de uma cultura de si que conheceu seu apogeu na época imperial. Na cultura de si, a arte da existência se encontra dominada pelo princípio segundo o qual é preciso ter cuidados consigo; e é este princípio que fundamenta sua necessidade, orienta o seu desenvolvimento e organiza suas ações. Mesmo uma ação política na sociedade era para aqueles que dedicavam-se ao seu auto aperfeiçoamento.

Em uma visão histórica, Foucault (2006) nos coloca que o ocupar-se consigo mesmo circulou entre doutrinas diferentes e percorreu toda a filosofia grega, a romana, a helenística e, também, a espiritualidade cristã.

Na cultura grega, os cidadãos ocupavam-se com eles mesmos. Em *Alcebiades*, Sócrates mostra ao jovem que, para saber governar os outros, deve-se primeiro ocupar-se de si próprio. É na *Apologia* que o filósofo se apresenta como enviado por Deus para lembrar aos homens que eles devem cuidar de si mesmos e de sua própria alma (FOUCAULT, 2014). Apuleu, no final do Deus de Sócrates, se espanta pelo fato dos homens não cultivarem a alma, embora sabendo de seu papel fundamental na vida. Aperfeiçoava-se a alma com a ajuda da razão, que também é enfatizada por Epicteto. Em Epicteto, o ser humano é definido como o ser a quem é confiado o cuidado de si, residindo nessa definição a diferença entre os homens e os outros seres vivos (FOUCAULT, 2014).

O homem deve cuidar de si porque Deus quis que o homem pudesse fazer uso de si próprio. Para Epicteto, Zeus nos deu a possibilidade e o dever de ocuparmo-nos conosco. O homem é na natureza o ser encarregado de si próprio, na medida em que é livre e racional e livre de ser racional (FOUCAULT, 2014).

Para o filósofo, o cuidado de si é um dom e um dever que nos assegura a liberdade, aqui entendida como uma prática de subjetividade. Para os Epicuristas, a filosofia deveria ser

considerada um exercício permanente dos cuidados consigo que assegurava a saúde da alma (FOUCAULT, 2014).

O tema do cuidado de si consagrado aos gregos foi posteriormente retomado pela filosofia adquirindo as dimensões e as formas de uma verdadeira cultura de si (FOUCAULT, 2014). Segundo o filósofo, o preceito segundo o qual convém ocupar-se consigo mesmo desenvolveu-se em procedimentos e práticas refletidas e ensinadas, provocando com isso uma prática social de trocas entre os indivíduos e um modo de conhecimento e elaboração de um saber.

Sócrates incita os homens a se ocuparem consigo mesmos desempenhando um papel daquele que desperta o outro (FOUCAULT, 2006). Com isso, entendemos que o princípio do cuidar de si traz também o princípio do cuidar do outro. Cuidar de si não é romper com o mundo, é estar em relação com o outro, tomar ensinamentos do outro e recebê-los com gratidão, receber ajuda, cuidar do outro, familiarizar-se com o outro. Cuidar de si não constitui um exercício de solidão, mas refere-se também a cuidados que se deve ter com os outros, aceitando trocas nesta relação.

Para Foucault (2014), o cuidado de si mantém uma estreita relação com a pensamento e a prática médica. O conceito de *páthos* parece ser um dos pontos de intercessão dessa aproximação, na medida em que se aplica tanto às paixões como à doença física, ou seja, tanto à alma quanto ao corpo. Nestes dois casos, refere-se a um estado de passividade, tomando forma de um movimento arrebatador e de afecção que perturba o equilíbrio tanto da alma quanto do corpo. Para ilustrar essa afirmação, Foucault (2014) mostra como os estóicos apresentaram um esquema que fixava os graus de desenvolvimento dos males que se instalava no corpo e na alma e que apresentava as diferentes formas de cura que devem servir tanto à medicina do corpo como à terapêutica da alma. Com isso, instalou-se uma série de metáforas médicas aplicadas aos cuidados da alma e metáforas filosóficas para os males do corpo.

É interessante ressaltar que, nos tempos modernos, as culturas que preservam a relação corpo-alma trazem em seu vocabulário esta conexão. Swami Sivananda, um mestre de Yoga considerado o precursor do Yoga moderno, era também médico, e em suas prescrições *Yogis* costumava trazer termos médicos como cápsulas do Yoga, *Namopathy* (referindo-se à prática de mantras e cantos de saudações), para curar males físicos que tinham sua raiz na alma (SIVANANDA, 2003).

Na cultura de si, o aumento do cuidado médico se deu por uma forma intensa de atenção com o corpo. Observa-se que corpo e alma mantêm uma relação estreita. É preciso prestar

atenção às perturbações que podem circular entre corpo e alma. Para Foucault (2014), essa atenção com o corpo, por outro lado, é paradoxal, pois acaba por se inscrever no corpo de uma moral em que é melhor aplicar-se à própria alma do que abrir mão de seus cuidados para manter o corpo. A aproximação entre medicina e moral faz com que o indivíduo se reconheça como aquele que sofre certos males e que deve deles cuidar, seja por si mesmo ou por alguém.

Nesta prática pessoal e social, o conhecimento de si ocupa um lugar privilegiado. Toda uma arte do conhecimento de si foi desdobrada em práticas de si que têm como objetivo comum o direcionamento do sujeito para si mesmo, a partir do princípio do bem. O poder agora também se direciona a si, poder pertencer a si (BUB, 2006). O cuidado de si para Foucault (2014) traz a posse do sujeito sobre si mesmo, formando a experiência de si como um prazer que se tem consigo mesmo.

Heller (2011), ao se referir à obra de Foucault intitulada *História da sexualidade: o cuidado de si*, apresenta que a regulação do comportamento sexual sempre foi conectado com o cuidado de si e com a ética, pois as relações sexuais entre duas pessoas requerem uma certa ética. Além disso, no cuidado de si o acesso a si próprio torna-se um objeto de prazer que se origina em si mesmo, um prazer autônomo blindado em relação a qualquer acontecimento exterior. Analogamente, seria como a felicidade sem uma causa, na qual as condições externas não afetam o estado do sujeito. Assim como a felicidade, o prazer se encontra dentro de cada um.

Foucault (2006) aborda a história do fenômeno do cuidado de si como um acontecimento no pensamento, de forma que possamos compreender como o momento de uma época pode se constituir e existir no modo de ser do sujeito moderno. A moral rigorosa e as regras austeras, advindas do preceito de ocupar-se consigo e com os outros, foram retomadas e aparecerão na moral moderna cristã e não cristã na forma de uma ética do não egoísmo, uma renúncia de si mesmo, uma obrigação para com os outros, quer seja o outro, a pátria ou o coletivo (FOUCAULT, 2006).

O cuidado de si se tornou também uma atitude, uma forma de se comportar e se apropriar das formas de viver. Foucault (2014) traz a noção de “cuidado de si” referenciada na vida dos gregos do período que compreende os séculos I e II da nossa era, os quais utilizavam uma série de atitudes vinculadas ao cuidado de si para se ter acesso à verdade. Supõe-se uma relação com a verdade, com o saber e com as ações (BUB, 2006). Com isso, são desenvolvidas uma série de práticas de si.

O termo *epimelia* para Foucault não designa somente uma preocupação consigo, mas também uma série de condutas e atividades que ele chamou de “práticas de si”. Estas práticas implicam um esforço, um labor e podem acontecer por meio de algumas ações exercidas de si para consigo, “(...) ações pelas quais nos modificamos, nos purificamos, nos transformamos e nos transfiguramos”(FOUCAULT, 2006, p. 15) .

Citando os estóicos, Foucault (2014) aponta diversos exemplos do que poderíamos chamar de “práticas de si”, como: reservar alguns momentos de recolhimento para examinar como transcorreu o dia ou se preparar para ele, interromper de tempos em tempos as atividades ordinárias e criar momentos para ficar consigo ou dedicar-se a leituras. As práticas de si desdobram-se em atividades diversas como os cuidados com o corpo, os regimes de saúde, os exercícios físicos, meditações, leituras, as rememorações de verdades como forma de apropriar-se melhor daquilo que sabe (FOUCAULT, 2014).

A prática de si implica que o sujeito se constitua face a si mesmo como um indivíduo que sofre de certos males que vão afetar sua alma. É preciso reconhecer o estado de necessidade e, se for preciso, pedir ajuda a quem tiver competência para isso. Reconhecer o estado de necessidade é também ter clareza de não tomar vícios por virtudes, como a raiva por coragem.

Tomando Marco Aurélio como um exemplo, Foucault (2014) observa o que o filósofo sugere como prática de si: não deixar-se irritar com os outros e nem com as coisas, conversar com um confidente, com amigos, com um guia, que inclui escrever cartas nas quais se expõe o estado da alma, solicitando conselhos ou fornecendo conselhos a quem necessita. Era um direito pedir conselhos a quem poderia dar-lhes e um dever prestar ajuda a outrem e receber com gratidão aquilo que o outro pode dar.

Nas práticas de si, o corpo e a alma são intercambiáveis e, nesta relação, pressupõe-se corrigir a alma para que o corpo não prevaleça sobre ela e corrigir o corpo se quisermos que a alma mantenha domínio sobre si mesma (Foucault, 2014). O adulto deveria cuidar de um corpo frágil que ameaça a alma em vez de formá-lo na ginástica. Entre as práticas de si relacionadas ao corpo estão o medo do excesso, o regime, a escuta dos distúrbios, a consideração de elementos que podem perturbá-lo— e, com ele, a alma —, tais como a alimentação, o sono, o modo de vida, as estações e o clima.

Segundo Foucault (2014), entre as práticas de si encontramos, no conhecimento de si, uma prática que envolve uma série de procedimentos:



1. De provação, capaz de proporcionar ao sujeito a abstenção do supérfluo confirmando sua soberania sobre si, ou seja, verificar o quanto era fácil de abster-se de tudo aquilo a que tinha se apegado e que as piores dificuldades não privará do indispensável;
2. De dedicar-se a examinar-se e examinar a própria vida, o que constitui um outro procedimento não para levar à culpabilidade, mas para analisar os meios que se utilizaram para se chegar aos fins a que se propõe e utilizar-se da razão como um instrumento para uma conduta sábia;
3. De necessidade de um pensamento sobre ele mesmo, um trabalho permanente de examinar as próprias condutas que, segundo Foucault (2014), é próprio da espiritualidade cristã, mais no sentido de interrogar-se sobre a origem profunda da ideia que surge do que de um esforço permanente de transformação.

Para Foucault (2014), o objetivo comum das práticas de si pode ser caracterizado pelo princípio da conversão a si, no sentido de que é preciso ter em mente que a finalidade proposta para si deve ser buscada na relação do sujeito para consigo, afastando-o de tudo aquilo que tiraria o seu olhar sobre si.

A práticas de si possibilitam uma trajetória segundo a qual escapamos de todas a sujeições, o que consistiria numa ética do domínio. Com isso, o sujeito pertence ao seu próprio território. O poder aqui se converte sobre o sujeito e é exercido sobre si mesmo.

É possível observar as práticas de si no ocidente com os gregos, os helenos e os romanos, mas também nas culturas do oriente. Na antiga cultura védica da Índia, tanto no Yoga como na medicina ayurvédica, as práticas de si têm como fim nos lembrar de nossas origens humanas e espirituais. Segundo Montenegro (2016), podemos encarar o conjunto de práticas do Yoga como “cuidado de si mesmo”, pois envolvem práticas de si que possuem a finalidade de conhecer nossa verdadeira natureza implicando um esforço do sujeito para consigo.

Para Tiwari (2004), cuidar de si, neste contexto, é um dever ético para com nós mesmos, com aqueles que nos trouxeram a esta vida e para com as energias universais que nos sustentam. Chamadas de *sadhana*, que quer dizer “prática regular”, as práticas de si promovem um contato com a dimensão interna da sabedoria. São práticas que recriam em nós os ritmos da natureza e as energias do universo. Entre elas estão a meditação, os jejuns, a alimentação, a entonação de mantras (cantos vibracionais que interferem no padrão energético do corpo e nas ondas mentais), e os exercícios respiratórios. Tais práticas não tinham a saúde como finalidade, na

medida em que se manter saudável era um meio de viver em harmonia com o universo, uma responsabilidade ética com a existência – estes, sim, a finalidade em si.

Para Foucault (2014), encontrar outra maneira de agir, que não seja imposta por uma multidão, ou seja, que estaria no terreno da subjetividade, acontece através das práticas de si que levariam a um estado de temperança.

Rotinas e prescrições para o viver necessitam sempre de um exercício ético para não se tornarem opressoras, impedindo processos inventivos do sujeito. É preciso pensar o cultivo da ética frente ao mundo contemporâneo e aos processos formativos que, antes de serem educativos, são reativos, pois não consideram o corpo e a vida no exercício da transformação. (BARROS & CÉSAR, 2011).

Evitando permanecer no período do império romano e grego, trazemos o cuidado de si para o mundo contemporâneo, e, com ele, as práticas de si. Segundo Heller (2011), após 1968, assistimos a mudanças nas regras, nas normas de conduta, nos códigos de alimentação, mas, mesmo assim, o cuidado de si não desapareceu ou apareceu sob formas diferentes como o vegetarianismo, os cuidados com a alimentação, a procura pelas psicoterapias, a abstenção do fumo e do álcool, entre outras práticas. Observa-se, também, que práticas de cuidado com a vida e a saúde, que eram consideradas uma forma de resistência e contracultura que se instalou no período entre 1960 e 1970, se tornaram parte do modelo hegemônico das biociências (LUZ, 2011).

Para Tiwari (2004), até mesmo na Índia contemporânea a palavra *sadhana* se esvaziou de seu significado original e agora “é geralmente empregada para descrever práticas mecânicas, decoradas, rotineiras” (pp. 22-23).

Constitui-se, pois, um desafio na contemporaneidade resgatar o sentido original das práticas e do cuidado de si em diferentes espaços e culturas.

# *METODOLOGIA*

## 5. METODOLOGIA

Para este estudo, optou-se pela pesquisa qualitativa de natureza exploratória e descritiva. Segundo Polit e Hungler (2011), a pesquisa qualitativa tende a abordar os aspectos dinâmicos, holísticos e individuais da experiência humana, procurando apreender tais aspectos em sua totalidade, levando em consideração o contexto em que os sujeitos estão inseridos. Conforme as autoras, os estudos que utilizam este método tentam compreender a totalidade de determinado fenômeno; possuem poucas ideias pré-concebidas e enfatizam a importância das interpretações dos eventos e circunstâncias pelas pessoas, mais do que as interpretações do pesquisador; coletam informações sem instrumentos formais e estruturados; procuram captar o contexto em sua totalidade sem controlá-lo; tentam enfatizar o subjetivo como meio de compreender e interpretar as experiências pessoais e analisam as informações narradas de uma forma organizada, incluindo a intuição também.

Para esta pesquisa, escolheu-se como referencial teórico-metodológico o pós-estruturalismo. O pós-estruturalismo insere-se no escopo das teorias pós-críticas, que têm influenciado intensamente o campo da educação. As teorias pós-críticas estão baseadas no pensamento de filósofos como Michel Foucault, Gilles Deleuze, Félix Guattari e Jacques Derrida, que não apresentaram um método de pesquisa (PARAÍSO, 2012).

O pós-estruturalismo rompeu com as visões realistas da linguagem e rejeitou a noção do sujeito unificado e coerente, que foi por muito tempo o ponto central da filosofia ocidental (GILL, 2002).

As investigações que adotam as teorias pós-críticas como referência se preocupam mais em descrever e problematizar processos que produzem determinados saberes num contexto de determinadas redes de poder. Tais abordagens teóricas apontam que linguagem, cultura, verdade e poder são inseparáveis (MEYER, 2012).

Segundo Lather (1993 apud Cardozo, 2014), as teorias pós estruturalistas promoveram a heterogeneidade e uma forma de comportamento por meio de várias aberturas na pesquisa científica, recusando um conhecimento anterior que já está pronto em algum lugar do universo esperando para ser capturado e aplicado como verdade, oferecendo com isso um rico campo de reflexão para a pesquisa educacional. Para Cardozo (2014), com o pós-estruturalismo, as oposições clássicas entre sujeito/objeto, fato/interpretação e verdadeiro/falso foram abaladas, tornando o campo filosófico mais politizado. Segundo o autor, as teorias pós-críticas possuem um caráter inovador ao trazer para o campo as questões em torno de alteridade/diferença. Estas

teorias consideram a subjetividade dentro da pesquisa científica e rompem com o modelo tradicional de ensino, recolocando na sua centralidade e na prática educacional o sujeito, suas ações, a sociedade, a cultura e a história.

Entende-se que este estudo transitou entre o particular e o social, entre o individual e o coletivo, entre o subjetivo e o objetivo, questionando modos hegemônicos de promoção da saúde e aproximando-se da subjetividade na captação da percepção do que os sujeitos aprendem em relação à saúde e ao cuidado de si.

Procurando sintonizar a abordagem metodológica com a teoria pós-crítica baseada nos princípios foucaultianos, não nos limitamos a um caminho fixo e determinado, mas traçamos um percurso metodológico que permitiu flexibilidades e (des)(re)construções.

## **5.1. Cenário**

Definir o cenário da pesquisa não foi uma tarefa simples. A princípio, pensava-se em entrevistar praticantes de Yoga em serviços públicos de saúde como meio de captar a realidade de pessoas mais desfavorecidas social e economicamente. Partiu-se, então, para um contato por telefone com a Secretaria Municipal de Saúde de Belo Horizonte. No primeiro contato, fui encaminhada para a Gerência de Atenção à Saúde (GEAS). A partir da GEAS, fui encaminhada para a coordenadoria de promoção da saúde, que solicitou um e-mail sobre minha demanda. O e-mail não foi respondido e foi feito um outro contato por telefone, quando fui informada que não havia a prática do Yoga como política pública de promoção da saúde em Belo Horizonte.

Procurei, então, o Conjunto Henricão, no Bairro Gameleira, pois recebi informações que lá teria aulas de Yoga pelo SUS. Fui pessoalmente ao local e conversei com a professora, que se mostrou muito disponível, porém a oferta da prática era recente e o grupo ainda não estava consolidado, contando apenas com 8 alunos. Diante disso, procurei um centro cultural no Bairro São Geraldo no qual havia aulas de Yoga, porém o grupo era apenas para mulheres acima de 40 anos.

A oferta de Yoga no sistema de saúde ainda não está implementada efetivamente, apesar da Política de Práticas Integrativas e Complementares ter sido publicada em 2006.

Chegamos, então, na Associação dos Servidores da Prefeitura de Belo Horizonte (ASSEMP). Este contato se deu por um conhecimento prévio da instituição em 2007, quando substituímos as professoras de Yoga, que estavam de férias.

Este campo de coleta de dados foi escolhido pelo fato da oferta da prática do Yoga já estar bem consolidada, além de dispor de praticantes em grande número e com uma faixa etária mais variada.

A ASSEMP é uma entidade civil de classe, de beneficência, previdência e assistência social, sem fins lucrativos, fundada em 1º de março de 1958. A Associação situa-se no centro da cidade de Belo Horizonte e oferece aos funcionários da prefeitura e a seus dependentes práticas de acupuntura, vivência de terapia em grupo, psicologia clínica, podologia, reeducação postural e alongamento. Estas práticas estão inseridas num núcleo de bem viver e num núcleo de convivência que oferece oficina de memória, artes plásticas, aulas de Yoga, dança de salão, dança cigana, reciclarte, aulas de tricô, crochê e bordado.

As práticas de Yoga são ofertadas aos funcionários da prefeitura desde 1997 e a seus dependentes desde 2015. Atualmente, a Associação conta com doze turmas de Yoga com uma diversidade de faixa etária e gênero.

No dia 03 de março de 2017 tive um contato com a diretora, que me passou mais detalhes sobre a organização das aulas de Yoga. No total, são 16 horários, somando 32 aulas por semana. Cada turma comporta 20 alunos, somando um total aproximado de 320 alunos. As práticas funcionam de segunda a quinta-feira, da seguinte forma:

<b>Horários da Manhã</b>		<b>Horários da Tarde</b>
2ª e 4ª	3ª e 5ª	2ª e 4ª / 3ª e 5ª
09h às 09h:50	08h às 08h:50	15h às 15h50
10h às 10h:50	09h às 09h:50	16h às 16h50
11h às 11h:50	10h às 10h:50	17h:30 às 18h:20
13h às 13h:50	13h às 13h:50	18h:30 às 19:20

Duas professoras de Yoga são contratadas para dar as aulas; uma delas trabalha no turno da manhã e a outra no turno da tarde.

Após o contato inicial com a gestora do Núcleo de Convivência, foi acertada minha entrada no campo na semana seguinte. Iniciei minha observação no dia 07 de março, uma terça-feira, nas turmas de Yoga que acontecem à tarde. Procurei assistir pelo menos 2 aulas de cada turma, configurando um total de 33 aulas observadas. Finalizei minha observação incluindo as entrevistas no dia 17 de maio, somando um total de 62 horas de observação.

Embora esta pesquisa esteja centrada nos praticantes de Yoga, julguei importante a observação das aulas, pois por meio dela poderia identificar os futuros entrevistados. Além disso, a interação como grupo me colocava mais próxima para que se estabelecesse uma relação de confiança e com menos constrangimento na hora da entrevista. Confesso que como professora de Yoga não foi fácil me abster de julgamentos em relação às aulas, num exercício de observação, humildade e objetividade que a ciência demanda.

## 5.2. Os participantes

Conforme Gaskell (2002), considerando que há um número limitado de interpretações da realidade e que as representações das experiências do indivíduo são de alguma forma o resultado de processos sociais, a quantidade de entrevistas não melhora necessariamente a qualidade. Assim, o tamanho do *corpus* a ser analisado deve transitar num limite máximo entre 15 e 25 participantes. Para esta investigação, considerou-se a princípio um número de 15 participantes e finalizou-se com 15.

A escolha para a participação na entrevista se deu a partir da observação da pesquisadora no cenário. Diante de inúmeras variáveis, os participantes foram sendo escolhidos em relação aos seguintes critérios:

1. Idade: considerou-se a necessidade de incluir participantes com idade diversificada;
2. Sexo: a maioria de praticantes de Yoga da ASSEMP é do sexo feminino. Barros et al. (2014), ao analisar os sintomas e o estado de bem-estar autodeclarados pelos participantes do programa "Yoga e Promoção da Saúde", desenvolvido na Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas (FCM/Unicamp), apontam que a maioria era mulheres que buscam se cuidar mais em termos de saúde física, mental e social. Para que não tivéssemos uma amostra com apenas mulheres, procuramos entrevistar também praticantes de Yoga do sexo masculino, compondo 20% da amostra;
3. Tempo de prática de Yoga: como critério de tempo de prática, foi considerado que uma pessoa que tenha pelo menos seis meses de prática contínua já podia falar com mais profundidade sobre a influência do Yoga na sua vida. Não considerei, para escolha dos participantes, a profissão e nem o grau de escolaridade, pois não tive acesso a esta informação;

4. Disponibilidade para participar da pesquisa: alguns entrevistados se apresentaram espontaneamente para participar da entrevista.

Alguns convites para participar da pesquisa foram feitos pessoalmente e outros por telefone, identificado na ficha de dados dos alunos disponibilizada pelas professoras. A identidade dos participantes foi mantida em sigilo e eles foram identificados por duas letras, a saber: E, que indica entrevistado e, a partir daí as letras de A a P, levando em consideração a ordem alfabética do nome original dos praticantes. Temos, portanto, EA, EB, EC e assim por diante, até EP.

Abaixo apresento um quadro resumo sobre os participantes:

<b>Identificação</b>	<b>Sexo</b>	<b>Idade</b>	<b>Profissão</b>	<b>Duração da entrevista</b>	<b>Tempo de prática de Yoga</b>	<b>Porque foi escolhido</b>
EA	F	20 anos	Estudante	21min44s	7 meses	Pela idade
EB	F	57 anos	Professora aposentada	23min11s	9 anos (na ASSEMP há 1 ano)	Ofereceu-se espontaneamente
EC	F	39 anos	Dona de casa	15min36s	1 ano e 5 meses (na ASSEMP há 8 meses)	Pela idade
ED	F	57 anos	Professora aposentada	29min18s	2 anos	Ofereceu-se espontaneamente
EE	M	54 anos	Funcionário público municipal	20min56s	10 anos (na ASSEMP há 2 meses)	Por ser do sexo masculino e pela observação nas aulas



EF	M	50 anos	Funcionário público municipal	18min08s	2 anos	Por ser do sexo masculino e pela observação nas aulas
EG	F	31 anos	Secretaria na rede municipal	14min56s	Aprox. 7 meses	Pela idade
EH	F	33 anos	Funcionária pública municipal	19min57s	Aprox. 4 anos	Pela idade
EI	F	36 anos	Professora da rede municipal	21min10s	Aprox. 1 ano	Pela idade e pela observação nas aulas
EJ	M	74 anos	Servidor municipal aposentado	18min48s	Aprox. 5 anos	Por ser do sexo masculino e conversa na ASSEMP
EL	F	44	Psicóloga	18min31s	1 ano e 6 meses	Pela idade
EM	F	42 anos	Aposentada	14min22s	Aprox. 3 anos	Conversa na ASSEMP
EM	F	57 anos	Professora aposentada	15min23s	5 anos na ASSEMP	Observação na sala de aula
EO	F	48 anos	Professora na rede municipal	26min12s	Aprox. 17 anos	Pela idade

EP	F	66 anos	Professora aposentada na rede municipal	16min28s	Aprox. 36 anos (na ASSEMP há 4 anos)	Apresentou-se espontaneamente.
----	---	---------	---	----------	--------------------------------------	--------------------------------

### 5.3. A produção dos dados

Para Hissa (2013), a prática de campo é o exercício de “visita intencional” ao mundo e a experimentação do mundo é substituída, na ciência moderna, pelo trabalho de campo, de forma a se fazer um recorte desse mundo para que informações possam ser recolhidas e analisadas num determinado tempo.

Para a produção de dados, foi feita primeiramente uma observação descritiva, na qual se utilizou um diário de campo registrando as percepções da pesquisadora. Segundo Minayo (2014), neste diário o pesquisador deve anotar observações sobre conversas informais, comportamentos cerimoniais, festas, instituições, gestos e expressões que se relacionam ao tema da pesquisa. Este diário configurou 54 páginas, nas quais foram registradas as aulas, as conversas em sala de espera, o ambiente onde se deu a observação e as observações sobre as entrevistas.

Frente às perguntas norteadoras desta pesquisa, que envolvem relatos ancorados na experiência de vida de cada participante, optamos pela coleta de dados por meio da entrevista narrativa e da redação de uma carta por parte dos praticantes de Yoga, na qual deveriam sugerir a um amigo cuidados em seu processo pessoal.

### 5.4. Procedimentos de coleta de dados: a carta e as entrevistas narrativas

Para Barros e César (2011), carregamos em nós mesmos a potência de inventar cotidianamente mundos compartilhados e nossos processos de saúde se fazem com o encontro dessa potência. Trabalhando com esta potência de invenção em mim e nos entrevistados, solicitei-lhes antes da entrevista que escrevessem uma carta a algum parente ou amigo ou até mesmo a uma pessoa fictícia.

Foram dadas as seguintes orientações: “Pense em seu círculo de amigos e parentes, numa pessoa que esteja precisando de ajuda, e escreva uma carta a esta pessoa ajudando-a no

seu processo de cuidado pessoal. Comece a carta com Querido(a) \_\_\_\_\_ (nome da pessoa – pode ser fictício). Caso você não tenha ninguém real nessa situação, imagine um amigo fictício e comece a carta com Querido(a) amigo (a). ”

Optei por não colocar nas orientações para fazer a carta o termo “saúde”, pois julguei que, assim, minha intervenção seria mínima e cada um se expressaria dentro do que entende por cuidado pessoal. Não delimito número de linhas, pois penso que, numa pesquisa cuja metodologia se orienta pelo pós-estruturalismo, não cabia pedir um número definido de linhas ou páginas. Este procedimento foi também inspirado na descrição de Foucault sobre o cuidado de si, do qual faz parte o cuidado do outro.

Os filósofos estoicos, a partir das práticas de cuidado que mantinham consigo, orientavam a seus amigos sobre como cuidarem de si por meio de cartas. Além disso, em torno do cuidado de si, se desenvolveu uma série de atividades de palavra e de escrita, que acabavam por conectar o trabalho de si para consigo e a comunicação com outra pessoa (FOUCAULT, 2014). Com isso, apostamos que os entrevistados, ao escreverem as cartas, estariam expressando os cuidados que eles na verdade têm com eles mesmos, fazendo isso de uma forma mais relaxada, diminuindo assim a distância entre falar e fazer, tão natural nos discursos humanos.

Para Deleuze (1997), a criança explora o meio por trajetos dinâmicos, construindo mapas essenciais à atividade psíquica. Para nós, a carta é o mapa dos trajetos do sujeito, que revelam muito deles mesmos, pois, como afirma Deleuze (1997):

Um meio é feito de qualidades, substâncias, potências e acontecimentos (...) e o trajeto se confunde não só com a subjetividade dos que percorrem um meio mas com a subjetividade do próprio meio, uma vez que este se reflete naqueles que o percorrem. O mapa exprime a identidade entre o percurso e o percorrido. (p. 73)

A princípio, com os três primeiros entrevistados, esta solicitação foi feita na hora, um pouco antes de começar a entrevista. No entanto, mudei este procedimento pois percebi que os entrevistados já ficavam muito apreensivos com a entrevista e a carta seria uma sobrecarga a mais para eles. Além disso, eles ficavam também preocupados com o tempo para escrever a carta e ainda serem entrevistados. Uma mostra disso é o pouco volume de escrita nas cartas das duas primeiras entrevistadas. À vista disso, passei a entregar as orientações para fazer a carta em dias anteriores à entrevista e solicitei-lhes que levassem a carta no dia da entrevista. Todas as orientações foram passadas pessoalmente, para evitar dúvidas – com exceção de EL, que estava ausente das aulas nesse período, pois estava acompanhando a mãe doente; neste caso, passei as orientações por e-mail.

Duas entrevistadas não levaram a carta no dia da entrevista. Precisei retornar à ASSEMP posteriormente para pegar a carta de EM e ir até à casa de EO, pois seu horário disponível para me entregar a carta não sincronizava com o meu horário.

Optou-se por apresentar algumas cartas como uma epígrafe antes de cada sentido do cuidado de si despontado nas narrativas e na introdução da categoria das práticas de si.

Com relação à entrevista narrativa, segundo Ribeiro e Lyra (2008), assume-se a narrativa como a forma privilegiada de construção de significados que dizem respeito à organização da experiência e à emergência de um sentido de “self” nessa organização. Uma das estratégias que tem sido utilizada para pesquisar os sentidos das experiências humanas é pedir os sujeitos que contem suas histórias (MINAYO, 2014).

Para Machado (1998), a narrativa torna-se um campo fértil de investigação pois nela se constituem os discursos sobre o mundo a partir dos quais é possível pensar as relações dialógicas. A narrativa privilegia a realidade do que é experienciado pelos contadores da história. A entrevista narrativa é um método de pesquisa qualitativa com características específicas. É um tipo de entrevista menos imposta e, por isso, mais válida na perspectiva do informante (BAUER & JOVCHLOVITCH, 2002). Segundo estes autores:

A entrevista narrativa vai mais além que qualquer outro método ao evitar uma pré-estruturação da entrevista (...). Ela emprega um tipo específico de comunicação cotidiana, o contar e escutar história, para conseguir este objetivo. (...) O pressuposto subjacente é que a perspectiva do entrevistado se revela melhor nas histórias onde o informante está usando sua própria linguagem espontânea na narração dos acontecimentos (BAUER & JOVCHLOVITCH, 2002, p. 95).

Para Minayo (2014), a entrevista narrativa, a entrevista aberta e não diretiva e a observação participante parecem ser as melhores formas de começar a interação entre pesquisador e entrevistado. Para a autora, vários temas são tratados nas narrativas, como vida material, consumo, usos e costumes, modos de vida e fenômenos simbólicos. O mais importante é criar um ambiente reflexivo que combine atitude diretiva, escuta atenta, mas não passiva para aprofundar em temas relevantes e explorar lógicas contraditórias por meio de perguntas que venham enriquecer as narrativas.

Para realizarmos nossa entrevista narrativa, levou-se em consideração o objetivo geral de analisar o aprendizado dos praticantes de Yoga para a promoção da saúde. A solicitação inicial que disparava a fala dos entrevistados era: “Diga para mim um pouco sobre o Yoga na sua vida”. A partir daí deixava-se o entrevistado livre para a narrativa, apenas interferindo quando este se perdia no seu discurso ou procurando esclarecer algo quando o pensamento não

complementava a fala. Uma segunda indagação e que estava alinhada a um dos objetivos específicos foi: “O que é saúde para você?”. E a terceira indagação, que também estava alinhada ao nosso objetivo geral, era: “Tem alguma experiência marcante na sua vida que você identificou que o Yoga estava presente?”. Pretendia-se com esta última indagação identificar o que o praticante aprendeu com o Yoga.

As entrevistas foram realizadas no décimo andar da ASSEMP, onde há 5 consultórios de acupuntura e 3 consultórios de psicologia para terapia individual, e sempre um dos consultórios ficava vazio. As entrevistas eram agendadas com os entrevistados e comunicadas à secretária para saber qual consultório estaria disponível. No total, foram realizadas 16 entrevistas, sendo 14 no consultório de acupuntura, 01 em um dos consultórios de psicologia da ASSEMP, e 01 no consultório de psicologia de uma das entrevistadas. Enquanto ainda estava no campo, uma entrevistada pediu para se retirar da pesquisa, e configurou-se, com isso, 15 entrevistados finais.

A sala onde foi realizada a maioria das entrevistas era pequena e aconchegante e era utilizada por uma terapeuta que atendia em acupuntura na ASSEMP. A sala era silenciosa e bem reservada.

Para as entrevistas, levei passas, amendoim e água, para os entrevistados relaxarem e como uma forma de “quebrar o gelo”. Alguns se serviam à vontade dos amendoins e passas e outros só tomavam água.

As informações, dados e verbalizações das entrevistas narrativas foram gravadas e posteriormente transcritas para análise, configurando 4 horas e 54 minutos. Posteriormente, os trechos utilizados para análise foram conferidos e organizados tendo como referência a seguinte simbologia, estabelecida especificamente para os fins desta pesquisa: o sinal [...] nos casos em que as falas precisaram ser recortadas, o sinal ... para a pausa que adveio da fala do entrevistado, (( )) para comentários descritivos do transcritor, a letra P para as intervenções da pesquisadora, (xxx) para substituir nomes próprios como forma de preservar a identidade dos participantes e de locais, e o negrito foi utilizado para ressaltar partes dos textos que mereciam destaque em relação à análise.

O quadro empírico do material está composto por 54 páginas de diário de campo, 102 páginas de entrevistas transcritas e 15 páginas de cartas.

## 5.5. Aspectos éticos

Esta pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética da Universidade Federal de Minas Gerais. A pesquisa respeitou os princípios da ética conforme a Resolução do Conselho Nacional de Saúde 466/2012, que regulamenta pesquisa envolvendo seres humanos. Os participantes foram convidados a participarem voluntariamente da pesquisa e todos assinaram o termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Cada participante recebeu um termo da pesquisadora garantindo o sigilo das informações.

Esta pesquisa foi realizada com recursos financeiros próprios da pesquisadora.

## 5.6. Análise dos dados: análise pós-crítica do discurso

Os dados obtidos das narrativas foram submetidos a uma analítica pós-crítica do discurso, tendo como orientação o referencial foucaultiano. A análise pós-crítica do discurso está relacionada com as teorias pós-críticas ou pós-estruturalistas. Segundo Veiga-Neto (2016), em termos foucaultianos, a análise do discurso é o estudo de uma prática discursiva que não se situa entre o polo da formalização e o polo da interpretação: “É preciso ler o que é dito (...), e não tentar ir atrás nem das constâncias e frequências linguísticas nem das “qualidades pessoais dos que falam e escrevem” (p.97).

Segundo Favacho (em aula ministrada na Faculdade de Educação da Universidade Federal de Minas Gerais, em 19/10/16), numa pesquisa sobre a ética, ou seja, sobre a relação do sujeito consigo mesmo, seria preciso abdicar da ideia de uma análise do discurso e se ater à perspectiva de analítica. Para o professor, a analítica tem a ver com a noção de “rizoma” em Deleuze, ao buscar a heterogeneidade presente no discurso nas suas diferentes conexões.

Foucault confere à linguagem um caráter atributivo, assumindo-a como pertencente ao nosso pensamento e, a partir disso, do sentido que damos às coisas, à nossa experiência, ao mundo em que vivemos (VEIGA-NETO, 2016).

Segundo Fischer (2001), para Foucault, analisar discursos é dar conta de relações históricas, de práticas muito concretas, que estão vivas nos discursos. Seria uma tentativa de tentar escapar da interpretação daquilo que está “por trás” dos documentos. Segundo Dreyfus e Rabinow (1984 apud FISCHER,2001), Foucault desejava demonstrar a inexistência de estruturas permanentes, responsáveis pela constituição da realidade, e evidencia o conceito de “discurso” como prática social, como exposto em suas obras *A arqueologia do saber* e *Vigiar e punir* e na aula intitulada *A ordem do discurso*.

Para Foucault (1986), um discurso é um conjunto de enunciados que se apoiam na mesma formação discursiva e possui quatro elementos básicos: 1. A referência a algo que identificamos; 2. O fato de ter um sujeito que enuncia; 3. O fato do enunciado existir sempre em associação com outros enunciados do mesmo discurso ou de outro discurso; 4. As formas muito concretas que aparecem nos enunciados.

Foucault (1986) afirma que o enunciado não é uma proposição, nem um ato de fala e nem precisa se restringir a uma verbalização subordinada a regras gramaticais, desde que seja a manifestação de um saber. Portanto, até mesmo uma imagem, um mapa, um gesto podem ser um enunciado.

Na análise foucaultiana, é necessário mostrar como os “discursos verdadeiros” funcionam, para trazer à tona os processos que os constituem e seus efeitos para, então, explicitar os que eles produzem e instituem e, a partir disso, buscar novas possibilidades de produzir novos modos de existir (PARAISO, 2016).

Investigar um discurso, em Foucault, seria descrever o conjunto de relações em que este discurso se insere. Para o autor, não existe a verdade definitiva e absoluta, existem discursos que a sociedade legitima como verdadeiros (FOUCAULT, 1979). Ao analisar um discurso em Foucault é preciso ler o que é dito sem tentar identificar no discurso sua lógica interna ou algum conteúdo de verdade. Os discursos devem ser lidos e tratados pelo que são (VEIGA-NETO, 2016).

Em consonância com a analítica foucaultiana, que pergunta e descreve como as coisas funcionam, e uma vez que nos tornamos sujeitos produzidos por um discurso que já circula desde que nascemos e marcam o pensamento de uma época (VEIGA-NETO, 2016), o discurso dos praticantes de Yoga foram analisados na perspectiva do cuidado de si na sociedade pós-moderna. Esforçou-se por identificar, no discurso, o que esta sociedade faz circular como cuidado de si.

### **5.7. Construindo uma metodologia para a análise dos dados**

Ao organizarmos os dados para análise, foram elencados no material coletado elementos relacionados ao cuidado de si, à aprendizagem e à saúde, de forma a darmos inteligibilidade ao texto.

A partir desta organização, elaboramos quadros com trechos das entrevistas narrativas, do diário de campo e das cartas dos entrevistados. Na medida que fomos coletando o conteúdo

textual, verificamos que outros temas apareceram no discurso, que em nossa organização foram classificados como “diversos”.

A partir dos quadros, fomos lendo o material, identificando como a saúde se apresentava nestes temas, os sentidos do cuidado de si e os conteúdos e as formas de aprendizados dos praticantes de Yoga.

Delineamos, então, os três eixos de análise, que se constituíram em quatro categorias: 1. Yoga e promoção da saúde na perspectiva dos participantes; 2. Os sentidos do cuidado de si dos praticantes de Yoga; 3. As práticas de si dos praticantes de Yoga; e 4. Aprendizagens proporcionadas pelo Yoga: acessando a experiência de si.

No primeiro eixo de análise, buscamos no material coletado o que os participantes entendiam como sendo saúde no contexto contemporâneo, tendo como referência os princípios da promoção da saúde no seu caráter libertário.

No segundo eixo, identificamos dois planos análise: os sentidos do cuidado de si, ou seja como os praticantes expressavam o cuidado de si nas suas narrativas, nas suas cartas ou como isso foi observado no campo; e as práticas de si que foram reveladas no processo do cuidado de si.

No terceiro e no último eixo de análise apresentou-se o Yoga como mediador da aprendizagem da experiência de si. A partir do que ficou evidenciado no material, apresentamos os que os praticantes aprendem, o modo como aprendem e em que contexto ou interferências acontecem esta aprendizagem, considerando o mundo contemporâneo, a influência da mídia, o trabalho, a vida agitada, o tempo necessário para dedicar-se a si mesmo e para aprender.



## *RESULTADOS E DISCUSSÃO*

## 6. YOGA E PROMOÇÃO DA SAÚDE NA PERSPECTIVA DOS PARTICIPANTES

Os achados do estudo revelam concepções de saúde centradas no corpo físico, vinculadas a práticas prescritivas, como alimentação e exercício físico. É fato que alimentação e os exercícios físicos contribuem para a otimização da saúde seja física, emocional ou mental. Contudo, a saúde é um universo muito mais amplo, e reduzi-la a esta concepção, além de reforçar um discurso vinculado a práticas vigilantes dos estilos de vida, acaba por retirar uma responsabilização do contexto político, econômico e social, próprios do caráter libertário da promoção da saúde (FERREIRA NETO, 2010).

Para Rabello (2010), modelos de promoção da saúde com base em estilos de vida saudáveis a partir de escolhas individuais têm sido criticados quanto à individualização da responsabilidade sobre a saúde eximindo o Estado de seu papel na proteção social.

**Eu sempre pensei em saúde como uma alimentação, uns exercícios.** Eu sempre tentei seguir isso, até porque eu já cresci com aquela coisa da hereditariedade, da diabetes, da hipertensão [...] de problema de coração na minha família sempre dos dois lados. Então é uma coisa que eu não posso fugir e aí eu sempre tentei, mas principalmente depois que você começa a tomar conta da sua alimentação, depois da adolescência, então assim coisa mais natural, verdura, fruta, gosto muito de fruta [...] No geral minha alimentação é boa. [EH, grifo nosso]

**Saúde eu acho que é poder alimentar bem, sentir bem com todo tipo de alimento, poder caminhar,** acordar pela manhã e saber que você tem força para fazer tudo que quiser, as atividades da casa mesmo. [EB, grifo nosso]

Saúde pra mim é passear, viver, viajar, ser independente/.../Fisicamente mesmo, financeira a gente já é, já trabalhei minha vida inteira graças a Deus isso é tranquilo, **mas eu falo é o exercício físico com relação a saúde mesmo, prevenção de saúde, ter essa independência no futuro.** [EM, grifo nosso]

Nos relatos apresentados, identifica-se um discurso no qual o estilo de vida, materializado na forma de alimentação e exercícios físicos, é responsável pela saúde do indivíduo, conformando uma responsabilização do sujeito pela sua saúde e contribuindo para a ascensão de práticas disciplinares de vigilância. Essas práticas, segundo Foucault (1979), estabelecem a saúde como “dever de cada um e objetivo de todos” (p. 197). Neste contexto, o cuidado de si dá lugar a práticas de autocuidado que, segundo Ferreira Neto (2010), assumem um caráter disciplinar cada vez mais enfatizado nos programas de saúde.

No relato que se segue, identifica-se uma visão negativa sobre a saúde como ausência de doenças, porém, com uma idealização ao vinculá-la a práticas que remetem a um certo ideal de estilo de vida:

**Saúde para mim envolve dois fatores. Primeiro é ausência de doenças**, de alguma doença, então normalmente eu não adoço facilmente e isso para mim é um aspecto de estar saudável e **saúde é ter, tentar ter um equilíbrio físico, espiritual, mental, energético, é ter um equilíbrio em todas as áreas da vida da gente [...] então o tempo todo buscar ter esse equilíbrio como? Uma alimentação mais adequada, ter um lazer [...]**. [EL, grifo nosso]

Para afirmar a saúde como uma ausência de doença, é preciso se perguntar de que saúde e de que doença estamos falando, uma vez que estes dois objetos são individuais, plurais e subjetivos e, portanto, não deveriam estar sustentados por uma visão de normalidade. Para Nietzsche, a saúde representa um critério interno e traduz um acordo entre uma interpretação do sujeito e as exigências próprias da vida, assim como, um dinamismo próprio de uma vontade de potência que nele reside (PEIXOTO, 2010).

No que se refere à saúde com uma visão integrada dos corpos num contínuo corporeamente, identifica-se, no relato, a fragmentação que indica o distanciamento entre o corpo físico e as emoções, de maneira que seria possível ter a saúde excelente sem levar em consideração as emoções e a mente.

**Minha saúde é excelente, mas mentalmente, emocionalmente, não estou legal.** Então a Yoga estou usando para tentar achar esse equilíbrio. [EI, grifo nosso]

Em outros relatos foi possível captar a concepção integrada de saúde associada ao corpo, mente e espírito:

As doenças aparecem em nossas vidas para nos lembrar que temos que dar atenção ao nosso espírito. O corpo não funciona sem o espírito. Se o corpo está bem o espírito também estará. Já foi comprovado que muitas doenças estão relacionadas com o emocional. Se tratamos a nossa mente, o nosso espírito, estaremos cuidando do nosso corpo. [...] **A saúde é tão importante que ela também conta com o corpo, com a mente e com o espírito [...]**. A ausência de saúde é uma chamada de atenção porque se a mente sana e o espírito sano, consequentemente o corpo estará sano e isso é saúde. [EA, grifo nosso]

**Saúde eu penso que é justamente o equilíbrio físico, mental espiritual.** [EM, grifo nosso]

Segundo Barros e Tesser (2008), a associação da concepção de saúde integrada ao bem-estar físico, mental social e espiritual é uma das percepções de efetividade e faturalidade que vem se desenvolvendo em torno de práticas alternativas e complementares, valorizando estes fatores como estimulantes do potencial de equilíbrio e cura do sujeito. Nesta direção, os achados indicam que a dimensão espiritual ganha espaço na concepção de saúde.

O conceito de saúde tem se alterado e se tornado mais complexo. Contudo, segundo Marques (2003), a dimensão espiritual, como parte deste complexo, ainda é pouco enfatizada quando se trata de saúde e doença nas ciências da saúde. Para a autora, a dimensão espiritual pode surgir, na doença, como um recurso interno que favorece a relação com o processo de adoecimento, remetendo-nos à sua essência básica como um fator nos processos de prevenção de doenças, manutenção da saúde ou de reabilitação e cura.

Interpreta-se o distanciamento da dimensão espiritual na concepção de saúde como uma afirmação da racionalidade médica moderna aliada à racionalidade científica. Segundo Luz (1998), a racionalidade científica valoriza o mecanicismo, o dualismo cartesiano, a priorização do método, da quantificação, do empirismo e da objetivação. Para a autora, com o Renascimento, instaurou-se um processo de explicação e transformação da realidade caracterizando uma dominação da natureza pelo homem conformando-se à racionalidade moderna.

Por outro lado, para Siegel (2010), as práticas alternativas vinculadas ao paradigma vitalista tentam restabelecer uma aproximação entre espiritualidade e cura de maneira que esta seja vista como um processo espiritual em relação à experiência do sujeito sobre seu próprio estado, de modo que não se refira somente à disfunção de um órgão.

Não obstante, assistimos na atualidade o olhar da ciência sobre a espiritualidade, porém retirando-lhe seu caráter de transformação do sujeito. Com isso ocorre, conforme aponta Foucault (2006), a medicalização, conformando um mercado de interesses econômicos que gira em torno de práticas que trabalham com esta concepção na atualidade.

A dimensão da saúde mental/emocional ocupou destaque nas narrativas dos participantes:

Agora a saúde mental é que eu acho que a Yoga também ajuda, porque não adianta nervosismo, agitação, correria demais. Então **para mim a saúde física vem acompanhada da saúde mental, talvez a mental seja a primeira de todas.** [EB, grifo nosso]

Saúde pra mim...é o meu bem estar, é o estar bem, posso falar que é física, espiritual e psíquica. **É verdade, mas uma coisa afeta a outra, quando estou mal, com ansiedade, o corpo também fica estranho...se estou sentindo problema no corpo, a mente vai junto.** [EE, grifo nosso]

Seria um equilíbrio do corpo com a mente, um ser saudável, é ter um bom raciocínio que consegue distinguir as coisas. Saúde para mim é isso, é estar bem consigo mesmo, conseguir fazer suas coisas, ter sua habilidade, você pensar, questionar as coisas, **tanto a saúde mental que é muito importante, pois influencia no corpo, quando estamos muito magoados ou coisa assim acaba refletindo muito no corpo.** [...]Saúde, ela começa na cabeça, na parte mental, você tem que estar muito bem mentalmente para o seu corpo funcionar bem. Se você estiver muito agitado o seu organismo não

funciona bem e às vezes te dá dor de cabeça, dor no corpo, te ataca o fígado, te ataca o estomago [...]. [EJ, grifo nosso]

**Eu sei que a saúde mental hoje é mais importante do que eu preocupar com a minha pressão em si... porque eu sei que se minha cabeça estiver boa a minha pressão vai estar baixa...e hoje basicamente cuidar da minha saúde é cuidar da minha saúde mental [...]** E na hora que você tem umas coisas assim você repensa o que é ter saúde e eu acho que saúde hoje tem a ver com seu estado de espírito, com a sua alimentação, com sono, que para mim é importantíssimo. Mas eu acho que a sua saúde emocional, acho que hoje ela é muito mais importante que a física em si porque o seu emocional é que transforma seu corpo físico todo e eu não percebia isso. [EH, grifo nosso]

**Quando eu estou bem fisicamente, quando eu estou bem relaxada, me sentindo controlada, que minhas emoções estão controladas, eu gozo de muita saúde mesmo.** [ED, grifo nosso]

Há um crescimento de concepções e teorias psicossociais do adoecimento no interior da medicina contemporânea que pode manifestar uma busca por superar a dicotomia entre corpo e mente na cultura ocidental. A medicina psicossomática, que se desenvolveu na segunda metade do século XX, explica a saúde como uma interação de fatores biológicos e psíquicos. Além disso, os saberes psicológicos têm influenciado as práticas de saúde, enfatizando a importância das emoções e sentimentos nas reações de adoecimento e de cura (LUZ, 2003).

É importante analisar que quatro participantes do estudo relataram espontaneamente que tinham depressão e um fobia social. Enrenberg, na leitura de Han (2016), aponta que a depressão se localiza na passagem da sociedade disciplinar para a sociedade do desempenho. No entanto, a depressão não é só a “expressão patológica do fracasso do homem pós-moderno em ser ele mesmo” (HAN, 2016, p. 27), mas é também provocada pela carência de vínculos e pela violência sistêmica inerente à nossa sociedade. Para o autor, os adoecimentos psíquicos da sociedade de desempenho são as manifestações patológicas de uma liberdade auto imposta pelo próprio sujeito e o excesso da elevação do desempenho leva a um “infarto da alma” (HAN, 2016, p. 71).

Um estudo na Universidade de Harvard sobre o perfil dos usuários do Yoga e os motivos médicos para seu uso aponta que a saúde mental é uma dessas razões (BIRDEE et al. 2008). Silva (2009) afirma que os participantes de PICs referem-se, em geral, a problemas relacionados à saúde mental, além de doenças crônicas.

A procura pela prática do Yoga em termos de cuidados com a saúde mental parece confirmar sua característica de atuação na totalidade da personalidade, ressaltando sua essência de integração corpo-mente, para trazer alívio e conforto para os praticantes.

Um estudo realizado por Prathikanti et al. (2017), em adultos com depressão de gravidade leve e moderada, sugere que um programa de aulas de *Hatha Yoga* de 8 semanas

pode reduzir a gravidade da depressão aguda. Este estudo foi inspirado na crescente popularidade do Yoga no ocidente e na possibilidade dele fornecer uma opção de tratamento mais acessível econômica e socialmente, com menos riscos e mais benefícios a pacientes que não respondem bem a tratamentos farmacológicos e psicoterápicos.

Reconhece-se que a doença mental pode ser também uma construção cultural que estabelece o que é normal e o que é patológico. Neste sentido, desequilíbrios considerados doenças mentais na sociedade ocidental podem revelar também o quanto esta sociedade tem dificuldade em aceitar a diferença.

Os resultados indicam ainda uma concepção ideal de saúde, como construção hegemônica que atinge a perfeição:

**Saúde para mim é estar eu acho que com o corpo em equilíbrio, pra mim saúde mental fortão, o mental bonito, pra mim saúde é ter um equilíbrio entre o corpo, mente, espírito, estar com um equilíbrio nas suas alimentações, no seu peso, na sua... no seu nível de felicidade. Então eu acho que você tem que estar equilibrado com tudo, dando conta de manejar sua vida. Saúde pra mim não é só física. [EI, grifo nosso]**

**Saúde para mim é a gente estar bem, tanto físico quanto emocionalmente como mentalmente, como socialmente...e então eu acho que a saúde é isso, procurar estar bem nesses vários aspectos que fazem parte da vida....** Eu acho que é um pouco isso e acho que é difícil de alcançar, porque às vezes você está bem em um, mas não está bem no outro. [EC, grifo nosso]

Dependendo do pensamento você vai atrair as doenças, eu acredito. Eu costumo imaginar que tudo passa, esta coisa da doença eu acho que se fixa mais nas pessoas que acreditam mais nela, tem gente que reclama muito da vida e tá sempre queixando de alguma doença e até batiza a doença, eu conheço pessoas que falam “ah, a minha bursite tá atacada” “sabe aquela minha dor?” e batiza aquilo como se fosse seu... **eu posso tomar posse como meu a cura, a saúde perfeita, que nós fomos criados pra isto, para viver até noventa, cem anos, com saúde, viver bem, depende da cabeça de cada um [...].**Então se você quer batizar questão de saúde ou doença, procure batizar a saúde, agradece a Deus por estes dons que você tem, por esta benção maravilhosa de ter uma saúde perfeita, **porque uma doença ela acontece, mas ela é passageira, desde que você acredite nisso... [...] ...você tendo saúde perfeita, você consegue correr atrás de qualquer coisa, e você tem tudo pra conseguir sucesso na vida.** [EM, grifo nosso]

Os achados direcionam à compreensão do conceito de saúde como definido pela OMS como um completo estado de bem estar físico, mental e social. Segundo Nogueira (2001) muitas das concepções da saúde coletiva que discutimos hoje foram fortemente influenciadas pela visão utilitarista da saúde como bem estar e pelas políticas do Estado de Bem Estar na Europa.

Ressalta-se que foram poucos os relatos nos quais o fator social compõe o discurso sobre saúde e interpreta-se, com isso, que os indivíduos ou estão focados no universo subjetivo ou alienados da influência das condições sociais sobre a saúde.

Para Chopra (2002), o *Ayurveda*, o sistema de medicina indiano, que existe há cinco mil anos, possui um princípio que a mente exerce uma influência profunda sobre o corpo. Neste sistema, a liberação de doenças depende do contato com nossa percepção interior. Para o autor, se as energias de nosso interior forem mantidas em harmonia e equilíbrio com o ambiente que nos rodeia poderemos ter uma saúde perfeita e envelhecermos sem doenças. A doença é uma desordem que pode ser prevenida enquanto mantivermos o equilíbrio do corpo, da mente e do espírito. Ainda, o corpo sabe o que é bom e o que é ruim para ele, e quando descobirmos essa tendência inata, podemos adquirir uma harmonia que assegura um estado “ideal” de saúde. Destaca-se, nesta colocação, o escutar a si mesmo como uma prática do cuidado de si.

Neste sentido, identifica-se a relação consigo como produtora de saúde e o próprio sujeito portador da sua cura. As narrativas que se seguem retratam esta compreensão:

**Acredito que dentro de nós possuímos todos os recursos necessários para a autocura que o nosso ser necessita.** [EL, em carta, grifo nosso]

É bem estar, é dormir bem... eu geralmente durmo bem. É estar bem comigo mesma, realizar o meu trabalho da melhor maneira possível. **Você está falando saúde... mas é estar bem comigo mesma. Isso eu acho é que ter saúde, é ter qualidade de vida.** [EO, grifo nosso]

É uma questão do bem estar físico, mental e o espiritual também... **Se a gente estiver bem fisicamente, espiritualmente, se a gente conseguir ficar um pouco relaxado, se a gente conseguir cuidar da gente mesmo, teremos uma saúde bem melhor.** [ED, grifo nosso]

Interpreta-se que, na medida em que o sujeito é portador de sua cura a partir da relação e do cuidado que mantém consigo, acontece uma posição de resistência frente às práticas de dominação no campo da saúde que retiram do sujeito a capacidade de cuidar de si e o poder sobre sua própria vida. Segundo Ferreira Neto (2010), na obra de Foucault, esta resistência se mostra por meio de liberdade, autonomia e invenção de novas formas de existir.

Em relação à autonomia do sujeito perante os acontecimentos da vida encontramos nos discursos uma visão realista da saúde e da vida, vista pelos parâmetros ocidentais. Ademais, revela-se o que Luz (2003) aponta como utopia na qual a saúde se tornou o bem maior:

Saúde pra mim é você ter este bem estar, essa qualidade, estar de bem com a vida... **não que a gente não vá ter problemas, igual foi citado antes, mas enfrentá-los de uma forma mais positiva**, mais determinada com mais fé e sabendo que **em algum momento eles serão resolvidos.** [EF, grifo nosso]

**Saúde para mim não é você estar cem por cento com todos os exames. Acho que ninguém consegue os cem por cento.**[EH, grifo nosso]

**Saúde para mim é o mais importante, porque sem saúde a gente não tem nada, a gente não consegue fazer nada. Não consegue pensar, não consegue nem abraçar uma pessoa. [...] A saúde é o principal e é tão importante para mim, mas tão importante para mim que eu priorizo ela e eu busco alternativas para me sentir bem, para estar bem e sinto até uma certa tristeza quando tem gente passando mal do meu lado.** [EA, grifo nosso]

Luz (2003) aponta que na cultura contemporânea, desde o modelo acadêmico epidemiológico até ao mais aberto programa de práticas alternativas, a afirmação central é que devemos perseguir a saúde, manter a saúde, conquistar a saúde, constituindo um mandamento, um paradigma universal, uma utopia, envolvendo todas as classes, idades, ocupações e gêneros. Para a autora, o principal fator envolvido neste comportamento é o custo socioeconômico que a saúde passou a representar para o indivíduo, as famílias, o Estado e a sociedade em geral.

Fernandes (2016) discute como a saúde deixou de ser um direito para se tornar um bem de troca controlada pelo mercado. O autor aponta que, no Brasil, em quase três décadas, os serviços públicos de saúde estão cada vez mais reduzidos. Com o capitalismo, a doença representou queda de produtividade e passou a ser vista como causa de prejuízo e ao mesmo tempo objeto de atenção do poder econômico privado (FERNANDES, 2016). Em anotação feita no diário de campo, referentes ao dia 14 de março, observamos o poder econômico na área da saúde e a medicalização na rotina dos indivíduos:

Ao me apresentar para a turma de 17:30h, uma aluna achou o tema da pesquisa interessante, principalmente por estar na área de saúde. **A professora comentou que estava espantada o quanto tem visto de abertura de novas farmácias no meio dessa crise. Comenta também que tem propaganda de medicamentos até nos pontos de ônibus.**

Uma aluna comenta: **“Antes tratávamos dos nossos filhos de forma natural e agora os meus filhos não conseguem tratar os meus netos com coisas naturais. Tudo é antibiótico.”** [Diário de campo, p. 19]

Barcelos (2014) alerta que o sistema público de saúde no Brasil está abandonado e subordinado aos interesses dos setores privados, em parte pela compra de equipamentos e medicamentos da indústria farmacêutica que chega a 90%. Essa perspectiva é retrata nos discursos acima por meio dos relatos relacionados à entrada de fármacos no mercado com a proliferação de farmácias na cidade de Belo Horizonte.

A universalidade do paradigma ou utopia da saúde transforma práticas de lazer, de esportes e artísticas em atividades de saúde. Isto pode ser constatado, neste estudo, na ressignificação do Yoga como uma atividade de saúde conforme apresentado nos discursos:

**E a Yoga eu quero continuar fazendo também porque essa questão aí ela ajuda muito na respiração, eu sou fumante.** [EM, grifo nosso]



**Eu busquei o Yoga por que eu era uma pessoa...eu sou uma pessoa que tem muita alergia**, eu tenho sinusite, tenho rinite, tenho intolerância a lactose, tenho hérnia hiatal, então eu sempre tenho que buscar alternativas. [EA, grifo nosso]

**Eu falo que meu primeiro plano de saúde é a Yoga, o segundo é a (xxx).** [...] como diz meu médico “você aposentou?” “Aposentei”, “então seu corpo também está querendo aposentar”. Aí a pressão começa a subir tem que controlar colesterol, glicose, **então eu faço [Yoga] não é só pra ficar magra, é também pra poder manter a saúde.** [EP, grifo nosso]

Os achados indicam que, embora seja uma saída alternativa contra hegemônica escolher Yoga para cuidar da saúde, esta escolha passa de uma prática de promoção da saúde e bem-estar para uma prática de prevenção de riscos e doenças. Nas notas do diário de campo que se seguem, respectivamente dos dias 15 e 20 de março, é possível identificar o caráter biomédico emergindo no discurso do professor:

**Durante esta prática a professora falou: “sinta-se fortalecendo seu sistema imunológico”.** [Diário de campo, p. 20]

**Falou os benefícios da respiração: fortalece o sistema imunológico**, purifica o corpo, ajuda na concentração.[...] A professora sempre coloca os benefícios da postura: **“tonificando os órgãos internos, fígado, baço”.** [...] **Disse que a posição ativa os ligamentos e aumenta a irrigação no cérebro.** [Diário de campo, pp. 24-25]

Segundo Larrosa (1995), uma prática pedagógica que promove a experiência de si pode ser uma prática terapêutica. No entanto, pensamos que, mesmo sendo uma prática de resistência ao excesso de medicalização da biomedicina, na pós-modernidade, o Yoga é visto com um caráter terapêutico bem mais que na possibilidade de mediador da experiência de si. Assim, ele perde muito de sua potência transformadora.

O Yoga, como um prática terapêutica, exemplifica o que Tesser e Barros (2008) discutem ao trazerem a noção de medicalização social associada a transformações culturais, sociais, econômicas e políticas que se relacionam à integração de normas e condutas biomédicas na cultura geral, redefinindo experiências humanas como se fossem problemas médicos. Os autores analisaram as práticas integrativas e complementares como uma alternativa à medicalização social no âmbito da saúde e concluíram que estas têm um limitado potencial “desmedicalizante” e estão sujeitas não só à hegemonia político-epistemológica, mas também às disputas mercadológicas no campo da saúde.

Neste contexto, a “tendência é transformar qualquer saber/prática estruturado do processo saúde doença em mercadorias ou procedimentos a serem consumidos reforçando a heteronomia e a medicalização” (BARROS & TESSER, 2008, p. 914). Por outro lado, mesmo

a saúde ocupando o cenário da vida, neste discurso podemos constatar que há uma percepção de que saúde não é felicidade:

**Seria, talvez um bem estar físico, emocional e espiritual. Atingir um bem estar, uma alegria digamos assim, porque a felicidade ainda falta, falta muito.** Manter bom humor e alegria. [EP, grifo nosso]

Contudo, na narrativa que segue, trazemos a compreensão de que, se de um lado, o Yoga foi domesticado e incorporado por um discurso médico, por outro lado, ele pode ser uma experiência que circula entre a saúde e a felicidade.

P: Tá jóia, mais alguma coisa?

[EC]: Acho que não. **Acho que te falar que eu sou super feliz fazendo Yoga, é difícil as pessoas falarem “eu faço uma atividade que me faz feliz” e eu acho que o Yoga possibilita isso para as pessoas que praticam, mesmo que não seja de uma forma mais intensa ou não tenha todo o conhecimento, mas faz bem, faz bem para a alma, faz bem para o corpo, faz bem para a cabeça. E eu me sinto bem, me sinto mesmo.** [grifo nosso]

Na narrativa acima, confirmamos o que Pelbart (2010) aponta quando afirma que, embora o poder tenha se adentrado para todas as esferas da existência, de forma que o corpo, a imaginação e até mesmo o psiquismo foram expropriados, “no extremo da linha se insinua uma reviravolta que ressignifica a própria dominação” (p. 26). A vida se revela trazendo com ela a biopotência, ou seja, a potência da vida.

Nos séculos XIX e XX, a saúde passou a ser entendida como sinônimo de felicidade. Que a saúde é um grande bem, ninguém pode negar. Mas, para alguns filósofos da antiguidade, como Aristóteles, Santo Agostinho e os estóicos, a saúde é um bem importante, mas não está acima de outros bens que estão envolvidos na felicidade do homem (NOGUEIRA, 2001). Para Aristóteles (2014), a felicidade é uma mediação entre o sujeito e o Estado. Isso pois, de um lado, corresponde ao hábito continuado da prática da virtude e, por outro, à função de um bom governo ao criar condições para as pessoas a atingirem por meio de três bens: os da alma, os do corpo e os exteriores (FERNANDES, 2016). Na cultura do cuidado de si, a virtude é o único elemento no qual podemos encontrar nossa identidade. A virtude é a força de coesão da alma (FOUCAULT, 2006).

Neste ponto faz-se uma intercessão entre saúde e felicidade, pois ambas estão numa encruzilhada entre o subjetivo e o objetivo. O próprio cuidado de si exposto por Foucault (2006) também transita entre estes dois polos. Talvez este seja nosso maior desafio e nossa fresta de liberdade em relação aos modos de dominação por meio da saúde. A saúde é do coletivo e, ao

mesmo tempo, do sujeito, traduzida numa arte e numa ética da existência como uma resistência sobre o poder que se instituiu sobre a vida.

## **7. OS SENTIDOS DO CUIDADO DE SI DOS PRATICANTES DE YOGA**

Como a primeira questão disparadora da entrevista era muito aberta, para identificarmos o que poderíamos chamar de cuidado de si buscamos em Foucault alguns referenciais sobre este tema.

A partir de ações e atos expostos por Foucault sobre o cuidado de si, e sem pretensões de compararmos o cuidado de si dos praticantes de Yoga com o cuidado de si dos gregos, listamos algumas ações que poderiam nos indicar o cuidado de si nas narrativas dos praticantes. A partir daí, construímos nossa rede de interpretações. Ressalta-se que, para Foucault (2014), o cuidado de si é um princípio válido para todos, todo o tempo e durante toda a vida.

Como ilustrado na Figura 1, identifica-se como cuidado de si:

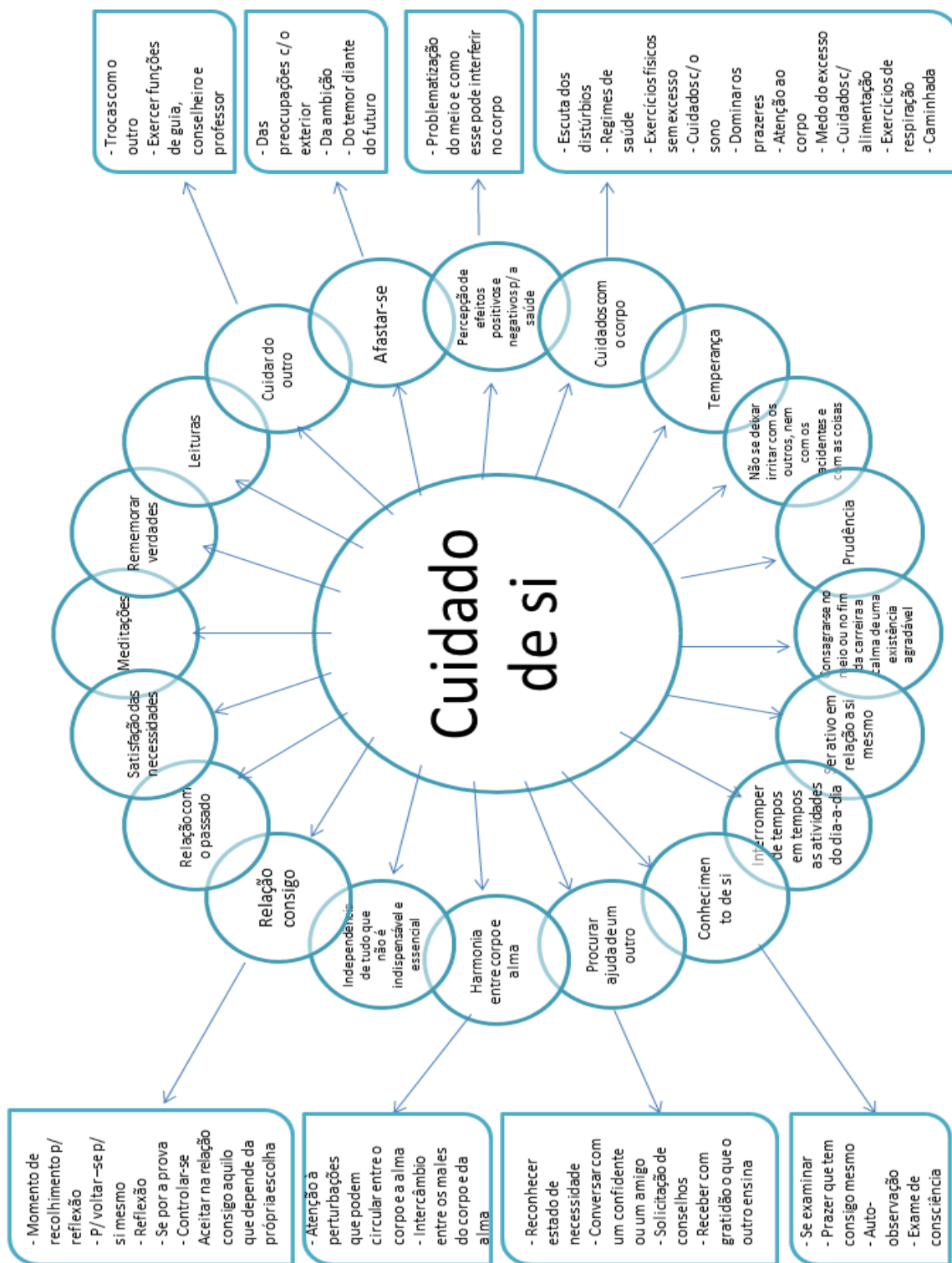


Figura 1 - Categorias do cuidado de si. Fonte: Alcione Ramos, 2017.

Diante das vozes textuais das entrevistas, das cartas e do diário de observação, buscamos os sentidos do cuidado de si trazidos pelos entrevistados.

O cuidado de si se revelou com os seguintes sentidos: O encontro consigo e reconhecer a necessidade da mudança; Ser ativo em relação a si mesmo à vida; Equilíbrio - Temperança; A questão da verdade; o Conhecimento de si; Cuidado com o outro; Reconexão corpo, alma/espírito.

O encontro consigo e a necessidade de mudança foi um dos sentidos do cuidado de si expresso pelos participantes:

*Querida (xxx),*

*Fiquei sabendo das dificuldades que está vivenciando nesse momento em sua vida. Adoecer desgasta muito o físico e o emocional.*

*Como conheço esse coração sensível resolvi te escrever enquanto não tenho a oportunidade de ir a sua cidade te ver, tomar aquele cafezinho gostoso e ter nossas conversas tão animadas e enriquecedoras.*

*Acredito que dentro de nós possuímos todos os recursos necessários para a auto-cura que o nosso ser necessita. Quantas vezes conversamos sobre os recursos que estão a nossa disposição para termos um maior equilíbrio. A importância da alimentação saudável, equilibrada; de exercícios físicos e para a mente; da respiração adequada. Como eu mudei a partir do momento em que comecei a fazer Yoga. A reconexão entre mente, corpo e alma. O rejuvenescimento da alma quando o corpo e a mente vão rompendo barreiras. Lembra de quando juntas decidimos não adiar nossos sonhos e projetos e o maior presente que poderíamos ganhar era sabermos aproveitar o presente da melhor forma possível?*

*Nossos hábitos precisam sempre serem revistos assim não corremos o risco de ficarmos presos ao comodismo e ao que nos impede de crescer.*

*Coragem, querida amiga! Esse momento de provação exige do seu ser tudo aquilo que você foi construindo ao longo de sua existência.*

*Logo, logo eu estarei aí para te apoiar mais e te dar o amor que sempre senti por você. Fique com Deus! Amor, [EL, em carta]*

Os achados indicam que o cuidado de si para os praticantes de Yoga se aflora na percepção de que existe a possibilidade de uma transformação, de que buscam um encontro consigo mesmo, um momento para si, para realizarem alguma mudança diante das situações em que estão vivendo. As pressões da vida diária, como sobrecarga de trabalho, estresse, doença e cuidados com a casa e os filhos, principalmente no caso das mulheres, estão presentes nos

enunciados. A sobrecarga motiva a procura de algo que favoreça o encontro consigo, conforme demonstrado nos relatos que seguem:

**O Yoga, a partir do momento que eu estou dentro do Yoga eu me transformo, eu consigo fazer uma reforma íntima,** eu consigo mentalizar, eu consigo relaxar, eu consigo até tentar controlar a minha ansiedade, eu consigo inclusive praticar exercícios que me ajudam se eu estou gripada, se eu estou com alergia. [EA, grifo nosso]

Sempre **tive uma vida muito agitada, trabalhando de manhã e de tarde, estudava a noite, filho pra criar, casa pra arrumar, aquelas coisas de toda dona de casa mesmo...e sempre senti a necessidade de ter um momento pra mim, um momento que eu pudesse dispersar de toda essa energia e cuidar mais de mim mesma [...]** Quando estava no comércio eu trabalhava o dia todo, quando dava meu horário de Yoga eu estava torcendo pra ninguém chegar depois do horário porque eu queria vir pra cá, porque? **Porque eu sabia que aqui eu ia me encontrar.** [ED, grifo nosso]

Ficou uma sobrecarga muito grande pra mim, **eu fazia praticamente tudo sozinha com meus filhos e aí eu comecei a ficar muito estressada** e falei “**não, eu preciso fazer alguma coisa para me ajudar**”. [EC, grifo nosso]

Outro sentido do cuidado de si foi revelado na perspectiva de ser ativo em relação a si mesmo e à vida:

*Prezada (xxx),*

*Tenho notado que você tem andado muito nervosa e revoltada depois que você rompeu seu com seu último namorado.*

*Quero dizer-lhe uma coisa, nós vivemos como se num trem, ao nosso lado tem uma pessoa que viaja conosco.*

*Em determinado momento esta pessoa se levanta e vai embora; e vem outra pessoa e senta ao nosso lado.*

*Assim é a vida, as pessoas vêm e vão, uma hora você vai se levantar e se vai também.*

*A felicidade somos nós que somos responsável por ela.*

*Jamais devemos delegar a alguém a responsabilidade de nos fazer feliz.*

*O relacionamento é um acordo, dentro deste relacionamento, eu procuro ser feliz da melhor forma possível, sem me apoiar na minha parceira, pense nisso.*

*Mude a sua forma de pensar, de agir e você será muito mais feliz.*

*No mais, conte comigo pro que der e vier.*

*Estarei sempre a sua disposição.*

*Um abraço. [EJ, em carta]*

Na percepção dos entrevistados, cuidar de si é, de uma certa forma, ser ativo em relação à si. Isto pode acontecer por meio da autoproteção em relação a atitudes hostis que acabam reverberando no próprio sujeito, de se dispor a modificar hábitos limitantes do processo de

crescimento pessoal e a fazer mudanças de ações e comportamentos que podem trazer a felicidade. Esta significa ser ativo em relação a si mesmo. Neste sentido, assume-se a felicidade como uma prática de autonomia.

Na hora que você falava “quero matar um” no serviço mesmo, aí você dá uma respirada e você fala assim **“vou abaixar aqui porque está fazendo mal para mim mesma, vou tentar cuidar de mim”**. [EH, grifo nosso]

Eu falei “eu tô precisando de alguma coisa que me ajuda a relaxar” é aquela coisa se eu não posso sair do meu emprego, não posso largar meu emprego, não tenho possibilidade de trocar, porque eu ainda era do estágio probatório, **eu tenho que fazer alguma coisa**. [EH, grifo nosso]

**A felicidade somos nós que somos responsável por ela. Jamais devemos delegar a alguém a responsabilidade de nos fazer feliz [...].Mude a sua forma de pensar, de agir e você será muito mais feliz.** [EJ, em carta, grifo nosso]

Em algumas narrativas, o ato de ser ativo em relação a si pode vir acompanhado de uma cobrança interna, uma necessidade de se superar e de melhorar o desempenho.

A gente vai ficando mais velho e a própria vida vai te levando a uma introspecção maior, mas **você começa a exigir também... De si mesmo em primeiro lugar. E o espiritismo cobra muito isso também, uma cobrança boa positiva, de mudar e crescer o tempo todo evoluir, o objetivo é evoluir... da Yoga também.** [EP, grifo nosso]

No relato anterior, podemos identificar o que Foucault (2006) nos coloca ao trazer o cuidado de si dos gregos, em que o adulto se ocupará de si mesmo para se preparar para a velhice. No entanto, no cuidado de si, o sujeito precisa libertar-se e se desobrigar. Quando o sujeito traduz esta ação em preocupação, podemos identificar um assujeitamento. A vigilância deixa de ser externa para ser realizada pelo próprio sujeito que se torna seu próprio vigia.

Uma outra coisa que a Yoga me ajudou muito, a questão da respiração, e aprender a respirar me ajuda a me controlar também...e a ter este auto controle e ver que, de repente, cada um tem o seu tempo, **eu me preocupo com esta parte de preparar-me melhor pra tudo.** [EF, grifo nosso]

Para Han (2016), vivemos numa sociedade de desempenho cujo poder é ilimitado. Na narrativa anterior preparar-se melhor para tudo parece trazer uma positividade que se esconde neste tipo de sociedade cujo sujeito é mais potente, porém continua disciplinado e, por isso, assujeitado. Por outro lado, quando o sujeito reflete sobre si mesmo, sobre a forma que conduz sua vida e procura ousar, parece encontrar sua liberdade e desobrigação diante das pressões externas. É o que verificamos nos relatos que se seguem:



**Às vezes eu me vejo com vontade de fazer um tanto de coisas de uma vez aí eu me pergunto “pra que fazer isso tudo de uma vez só? Eu posso fazer devagar e fazer bem feito, não preciso ficar correndo nem desesperada”, eu acho que esta tranquilidade, esta postura, este caminhar, acho que ela foi um fato muito importante na minha vida.** [ED, grifo nosso]

**Tentando entender mais a minha vida e eu como pessoa** e me ajuda demais nessas questões também do meu corpo, eu me sinto mais flexível, com uma postura mais correta. [EC, grifo nosso]

[...] vale a pena trabalhar e **ousar descobrir outros caminhos alternativos para melhor viver a vida** [...]. [EF carta, grifo nosso]

Temperança foi outro sentido do cuidado de si expresso pelos participantes:

*Querido (xxx),*

*Como sua irmã e convivendo com você durante tanto tempo, tenho me preocupado cada vez mais com o estilo de vida que você tem levado e como isto tem refletido na qualidade de sua vida e na sua saúde tanto física quanto social.*

*Digo isto porque vejo que a sobrecarga do seu trabalho e a qualidade da sua alimentação tem afetado a sua forma física, a sua disposição e a sua vontade de fazer e estar envolvido em atividades e práticas de lazer. Assim como, provocado um maior estresse em sua vida.*

*Sei e compreendo a importância e a qualidade do seu trabalho e sei que há fatores em relação à sua rotina que não dependem da sua vontade, mas acho que mesmo nessa circunstância e nessa realidade que lhe é posta, você precisa se dedicar mais ao seu processo de cuidado pessoal. Como? Dando mais atenção à qualidade da sua alimentação, tendo uma dieta mais equilibrada e rica em nutrientes. Repondo as energias com uma boa noite de sono. Praticando algum exercício ou alguma atividade/prática física que consiga te envolver e te motivar, mesmo que seja num horário bem cedo! Procurando descansar física e mentalmente da melhor maneira e forma que você encontrar e se adaptar. Tenha e dedique um tempo mais para você. Não o .... profissional, mas o ...que é filho, tio, irmão e amigo!*

*Desejo e torço muito que você consiga perceber essa necessidade de mudança e possa encontrar um equilíbrio entre sua vida profissional e sua qualidade de vida.*

*No mais, estarei sempre por perto e saiba que poderá contar sempre comigo!*

*Com carinho, [EC, em carta]*

Foi possível identificara busca pela temperança em relação à vida profissional e pessoal, dando-se a si mesmo a oportunidade de uma melhor qualidade de vida. O trabalho foi um elemento recorrente que adentra para a vida pessoal retirando do sujeito o tempo de cuidar de

si e a possibilidade de encontrar outras atividades que possam contribuir na sua qualidade de vida.

Desejo e torço muito que você consiga **perceber essa necessidade de mudança** e possa **encontrar um equilíbrio entre sua vida profissional e sua qualidade de vida**. [EC, em carta, grifo nosso]

Na sociedade capitalista, o trabalho se tornou um dos mais influentes dispositivos de controle sobre o sujeito. Sua influência sobre a subjetivação foi adulterada na medida em que o sujeito deixa de realizar sua vocação por meio do trabalho em troca do status social e econômico para sustentar um padrão de vida ditado pelos meios de comunicação.

A temperança também foi identificada na forma como o sujeito lida com as dificuldades da vida:

É para o nosso bem que passamos por certas dificuldades, atravessamos muitas ruínas. Todos nós passamos por isso. A diferença está na forma como reagir. **Ficar lamentando e sofrendo não é um bom negócio**. [EM, carta, grifo nosso]

Às vezes, passamos por momentos difíceis, não compreendemos de imediato o motivo de certas coisas acontecerem e nos revoltamos contra o mundo. [...] **E digo, de todas as situações ruins que acontecem na nossa vida, temos algo de bom para retirar, como por exemplo, o aprendizado**. [EG, carta, grifo nosso]

Ainda em relação à temperança foi possível vislumbrar a procura de equilíbrio entre a vida espiritual e material. No relato que se segue, este equilíbrio foi sustentado no conhecimento de si:

**Eu vi que... me conhecendo, muitos dos conflitos que eu tinha com a vida e com a vida espiritual foram se resolvendo se esclarecendo pra mim**. [EE, grifo nosso]

O conhecimento de si foi um sentido do cuidado de si revelado pelos praticantes.

*Querido Amigo,*

*Sei que você não está num momento muito bom...*

*Não posso te dar conselhos, ditar regras de bem viver, pois cabe a cada um realizar a própria viagem do autoconhecimento e fazer suas escolhas...*

*Só posso te dizer que é fundamental a auto estima, a aceitação dos próprios limites e imperfeições, com o objetivo de sempre tentar se superar e evoluir.*

*Um abraço e um beijo, [EP, em carta]*

É preciso entender que a noção de cuidado de si foi desconsiderada no pensamento ocidental em detrimento do conhecer-se a si mesmo. Para Foucault (2006), todo o movimento

do pensamento platônico subordina o cuidado de si ao conhecimento de si. No século XVII, houve um reposicionamento do conhecer-se a si mesmo com a entrada do cartesianismo, que exaltou o conhecimento de si apenas à razão, desqualificando o cuidado de si. O pensamento cartesiano colocou a evidência da existência do sujeito no conhecimento de si. Além disso, houve um deslocamento na forma de ver o cuidado de si, que de um sentido positivo foi visto como uma prática melancólica e egoica, centrada no sujeito.

No entanto, conhecer-se a si mesmo constitui uma prática vinculada ao cuidado de si. Isto foi evidenciado nas narrativas nas quais o conhecimento de si é visto como um meio de evolução, uma oportunidade de superação e descobertas que podem contribuir para a subjetivação, na medida em que podem trazer para o sujeito a capacidade de fazer escolhas e tomar decisões, conforme retratado nas narrativas:

Não posso te dar conselhos, ditar regras de bem viver, pois **cabe a cada um realizar a própria viagem do auto conhecimento e fazer suas escolhas...** [EP, em carta, grifo nosso].

**O autoconhecimento nos faz evoluir, nos ajuda a descobrir novas habilidades, é fundamental para nossas decisões.** A conscientização de nós mesmos, nos leva a mudanças de ações e comportamentos. [EH, em carta, grifo nosso].

**Então foi uma descoberta muito boa nesse sentido, porque me proporcionou o autoconhecimento melhor e me fez crescer muito como pessoa, como profissional, como pai de família, como amigo, como filho, como irmão...** [EF, grifo nosso]

Nos achados deste estudo, os participantes expressaram a conexão entre a capacidade de fazer escolhas e o conhecimento de si. Embora as escolhas possam trazer um modo padronizado de viver, os participantes do estudo parecem ter a capacidade de diferenciar as coisas essenciais da vida daquilo que é supérfluo, se conectando com a simplicidade de uma vida desprovida de bens materiais que aponta para uma relação de liberdade. Podemos identificar esta reflexão nas narrativas a seguir:

Se conseguirmos ter a serenidade e a sabedoria de olharmos estes desafios como uma mola propulsora do nosso desenvolvimento, **distinguiremos o que nos é de fato importante, essencial.** [EO, em carta, grifo nosso]

**Abro mão, faço escolhas.** Se alguém me perguntar você quer uma jóia ou você quer uma viagem eu não vou nem pensar, eu vou querer fazer a viagem. Jóia pra mim, roupa de marca, nada disso tem uma importância. **Eu prefiro vivenciar histórias em outros lugares, para mim é mais importante, acrescenta para mim mais enquanto pessoa do que ostentação.** Eu acho que é outra coisa que o Yoga também me permite visualizar é que eu acho que é o caminho pela simplicidade, o caminho é pela simplicidade. [EO, grifo nosso]

**A vida é linda, só depende de nossas escolhas.** [EM, em carta, grifo nosso]

Na última narrativa, podemos identificar na escolha pessoal uma forte determinação sobre a qualidade de vida, sugerindo que apenas o sujeito tem responsabilidade perante sua vida e, com isso, retirando do Estado sua parcela de responsabilização por condições que possam garantir-lhe uma melhor qualidade de vida.

Esta relação entre indivíduo e Estado encontra ressonância na política de promoção da saúde que se encontra marcada por polaridades de forças entre um enfoque individual responsabilizando os indivíduos por sua saúde, configurando uma postura mais conservadora, e um enfoque de caráter mais social, onde a saúde é condicionada também por determinantes econômicos e sociais (FERREIRA NETO, 2010).

O conhecimento de si leva a uma maior consciência do corpo no sentido de se apropriar de um corpo esquecido, do qual ficou-se alienado, um corpo que não pertence a si mesmo, que foi construído pela mídia e pelos padrões sociais. Os discursos revelam como a prática do Yoga proporciona um conhecimento de si.

Quem não conhece tem que experimentar, tem que fazer.... Que realmente é um **conhecimento incrível de si próprio e de resgate corporal** mesmo. [EL, grifo nosso]

**Eu já passei por um momento da vida mais de alienação e você pode estar achando que está bem...mas você pode estar sentado todo torto assistindo televisão e você nem nota que seu corpo está dolorido, aí na hora que você levanta o corpo está todo dolorido... então é isso é agir com consciência de si.** [EE, grifo nosso]

**Não, o Yoga é o que você faz com a consciência ligada, você traz a consciência para os seus processos e isso é prazeroso para a vida da gente.** [EE, grifo nosso]

Conhecer a si é tomar consciência dos processos pessoais e pode ser prazeroso. Requer uma autoanálise para distinguir o que é superficial em termos de ser e ter e o que pode realmente levar a uma completude.

O conhecimento de si apareceu também na forma como as aulas são conduzidas, conforme registrado no diário de campo de 16 de março:

A professora começou as aulas com uma interiorização pedindo para as alunas sentarem-se de pernas cruzadas com as mãos sobre os joelhos com os polegares e indicadores unidos e se **observarem e se perceberem, perceberem seus pensamentos e como se encontrava naquele instante. Na aula de 9h:00 a professora ainda acrescentou: “Perceba como você tem se cuidado, como tem se tratado.** O que você tem feito de bom para você. [Diário de campo, p. 22]

O conhecimento de si relatado nos discursos reporta ao que Foucault (2006) chamou, na cultura do cuidado de si, de conhecimento útil, ou seja, o conhecimento em que a existência humana está em questão e é capaz de produzir um *ethos*, ou seja, uma mudança no sujeito. O conhecimento útil é aquele em que o saber se desenvolve na relação entre os homens, os deuses e o mundo. Este conhecimento modifica o modo de ser do sujeito, pois graças a ele nos tornamos pessoas melhores.

Entre os achados do estudo, a questão da verdade foi evidenciada como um sentido do cuidado de si:

*Oi filho, bom dia (tarde, noite)*

*Como vão as coisas?*

*Estou escrevendo porque pensei que seria bom deixar com você algumas dicas sobre o que aprendi na vida a respeito de viver bem.*

*Vamos lá, em ordem aleatória.*

1. *Não apenas dizer, mas viver a verdade.*

*Com isso aprendi que não manipularemos a vida, mas deixaremos que ela tome o rumo que quiser e nos leve junto. A mentira significa manipular de acordo com nossos desejos (medos, ansiedade, etc) as coisas e as atitudes dos outros.*

2. *Buscar profunda e sinceramente se conhecer.*

*Isso pode demorar muito tempo (acho que a vida toda, talvez), pois é muito fácil nos enganarmos. Fique sozinho fazendo pequenas coisas como andar, dançar, cantar, mas sempre atento aos seus pensamentos e sentimentos (principalmente os sentimentos, pois estes te levam mais facilmente à sua verdade)*

3. *Respeitar os outros não tentando modificá-los.*

*Pode ser difícil aceitar a todos como são, mas é assim que se vive uma vida mais inteira.*

4. *Procure ter disciplina (nisso não sou um bom exemplo), pois assim será muito mais fácil conseguir seus objetivos.*

5. *Falando em objetivos, não seja egoísta.*

*Dividir faz com que se multiplique.*

6. *Faça Yoga.*

*Bem, acho que é só. Pelo menos por enquanto.*

*Um beijo, [EE, em carta]*

Nas narrativas, os praticantes relatam o encontro com a verdade como expressão da coerência entre as palavras e as ações e como o encontro consigo mesmo aproximando-se do que foi apontado por Foucault (2006) na cultura do cuidado de si. Identificam-se, nos relatos,

ações que promoveriam um acesso à verdade como uma prática ética, pois o que vale no discurso da verdade é o quanto o sujeito aproxima pensamento e ação.

**Não apenas dizer, mas viver a verdade.** Com isso aprendi que não manipularemos a vida, mas deixaremos que ela tome o rumo que quiser e nos leve junto. [EE, grifo nosso]

... então pra mim é o conjunto tanto do corpo que eu melhorei a minha elasticidade, o conhecimento do meu corpo, a confiança maior quando eu vou fazer algum movimento, a concentração, como também na meditação, nessa questão de energias, de mantras, você falar coisas boas e o mundo vai conspirar pra coisas boas **a partir do momento que você fala e faz, também tem que ter a ação.** [EG, grifo nosso]

Para Foucault(2006), na cultura do cuidado de si, ter acesso à verdade é ter acesso ao próprio ser. O sujeito como é dado a si mesmo não é capaz de verdade a não ser que se modifique ou se transforme para acessá-la. No entanto, com Descartes, não é o sujeito que deve transformar-se, mas pelo conhecimento ele tem acesso à verdade. Isto pode ser verificado no discurso a seguir, no qual a participante associa o conhecimento de si ao encontro com a sua verdade:

Eu penso que as pessoas tinham que parar um pouco esta correria e se pudesse tirar pelo menos 10% do tempo do dia para dedicar a si próprio, a **se olhar no espelho, perguntar “quem eu sou? O que eu quero? O que me faz feliz de verdade?”** se olhar no espelho um pouquinho só do dia, tirar uns minutos do dia pra você se perguntar e se observar e procurar fazer um exercício assim feito o Yoga. [EM, grifo nosso]

Contudo, neste outro discurso, ter acesso à verdade não passa pelo conhecimento racional, mas pelos sentimentos:

Fique sozinho fazendo pequenas coisas como andar, dançar, cantar, mas sempre atento aos seus pensamentos e sentimentos **(principalmente os sentimentos, pois estes te levam mais facilmente à sua verdade)** [EE, em carta, grifo nosso]

Para Foucault (2006), na cultura do cuidado de si, consistia-se em saber em que medida o fato de conhecer a verdade, pode permitir ao sujeito ser como deve ser e como quer ser. Para o autor, enquanto nós, na modernidade, analisamos a questão da verdade pelo olhar do conhecimento do sujeito por ele mesmo e da obediência do sujeito à lei, os antigos do mundo grego, helenístico e romano, entendiam a verdade como constituição do sujeito como fim último para si mesmo. Neste sentido, a verdade está no terreno da subjetividade e por isso não pode ser absoluta. Cada sujeito tem a sua verdade.

O cuidado com o outro foi um sentido do cuidado de si expresso pelos participantes:

*Belo Horizonte, 09 de maio de 2017.*

*Minha doce amiga (xxx)*

*Venho, por meio dessa singela carta, demonstrar o carinho, atenção e amor que sinto por você. Quando a gente ama, queremos cuidar e proteger. Mas esse amor não é o suficiente para que se evite que o ser amado sofra. Isso está muito além da nossa expectativa e capacidade.*

*Às vezes, passamos por momentos difíceis, não compreendemos de imediato o motivo de certas coisas acontecerem e nos revoltamos contra o mundo. Depois que passa a tempestade, conseguimos compreender um pouco melhor cada situação. E digo, de todas as situações ruins que acontecem na nossa vida, temos algo de bom para retirar, como por exemplo, o aprendizado. Nada, absolutamente nada acontece em vão e por caso. Portanto, temos que guardar e alimentar somente do que é bom, que nos faz crescer.*

*Você é um ser lindo e iluminado, alegre a todos por onde passa. Tenho orgulho de ser sua amiga. Não deixe essa luz se apagar. Por mais que aconteçam algumas adversidades, o bem supera o mal. Temos a presença de mais coisas boas do que ruins, mas quando algo de ruim acontece, não podemos deixar que anule todas as outras coisas boas.*

*Quero que saiba que eu estou aqui para o que precisar! Eu me preocupo com você. Esteja certa que estarei sempre de braços abertos para te acolher nos momentos complicados, te dar bons conselhos quando se sentir perdida, te incentivar quando pensar em desistir e mesmo te repreender quando cometer um erro. Pois, quando a gente ama, faz de tudo para ver o outro feliz.*

*Despeço-me deixando registrado toda minha alegria e satisfação em tê-la como minha verdadeira amiga. Eu acredito em você e na sua capacidade. Tenha fé e paz no seu coração.*

*Da sua amiga que te adora!*

*Beijos, [EG, em carta]*

Explorar o cuidado de si como uma relação que se tem consigo para se ter acesso a verdade pode também se traduzir numa prática social de cuidado com o outro. Nos discursos dos entrevistados o cuidado com o outro aparece na forma de respeito e aceitação pelo que as pessoas são e até onde podem ir no seu processo de crescimento pessoal. O cuidar do outro também acontece por meio de um aprendizado a partir de dificuldades. As dificuldades tornam-se fontes de ensinamentos que estimulam o sujeito a cuidar de si e dos outros.

**Respeitar os outros não tentando modificá-los. Pode ser difícil aceitar a todos como são, mas é assim que se vive uma vida mais inteira.** [EE, em carta, grifo nosso]

E de uma certa forma estes obstáculos nos trarão a simplicidade, a humildade, **o desejo de nos ajudar e de ajudar a quem está ao nosso redor.** [EO, em carta, grifo nosso]

Esteja certa que estarei sempre de braços abertos para te acolher nos momentos complicados, te dar bons conselhos quando se sentir perdida, te incentivar quando pensar em desistir e mesmo te **reprender quando cometer um erro. Pois, quando a gente ama, faz de tudo para ver o outro feliz.** [EG, em carta, grifo nosso]

No discurso anterior, o cuidar do outro assume também um sentido de uma censura. No entanto neste discurso a censura é aceitável, pois, para Foucault (2006), na cultura do cuidado de si, quando nos aproximamos de amigos para censurá-los o fim a que devemos nos propor é fazê-los progredir.

Para Foucault (2006) “não se deve fazer passar o cuidado dos outros na frente do cuidado de si; o cuidado de si vem eticamente em primeiro lugar, na medida em que a relação consigo mesmo é ontologicamente primária” (p. 271). É possível identificar este pensamento na seguinte narrativa:

**A partir do momento que você se torna uma pessoa melhor, aí você tem condições de estar passando para o outro também.** [ED, grifo nosso]

Ainda em relação ao cuidado com o outro, conhecer e cuidar de si e cuidar do outro parecem estar conectados:

**O que eu achei mais importante foi isso, separar o que é seu, o que te pertence, o que você tem que desvendar mesmo... Se organizar e o que você pode colaborar com o outro sem você se envolver... Porque senão você não ajuda nem o outro e nem a si mesmo.** [ED, grifo nosso]

**Depois que eu comecei a conhecer mais a parte teórica... Algumas coisas assim, vieram confirmar pra mim de um ponto de vista diferente... Algumas coisas que eu sabia... Que eram antigas mesmo, de amar ao próximo, não fazer mal as pessoas, umas coisas assim, mas sob uma ótica diferente que antigamente era uma ordem de Deus que se eu não seguisse eu poderia me dar mal, eu passei a ver que não é assim e isso aí é como se fosse o caminho natural da vida, se eu seguir isso aí é o melhor caminho, não é uma ordem e inclusive é o caminho das coisas principais...** [EE, grifo nosso]

O cuidado com outro pôde ser observado na forma como as aulas eram conduzidas e na prática da generosidade para com aqueles que estão em situação de risco, conforme registrado em diário de campo dos dias 08 de março e 04 de maio, respectivamente:

Logo depois, a professora pediu para os alunos levarem as palmas das mãos unidas em frente ao peito cantarem o mantra OM e disse: **“enquanto você entoar o mantra visualize uma luz violeta envolvendo o corpo, o ambiente, outra pessoa ou pense numa situação positiva para sua vida”.** [Diário de campo, p. 8]

A professora falou também da campanha do Dia da Mãe, avisando que iriam recolher as doações para o abrigo de mulheres até dia 10, pedindo para levarem o que puderem (roupas, calçados, meias) que estejam em boas condições de uso. Pediu para evitar



roupas rasgadas, roupas íntimas usadas, produtos vencidos e pediu para doarem o melhor dentro das condições de cada um, como **uma forma de trabalharem a compaixão, pois as mulheres são vítimas de situação de violência**, estão fragilizadas e com a auto estima baixa. [Diário de campo, p.47]

De uma forma mais ampla, o cuidado de si pode se traduzir também num esforço de participação política e social. Foucault (2006) aponta que, o cuidado de si como prática social e política nasce quando Alcebiades quer voltar-se para o povo e, disposto a transformar seu status social, quer governar os outros. É quando Sócrates intervém e aponta que é preciso dar um pouco de atenção a si mesmo, que reflita sobre si mesmo e que conheça a si mesmo antes de participar da vida política, vinculando o cuidado de si ao exercício do poder.

Na *Apologia*, Sócrates postula que uma de suas funções úteis para cidade é ensinar os cidadãos a cuidarem de si, pois ao fazê-lo, estariam também se ocupando com a cidade mais do que com seus negócios materiais (FOUCAULT,2006). Nos enunciados que seguem, identifica-se um movimento de participação política e social. No entanto, mesmo aqui, só poderemos falar de cuidado do outro se houver, antes, um cuidado de si. Conforme registrado em diário de campo dos dias 14 de março e 25 de abril, respectivamente, e no depoimento de um dos entrevistados:

Na sala de espera, escutei silenciosamente as conversas sobre a política do país, a mudança das regras da previdência: **“A gente tem que olhar para a sociedade. Eu sempre fui de lutar. Amanhã vou na manifestação”**. [Diário de campo, p. 19]

Havia apenas um homem sentado na sala de espera. Depois foram chegando mais duas senhoras e o assunto girou em torno da paralisação na sexta feira. O senhor que lia seu livro silenciosamente, **começou a falar das injustiças sociais com veemência, até que a porta da sala de Yoga abriu para a troca de turmas**. [Diário de campo, p. 41]

A prática do Yoga ela para mim não é interessante só pelo que ela me proporciona fisicamente ou mentalmente, mas eu acho que muito do que a gente tenta buscar pela filosofia é uma coisa que eu tento fazer na minha vida, **em termos do cuidado com o próximo, de tentar praticar o bem... Meu marido fala que eu sou muito politicamente correta, mas eu procuro realmente ter esses princípios na vida, o que não é uma coisa fácil...** [EC, grifo nosso]

Por fim, a reconexão corpo, alma/ espírito foi revelada como um sentido do cuidado de si.

*Querida e única (xxx)*

*Venho por meio desta carta tentar com as minhas carinhosas palavras confortar um pouco o seu coração. Antes de tudo quero que saiba que a amo muito. Te admiro muito e acredito em você. Todos nós temos uma fase ruim. Nada na vida é para*

*sempre, principalmente a dor. Sei que ao dizer parece ser fácil mas, apenas quem sente pode dizer o quanto é difícil a dor.*

*As doenças aparecem em nossas vidas para nos lembrar que temos que dar atenção ao nosso espírito. O corpo não funciona sem o espírito. Se o corpo esta bem o espírito também estará. Já foi comprovado que muitas doenças estão relacionadas com o emocional. Se tratamos a nossa mente, o nosso espírito, estaremos cuidando do nosso corpo.*

*È com todo carinho que humildemente a recomendo realizar uma conversa íntima, busque por meio de reflexão pensar naquelas pessoas, situações que te fazem sentir e guardar mágoas.*

*Pior do que a raiva pelo outro é sentir culpa, magoa de si próprio. Por isso te peço: Se perdoe. Perdoe aqueles que por algum motivo te fizeram sofrer.*

*Outro ponto muito importante é saber controlar a ansiedade. Cada momento de nossas vidas é o que temos de mais valioso, cada minuto de nosso tempo é único. Lembre-se de que o tempo é uma invenção do capitalismo. E assim como a constante busca pelo outro ele é um meio de alienação. Cada um de nós tem o seu próprio termo. Não há que correr pois, o tempo é você quem cria.*

*A vida foi feita para ser vivida. “De poquito a poquito”.*

*Não se culpe pelo o que você não fez. Repense no sentido em que você atribui ao seu tempo.*

*A amo muito! Com carinho, [EA, em carta]*

Reconectar corpo e alma lembra que, muitas vezes, estas duas instâncias estão afastadas. Evolução espiritual aparece nos discursos como algo que pode vir por meio das dificuldades da vida e até mesmo advindas da providência divina. Valoriza-se a atenção para o espírito, pois este precisa ser alimentado. Reconhece-se que existe uma potência que habita o ser humano e é capaz de levá-lo a uma transformação. Muitos destes depoimentos despontaram nas narrativas espontaneamente quando falavam porque tinham procurado a prática do Yoga:

*Como eu mudei a partir do momento em que comecei a fazer Yoga. A reconexão entre mente, corpo e alma. **O rejuvenescimento da alma quando o corpo e a mente vão rompendo barreiras.** [EL, em carta, grifo nosso]*

*Não existe êxito sem antes fracassarmos. Faz parte do aprendizado. Tudo na vida tem seu tempo e com tudo que passamos aprendemos algo que nos impulsionará para o resto de nossas vidas **rumo a nossa evolução espiritual.** [EM, em carta, grifo nosso]*

***Os problemas e as provações que surgem durante a nossa vida são uma forma, encontrada por um ser Supremo de nos impulsionar para o crescimento espiritual e emocional, nos permite acessar a força interior que nos habita e que muitos de nós nem sabíamos de sua existência.** [EO, em carta]*

**... eu falo “cansaço não é só físico, eu tenho certeza que não é só físico”, é uma questão que você também precisa alimentar o espírito.** [ED, grifo nosso]

Uma das coisas que eu busquei no Yoga que **eu comecei a reparar que eu não podia separar o corpo e a alma, vamos dizer assim a espiritualidade.** Era uma coisa muito junto, um se manifesta no outro e eu comecei a reparar então todas as minhas... como eu te falei eu era muito retraído e eu reparava tudo isso no meu corpo, minhas atitudes como eram e eu pensei assim “gente eu queria transformar, eu precisava de uma transformação na minha vida”... e o Yoga me mostrou isso aí que era uma coisa que **eu poderia seguir nos dois caminhos tanto no corpo quanto, vamos dizer assim, pela vida espiritual direta.** [EE, grifo nosso]

Frente às narrativas entendemos que o cuidado de si dos praticantes transita num âmbito que não considera apenas os cuidados com o corpo e a saúde. Neste sentido, é importante ressaltar que os achados revelam que, mesmo na contemporaneidade e sob influência do cristianismo, encontramos nas narrativas, vestígios do cuidado de si em relação à conexão corpo e alma, à necessidade da relação consigo mesmo e o esforço para mudar a si mesmo ou alguma circunstância externa.

No entanto, não podemos afirmar a intencionalidade explícita do cuidado de si como uma prática de liberdade como apontado por Foucault (2006) ao trazer as práticas dos gregos para se ter acesso à verdade. Nas narrativas, sua presença parece estar muito mais como uma consequência que propriamente uma intenção consciente. Em alguns momentos, percebemos o cuidado com uma conotação de autocuidado. Percebeu-se também o conhecimento de si é predominante nas narrativas e indica uma sobreposição desta prática sobre outros elementos do cuidado de si.

No que se refere ao cuidado de si para se ter acesso à própria verdade, verificou-se pelas narrativas o sentido relacionado aos aspectos cristãos no qual a verdade possui também uma conotação moral se distanciando de seu sentido ético-libertário.

Por fim, é importante destacar que, mesmo na sociedade materialista da atualidade, a espiritualidade esteve presente, seja como uma prática de transformação, seja como uma religiosidade, indicando um dos sentidos do cuidado de si.

## 8. AS PRÁTICAS DE SI DOS PRATICANTES DE YOGA

*Querido (xxx),*

*Sei que tens passado muitas provações, mas quero te dizer que Deus é por ti, não se desespere, nem desanime, confie e entregue seus problemas a Ele. Penso que nossa vida tem que ser alicerçada na fé, pois a mesma move montanhas. Faça orações, faça meditações e exercícios de respiração.*

*Procure se conhecer melhor, faça terapia. O autoconhecimento nos faz evoluir, nos ajuda a descobrir novas habilidades, é fundamental para nossas decisões. A conscientização de nós mesmos, nos leva a mudanças de ações e comportamentos.*

*Outro ponto essencial para a vida é a alimentação. Coma mais alimentos naturais, diminua o consumo de industrializados. Reduza o consumo de açúcar e beba mais água. Água é vida. Crie uma hortinha em casa, com ervas aromáticas, além de saborosas, possuem um aroma incrível que irradia pela casa. Se você gosta de cozinhar, cozinhe seu próprio alimento. Cozinhar serve como terapia para algumas pessoas. Tome sol pela manhã e faça exercícios físicos. Exercícios liberam endorfina que aumentam a sensação de bem estar e diminuem o estresse.*

*Não faça como eu, não chegue ao seu limite sem pedir ajuda. Faça tudo o que tiver ao alcance para alcançar o equilíbrio e a paz interior. A vida passa muito rápido para ficarmos nos preocupando com coisas pequenas e sem importância. Concentre suas forças e energias naquilo que vale a pena. Se necessário for, busque ajuda médica. Respire e não esmoreça. Leia um bom livro, assista um bom filme, jogue conversa fora. Cerque-se de pessoas leves e que acrescentem algo em sua vida. Afaste-se de pessoas negativas e que suguem sua energia. Cante, dance, faça Yoga, brinque com o cachorro. Durma. Tenha ótimas noites de sono. Descanse, tome um banho relaxante e um café fresco, pois amanhã nasce um novo dia e com ele uma infinidade de novas possibilidades. [EH, em carta]*

Ao apresentarmos as práticas de si, optamos por um esquema corporal multidimensional do ser humano baseado no conceito dos *Pancha Koshas* (cinco envoltórios) da filosofia do *Vedanta*, segundo a qual o Ser é constituído por cinco envoltórios, ou cinco corpos, sendo que a noção de corpo é ampliada para além do corpo físico.

Selecionamos como ponto de partida uma concepção de corpo integrado, entendendo que este constitui o território das práticas de si trazidas pelos participantes. Saraswati (2007) nos esclarece que estes cinco corpos são a expressão dos diversos níveis da experiência humana e vão desde o plano material, mais concreto e imediato relacionado aos sentidos e ao corpo físico, passando pelos corpos de energia, de emoções e sentimentos e pensamentos, até o plano da consciência mais sutil.

Utilizando estes corpos como elementos de interpretação, observa-se uma teoria advinda de uma cultura que busca a superação da dualidade corpo/mente. Trazer este modelo multidimensional dos corpos foi uma aposta na organização dos dados para a construção da nossa análise das práticas de si antes que fornecer um aporte teórico sobre os mesmos. A título de esclarecimento do que seria estes corpos temos a descrição abaixo.

Para Saraswati (2007), os cinco corpos se apresentam da seguinte forma:

- *Annamaya Kosha* (Corpo de alimento): Nesta dimensão está o corpo composto de alimento, ele está na esfera do corpo físico e é aquele com o qual mantemos maior familiaridade. O movimento do corpo, a sensação de fome, de sede e as necessidades do corpo físico pertence ao campo das experiências de *Annamaya Kosha*. As experiências do *Annamaya Kosha* ocupam 75% da nossa consciência.
- *Pranamaya Kosha* (Corpo de energia): Este é o corpo revestido de força vital, chamada no Yoga de *Prana*. Segundo Saraswati (2007), a manifestação externa desta energia pode ser experimentada na forma de calor, a manifestação interna na forma de impulsos elétricos viajando do corpo ao cérebro e do cérebro ao corpo, a manifestação psíquica na forma de uma corrente fluindo em diferentes canais chamados de *Nadis*<sup>5</sup>. *Pranamaya* é onde se situa o campo de energia que faz a intermediação entre o corpo físico e a mente e que no Yoga se dá principalmente através da respiração. Para Saraswati (2007), nossa experiência desta energia é muito limitada e ela ocupa apenas 2% da nossa vivência consciente. A prática do Yoga traria um despertar dessa energia, o aumento da sua quantidade e o desbloqueio de seu fluxo, pois a maioria de nós funcionamos com um nível restrito desta energia.
- *Manomaya Kosha* (Corpo de mente): Este é o corpo revestido de mente, referindo-se aqui à mente como processadora de entrada sensorial. Neste corpo a mente oscila entre a externalização e a internalização e aqui estão as experiências de pensamento,

---

<sup>5</sup>Segundo Saraswati (2003), *Nadi* significa “fluxo” em sânscrito. São correntes energéticas que distribuem o *Prana* no corpo e na mente. Na fisiologia *Yogi* é dito que há 7.200 *Nadis*, embora 3 tenham um papel fundamental na harmonia dos corpos. Elas são responsáveis pela vitalidade do corpo, clareza da mente e sutileza da consciência e possuem esferas de influência física, psicológica e espiritual. Correlacionam-se no plano físico com o funcionamento do sistema nervoso autônomo, no plano psicológico, com o funcionamento do lado direito e esquerdo do cérebro e suas funções e no plano espiritual, com o despertar da energia interna.

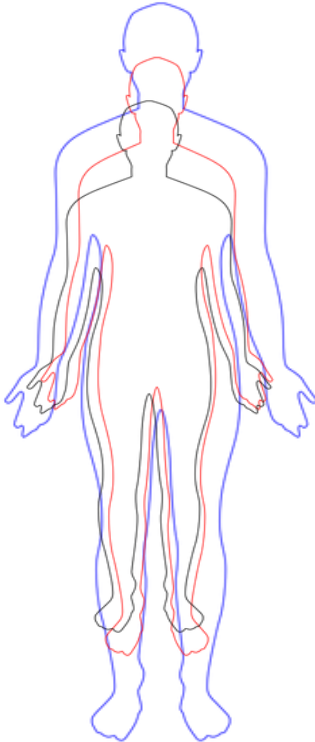
imaginação, crença, racionalidade, cognição, explicações, abstrações. Segundo Saraswati (2007), este corpo ocuparia 20% da nossa consciência.

- *Vijnanamaya Kosha*(Corpo de Discernimento e Intuição): Este corpo refere-se ao conhecimento sutil e refere-se à mente como órgão de discernimento e assento da sabedoria. É a mente que tem lucidez, é intuitiva, traz certeza e fé, bem como senso de quietude e paz. É nesta mente que está depositado todas as impressões que vivemos na vida. Ela é formada pelo ego, pelo processo de observar, pela racionalidade e entendimento e por uma parte que interage com as dimensões grosseiras e sutis. Esta mente superior e intuitiva ocuparia 2% da nossa consciência.
- *Anandamaya Kosha* (Corpo de Bem-aventurança): O revestimento composto de bem-aventurança e felicidade. Em *Anandamaya Kosha* estaria a alegria incondicional que se conquista por meio do controle sobre os desejos e a dissolução do princípio egoico. Neste estado, o princípio individual se funde com o universal produzindo no sujeito a sensação de união em relação ao universo.

Foucault (2006) afirma a ética como algo produzido; algo que se constitui no decorrer da vida de um indivíduo por meio de uma prática de si. A ética seria ainda aquilo que ao longo da prática traria a possibilidade de uma transformação no ser. Nas narrativas, interessa-nos analisar por meio de quais práticas o sujeito se constitui e identificar se o sujeito encontra suas rotas de fuga, seus pontos de rupturas e pode reinventar a si mesmo.

Nos quadros seguintes apresento as práticas encontradas nas narrativas e nas cartas. Com isso, produzimos a seguinte disposição:

:



CORPO FÍSICO	
Ir à academia de ginástica	Fazer uso de ervas e tratamentos naturais (chá, banho, argila), acupuntura
Não frequentar a academia de ginástica	
Atividade física regular; ginástica, hidroginástica, natação, musculação, caminhada, reeducação postural, Alongamento	Praticar alguma atividade física que seja motivadora, fazer exercício físico para o corpo e para a mente
Fazer Liang Gong	Fazer Yoga
Respirar melhor	Tomar sol pela manhã
Cantar	Dormir bem
Sair para dançar com os amigos	Descansar fisicamente
Prestar atenção à qualidade da alimentação:	Fazer artesanato, costura, fotografia
Comer alimentos naturais, diminuir o consumo de industrializados, reduzir o consumo de açúcar. Comer menos, comer mais verduras e frutas. Tornar-se vegetariano. Não comer fritura, alimentação diversificada, preparar a própria comida. Ser vegano como opção ética. Se alimentar bem, ter uma alimentação mais adequada, cozinhar	Buscar ajuda médica se necessário Fazer acompanhamento médico sem exagero
Não beber, não fumar	Beber água

**Figura 2** - Corpo físico. Fonte: Alcione Ramos, 2017.

Confirmando a observação de Saraswati (2007) de que temos pouca consciência sobre o corpo de energia e o corpo de bem-aventurança, os achados dos estudos indicam que muitas das práticas de si se encontram no plano do corpo físico.

As práticas de si na contemporaneidade se entrecruzam num campo de saúde, do corpo e da vida e necessita-se de cautela para uma análise que reflita os discursos dentro deste contexto. Para Luz (2011), ninguém independente de sua posição social, idade ou gênero pode se eximir de suas responsabilidades com a saúde em termos de exercícios físicos, alimentação, meditação, controle medicamentoso e lazer. Por outro lado, um estilo de vida saudável se tornou um instrumento da biopolítica de forma que a prática ética de cuidar de si mesmo se transformou numa crescente preocupação em cuidar da saúde.

Cuidar da saúde e do corpo poderiam se constituir uma prática de si, se não acontecesse sob expressões limitantes do corpo, nas quais fazer exercícios físicos se torna um meio de cuidar do corpo como uma máquina.

Eu faço academia também terça e quinta. Faço Yoga segunda e quarta e terça e, quinta, academia, musculação. **Porque eu acho que a gente tem que se cuidar a gente tem que...cuidar do corpo, da nossa máquina[...]** eu quero mais qualidade de vida na minha idade mais avançada. [EM, grifo nosso]

Segundo Foucault (2013), a ideia do corpo como máquina inscreve-se numa “mecânica do poder” que define como se pode ter o domínio sobre o corpo dos outros, para que operem como se quer e façam o que se quer com as técnicas dentro de uma rapidez e eficácia desejadas. Este processo de dominação é visto como oposto do cuidado que se tem com o corpo como uma prática de si.

No entanto, em outros discursos identifica-se uma resistência às academias de ginástica que, segundo Ramiro (2015), influenciam a incorporação de práticas totalitárias vinculadas a estilos de vida veiculados como saudáveis, que acabam por controlar o comportamento das pessoas, reforçando um modelo hegemônico de cuidar do corpo sob uma ótica estética.

Aí eu falei vou fazer. **E aí eu não queria, sempre fiz academia eu não queria essa coisa mais, que deixava mais agitada, você está estressado e você entra numa academia com aquela música alta, aquele monte de gente em vez de relaxar estava ficando mais agitada.** Aí foi quando eu comecei a pensar nessas coisas mais relaxantes e aí eu descobri que aqui na ASSEMP tinha Yoga... [EH, grifo nosso]

**Porque se depender de eu ficar na academia, nossa senhora eu não consigo...** Ah, a primeira coisa é a música que pra mim eu não consigo desligar, eu não consigo, tocou música, entendeu...que eu estudo música desde criança. **Ah, e todo aquele ambiente, aquela vaidade, as conversas... aliás eu fiquei muito pouco tempo na academia.** [EP, grifo nosso]

Em outros discursos, cuidar do corpo pode ser uma prática de si quando se permite acessar sua vitalidade, faz bem para mente e quando o corpo pode se tornar um meio para se identificar as perturbações que circulam entre corpo e mente como expressão de poder sobre si:

A respiração, importantíssima né? **Nas várias situações que a gente vive eu estou procurando respirar melhor, eu estou melhorando o meu corpo, tendo mais disposição pra fazer as coisas.** Isso é muito importante, tinha um cansaço muito grande, inexplicável, não vou chamar de preguiça, mas era um cansaço que não sabia de onde que vinha. [EF, grifo nosso]

**E eu procuro sempre fazer um exercício** mesmo na minha falta de tempo, que eu acho que é importantíssimo também... **e ajuda a mente e o corpo, porque o exercício físico não é só para o corpo também.** [EH, grifo nosso]



**Ansiedade, meu medo essas coisas que eu tenho sociais, eu quero conseguir identificar aonde no meu corpo isso manifesta mais e poder trabalhar em cima disso ai.** [EE, grifo nosso]

As observações das aulas também indicaram como o trabalho sobre o corpo na prática do Yoga pode refletir uma prática de si. Conforme registrado em diário de campo dos dias 20 de março e 26 de abril, respectivamente:

**Sempre pedia para os alunos observarem o corpo pela parte da frente, por trás, como se sentiam com o corpo e como se percebiam.** [Diário de campo, p. 26]

**A professora pediu para prestarem atenção em si mesmo durante a execução da postura, na parte da frente e na parte de trás do corpo.** [Diário de campo, p. 44]

Algumas práticas, na sua objetividade, refletem o discurso sobre a saúde vinculada a um estilo padronizado ditado por práticas médicas prescritivas como: caminhar, fazer exercício físico e cuidar da alimentação. Contudo, analisa-se também que o próprio fato de interromper a rotina, para dedicar um tempo para si, seja por meio de práticas prescritivas ou não, assume uma presença nos discursos como uma prática de subjetividade. O tempo para se dedicar a si aparece na prática de exercícios físicos, de Yoga, de canto, da dança, na procura por viagens, alimentando-se melhor, cuidando do sono. As narrativas que se seguem retratam essa compreensão:

Sei e compreendo a importância e a qualidade do seu trabalho e sei que há fatores em relação à sua rotina que não dependem da sua vontade, mas acho que mesmo nessa circunstância e nessa realidade que lhe é posta, você precisa se dedicar mais ao seu processo de cuidado pessoal. Como? **Dando mais atenção à qualidade da sua alimentação, tendo uma dieta mais equilibrada e rica em nutrientes. Repondo as energias com uma boa noite de sono. Praticando algum exercício ou alguma atividade/prática física** que consiga te envolver e te motivar, mesmo que seja num horário bem cedo! Procurando descansar física e mentalmente da melhor maneira e forma que você encontrar e se adaptar. **Tenha e dedique um tempo a mais para você.** [EC, em carta, grifo nosso]

**Eu priorizo as férias, os recessos... Recesso nem sempre, mas nas férias de julho e janeiro eu sempre viajo,** procuro viajar porque acho que precisa espairar a mente, Pra mim, pra espairar a mente e descansar efetivamente eu preciso de sair do meu... Da minha rotina, e procuro fazer isso eu sempre... Saio da cidade, do espaço, porque pra mim é saudável fazer isso, ter essa prática de desligar mesmo. [EO, grifo nosso]

**Faço meditação porque é muito importante por exemplo você trabalha o dia inteiro... faz uma coisa, faz outra, faz outra, chega em casa com a cabeça a mil. Então uma meditação é muito importante, tira aquele cansaço do seu corpo, te dá paz, você dorme tranquilo,** em vez de você chegar em casa, tomar banho, jantar e ir deitar, você vai deitar cansado e vai levantar cansado. Então, a meditação é muito importante, você relaxa primeiro. [EJ, grifo nosso]

**A gente tentando meditar, estar consigo mesma se conhecendo melhor, sabendo os nossos limites.** Isto já é um ponto inicial que a gente consegue aprimorar e melhorar com a prática do Yoga. [EG, grifo nosso]

Para Foucault (2014), as práticas de si implicam um esforço que o sujeito deve fazer sobre si mesmo para se transformar. Cuidar de si, nos dias de hoje, em meio a demanda da sociedade e das nossas próprias demandas, requer um grande esforço, como explicitado neste relato:

[EH]:[...]assim hoje eu às vezes...é difícil, eu tô fazendo o curso à noite, sabe...Eu falo “**ah, tem que levantar, mas eu vou lá porque é o meu momento, estou precisando, eu preciso disso**” e eu não tô fazendo exercício nenhum no momento, minha atividade física que não é tanta, mas alongamento dá uma mexida no corpo mesmo. [grifo nosso]

P: Você falou que você tá fazendo curso à noite?

[EH]: E aí eu fico...e às vezes fica muito difícil ainda mais agora que está começando o frio, para levantar, porque eu tenho que levantar uma hora mais cedo no dia de Yoga. Além de eu dormir mais tarde, eu tenho que levantar uma hora mais cedo e aí tem dia que é, por exemplo, hoje assim tava aquele frio você fala “**é mais uma horinha que eu posso ficar dormindo**”, mas eu falo “**não eu vou lá, porque faz uma diferença no meu dia quando eu não vou**”. [grifo nosso]

Cuidados com a alimentação apresentam um lugar de destaque nas narrativas. Entende-se que as práticas de si na contemporaneidade refletem com elas os modos de vida dos indivíduos na sociedade e circulam entre os paradigmas biomecânico e o paradigma vitalista. Para Carvalho e Luz (2009), uma cultura complexa como a contemporânea propicia formas híbridas, colagens e sincretismos de significado. Por exemplo, a prática de manter uma alimentação saudável, que pode ser uma expressão de um cuidado que se tem consigo, assume um significado de cuidado com a saúde na cultura contemporânea. É possível perceber esta prática nos discursos dos entrevistados:

[...] **a gente procura se alimentar bem diversificada, nossa alimentação é diversificada não tem assim nenhuma restrição, mas não é uma coisa assim que come todo dia [...] nós não somos vegetarianos, nós nos alimentamos de tudo, então é de tudo um pouco para ter saúde também.** [EB, grifo nosso]

**Hoje eu me preocupo mais com a minha alimentação mesmo eu tô em uma onda de alimentação mais saudável mesmo, estou tirando o industrializado da minha vida...** [EH, grifo nosso]

**Alimentação eu tenho melhorado, eu gosto muito de arroz branco, estou tentando passar pro integral pra tentar ter uma alimentação mais saudável,** então tudo a gente vai aprendendo a gente vai mudando na vida graças a Deus porque é triste quando a pessoa nasce de um jeito e não muda e a gente vai aprendendo. [EM, grifo nosso]

O despontamento da alimentação como prática de si nos discursos dos participantes pode estar relacionado ao que Foucault (2006) mencionou na história do cuidado de si, com uma sobreposição da dietética, acentuando a relação entre cuidado de si e medicina. Em alguns discursos, cuidar da alimentação cozinhando o próprio alimento ou utilizar o próprio ato de cozinhar como uma forma de reflexão constitui uma prática de si:

Se você gosta de cozinhar, cozinhe seu próprio alimento. **Cozinhar serve como terapia para algumas pessoas.** [EH, em carta, grifo nosso]

**Eu praticamente não como fora, eu preparo minha comida, preparo quase tudo que eu como, como muita verdura, muito legume.** Não como carne vermelha, mas eu não como também porque meu organismo nunca digeriu muito bem carne vermelha, minha alimentação é super saudável. Sanduíche quase não como, eu como praticamente em casa... [EO, em carta, grifo nosso]

As narrativas indicam também que a opção por uma alimentação diferenciada como o vegetarianismo, vem marcada tanto por um discurso de ética e alteridade como por um discurso vinculado à saúde:

[...] eu sou vegana, eu não como animais de forma alguma, não uso nada de animais então... não tenho proteína animal, mas estou super bem... [...] **trabalhar o veganismo na escola, pra mim seria uma forma de trabalhar o desenvolvimento ético, a consciência, tanto respeito, respeito ao próximo, respeito aos seres vivos, respeito à natureza, respeito ao nosso planeta que está faltando. Então eu tenho planos, eu gostaria muito de fazer um estudo sobre isso, de uma educação vegana, de que forma essa educação vegana poderia contribuir com o crescimento dos meus alunos.** [EI, grifo nosso]

Comer menos e evitar tantos alimentos industrializados. **Sei que você não vai virar vegetariana, mas continuo achando que seria o melhor para você. Coma mais verduras e frutas, vai melhorar muito a sua saúde.** [EI, em carta, grifo nosso]

Para Luz (2011), a prática da alimentação saudável se destaca na normatividade social da cultura atual expressa nos cuidados constantes com a saúde. Neste sentido, é preciso que tomemos uma distância para percebermos a linha sutil entre a prática de cuidar de si e a medicalização, entendida como um desafio na nossa sociedade. Para Tesser (2009), quase tudo hoje pode ser considerado um problema de saúde e isto é um efeito da medicalização que introduz normas de conduta médica na cultura em geral.

Em relação ao que nos coloca Luz (2011), as notas no diário de campo ilustram a necessidade da ponderação entre saúde, vida e medicalização. Em algumas situações observadas, foi possível identificar a “onda” que circula na cultural atual: a preocupação com

o sobrepeso que pode refletir um cuidado com a saúde, mas também pode ser uma paranoia em manter o corpo esteticamente belo. Conforme registrado em diário de campo do dia 23 de março:

**No vestiário, saiu uma conversa entre as alunas sobre sobrepeso. Uma aluna comentou que estava 11 quilos acima do peso. Falaram da preocupação com o peso corporal. Falaram do hábito de fazer caminhada e do cuidado em não comer fritura.** [Diário de campo, p. 33]

Para Ramiro (2015), o discurso da promoção da saúde, mais especificamente as políticas sobre alimentação saudável e de exercício físico, têm gerado práticas associadas a estilos de vida saudável gerando angústia e controlando o comportamento dos sujeitos. Com isso, há assujeitamento aos padrões vigentes.

Em outra situação, foi possível identificar a necessidade de fortalecer o corpo relacionada com a vaidade, diante do envelhecimento, pois ao mesmo tempo que envelhecer com qualidade de vida é uma necessidade, tornou-se uma prática que afasta o sujeito do processo natural da vida. Em registro de diário de campo do dia 16 de março verifica-se o seguinte diálogo:

Na sala de espera uma aluna comentou comigo:

A: Esta professora sabe do que a gente precisa. **Eu preciso fortalecer meu corpo. Olha a minha idade.**

P: Quantos anos você tem?

A: Quantos anos você me dá?

P: hum, não sei.

A: **Tenho 64, parece?** [Diário de campo, p. 23]

Nogueira (2001), ao trazer a noção de “higiomania” como uma mania coletiva de saúde na contemporaneidade, como um instrumento do biopoder, aponta que seu objetivo é dissociar a noção de “saúde” das de “morte” e “envelhecimento”, como se estes processos não fossem parte natural da vida. Para Sponville (1997), “viver é envelhecer e envelhecer é morrer por pedaços” e, por mais que a medicina possa atenuar o envelhecimento e seus infortúnios, ela não pode nos excluir de envelhecer e morrer. Quando o envelhecimento é negado ou escondido no corpo pelo sujeito, configura-se uma prática de assujeitamento. No cuidado de si, rejuvenescer é se entregar à filosofia e ter cuidados com a alma. É desprender-se do tempo ou voltar nele rememorando fatos passados (FOUCAULT, 2006).

No que se refere aos cuidados com a saúde, práticas não convencionais como a utilização de ervas, banhos, acupuntura, meditação, dança, canto entre outras diferenciadas da biomedicina, aparecem como emergentes do sujeito. A procura pela assistência médica com consultas e exames não foi recorrente nos discursos dos entrevistados:

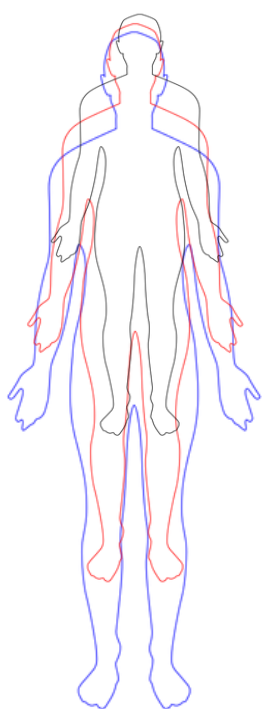
**Eu gosto muito de... remédios alternativos, eu não gosto muito desses remédios químicos manipulados,** eu tive alergias [...] eu engordei muito por causa de corticoide mesmo com os médicos falando que não engordava, eu sofri muito. Aí com a Yoga eu consigo controlar o meu corpo também, consigo, por exemplo, eu estou tendo crise de sinusite agora aí eu faço algumas respirações para tentar melhorar, **eu também busco chá, a música, também de meditação ela acalma o corpo, ela abre a mente...** [EA, grifo nosso]

E eu costumo sempre aconselhar as pessoas o remédio mais natural. Porque não usar um chá? Vamos usar um chá, um banho, uma erva, isso e aquilo, e... **lá em casa mais ou menos a filosofia é essa “vamos tentar primeiro o remédio natural, a gente tem na nossa mão, é tão fácil”.** [ED, grifo nosso]

**As meditações ajudam muito e as visualizações também;** vou enviar algumas que faço diariamente e tenho colhido bons resultados! **Faça uso também da espinheira santa, sacos de água quente, aplicações de argila, tenho certeza que aliviarão bem o seu estado.** [ED, em carta, grifo nosso]

**Se necessário for,** busque ajuda médica. Respire e não esmoreça. Leia um bom livro, assista um bom filme, jogue conversa fora. Cerque-se de pessoas leves e que acrescentem algo em sua vida. Afaste-se de pessoas negativas e que suguem sua energia. **Cante, dance, faça Yoga, brinque com o cachorro. Durma. Tenha ótimas noites de sono. Descanse, tome um banho relaxante, tome um café fresco.** [EH, em carta, grifo nosso]

Em relação ao corpo emocional-mental, as práticas de autocontrole, reflexão, observação dos pensamentos e desconexão da realidade em que se vive aparecem como práticas de si.



CORPO MENTAL E EMOCIONAL		
Realizar uma conversa íntima	Fazer terapia	Fazer meditações
Controlar a ansiedade	Procurar se conhecer	Fazer visualizações
Se perdoar e perdoar os outros	Assistir um bom filme	Fazer Yoga
	Conversar	Viajar, sair da rotina
Repensar, refletir,	Conectar-se com vibrações positivas	Estar consigo mesmo
Descansar mentalmente da melhor forma maneira que encontrar e se adaptar.	Afastar de pessoas que sugam nossa energia	Fazer silêncio
Ficar sozinho	Ter autoestima	Desligar da realidade
Estar atento aos pensamentos e sentimentos	Aceitar a si mesmo	Ter um lazer
Ter disciplina	Ouvir música	Trabalhar as pequenas coisas
Dar conselhos	Procurar algo com que se sintam bem	Procurar o relaxamento
Fazer respirações para lidar as emoções difíceis	Dedicar-se à leitura.	Procurar identificar a relação corpo mente

**Figura 3** - Corpo mental e emocional. Fonte: Alcione Ramos, 2017.

As práticas de autocontrole, aparecem em relação à convivência com os outros e a si mesmo. Mesmo despontando no contexto emocional-mental, o autocontrole traz uma multiplicidades de sentidos, pois ao mesmo tempo em que o controle sobre si é a conversão do poder sobre si, ele pode ser também um dispositivo que produz a dominação.

**Uma outra coisa que a Yoga me ajudou muito, a questão da respiração, e aprender a respirar me ajuda a me controlar também, e a ter este auto controle e ver que, de repente, cada um tem o seu tempo [...]** E aí, como eu falei, to procurando me controlar mais, e isso está sendo bom porque eu estou tendo mais tempo pra minha família e nos momentos que a gente está junto, assistindo filme, seja ouvindo uma música, seja em um churrasco com a família, a gente tá mais unido, mais a gente, mais família, entendeu? [EF, grifo nosso]

**Outro ponto muito importante é saber controlar a ansiedade. Cada momento de nossas vidas é o que temos de mais valioso, cada minuto de nosso tempo é único.** [EA, em carta, grifo nosso]

**Aí eu tenho que ter a minha paciência, o meu autocontrole. Onde eu falo que a Yoga me ajuda muito nisso, para não desrespeitá-los... Eu sou desrespeitado por**

**eles, mas eu não vou pagá-los com a mesma moeda.** Então aí que entra aquela questão da calma, da paciência, explicar-lhes como é o procedimento e aí essa é uma das coisas que eu aplico meu trabalho. [EF, grifo nosso]

**Hoje eu respeito a pessoa, eu sei que a pessoa precisa falar, mesmo que eu ache que aquilo não tem nada a ver eu escuto a pessoa** porque eu estou aprendendo isso no Yoga... [EA, grifo nosso]

Esta multiplicidades de sentidos em relação ao autocontrole se apoia na prática do Yoga na maioria das narrativas citadas. O Yoga é uma prática que requer disciplina sobre si mesmo para o despertar de energias internas. Ao proporcionar este poder, pode ser também um instrumento da disciplina sobre o outro, vinculado ao discurso hegemônico da saúde. Para Foucault (2013), os indivíduos são instrumentos da disciplina que por sua vez, constitui-se numa técnica específica do poder no âmbito da saúde. O pensamento de Saraswati (2006) ilustra esta compreensão:

Todas as práticas espirituais o conduzem, no final das contas, ao ponto de despertar. A vida que você escolhe, a religião que você segue, a dieta que consome, tudo deveria estar facilitando a realização deste propósito. (...) As austeridades, o controle e as restrições que você pratica devem ter um propósito. Só então você poderá se assegurar de que a vida que você está conduzindo não se tornou um mero ritual religioso. (p. 81)

Refletir, repensar, observar os pensamentos e sentimentos são práticas de si que, sendo veículos do conhecimento de si, podem levar o sujeito à sua verdade. Fazer terapia se apresenta como instrumento de reflexão sobre si mesmo.

Fique sozinho fazendo pequenas coisas como andar, dançar, cantar, **mas sempre atento aos seus pensamentos e sentimentos.** [EE, em carta, grifo nosso]

Não se culpe pelo o que você não fez. **Repense** no sentido em que você atribui ao seu tempo. [EA, em carta]

**Procure se conhecer melhor, faça terapia.** [EH, em carta, grifo nosso]

Os achados evidenciam a prática de desconexão da realidade como uma prática de si uma vez que o contexto em que se vive mostra-se difícil. Os participantes procuram se desconectar da realidade estressante e concentram em si e fazem isso por meio do Yoga.

Nossa, tem hora que acaba a aula assim e eu falo assim “onde estou?” isso que é muito bom, como que você desliga mesmo, falando assim numa linguagem, **você desliga um pouco dessa realidade** aqui e isso dá um descanso muito grande pro corpo e pra mente também. [EP, grifo nosso]

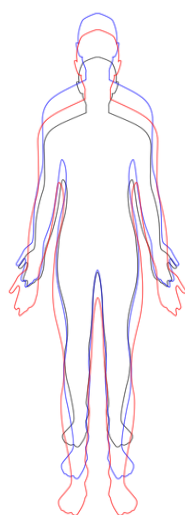
**Eu chego aqui eu fico calma... é como se eu me desligasse de tudo** e conseguisse concentrar em mim, o que eu preciso fazer para melhorar o meu dia, para melhorar como pessoa, meus relacionamentos, entender que algumas coisas vão acontecendo e que isso faz parte da vida e de todo mundo [EC, grifo nosso]

E eu acho interessante sobre o grupo das seis e meia, as pessoas vem do trabalho, então as pessoas vinham exaustas mesmo... e quando terminava a aula você via o agradecimento, o prazer, a tranquilidade das pessoas no elevador, a gente vai puxando conversa até dentro do vestiário e tal, então você notava o benefício que a gente falava “ai, se eu pudesse ficava aqui e dormia (risos) **porque eu vou pro transito e vou quebrar essa energia**, esse momento gostoso que eu tive aqui”. [ED, grifo nosso]

É aquele momento meu comigo que eu acho que é bacana... você analisa, você está ali calma não pensa em problema nenhum, **você consegue dar uma desligada das coisas**, então isso é muito bom, eu saio muito leve da aula, muito bem comigo. [EN, grifo nosso]

As narrativas revelam que o desligamento do mundo externo propicia uma relação do sujeito consigo, indicando o que Foucault (2014) afirma sobre converter a si afastando-se das preocupações com o exterior. O mundo externo, como apresentado nos discursos, apresenta-se como um local que sobrecarrega, estressa e distancia o sujeito do cuidado de si. Por mais paradoxal que possa parecer, o desligar da realidade apresentado pelos participantes sugere um passo para construir uma outra realidade, além daquela que favorece o assujeitamento.

O corpo espiritual foi apresentado nos discursos por meio de diferentes práticas conforme demonstrado na figura:



<b>CORPO ESPIRITUAL</b>
Confiar em Deus
Fazer orações
Fazer meditações
Entregar-se aos cuidados de Deus
Ter ligação com Deus
Fazer Yoga

**Figura 4** -Corpo espiritual. Fonte: Alcione Ramos, 2017.



O que chamamos de corpo espiritual aqui refere-se ao corpo de discernimento e intuição. Não pretende-se com isso negligenciar o corpo de bem-aventurança e felicidade, mas pontuar que este corpo é praticamente inalcançável nos dias de hoje, principalmente no contexto ocidental e por pessoas que não fazem do Yoga seu caminho de transformação. A felicidade aqui é um estado constante independente das circunstâncias e este é o estado que os *Yogis* chamam de *Samadhi*.

Em relação ao corpo espiritual neste estudo, as práticas de si ocupam um lugar restrito confirmando a observação de Saraswati (2007) de que este corpo ocupa 2% da nossa consciência. Isto também é evidenciado nos estudos de Foucault (2006) para quem o saber espiritual veio a ser pouco a pouco limitado e finalmente apagado pelo saber de conhecimento.

Nas narrativas, a religiosidade, a ligação com Deus e a fé são práticas de si.

Por eu ser espírita, eu tenho uma percepção que dentro de qualquer religiosidade, dentro de qualquer crença... **é fundamental ter essa ligação com Deus, com Deus, porque ele, essa religiosidade, essa percepção espiritualista, espiritual da vida, ela é o alimento da alma.** Nosso corpo é alimentado como? Pelo alimento que a gente toma, a água, as frutas, mas a nossa alma ela tem que ser alimentada também... [EL, grifo nosso]

Confie e entregue seus problemas a Ele. Penso que nossa vida tem que ser alicerçada na fé, pois a mesma move montanhas. **Faça orações, faça meditações e exercícios de respiração.** [EH, em carta, grifo nosso]

Acordar de manhã e olhar no espelho, erguer os braços e seguir: **obrigada Deus! Eu me amo, eu vou cuidar de mim, eu posso, eu mereço, eu consigo, eu sou capaz, porque sou filha de Deus, Ele me cuida.** [EM, grifo nosso]

Para Saraswati (2015), a espiritualidade se confunde com religiosidade. A vertente espiritual é definida como consciência de qualidades positivas na vida e a vertente religiosa como consciência da presença da força divina. A espiritualidade se conecta mais com as descobertas das próprias qualidades e a religiosidade com a presença de um poder que governa. Segundo o autor, a ideia de espiritualidade leva mais à emancipação na medida em proporciona ao sujeito um melhor entendimento de sua natureza interna.

Para Foucault (2006), no cuidado de si a espiritualidade é vista como transformação do modo de ser do sujeito por ele mesmo. O eu se afirma como objeto de cuidado aproximando cada vez mais a arte da existência e a arte de si mesmo.

Neste sentido, podemos identificar que os discursos dos participantes transitam entre uma religiosidade e uma espiritualidade na medida em que apontam a presença de Deus como algo externo ao eu mas também trazem a visão de que é preciso cuidar da alma.

O Yoga foi apresentado neste estudo como uma prática de si que atinge a dimensão física, emocional e espiritual. Para alguns, o Yoga está reduzido a uma prática física, para outros, uma prática que atua nas emoções e na mente e para outros na reconexão entre corpo e alma.

**Estou muito preocupada com você em relação à sua saúde!** Acho que você está um pouco sedentário. Sei que sua alimentação é boa, mas, está precisando se exercitar mais. **Que tal fazer uma caminhada, natação, Yoga, musculação...** [EN, em carta, grifo nosso]

**Bom, é... ao meu ver o Yoga acrescentou muito, ishh ((risos))... no meu autoconhecimento enquanto pessoa. Eu sinto que foi um ganho muito bom para eu me deparar e me ajuda muito nas soluções de muitos problemas da minha vida...** Inclusive problemas de algumas doenças que eu tinha como ansiedade, preocupações em excesso, insônia, dores de cabeça e com a Yoga eu aprendi a desacelerar um pouco mais e fazer uma descoberta pessoal muito importante que é aprender a respeitar o meu eu. [EF, grifo nosso]

**Uma das coisas que eu busquei no Yoga, que eu comecei a reparar, era que eu não podia separar o corpo e a alma, vamos dizer assim, a espiritualidade...** Era uma coisa muito junto, um se manifesta no outro... [EE, grifo nosso]

Os achados do estudo revelam que, assim como o corpo é apresentado em dimensões intercambiáveis, as práticas de si também apresentam estas dimensões. Desta forma, a análise das práticas de si foi realizada procurando não qualificá-las como melhores ou piores porque pertencem ao corpo físico ou mental ou espiritual. Existem práticas que estão presentes na dimensão física e nem por isso podem ser consideradas limitadoras da experiência de si, e práticas que estão na dimensão espiritual e nem por isso seriam potencializadoras desta experiência. Assim, em termos quantitativos, podemos verificar que a nível físico a alimentação foi a prática de si mais destacada, assim como houve uma expressão forte de práticas que buscavam equilibrar a mente e as emoções. Porém, no sentido qualitativo, todas as práticas reveladas possuem uma atuação transversal sobre os corpos.

Por outro lado, é preciso lembrar que as práticas de si, além de constituírem o sujeito, são esquemas que lhe são propostos, sugeridos e impostos pela sociedade e a cultura e estão, na contemporaneidade, investidas pelas instituições religiosas, médicas e pedagógicas (FOUCAULT, 2006).

## 9. APRENDIZAGENS PROPORCIONADAS PELO YOGA: ACESSANDO A EXPERIÊNCIA DE SI

### 9.1. Os contextos que geram aprendizagens: do micro ao macro

Reportando-nos ao contexto da prática do Yoga, a socialização que se produz na comunidade da prática pode ser vista como um aprendizado mediador da experiência de si.

Para Larrosa (1995), a constituição da experiência de si se produz num diálogo de narrativas e textos e depende da participação em redes de comunicação onde se produzem e interpretam histórias que permitem a construção e a transformação da consciência de si. Nos relatos que se seguem podemos identificar a socialização dando suporte à experiência de si.

[...] e este horário de cinco e meia, como a professora do intervalo de cinco só retorna cinco e meia. **Nessa meia hora, nós como grupo estamos nos relacionando melhor e a gente tem descoberto muita coisa interessante pelo depoimento que cada um dá.** Por que dá tempo. Os outros grupos muito em cima da hora, entra um grupo e sai outro, aí o relacionamento fica mais fraco... Agora não, tem seis meses que eu estou nesse horário, **eu já consegui fazer muito mais amizades do que um grupo que eu fiquei mais tempo. Assim, de conhecer mesmo as pessoas, conhecer o trabalho das pessoas, conhecer a vida das pessoas, as experiências, este horário ficou bem bacana mesmo.** [ED, grifo nosso]

Eu vejo que é um crescimento meu e do grupo. E o grupo ele cresce junto, porque a medida que a gente vai adquirindo a prática e conhecimento, as aulas vão se aprofundando em nível de dificuldade e nível de concentração [...] **É um momento de um grupo de socialização, é sim, ali existe socialização. O Yoga também ele traz essa possibilidade de você fazer vínculos de amizade, de você fortalecer esses vínculos de amizade, de você ampliar o seu universo, pela interatividade...** [EL, grifo nosso]

**Até fiz muitas amizades nesses oito anos. Então quando comemoro aniversário reúno pessoas na minha casa e tem o grupo do Yoga. São pessoas que permaneceram na minha vida. Acho muito bom, acho muito interessante isso.** [EB, grifo nosso]

Para Han (2016), a carência de vínculos é uma característica marcante do homem pós-moderno apontando para uma crescente fragmentação do social. Segundo Foucault (2006), na cultura do cuidado de si, a amizade era desejável porque fazia parte da felicidade. Nesse sentido, observamos na socialização um ponto forte de constituição do sujeito. Conforme registrado em diário de campo das datas de 08, 14 e 23 de março, respectivamente:

**Na turma de 10:00hs a professora conversou com uma aluna convidando para irem na missa de sétimo dia da mãe de outra aluna [...]. Quando a aula terminou, muitas se abraçaram e abraçaram a professora.** [Diário de campo, pp. 10-11]

**Na turma de 09:00h, observei muita socialização antes da aula. Algumas alunas se abraçavam, outras abraçaram a professora, outras mostravam fotografias nos seus celulares. Uma aluna me mostrou uma camiseta pintada por ela na aula de artes. O clima da sala estava de muita conversa em pares. Quando todas já estavam sentadas, uma aluna compartilhou o nascimento do seu neto. [Diário de campo, p. 17]**

**No final da aula, a professora anunciou o aniversário de uma aluna e todos cantaram parabéns para ela e depois a abraçaram. [Diário de campo, p. 33]**

A socialização não acontece apenas, contextualmente, mas advém de uma maior percepção de que estamos fragmentados e distanciados de nós mesmos e dos outros. No relato que se segue identificamos este tipo de aprendizagem:

**Eu comecei a aprender a me juntar, meus diversos eus, em uma coisa só... Eu comecei a reparar que as pessoas no mundo não estão separadas de mim, tipo assim, sabe, há um contínuo entre as coisas... Aprendi primeiro com teoria, depois através da meditação, através do Yoga que eu percebo isso. Hoje eu percebo assim que realmente nós todos somos um pontinho de coisa. Então é isso [...] Estou me reunindo, eu estava espalhado, agora estou me juntando e centralizando. E aí, além disso, eu comecei a ver também que não é só eu que era muito dividido. Juntar com as coisas de fora também tipo o “namastê”, fazer tudo parte de uma coisa só... Aí, isso me ajudou muito a ter menos medo da vida, clarear mais o caminho. É isso aí. [EE, grifo nosso]**

O discurso parece mostrar uma tomada de consciência na relação de conexão entre os indivíduos. Quando se chega neste ponto, o agir ético envolve também o outro.

Referindo-nos intertextualmente ao *Namastê*, no contexto do campo de prática observado, ele é traduzido como o “Deus que habita em mim, saúda o Deus que está em ti”. Campell (1997 apud SOUZA & LUZ, 2009), ao analisar a orientalização do ocidente, nos traz o conceito de “teodicéia”, que parece esclarecer o sentido da frase acima. Segundo o autor, o termo comporta um sentido de compatibilidade da ideia de Deus com a existência do mal, compondo uma imanência na qual o divino interpenetra o homem, o mundo e a natureza, implicando um homem unificado em corpo, mente e espírito e também à natureza (SOUZA & LUZ, 2009).

Para Kohan (2002), Deleuze trabalhou a noção de “imanência” como um pensamento que expressa também horror a toda forma de quietude, fixação e moralismo. A educação tradicional estaria em direção contrária a esta via ao negar a vida singular, o acontecimento e a potência.

Segundo Luz (2005), desenvolve-se no mundo capitalista o que os sociólogos franceses chamam de “pequena epidemiologia do mal estar”. Ela é caracterizada pela síndrome

psicofísica causadora de males na saúde física e mental dos indivíduos, produzindo uma situação de sofrimento. Segundo a autora, este fenômeno tem suas raízes não só nas condições do capitalismo globalizado mas, também, na transformação da cultura, que é seu fruto.

Verifica-se, com essa transformação, a perda de valores humanos milenares nos planos da ética, da política, da convivência social e mesmo da sexualidade, em proveito da valorização do individualismo, do consumismo, da busca pelo poder sobre o outro e do prazer imediato a qualquer preço como fontes privilegiadas de consideração e status social. (LUZ, 2005, p. 149)

Lasch (1983) afirma que a personalidade narcisista na cultura contemporânea apresenta certos padrões característicos, como o medo da velhice e da morte, o senso de tempo alterado, o fascínio pela celebridade, o medo da competição, o declínio do espírito lúdico. Para Minayo (1998), seria incorreto negar o mundo subjetivo em que se baseia toda a vida social e privada. Considera-se, com isso, que a subjetividade transita entre um campo macro fortemente marcado pelos modos de produção capitalista influenciando a cultura e um plano micro na relação do sujeito consigo mesmo, na qual a experiência de si teria um papel fundamental de liberdade.

Larrosa (2002) nos traz o sujeito da modernidade, que coloca sua existência num fazer frenético e numa mobilização contínua, e o sujeito da experiência, que interrompe este fazer para criar a possibilidade para que algo lhe aconteça.

Nas narrativas dos praticantes, seus discursos enquanto sujeitos da modernidade aparecem marcados pelo tempo: o tempo da época da pós-modernidade, o tempo cronológico como o tempo que se dedica ao trabalho e o fato de não ter tempo para cuidar de si, e o tempo enquanto produtor do sujeito da experiência quando se procura não perder tempo em adiar sonhos e compreende-se que há um tempo necessário para o aprendizado de uma experiência. Nas narrativas a seguir podemos identificar muitos destes tempos:

**Lembra de quando juntas decidimos não adiar nossos sonhos e projetos e o maior presente que poderíamos ganhar era sabermos aproveitar o presente da melhor forma possível?** [EL, em carta, grifo nosso]

Lembre-se de que o tempo é uma invenção do capitalismo. E assim como a constante busca pelo outro ele é um meio de alienação. **Cada um de nós tem o seu próprio tempo. Não há que correr pois, o tempo é você quem cria.** [EA, em carta, grifo nosso]

**Depois que passa a tempestade, conseguimos compreender um pouco melhor cada situação.** [EM, em carta, grifo nosso]

Neste contexto dos discursos produzidos sobre o tempo, aprende-se com o Yoga a tomar uma atitude frente à aceleração de eventos da vida, saindo-se de uma condição de sujeito que

sofre para uma condição de sujeito que age. Paradoxalmente, para Larrosa (2002), o sujeito da experiência na modernidade é aquele que sofre, mais do que aquele que age, pois é mais receptivo do que ativo. No entanto, a ação do sujeito da experiência, em nossos achados, tem a finalidade de buscar mais receptividade.

**Com a prática da Yoga estou aprendendo a desacelerar um pouco o ritmo da vida.** [EF, em carta, grifo nosso]

[...] eu já tive insônia, problema de estômago, a gastrite que era muito evoluída e agora diminuiu bastante. Eu não sinto mais aquelas queimações aquelas dores horríveis, porque **eu aprendi a desacelerar um pouco no dia a dia.** [EF, grifo nosso]

Os resultados indicam uma aprendizagem da experiência de si quando se instala a consciência no tempo presente. Se experiência é sentido (LARROSA, 2002), a presença da consciência é uma potência que possibilita dar sentido aos acontecimentos da vida.

**Uma outra coisa que eu acho que a Yoga permite é que você... te traz pro agora.** Porque às vezes, por exemplo, se eu estou aqui com você, eu estou aqui com você, não estou pensando que vou ter aula daqui a pouco nem que amanhã eu vou trabalhar, nem que eu tenho que preparar.... Não! Estou aqui! É uma possibilidade de a pessoa estar centrada naquilo que ela está fazendo, **te puxa para te centrar naquilo que você está fazendo naquele momento. Então, faz com que a pessoa fique mais inteira naquilo que ela está vivenciando.** [EO, grifo nosso]

**Então, a grande conquista para mim foi isso: foco. Focar naquele momento, desligar do que está acontecendo lá fora no universo,** conscientização do corpo, fortalecimento do corpo. [EL, grifo nosso]

Foucault (2006) também aponta o foco no instante presente como uma prática do cuidado de si, de forma que o presente marca um momento de descontinuidade, no qual atua a lei do real e o sujeito se torna mais forte do que seu objeto de fascinação. Para o autor, “(...) a lei da percepção instantânea é um exercício de liberação garantindo ao sujeito que ele será sempre mais forte do que cada elemento do real que lhe é apresentado” (FOUCAULT, 2006, p. 367). Este exercício de descontinuidade que devemos aplicar às coisas, deve ser aplicado a nós mesmos e à própria vida, pois é no presente que temos a chance de penetrarmos a fundo em nós mesmos (FOUCAULT, 2006).

O tempo da pós-modernidade expressa a sobreposição do objeto sobre o sujeito, a referência de valores sobre o que se tem em detrimento do que se é. Este contexto é fomentado pela mídia, que impõe padrões de *status* e atitudes e que retira do sujeito a subjetividade.

Larrosa (2002) afirma que muito desse esvaziamento parece estar vinculado à objetividade da ciência moderna e à sociedade capitalista. Na sociedade capitalista, a vida se

reduz à dimensão biológica e à satisfação das necessidades induzidas pela lógica do consumo, levando a uma intercambialidade entre informação, conhecimento e aprendizagem. Com isso, configuram-se metáforas cognitivistas totalitárias, que insistem num discurso que o conhecimento acontece sob forma de informação. Deleuze, conforme indica Araujo (1992), aponta que novos dispositivos, na medicina e na educação, compõem as exigências do modo de produção capitalista dando lugar a modulações mais flexíveis e moventes no processo de subjetivação.

Nos discursos, identifica-se a presença viva do professor sendo substituída pelo celular, por uma revista ou vídeo:

Minha mãe tem 88 anos, e eu devagar fui introduzindo, não só depois que eu passei a estudar que foi mais intensamente. Mas, antes eu passava alguma coisa pra ela. Eu dei a **ela um celular mais moderno** e falei “mãe, muito fácil da senhora fazer”, aí fui introduzindo, os mantras, meditação, e ela faz com uma perfeição e se sentindo muito bem... [ED, grifo nosso]

Às vezes chega lá no momento de relaxamento, momento das posições invertidas às vezes surge uma posição diferente que a gente não viu ainda, aí “Nossa que legal, onde você aprendeu?”. “Ah, **eu aprendi, eu vi em uma revista, eu vi em um vídeo**”. [EL, grifo nosso]

**Ai eu vi outro dia na televisão que tem um programa de Yoga para crianças em um canal.** Ai eu falei vamos assistir para vocês poderem ver e tal então eu tenho tentado um pouco, aos pouquinhos. [EC, grifo nosso]

O Yoga sofre a influência da tecnologia da informação, que retira dele seu aspecto de relação mestre-discípulo ou professor-aluno. Strahm, Cohen e Borg-Olivier (2016) realizaram um estudo sobre um programa de Yoga online nos Estados Unidos e os resultados indicaram que os estudantes se beneficiaram das práticas de Yoga por esta via. Contudo, a justificativa da utilização deste recurso está na demanda da vida moderna sugerindo que o estudo, o trabalho e as necessidades da família criam barreiras para a manutenção de uma prática regular de Yoga. Além disso, apesar de haver uma aprendizagem, questiona-se se houve acesso à experiência de si.

No entanto, parece que a atitude de buscar Yoga por outras vias, que não seja por meio presencial, tem também relação com a dificuldade de acesso à prática, devido a questões econômicas.

**Eu olhava os preços de Yoga e achava muito caro, numa média de 250,00 a 300,00 reais. Era realmente difícil aliar essa vontade com o valor oferecido que eu encontrava no meu bairro. Aí eu comecei a fazer minhas pesquisas, de vez em quando eu pegava um livro, fazia os exercícios que tinham no livro,** ia para um quarto e fazia e ia tentando com a leitura, a meditação propriamente dita, alguns livros

e tal. E não estava satisfeita porque financeiramente não dava. E não tinha muito tempo também, não. Mas o tempo que eu tinha de intervalo eu estava na leitura mesmo e tentando conhecer um pouquinho mais. [ED, grifo nosso]

Os achados indicam ainda as modulações flexíveis para atender o modo de produção capitalista na pós-modernidade com a oferta do Yoga nas academias de ginástica. Na narrativa que se segue, identifica-se a importância do *setting* na aprendizagem da experiência de si.

[EO]: Outra coisa, você consegue desligar desse tumulto que está no entorno. Porque e, por exemplo, estou lá naquela coisa agitada e **é como se eu mergulhasse em outro universo quando eu vou para a sala, para a aula.** [grifo nosso]

P: Para a aula de que?

[EO]: Para o Yoga, para a prática. Você está em um lugar e vai para outro no sentido de... como se fizesse uma viagem, eu estou aqui mas estou em um tumulto e vou para esse ambiente e ela me transporta para uma outra coisa, um outro... **Aí também tem uma energia muito diferenciada na sala de Yoga**, não sei se você consegue perceber, você já chegou a fazer uma prática? [grifo nosso]

No diário de campo de 07 de março, temos uma descrição da sala de Yoga que, além de instrumentos para prática, possui também quadros de mestre e de arquétipos da cultura indiana:

A sala de Yoga é grande, possui um escaninho para os alunos deixarem as bolsas, roupas e objetos pessoais. No escaninho também é guardado blocos de espuma que servem de apoio para as posturas, pequenos travesseiros revestidos de plástico e algumas bolas bem grandes na parte de cima. **Na sala, tem quadros de arquétipos da Mitologia Hindu: Shiva, Parvati, Ganesha, Krishna, Saraswati e um quadro de um mestre indiano chamado Yogananda.** (Perguntei à professora o porquê deste mestre em especial e ela me disse que o fundador da ASSEMP tinha uma admiração muito grande por ele). **No teto tem lâmpadas fluorescentes coloridas: azul, verde, amarelo. A sala tem uma atmosfera tranquila, sem barulhos à volta.** (Diário de campo, p. 5)

Lazzarato (2004 apud ARAUJO, 2006), afirma que o capitalismo se serve de técnicas para viabilizar a criação de mundos de mercado e de subjetividades para integrar estes mundos. A mídia, na atualidade, não constrói o sujeito mas o mundo do sujeito. Sugere-se um modo de vestir, um jeito de comer, um jeito de falar, um discurso autoritário sob forma de sedução. No relato a seguir, identifica-se também a relação de poder entre a sociedade, o capital e a emergência do sujeito e como essa trama pode levar ao adoecimento.

[...] já que hoje em dia somos bombardeados de todas as formas para valorizarmos o “ter” em detrimento do “ser” e a sociedade nos cobra muito, cobrança esta impulsionada pelos meios de comunicação seja televisivo, radiofônico e mídia impressa [...]. Aliás, a mídia de uma forma geral, muitas vezes altera muito o modo de ser e o emocional das pessoas quando nos impõe determinados padrões de moda, beleza, atitudes impositivas e o excesso do capitalismo selvagem



nos impede de sermos nós mesmos causando assim grandes males físicos e psíquicos muitas vezes de forma inconsciente. [EF, em carta, grifo nosso]

O trabalho, no contexto da pós-modernidade, também merece destaque nas narrativas. Os participantes do estudo estão assolados pelo trabalho. Com isso, muitos buscam o Yoga para minimizar os efeitos nocivos do trabalho sobre suas vidas sejam ainda ativos inseridos no mercado de trabalho ou aposentados.

Praticamente em todas as narrativas, o trabalho foi citado como um elemento que rouba do sujeito o tempo de cuidar de si. O trabalho estressa e sequestra a possibilidade do sujeito de construir sua rota de fuga. O trabalho é um campo de relação de forças que pode até mesmo levar ao adoecimento não só pela atividade em si, mas pelas relações de poder que acontecem neste ambiente.

Hoje enfrentamos problemas de todo tipo **e percebo o quanto é difícil para você trabalhar tantas horas em sala de aula.** [EB, em carta, grifo nosso]

[...] vejo que **a sobrecarga do seu trabalho** e a qualidade da sua alimentação tem afetado a sua forma física, a sua disposição e a sua vontade de fazer e estar envolvido em atividades e práticas de lazer, assim como provocado um maior estresse em sua vida. [...]. Sei e compreendo a importância e a qualidade do seu trabalho e sei **que há fatores em relação à sua rotina que não dependem da sua vontade.** Mas acho que **mesmo nessa circunstância e nessa realidade que lhe é posta, você precisa se dedicar mais ao seu processo de cuidado pessoal.** [EC, em carta, grifo nosso]

**... eu andava muito estressado com muitas coisas no meu trabalho...**Trabalhei muitos anos com a mesma coisa, então eu não tinha muita motivação, a gente vai fazendo a mesma coisa durante muitos anos aí acaba que fica aquela coisa muito mecânica aí eu percebi que eu tinha que fazer algo para a pessoa (xxx). [EF, grifo nosso]

Em sua carta, EB escrevia para uma amiga que trabalhava dois turnos numa escola e a aconselhava a abdicar de um turno:

Você já se aposentou em um cargo e ainda trabalha em dois turnos sendo que no turno da noite convive diariamente com muita violência por parte dos alunos. Acho muito cansativo para você, trabalhar no turno da noite porque sempre vai dormir muito tarde e tem que acordar cedo. Por esses motivos minha amiga, **quem sabe você possa diminuir aos poucos sua carga de trabalho.** [...] Com certeza você vai se dedicar a outras atividades que gosta tanto e não tem tempo de fazer como, ir a academia de ginástica, fazer longas caminhadas, sair para dançar com os amigos. [EB, em carta, grifo nosso]

É importante ressaltar que, neste estudo, 40% dos entrevistados eram professores, fato que nos chama a atenção, pois não foi uma característica propositalmente investigada. Por que

estes professores procuraram pelo Yoga? No senso comum e no discurso científico, Yoga é uma prática para diminuir o estresse. No entanto, é preciso ir um pouco além e problematizar a “saída” buscada por meio do Yoga.

Na fala abaixo, é possível captar pistas das rotas de fuga construídas no ambiente de trabalho na escola:

Durante uns cinco anos eu trabalhei três turnos e era muito puxado eu não tinha tempo de gastar dinheiro porque trabalhava de manhã, de tarde e de noite. E sábado e domingo eu preparava aula, corrigia prova...Cheguei a ter mil e duzentos alunos por ano. Então era um trabalho muito exaustivo [...]Sei que ali na escola dava para fazer...era diferente era uma escola pública, tinha um horário mais reduzido da noite, o horário reduzido da tarde. Na outra escola era uma coisa, tinha mais reuniões. Eu fazia, então, aulas de bordado, alguém ensinava bordado, **professores mesmos, professores que trabalhavam ali naquele intervalo falavam “vamos fazer algumas coisas diferentes. Um dia da semana ir ao shopping passear ou alguma coisa assim”**. Então duas vezes na semana Tai Chi Chuan, mais dois dias na semana era um vagonite, um bordado uma vez por semana e depois uma pessoa ensinou tricô, outra pessoa Fuxico, arte de colagem, bricolagem. **Então, tinha um tempo para isso. Então, foi nesse tempo da escola que eu diminuí esse tempo da escola particular e fiquei só na pública, que conheci essas outras coisas que tinha para fazer além de só trabalhar, trabalhar e trabalhar.** [EB, grifo nosso]

Os discursos dos entrevistados e a observação de campo (do dia 23 de março) abaixo expressam as relações de poder que acontecem na escola, corroborando com o que Foucault (2013) observou em relação às práticas de vigilância nas escolas e a pressão do trabalho sobre o sujeito na pós-modernidade.

Se tivesse a atividade de Yoga nas escolas seria tão bom, tanto para o professor quanto para o aluno. **O professor carrega muito estresse e preocupação** e esta aula seria extraordinária. [ED, grifo nosso]

**Eu estou nesse quadro de ansiedade e boa parte é por causa do meu emprego.** Eu estou tendo problemas bem complicados com relação a meu emprego.... Não é o fato de os meus alunos, eu vejo meus colegas reclamando dos alunos. Não, eu nunca tive problema com aluno, não tenho problema de relacionamento com os meus alunos. **O meu problema é com os meus superiores. Então é... eles têm feito algumas coisas que estão prejudicando a minha atuação.** [EI, grifo nosso]

[EO]: Porque eu entrei pro Yoga então, primeiro porque eu precisava tentar me equilibrar em sala de aula, porque assim, é uma loucura, **só quem trabalha efetivamente escolhe trabalhar em uma escola... Você já teve experiência em sala de aula?**

P: Aham.

[EO]: É muito diferente, **quem está de fora não tem noção, só se compara às pessoas que trabalham em hospital.**

P: Como assim, explica?

[EO]: **A questão do stress**, porque falar 4 horas não são 4 horas... **a intensidade é muito grande, é muito mais que 4 horas.** [grifo nosso]

Foi a primeira vez que assisti a aula na turma de 10h:00e a professora me apresentou para a turma. **Uma aluna comentou: “esse tipo de pesquisa tudo bem, mas se fosse**

**para perguntar sobre professor, isso não dá não. Na época que eu trabalhava na escola eles iam lá perguntar para os alunos sobre os professores e era um desastre. Era só para vigiar a gente”. E um outro aluno também disse: “isso mesmo, na escola eles fazem pesquisa com os alunos para vigiar os professores”.** [Diário de campo, p. 27]

Araujo (2006) aponta que Deleuze nos traz a ideia de um capitalismo rizomático, ou seja, que controla de uma maneira bem sutil o comportamento dos indivíduos. Pensa-se também que o Yoga na pós-modernidade no contexto do capitalismo rizomático, pode ser um instrumento de docilização do sujeito do ponto de vista do controle sobre si. Nesta narrativa, embora não podemos deixar de negar os benefícios que a prática traz para a vida do sujeito, encontramos também uma aspiração normativa de sua constituição:

Complementando os benefícios recebidos por mim, após a descoberta desta prática, vale ressaltar que **minha qualidade de vida melhorou muito, meu ciclo de amizades ampliou consideravelmente pois me tornei uma pessoa mais otimista, mais positiva, mais dócil, mais amiga, mais ponderada, menos estressada e sempre de bem com a vida.** Pois bem cara amiga (xxx), pra finalizar eu percebo que estou muito melhor; mais confiante, menos preocupado, mais saudável, menos ansioso, menos reclamador, e isto é muito bom. [EF, em carta, grifo nosso]

Para Larrosa (1995), a história do eu como sujeito é também a história das tecnologias que produzem a experiência de si e estas não podem ser analisadas sem relação com um conjunto de práticas normativas. A experiência de si enquanto um corte no espaço tempo possui uma relação com os domínios do saber, os tipos de normatividade e as formas de subjetivação. Ressalta-se, com isso, como o tempo da pós-modernidade e as estruturas sociais e econômicas entrecruzam este percurso da experiência de si.

Para Han (2016), nossa sociedade se caracteriza pelo desaparecimento da alteridade e da estranheza. Pensa-se que esta ausência de alteridade é mais um dispositivo de poder sutil da sociedade de controle. Na medida em que assistimos o Yoga ganhando espaço na saúde, pensa-se também num dispositivo de controle sutil de formas de viver, configurando o que Foucault chamou de biopolítica.

Este contexto nos faz questionar se, na pós-modernidade e na sociedade de controle, podemos encontrar no Yoga um ponto de resistência frente à captura dos modos de produção da subjetividade. A pós-modernidade parece trazer um distanciamento do sujeito de si mesmo, relações líquidas e rápidas e uma alienação da realidade objetiva e subjetiva.

Isto se traduz ao que Siegel (2010) chamou de polivocalidades ao se referir às múltiplas formas de Yoga que têm surgido atualmente, como AcroYoga, YogaFly, Yogilates – uma combinação de Yoga e Pilates –, DogYoga – Yoga realizado com cachorros. Recentemente

surgiu o *BeerYoga*, posturas de Yoga realizadas entre goles de cerveja para atender os adeptos deste hábito, e *GôutYoga*, Yoga realizado com cabras num estábulo, para intensificar a relação de afetividade por meio de um animal. Alia-se, a isto, o desconhecimento sobre a prática como produtora de transformação do sujeito e o desconhecimento de que qualquer tipo de Yoga que nos apresenta deveria ter suas raízes sustentadas sobre um histórico de origem e continuidade no arcabouço cultural.

Portanto, o Yoga, no universo da saúde na pós-modernidade é, ao mesmo tempo normativo/biopolítico e produtor da experiência de si como prática de liberdade.

**No início eu procurei por causa disso, porque eu tomo medicamento antidepressivo, aí veio só a acrescentar pra mim... por isso que eu não saio de jeito nenhum, então eu acho que esta parte de se conhecer sempre agrega.** [EG, grifo nosso]

[EH]: Então assim, **hoje eu não preciso de remédio porque eu tento essas coisas que antes era tão corriqueiro...**

P: Como é?

[EH]: Essas coisas, é eu fiquei um ano tratando com remédio anti depressão e graças a Deus eu espero não voltar, porque **hoje eu estou conseguindo trabalhar as pequenas coisas.** [grifo nosso]

Os achados sugerem que as questões que passam despercebidas por serem corriqueiras não deixam de serem profundas. Trabalhar as pequenas coisas nos faz pensar que um processo de percepção de si está em movimento e pode gerar experiências de si, conforme discutido na próxima subcategoria.

## 9.2. Experiência de Si: aprendizagens proporcionadas pelo Yoga

Entender o Yoga como uma prática mediadora da aprendizagem da experiência de si, promotora da saúde por meio da subjetividade, constituiu uma ruptura sobre o que o senso comum pensa sobre o que é Yoga. Em nosso estudo verificamos que muitos participantes se surpreendem quando começam a praticar Yoga:

**Por curiosidade eu fui ver o que era Yoga, aí tive uma outra visão, que não era só exercícios de alongamento** e depois quando eu comecei a fazer eu não parei mais, pois eu vi que não era só alongamento... não é só o conhecimento do corpo, é mais que isso... [EG, grifo nosso]

**Não conhecia de fato Yoga, mas eu sabia daqueles benefícios que as pessoas falam, que o Yoga ajuda a relaxar,** entre outras coisas... [EH, grifo nosso]

Como eu nunca tinha feito antes **eu achava que Yoga era assim: você fazia um ou dois exercícios e o resto era “ommmm”, meditar.** [EL, grifo nosso]

No contexto deste estudo, situamos o Yoga entre a saúde e a educação entendendo que o Yoga é uma prática educativa que pode levar à experiência de si e pode possibilitar ao sujeito uma construção de uma ética da existência num mundo no qual a saúde se tornou um meio de controle sobre a população. Como questiona Kohan (2002): “Como alguém poderia aprender num mundo onde o controle se impõe sobre a vida, o singular é visto como ameaça e a diferença está presa ao mesmo e ao semelhante, ao análogo e ao oposto?” (p.129).

Ao verificarmos toda a trajetória proposta por Patãjali, o Yoga age como mediador da experiência de si por meio da mente. A experiência, sua interpretação e sentido, tem seu assento na mente. Neste sentido, mesmo quando se pratica um Yoga com foco no corpo físico, tem-se na harmonia da mente a sua meta.

É importante ressaltar que o corpo aqui não está excluído da mente. O que acontece é apenas uma diferença de frequência de energia que está mais condensada no corpo físico e é mais sutil no corpo-mente. O que o Yoga propõe é lidarmos com nossa mente diante das inúmeras experiências que a vida nos apresenta, sejam elas boas ou ruins. Percebe-se, com isso, que quem codifica se uma experiência é boa ou ruim é a mente do sujeito. Neste sentido, a relatividade está conectada com a subjetividade.

Pensa-se que transformar a mente interfere na qualidade da nossa experiência. Pensar, contemplar e refletir só pode nos levar a um ponto de experiência se a mente desenvolver sua percepção. Quando a mente está livre de perturbações, distrações ou dispersões e perde suas categorias de tempo, espaço e objeto, ela atua com mais potência.

Portanto, neste campo de trabalho com a mente, a percepção de si no Yoga, se torna uma mediadora da experiência de si. Larrosa (2002) nos traz a ideia de pensar a aprendizagem como experiência/sentido. Com isso, entende-se que a aprendizagem pela experiência acontece quando significamos o que experienciamos. A significação está vinculada às percepções sobre os sentimentos, emoções e desejos e encontra no subjetivo o seu território. Nesta perspectiva, o subjetivo é um lugar onde reside nossa possibilidade de desconstruir e construir a ética de liberdade. Para Eizirik (2006), Foucault considerava serem três os elementos fundamentais de toda a experiência: “um jogo de verdade, as relações de poder e as formas de relação consigo e com os outros” (p. 23). É nas relações de poder que reside a possibilidade de liberdade. Ressalta-se que Foucault estudou a experiência de si como algo separado das ideias e comportamentos do sujeito, ao mesmo tempo em que os torna possíveis (LARROSA, 1995).

Para Larrosa (2002), “A experiência é o que nos passa, o que nos acontece, o que nos toca” (p. 21). Neste sentido, o Yoga pode servir como objeto mediador da aprendizagem da

experiência de si, pois possibilita o sujeito a experimentar a si mesmo, a se conectar consigo por meio da prática da percepção, da reflexão sobre si e sobre o meio no qual está inserido.

Os achados deste estudo, evidenciados nas narrativas, nas cartas e no diário de campo, revelam os diversos dispositivos que parecem produzir a experiência de si por meio do Yoga.

No contexto observado, o silêncio aparece como um elemento transversal na aprendizagem da experiência de si no Yoga na medida em que percorre todas as fases da prática e todas as práticas em si. Chamado de *Mouna* no Yoga, a prática do silêncio proporciona um diálogo interno no qual o sujeito pode se observar sobre vários aspectos, seja no plano físico, emocional ou mental, e chegar à sensibilização e ao crescimento interior. No Yoga, a fala é uma atividade física que externaliza nossa consciência e nossas sensações. Deter este processo internaliza nosso principal campo sensorio utilizado não só para nos expressarmos no mundo material, mas, também, para nos distrair de nossa verdadeira natureza. Embora o silêncio seja visto como uma prática que pode conservar nossa energia física durante períodos de doença, sua finalidade no Yoga é controlar a agitação mental e promover uma atitude reflexiva na qual o praticante pode observar seus pensamentos e compreender os caminhos pelos quais sua mente trabalha.

Para Larrosa (1995), uma atitude reflexiva implica o ato de ver a si próprio, constituindo uma das dimensões que dão corpo aos dispositivos pedagógicos de produção e mediação da experiência de si. Para o autor, o ver a si próprio é uma das formas de se produzir o autoconhecimento, possibilitado por algo análogo à percepção que a pessoa tem de sua própria imagem quando refletida num espelho. Nesse caso, o autoconhecimento advém de uma imagem exteriorizada. No entanto, ele pode acontecer também quando se volta o olhar da mente para dentro de si mesmo, possibilitando ver um conjunto de coisas que há dentro do sujeito. Nesse sentido, por meio do silêncio, o Yoga possibilita uma prática de reflexão de si emergindo como um mediador da experiência de si.

Nas anotações do diário de campo das datas de 07 (duas primeiras anotações) e 08 de março, 26 de abril e 05 de maio, registramos como o silêncio é incentivado, seja durante as aulas, seja em forma de avisos no serviço, ou nas atividades extra classe:

Num cartaz afixado na porta da sala de Yoga estava escrito:

**“Aprenda, com o silêncio a respeitar seu eu, a valorizar o ser humano que é você e, a respeitar o templo que é o seu corpo e o santuário que é sua vida.”** [Diário de campo, p. 4]

**Os alunos acompanharam as práticas em silêncio.** Cabe ressaltar que esta nota apareceu em todas as aulas. [Diário de campo, p. 7]

Esta prática levou aproximadamente 5 minutos e **os alunos fizeram o exercício concentrados e em silêncio**. [Diário de campo, p. 8]

Depois do canto deste mantra, a professora pediu para colocarem as palmas das mãos uma por sobre a outra e pediu para sentirem o silêncio, a quietude e a paz. **Passou-se alguns segundos em silêncio**. Os alunos ficaram de olhos fechados. [Diário de campo, p. 43]

**A professora sugeriu aos alunos cultivarem o momento de silêncio e auto-observação ao longo do dia** e encerrou a aula pedindo para eles colocarem as palmas das mãos unidas na frente do peito e repetirem: “paz para o corpo, paz para a mente e paz para o espírito” (todas as aulas terminam com esta saudação). [Diário de campo, p. 50]

Nas narrativas, a aprendizagem de uma atitude reflexiva em relação a si é evidenciada:

Você se conhece mais, vou separando isso **através do Yoga o que eu aprendi, se eu parar um pouco, pensar, refletir, sentir o que está acontecendo...** então quando a gente está numa vibração muito alta, muito nervoso o que vem, que a gente consegue emitir não é nada bom, sempre vai ser uma coisa agitada. [EG, grifo nosso]

**A Yoga é uma aula mais calma então ela deixa a gente pensar mais na gente**, você por você, então é um momento seu, é uma aula que eu faço questão de vir em todas elas. [EM, grifo nosso]

Eu ajudo outras pessoas procurando ter mais calma e aconselhá-las a ter mais calma em diversas situações que elas enfrentam e eu aprendi muito isso com o Yoga... igual **esse momento que eu tenho para o Yoga me ajuda a refletir mais** a me ajudar mais como gente, como pessoa. [EF, grifo nosso]

Às vezes quando a [xxx] está meditando, falando algumas coisas e quando a gente vai, na hora de ir embora, **eu fico pensando muito nisso...** na mensagem que fica, de como que isso nos ajuda a ser uma pessoa melhor, a tornar-se uma pessoa melhor, a ser um ser humano melhor. [EC, grifo nosso]

Larrosa (2002) afirma que o sujeito da modernidade está tão em busca de informações e novidades que se tornou incapaz de silêncio. Nesse sentido, a falta de silêncio se apresenta como um obstáculo à experiência e à aprendizagem. Segundo Souza (1999), a experiência de estar só para o diálogo com o eu deve ser incentivada numa proposta educativa. Pensa-se que o diálogo interno nos tira de um lugar passivo nas sociedades de massa. Neste contexto, o silêncio é entendido não somente como uma prática possibilitadora de ver a si mesmo, mas também possibilitadora do pensar, um pensar capaz de traçar linhas de fuga numa sociedade robotizada e violenta e incapaz de se deixar tocar pelos atos de violência e opressão. Para Kohan (2002), “ninguém aprende deverás se não pode ser sede de um encontro com aquilo que o força a pensar” (p. 129).

Este relato expressa a prática da reflexão, entendida aqui como um “pensar”. A reflexão aparece também como produtora de um comportamento promotor da saúde:

A gente vê tanta coisa estranha, tanta violência, tanta gente grosseira em vários locais... então **com a Yoga dá para você ter uma percepção assim de “que que é isso gente? Para que isso? Para que tanta correria, tanta agitação? Acho que no dia a dia eu percebo, eu paro e penso...** até quando eu estou muito agitada, que eu ainda sou uma pessoa agitada, e eu acho que a Yoga me ajuda muito nisso. Às vezes eu ficava até vendo série entrando nessa de “ah eu quero assistir uma novela americana estrangeira” ...aí eu falei **“gente, mas não pode ser, na hora de dormir eu tenho que acalmar antes para poder dormir bem, não tem condição sair dali da frente daquela coisa agitada e já deitar não, pera aí, eu tenho que dar um tempo”** então a Yoga ajuda diariamente, eu sinto isso. [EB, grifo nosso]

Para Gastaldo (1997), a tradição dominante da educação para saúde ainda é centrada mais na prevenção de doenças do que na promoção da saúde. Centra-se também numa relação de poder-saber expressa numa política de saúde que persuade o paciente a adotar hábitos de vida que ela considera saudáveis, retirando do sujeito sua capacidade de escolha. Portanto, há uma grande diferença quando o sujeito adota um hábito de vida por meio de uma tomada de consciência que vem de uma reflexão. A narrativa a seguir demonstra uma forma de ensinar a se alimentar por meio de uma vivência, afastando o caráter normativo do ensino da alimentação saudável e externa ao sujeito:

**As duas professoras que administravam as aulas de Yoga** eram mais voltadas para aquela parte de relaxamento aquela coisa toda... **Mas foi aí que ela nos ensinou a, por exemplo, apreciar os alimentos... como a gente alimenta mal, porque joga a comida na boca sem saber que sabor que tem, o que é, joga e engole e acabou. Então teve uma vez que ela nos deu na aula uma uva pra cada um e mandou a gente segurar a uva, depois cheirar a uva, sentir o aroma da uva, depois pôr na boca e mastigar devagar concentrado no sabor.** Aí ela explicou que a gente não deve alimentar assim engolindo de qualquer jeito. A gente deve alimentar, mastigar devagar e coisa e tal... sentindo o sabor da comida e engolindo a comida bem mastigada. **É onde a gente passa a comer menos e fica alimentado.** [EJ, grifo nosso]

Outra prática ressaltada como mediadora da experiência de si pelos praticantes do estudo foi a respiração. Os praticantes aprendem não somente a forma mecânica da respiração, mas aprendem a significar a respiração em relação aos seus processos psíquicos e emocionais, bem como a utilizá-la para se adaptarem a situações descentralizadoras da experiência de si. Há também aprendizagens funcionais quando se utiliza a respiração para processos de desequilíbrio psicofísico, conforme retratado nos discursos.

Porque logo depois do meu primeiro contato com Yoga eu comecei a prestar atenção em duas coisas: as minhas reações físicas diante das situações todas que me traziam dificuldades, tanto que eu passava as dificuldades de retraimento, situações sociais e eu só me apavorava. Não sabia como e quando... **Eu aprendi a respirar, a prestar atenção no meu corpo.** Eu senti primeiramente como um refúgio. Porque quando a situação começava a complicar pra mim um pouco eu começava a fazer respiração,



fechava até o olho quando podia, prestava atenção um pouquinho no meu corpo e aí eu comecei de certo modo, eu saí de um desespero... [EE, grifo nosso]

O Yoga veio pra te reestabelecer a calma, o equilíbrio emocional. Então, nestas aulas, **eu aprendi muito a respiração...** Se você tiver um pouco tenso, num momento em que você está quase perdendo a paciência, você para tudo e sente a sua respiração, o ar entrando nos pulmões... Isso vai te acalmando, vai te relaxando e você começa a se encontrar e perceber que na vida tudo é passageiro. Isso também vai passar, esta tensão nervosa. [EM, grifo nosso]

**O que tem ajudado muito... que eu nem sabia, que eu não sabia que eu não conseguia respirar, que eu não respirava direito.** Foi a respiração mesmo que é um dos momentos que eu falo assim “nossa agora eu vou matar um... Não, não vou. Vou respirar, vou parar, vou fazer um minuto de silêncio, ou 2 ou 3, o que der, vou respirar...” Isso me leva a um minuto de silêncio, uma respiração profunda acho que é isso, estou tentando... [EH, grifo nosso]

A respiração no Yoga está vinculada a uma prática de expansão da energia vital chamada de *Pranayama*. Para Saraswati (2008), *Prana*, neste contexto, significa “respiração”, e *Ayama* significa “ampliar”. Mas *Pranayama* não é fazer uma respiração profunda e, sim, controlar, ou suspender, a respiração, de forma a diminuir o número de respirações.

Segundo Ferguson (1992), o pesquisador Debra Werntz publicou um artigo no periódico *Human Neurobiology* sobre a descoberta da existência de uma relação direta entre a atividade cerebral e o ciclo nasal, a saber: quando o fluxo de ar é mais livre em uma das narinas, o hemisfério cerebral oposto torna-se mais dominante confirmando o conhecimento tradicional do Yoga de que a respiração produz modificações cerebrais influenciando o sistema nervoso.

No processo de respirar, o praticante deve ser paciente e cuidadoso, pois o *Prana* não está relacionado com os pulmões, mas com o fluxo da vida. A respiração completa dentro do Yoga possui duas pausas: logo após uma inspiração e uma expiração temos uma pequena pausa. Pensa-se que a respiração pode ser produtora da pausa que leva à experiência de si pois o estado de pausa nos traz a possibilidade da experiência. A análise destas narrativas encontra respaldo nas discussões de Larrosa (2002) para quem o parar é condição para o acontecimento. A possibilidade da experiência requer uma interrupção, um tempo para o pensar, o escutar, o parar, o sentir. Um tempo para interromper a vontade, cultivar a atenção, ter paciência.

**Quando surgem momentos de stress na nossa vida, que todo mundo tá sujeito a isto, e você quer às vezes explodir, aí você lembra da respiração...** Essa coisa da respiração eu acho que funciona muito, você respira fundo, sente o ar entrando nas suas narinas e pulmões e aquilo vai te acalmando... Esta experiência eu acho maravilhosa, as pessoas não tem tempo pra isso, nem pra sentir a benção que é o ar entrando pelas narinas [...] E a Yoga trabalha isso na gente, ela trabalha essa respiração, essa pausa que a gente tem que às vezes dar pra responder, pra pensar... Então a Yoga tá me ajudando muito em relação a isso, essa ansiedade que a gente vive no dia a dia. [EM, grifo nosso]

**Um outro ponto positivo da Yoga é reaprender a perceber a correta forma da respiração... Dizem os estudos que aprendemos desde novinhos a fazer a respiração correta, a chamada “respiração do neném”. Como vivemos muito acelerados no cotidiano, desaprendemos como respirar.** E isto, ao meu ver, aumenta ainda mais a ansiedade, o nervosismo e o grande estresse que nos acomete sem percebermos. [EF, grifo nosso]

A narrativa descrita acima revela que a respiração do neném está distante do padrão do adulto de respirar. O bebê ainda não se confrontou com as experiências difíceis e opressoras do mundo que acabam por se instalarem no corpo por meio de contrações inconscientes, e, no caso da respiração, de uma respiração curta e rápida. Ao resgatarmos a respiração natural, que é lenta, suave e profunda, temos também a chance de fazermos um processo de subjetivação e diferenciação de um padrão assujeitado.

A relação da respiração com pausa e a atitude da temperança, ressaltada desde os gregos, se expressa nas narrativas:

**Então, eu vejo que quando eu fico muito estressada eu tenho tentado exercitar a minha calma através do que eu tenho aprendido com o Yoga, de parar, de respirar, de pensar: “que será que eu preciso ficar estressada mesmo com isso? Será que isso é uma coisa que não é uma coisa passageira ou que eu possa ter outro tipo de reação que não seja um estresse ou uma forma mais nervosa de dizer ou uma forma”... sabe?** Então eu tenho tentado exercitar isso porque às vezes eu sou muito assim “puf”, aconteceu e na hora que passa eu fico: “Nossa, porque eu falei desse jeito? Porque eu fiz assim? Porque eu perdi a paciência? Porque eu não fiz isso?”. Então, eu tenho tentado ter esse tempo, eu não sei como eu falaria isso... **Mas de parar mesmo, respirar e pensar e não ser tão impulsiva.** [EC, grifo nosso]

Eu era mais agitada, igual eu falei no início, ansiosa, mais ansiosa... então, **hoje não, eu ouço mais, eu penso mais antes de falar. Eu acho que a Yoga me ajudou muito nesse sentido de calma mesmo, de acalmar, de respirar fundo antes de fazer qualquer coisa.** Então eu acho que a Yoga me ajudou muito nesse sentido. [EM, grifo nosso]

Como uma prática mobilizadora da experiência de si, a respiração possui uma profunda relação com a alma. Respiração vem da palavra grega *Pneuma*, que significa também “espírito”. Segundo Saraswati (2014) o psiquiatra suíço Carl Gustav Jung (1984), procurando explicar a etimologia da palavra “alma”, nos mostrou seu vínculo com a ideia de “ar em movimento”:

O nome latino *animus*, espírito, e *anima*, alma, têm o mesmo significado do grego *anemos*, vento. A outra palavra grega que significa vento, *pneuma*, significa também espírito. No gótico, encontramos o mesmo termo sob a forma de *us-anan*, *ausatmen* (expirar), e, no latim, *na-helare*, respirar com dificuldade. No velho alemão, *spiritus sanctus* se traduzia por *atum*, *Atem*. Respiração em árabe, é *rih*, vento, *ruh*, alma, espírito. A palavra grega *psyche* tem um parentesco muito próximo com esses termos, e está ligada a *psycho*, soprar, a *psychos*, fresco, a *psychros*, frio, e a *physis*, fole. Estas conexões nos mostram claramente que os nomes dados à alma no latim, no grego e no árabe estão vinculados à ideia de ar em movimento, de “sopro frio dos espíritos”. É

por isto, talvez, também que a concepção primitiva atribui um corpo etéreo e invisível à alma. (p. 290)

Um ponto muito evidente do alcance do Yoga como mediador da aprendizagem da experiência de si, encontrado nas narrativas, foi a sua aplicação além do contexto da sala de aula. Para Kohan (2002), aqueles que pensam que ensinar tem a ver com explicar, e aprender com compreender e reproduzir o explicado, na verdade não ensinam. Mas, o que queremos afirmar aqui é que quem é afetado por uma experiência encontra uma forma de reproduzi-la em si e nos outros. Pensa-se que uma experiência educativa, quando realmente toca o sujeito, é capaz de se produzir além do contexto em que é ensinada. Nesta direção, muitos relatos nas entrevistas indicam a aplicabilidade do Yoga na vida dos praticantes:

**Nos dias que eu não tenho Yoga, aqui, em casa eu sento, eu respiro, eu relaxo, eu pratico algumas posturas para ter aquele momento para mim.**[...] Então, o Yoga é aquele momento meu, o momento que eu estou praticando, seja em casa... **Geralmente em casa eu faço a noite, eu tenho meu tapetinho, eu coloco... Aí na hora que eu estendo meu tapetinho aquele momento é meu,** não tem filha, não tem telefone, não tem nada que vai me tirar dali naquela hora... E aqui é a mesma coisa, é o único momento que eu tenho meu, então é o único momento que eu posso pensar em mim, que eu posso respirar por mim sem preocupar com nada... Então pra mim é minha boia salva vidas ultimamente, é o que está me segurando, por enquanto. Eu acho que sem Yoga eu estaria um pouquinho pior. [EI, grifo nosso]

**Tem uma colega nossa, inclusive, que era professora de primeira à quarta série, aí ela tava me falando que ela, no dia que via que os meninos estavam muito agitados, ela saía pra um espaço com os meninos pra contar história, pra fazer uma atividade diferente... Aí a gente chegou à conclusão que isso também era Yoga.** Você não sabia que o nome era esse, mas a atividade que você estava dando naquele momento era Yoga [...] Leva pra vida. Sim, e muitas vezes a partir da aula mesmo você vai percebendo o quanto você aplica na sua vida. **Não é uma coisa que você vai, faz, volta pra casa e acabou.** [ED, grifo nosso]

As narrativas permitem compreender a aprendizagem da temperança. Segundo Foucault (2014), a temperança era uma atitude que os gregos buscavam pelo cuidado de si. Uma prática tão antiga, e ao mesmo tempo, tão necessária nos dias atuais possibilitando o sujeito transitar entre o poder que se tem sobre si e o poder que advém de condições que provocam o seu assujeitamento, revelados nos relatos abaixo:

**Eu também sou muito nervosa e eu estou ficando impressionada porque eu estou tendo uma paz, uma paz enorme, uma possibilidade de enxergar um problema em alto-relevo, sem precisar me afundar no problema... Eu tenho tranquilidade. Eu consigo escutar as pessoas e o Yoga está me ajudando nisso.** [EA, grifo nosso]

E a meditação, a Yoga, e os exercícios de respiração, fazem com que a gente se sinta assim, mais saudável, mais tranquilo, mais organizado na vida. Parece que te põe na linha... **Eu gosto de organização. Não sou exagerada nela, mas acho que a Yoga me ajudou a organizar.** [ED, grifo nosso]

Então você precisa agir, mas você precisa antes do agir ter um foco, um raciocínio, uma calma, um equilíbrio emocional pra você botar em ação aquilo que você precisa... **com a Yoga a gente aprende a esperar este momento certo de estar agindo, de estar colocando em prática aquilo que a gente aprendeu.** [EM, grifo nosso]

Os discursos revelam a ênfase no corpo durante o processo ensino-aprendizagem do Yoga. Segundo Stern (2016), aprender com o corpo faz parte de um modelo mais vital de educação que nos mostra que aprender não é apenas um processo cognitivo e nem apenas uma questão de linguagem e inclui a totalidade dos seres humanos, como pensamento, sentimento e ação.

Nas aulas observadas, com duração de 50 minutos, aproximadamente 35 minutos eram dedicados à prática do corpo físico. Este fato merece uma consideração. Embora haja várias modalidades de Yoga que adotam metodologias que se adequam à personalidade de cada pessoa, o Yoga que mais se destacou no ocidente foi o *Hatha Yoga*.

O *Hatha Yoga* é um estilo que dá ênfase ao aspecto do corpo físico, visando criar equilíbrio nos aspectos físicos e energéticos do corpo para que o praticante possa ampliar seu nível de percepção e consciência. Para tal, o *Hatha Yoga* coloca uma série de práticas de si que o adepto deve adotar para passar pelo processo de transformação. Entre estas, estão seis práticas de purificação chamadas de *Shat Karmas* (“seis ações”), práticas de exercícios respiratórios chamados de *Pranayama* e de exercícios psicofísicos denominados de *Asanas*. Estas podem ser consideradas práticas de si, pois se aproximam do que Foucault (2006) aponta sobre as tecnologias de si para se ter acesso à verdade, aproximando da ideia manifesta tanto na Grécia arcaica quanto nas civilizações que tinham os ritos de purificação em primeiro lugar.

Pontes (2011) aponta o cuidado que devemos ter ao abordarmos este tipo de prática, pois, no ocidente, o trabalho sobre o corpo reside no domínio da estética. No contexto deste estudo, não encontramos o foco no corpo pela estética padronizada da mídia como havíamos pressuposto.

Um dos grandes alcances do Yoga como mediador da experiência de si é desenvolver a consciência corporal. A consciência do corpo produz uma aprendizagem por meio do corpo. Assim, o corpo se torna também um veículo de aprendizagem por outra via que não somente a razão.

Aprende-se, com Yoga, a prestar atenção ao corpo e, neste prestar atenção, escutar o que o corpo tem a dizer sobre si.

Tem também aquele instante de paz no espírito porque **a professora consegue fazer com que a gente inicie a prática da meditação e do autoconhecimento com o corpo.** [EA, grifo nosso]

Então isso foi muito importante e decisivo na questão do meu autoconhecimento porque eu sempre fui um cara muito questionador... Mas eu questionava muito na razão, nos pensamentos. Então, logo eu voltava sempre pro mesmo ciclo. Não tinha uma resposta para as coisas, para as minhas questões. Então **quando eu aprendi com Yoga a prestar atenção no meu corpo e deixar que ele falasse pra mim algumas coisas, isso então foi muito importante, porque já de cara eu sosseguei um pouco.** [EE, grifo nosso]

O fato do padrão estético não ter emergido como categoria analítica no contexto deste estudo não nos impede de observar que o desenvolvimento da consciência corporal atinge também procedimentos corporais bem corriqueiros. Ressalta-se também que a consciência corporal também é um meio de poder sobre si, na medida em que possibilita um saber ao identificar partes do corpo trabalhadas pelas posturas.

Tem vez que eu me pego com a coluna totalmente assim torta. Só que aí **eu lembro da postura do Yoga e consigo melhorar a minha postura, relaxar meus ombros. Nossa, a Yoga é uma vida.** [EA, grifo nosso]

**Que eu aprendo na Yoga**, a respiração profunda, tudo, os alongamentos que são não sei se profundo é a palavra certa... Mas **o alongamento consciente, de você ter que saber tudo que está mexendo no seu corpo, aquele Asana, tudo que ele está proporcionando.** [EP, grifo nosso]

**Aí eu comecei a perceber que tinha parte no meu corpo, que a gente sabe que existe porque tá lá, mas eu não tinha consciência que existia.** Então tinha um músculo que estava puxando mais... “Olha que legal! Esse músculo está presente na minha vida. Olha! que legal, antes eu não conseguia avançar daqui, meu corpo já está fazendo essa “giratória”... Aí minha mente foi focando naquele presente, naquela voz do comando, da (professora)... [EL, grifo nosso]

Entende-se que a consciência acompanha os movimentos do corpo em suas ações. O movimento consciente pode ser um campo rico de despertar de sensações que levam o indivíduo a refletir sobre seu corpo e sua relação com a saúde. Na perspectiva da autonomia, a consciência sobre o corpo pode evitar procedimentos invasivos e desnecessários pelo poder médico sustentado pela indústria dos exames desnecessários.

Na obra de Foucault, o corpo assume diversas configurações: o corpo é um campo de forças no qual incidem vários dispositivos de controle e por meio dele pode-se ocorrer processos de subjetivação. Foucault (2013) se deteve nas práticas disciplinares para pensar a produção de um corpo dócil: “é dócil um corpo que pode ser submetido, que pode ser utilizado, que pode ser transformado e aperfeiçoado” (p. 132). É dócil um corpo que se adequa aos modos de produção capitalista e à normatização. Para o autor, o controle da sociedade sobre os indivíduos

começa no corpo. O corpo passa a ser uma realidade biopolítica e a medicina uma estratégia biopolítica (FOUCAULT, 1979).

Segundo Storni (2013), a ideia do corpo livre de doenças fundamenta toda a tradição do *Hatha Yoga*. Esse parece ter sido o ponto forte de entrada do *Hatha Yoga* no ocidente e no universo institucional da saúde, porém mais como fins terapêuticos do que educativos no sentido de uma transformação. Esta nota do diário de campo, de 23 de março, ilustra esta afirmação:

(...) **este Asana deixa o corpo mais maleável, mais flexível e, portanto, mais saudável.** [Diário de campo, p. 32]

Em relação à aprendizagem da experiência de si, a consciência corporal por meio do Yoga aparece advinda das mais diversas percepções de que:

- a. Cada corpo tem a sua singularidade:

**Não é todo corpo que responde às posições**, tem hora que tem que respeitar esse limite. [EL, grifo nosso]

- b. O corpo também tem sua expressão no cotidiano:

Assim, que eu fiquei um bom tempo sem praticar. Agora eu voltei, recentemente. Eu lembro que quando eu estava sem praticar, a prática dos *asanas*, eu estava mais esquecido do meu corpo, esquecia mesmo... então, hoje não, **já é natural, eu estou conversando com uma pessoa que faz uma coisa ou outra e já fico com vontade de me alongar, estico, faço os alongamentos do Yoga.... Normal.** Eu voltei mais a ter uma noção do meu corpo. [EE, grifo nosso]

- c. No processo de transformação é preciso um esforço, um princípio do cuidado de si:

Porque muitas vezes a gente acha que é só sentar e meditar. Aí os outros não sabem dessa parte também que **a gente trabalha com corpo, torções, equilíbrio. A gente faz a posição invertida, e tem que ter uma concentração... A gente desenvolve uma força no corpo, a gente trabalha com o corpo** e às vezes as pessoas não sabem disso, acham que é só sentar. E isso é muito chato, sem conhecer já tem um julgamento. [EG, grifo nosso]

- d. O trabalho do Yoga sobre o corpo acontece por meio de gestos gradativos e conscientes, capazes de deixar espaços de percepção de si:

**O Yoga tem leveza**, é tudo leve. Leve assim, é tudo delicado... **Se você vai fazer um movimento com a mão, você não faz “schelep” com a mão, ela faz um ângulo, ela vai com uma leveza...** Quando você vai fazer um alongamento, a gente vai gradativamente naquele alongamento. A gente não faz como se fosse assim um carro em alta velocidade, não. A gente vai devagarzinho... **então esses movimentos eu consegui tentar colocar principalmente no meu jeito de ser, ser mais devagar.** [EL, grifo nosso]

A professora deu uma postura sentada sobre os calcanhares flexionando o corpo tocando a testa no solo para frente **e deu uma opção para quem não podia fazer, orientando a ficar com as pernas cruzadas.** [Diário de campo, p. 17]

Os achados do estudo permitiram compreender que o Yoga, como mediador da aprendizagem, parece trazer em seus elementos recursos que possibilitam ao indivíduo realizar a experiência de si. Neste sentido, a experiência de si se produz na medida em que o sujeito mantém uma relação consigo, uma das práticas do cuidado de si.

Finalizamos esta categoria pontuando a relação de forças entre o campo subjetivo e a realidade objetiva do mundo contemporâneo em que o Yoga se encontra. Não pretendemos negar que as condições externas influenciam a constituição do sujeito, mas, sim, observar que não somos vítimas “indefesas” dos acontecimentos. Se fizermos um acesso interno, se possibilitarmos a experiência de si, haverá uma saída diante do que nos tira a possibilidade de sermos felizes, saudáveis e criativos. Esta experiência de si pode levar o sujeito tanto a reinventar a si mesmo quanto a reinventar suas formas de existir. Portanto, neste contexto, aprender é recriar-se, reconstruir-se, acessar sua verdade e se descobrir no silêncio e no corpo de uma forma que essa descoberta encontre sua ressonância na alma. Aprender é cuidar de si.

## *CONSIDERAÇÕES FINAIS*



## 10. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quando exercemos a crítica, isso (...) é (...) uma prova de que em nós há energias vitais que estão crescendo e quebrando uma casca. Nós negamos e temos de negar, pois algo em nós está querendo viver e se afirmar, algo que talvez ainda não conheçamos, ainda não vejamos! (NIETZSCHE apud PELBART, 2010, p. 29)

Neste estudo, procuramos analisar o aprendizado do cuidado de si dos praticantes de Yoga. Nossa intenção era descobrir se, na atualidade, o Yoga tem proporcionado ao sujeito experiências de si, vinculada ao cuidado de si, como uma prática de liberdade. Para desvendar o objeto, formou-se uma trama complexa que envolveu as práticas integrativas e complementares no âmbito da saúde, o biopoder, como apontado por Foucault (2010), a promoção da saúde numa perspectiva subjetiva relacionada ao cuidado de si e uma forma diferenciada de educação e saúde por meio do Yoga.

A motivação inicial do estudo adveio da percepção de como o Yoga, que a nosso ver é uma prática de grande alcance em diversos níveis do ser humano e com repercussões no social, está capturado na sociedade atual pelo padrão hegemônico como foco sobre o corpo saudável e esteticamente belo, ditado por uma normatização social (NOGUEIRA, 2001).

Constatou-se no campo estudado que o Yoga não é visto apenas como uma prática sobre o corpo físico. Mesmo no contexto pós-moderno, o Yoga ainda tem um potencial transformador e propicia meios para que o sujeito acesse experiências de si. Dentre estes meios estão o silêncio, a respiração e a consciência corporal, que promovem uma relação do sujeito consigo mesmo. Com isso, aprende-se a ter uma percepção maior de si, uma atitude reflexiva sobre si e temperança. Isto responde nossa pergunta sobre o que os praticantes aprendem com Yoga em relação à sua saúde. A saúde foi revelada como algo amplo, culminando numa resposta de liberdade frente às relações de poder.

O Yoga, como uma prática educativa, ou seja, de transformação, está num campo de relação de forças e concorre com o estresse da vida agitada, com o biopoder sobre a saúde e com as demandas do trabalho influenciado pelos modos de produção capitalista. Estes elementos contextuais retiram do sujeito o tempo para o cuidado de si e o sentido original deste cuidado como prática de subjetividade e liberdade. Assim, o Yoga é posicionado como uma prática terapêutica para cuidar da saúde mais do que uma prática de educação, na perspectiva libertadora da promoção da saúde.

Ao analisarmos o cuidado de si dos praticantes, não estávamos os vinculando ao Yoga, pois os seres humanos são plurais em suas formas de expressão e escolhas e Yoga não é um

único objeto em suas vidas. Constatou-se, com isso, que o cuidado de si conserva sentidos de uma relação consigo e uma necessidade de mudança, porém incentivado pelas pressões da vida cotidiana, expressas principalmente por meio da sobrecarga do trabalho capaz de levar ao adoecimento e estresse. Estas pressões funcionam como relações de poder que fazem com que os sujeitos busquem saídas. Uma dessas saídas é o Yoga, pois identificam na prática um momento para cuidarem de si.

O trabalho foi um elemento de destaque que nos permitiu identificar os modos de vida, pois traz com ele uma consciência de seus efeitos deteriorantes na saúde do sujeito que acabam sendo compelidos para dela cuidar. Neste sentido, o cuidar de si é vinculado ao cuidado com a saúde. Este cuidado leva a práticas rotineiras como fazer exercícios físicos, cuidar da alimentação. O Yoga também se inscreve nestas práticas.

Vinculadas aos modos de vida estão as práticas de si que apresentaram um alcance maior tanto no corpo físico como no corpo mental. Yoga foi uma prática de si que apareceu na dimensão física, mental e espiritual do sujeito. Dentre as práticas de si do corpo físico encontramos uma grande ênfase na alimentação.

As práticas de cuidado importadas de outras culturas, ao mesmo tempo em que estão expostas a um processo de aculturação que retira-lhes sua essência, trazem também novos valores que são incorporados na cultura. Nesta condição também se encontra o Yoga, que, segundo Montenegro (2016), deixou de ser uma prática oriental e se espalhou por todo o mundo, levando com ele valores culturais de retorno do sujeito à conexão consigo e com o divino. Os achados do estudo confirmam essa afirmação.

Um elemento que nos pareceu transversal nesta pesquisa foi a multiplicidade de entendimentos, próprios da perspectiva pós-estruturalista:

- os participantes trazem ao mesmo tempo concepções fragmentadas da saúde, mas também a abordam numa integração corpo, mente e espírito;
- a promoção da saúde se revela na transitoriedade entre aspectos subjetivos e os determinantes sociais de saúde;
- o Yoga se configura em práticas que transitam entre um paradigma biomédico e o paradigma vitalista;
- o cuidado de si, antes dirigido aos cuidados com a alma, apresenta-se no estudo num cenário no qual se cruza a saúde e a vida;
- a própria vida pós-moderna pode instigar o cuidado de si;

- o cuidado de si é uma prática social;
- o Yoga potencialmente tem condições de provocar práticas de liberdade em educação e saúde.

Esta multiplicidade dos achados nos apontou o cuidado que devemos ter ao lidar com dispositivos que estão numa fronteira entre a subjetivação e a normatividade.

Ainda com relação a esta multiplicidade, chegamos a estas considerações finais abrindo reflexões em forma de perguntas. A primeira reflexão se relaciona com o contexto estudado: os resultados encontrados se devem ao contexto estudado? Percebe-se, assim, que estudar outros contextos se faz necessário.

Uma segunda reflexão tem a ver com o estilo de Yoga e as diferentes aprendizagens que cada estilo pode proporcionar. Assim, vale perguntar: de qual estilo de Yoga estamos tratando? Neste sentido, temos uma resposta que nos conforta ao pensar que qualquer estilo de Yoga, mesmo tendo meios diferentes, tem como objetivo comum a transformação do ser, pelo menos em termos ideais. Portanto, qualquer estilo estudado e escolhido teria este pressuposto como direção, ou seja, como ponto de partida.

E a última indagação que considero relevante é: qual o papel do professor de Yoga como mediador da experiência de si? Responder esta pergunta seria talvez nosso próximo desafio, pois esta prática está chegando nos serviços de saúde e até agora não verifiquei um olhar das autoridades para este fator complexo e essencial. Distante de uma disciplinarização dos saberes colocada por Foucault (2010), é preciso atentar para o fato de que a formação, ou a competência/recursos, do professor é um dos elementos que podem levar à experiência de si, pois, caso contrário, estaríamos colocando nossa capacidade de transformação apenas nas mãos da técnica.

Para mim, especificamente, gostaria de ter estudado meu grupo de Yoga, pois assim traria para o campo da ciência um nome e um estilo de Yoga com o qual me identifico. No entanto, constato hoje que, para preservar o caráter ético da ciência, foi melhor que esta pesquisa se debruçasse sobre um outro grupo, possibilitando-me um distanciamento em relação à minha prática cotidiana. Isto permitiu-me despir de respostas prontas e ideias conclusivas antes de iniciar o estudo, o que seria muito fácil de acontecer devido à minha proximidade com o tema. De fato, quando parti para o campo, não tinha a menor ideia do que iria encontrar. Foi um salto no escuro e um risco que nós pesquisadores temos que correr.

Por fim, como comentou Favacho (em aula na Faculdade de Educação da Universidade Federal de Minas Gerais, em 19/10/16), um estudo sobre a ética produzirá muito silêncio, no sentido de ser um estudo que não interessa muito à hegemonia da ciência. Reconhecendo que o silêncio é potencializador da experiência de si, sinto-me, portanto, realizada ao trazer este estudo para o mundo acadêmico.

## REFERÊNCIAS

ALEXANDER, G. K. et al. Yoga for self-care and burnout prevention among nurses. **Workplace Health & Safety**, Thorofare, NJ, v. 63, n. 10, p. 462-470, 2015.

ANDRADE, João Tadeu de; COSTA, Liduina Farias Almeida da. **Medicina complementar no SUS: práticas integrativas sob a luz da antropologia médica**. Saúde e Sociedade, v. 19, n. 3, p. 497-508, 2010.

ARAUJO, Marcos Guilherme Belchior de. **Sociedade de controle e capitalismo rizomático**. Disponível em: <[http://www.pucsp.br/nucleodesubjetividade/Textos/capitalismo\\_mguilherme.pdf](http://www.pucsp.br/nucleodesubjetividade/Textos/capitalismo_mguilherme.pdf)> Acesso em: setembro de 2017.

ARISTÓTELES. **Ética a Nicômaco**. Introdução e Livro 1. 4. ed. São Paulo: Edipro, 2014. p. 11-39.

BARCELOS, Lucio Borges. **A enfermidade da saúde pública no Brasil**. Porto alegre: AGE, 2014.

BARROS, Maria Elizabeth Barros de; CÉSAR, Janaína Mariano. Ação Formativa no cultivo de um ethos como competência. In: PINHEIRO, Roseni; SILVA JÚNIOR, Aluísio Gomes da. **Cidadania no cuidado: o universal e o comum na integralidade das ações de saúde**. Rio de Janeiro: Cepesc - Ims/UERJ - Abrasco, 2011. p. 183-196.

BARROS, N. F. et al. Yoga e promoção da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 4, p. 1305-1314, 2014.

BARTLETT, S. J. et al. Yoga in rheumatic diseases. **Current rheumatology reports**, Philadelphia, v. 15, n. 12, 2013.

BAUER, M. W.; JOVCHELOVITCH, S. Entrevista narrativa. In: BAUER, M. W.; GASKELL, G. **Pesquisa qualitativa com imagem e som: um manual prático**. Rio de Janeiro: Vozes, 2002. p. 90-113.

BIRDEE, G. S. et al. Characteristics of Yoga users: results of a national survey. **Journal of General and Internal Medicine**. v. 23, n. 10, p. 1653-1658, 2008.

BOLSONI, B. V. **Cuidado de si e consciência corporal: aportes foucaultianos para uma educação física escolar não mecanicista**. Dissertação (Mestrado em Educação), Universidade de Passo Fundo, Passo Fundo - RS, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria n. 687 de 30 de março de 2006. Aprova a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS)**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL Ministério da Saúde. **Portaria n. 719, de 07 de abril de 2011. Institui o Programa Academia da Saúde no âmbito do SUS**. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 2011.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012. Trata de pesquisas em seres humanos e atualiza a resolução 196.** Diário Oficial da União, Brasília, DF, 2012.

BRASIL Ministério da Saúde. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso.** 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

BRASIL Ministério da Saúde. **Portaria n. 849, de 27 de março de 2017.** Diário Oficial da União, Brasília, DF, 2017.

BROAD, W. J. **A moderna ciência do Yoga: os riscos e as recompensas.** Rio de Janeiro: Editora Valentina, 2013.

BUB, Maria Bettina Camargo et al. A noção de cuidado de si mesmo e o conceito de autocuidado na enfermagem. **Texto Contexto Enferm**, v. 15, p. 152-157, 2006.

BURKE, A.; NAHIN, R. L.; STUSSMAN, B. J. Limited health knowledge as a reason for non-use of four common complementary health practices. **PloS one**, v. 10, n. 6, p. 1-18, 2015.

BUTZER, B. et al. Effects of a classroom based Yoga on cortisol and behavior in second and third grade students: a pilot study. **Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine**, v. 10, n. 1, p. 41-49, 2015a.

BUTZER, B. et al. Evaluation of Yoga for preventing adolescent substance use risk factors in a middle school setting: a preliminary group-randomized controlled trial. **Journal of Youth and Adolescence**, v. 46, n. 3, p. 603- 632, 2015b.

BUTZER, B. et al. School-based Yoga Programs in the United States: a survey. **Advances in Mind-Body Medicine**, v. 29, n. 4, p. 18-26, 2016.

CAMPBELL, C. A orientalização do Ocidente: reflexões sobre uma nova teodicéia para um novo milênio. **Religião e Sociedade**, v.18, n.1, p. 5-21, 1997.

CARVALHO, M. C. V. S.; LUZ, M. T. Práticas de saúde, sentidos e significados construídos: instrumentos teóricos para sua interpretação. **Interface: Comunicação, Saúde, Educação**, Botucatu, v. 13, n. 29, p. 313-326, 2009.

CARDOZO Guilherme Lima. O pós-estruturalismo e suas influências nas práticas educacionais: a pesquisa, o currículo e a “desconstrução”. **Pensares em Revista**, n.4, p. 118-134, 2014.

CHOPRA, Deepak. **Saúde perfeita.** Leya, 2017.

CLARK, S. L. **Um olhar no espelho tântrico indiano:** estudos teóricos-práticos sobre a questão do outro: experimentos de pedagogia desconstrutiva. Dissertação (Mestrado em Estudos Literários), Faculdade de Letras, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 1999.

COMTE-SPONVILLE, Andre. Morrer curado? In: \_\_\_\_\_. **Bom dia, angústia.** São Paulo: Companhia das Letras, 1997. p. 59-75.

CZERESNIA, D. O conceito de saúde e a diferença entre prevenção e promoção. In: CZERESNIA, D.; FREITAS, C. M (Org.) **Promoção da Saúde: conceitos reflexões, tendências**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2003. p. 39-54.

DELEUZE, G. **Crítica e clínica**, São Paulo: Editora 34, 1997.

DREYFUS, H.; RABINOW, P. **Michel Foucault: um parcours philosophique: au-delà del'objectivité et de la subjectivité**. Paris: Gallimard, 1984.

DROIT, R. P. **Michel Foucault: entrevistas**. Rio de Janeiro: Graal, 2006.

EIZIRIK, Marisa Faermann. Poder, saber e práticas sociais. **Psico**, v. 37, n. 1, p 23-29, 2006.

ELIADE, Mircea. **Yoga, Imortalidade e Liberdade**. São Paulo: Palas Athena, 1996.

FERGUSON, Marilyn. **O Livro de pragmática**. Rio de Janeiro: Editora Record, 1992.

FERREIRA NETO, J. L. F.; KIND, L. Promoção da saúde: uma discussão teórico-metodológica a partir de Foucault. In: LIMA, E. A.; FERREIRA NETO, J. L. F.; ARAGON, L. E. **Subjetividade contemporânea: desafios teóricos e metodológicos**. Curitiba: CRV, 2010. p. 43-60.

FERNANDES, Antônio Joaquim Schellenberger. Saúde e processo cultural. In: \_\_\_\_\_. **Direito à saúde: tutela coletiva e mediação sanitária**. Belo Horizonte, 2016, p. 57-133.

FEUERSTEIN, Georg. **A tradição do Yoga, história, literatura, filosofia e prática**. São Paulo: Editora Pensamento, 1998.

FISCHER, R. M. B. Foucault e a análise do discurso em educação. **Cadernos de Pesquisa**, São Paulo, n.114, p. 197-223, 2001.

FOUCAULT, M. **Folie et déraison: histoire de la folie à l'Âge Classique**. Paris: Plon, 1961.

FOUCAULT, M. **Microfísica do poder**. Rio de Janeiro: Graal, 1979.

FOUCAULT, M. **A arqueologia do saber**. Rio de Janeiro: Forense, 1986.

FOUCAULT, M. A ética do cuidado de si como prática da liberdade. In: \_\_\_\_\_. **Ética, sexualidade, política**. Col. Ditos e Escritos. v. 5. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2006. p. 264-287.

FOUCAULT, Michel. **A hermenêutica do sujeito**. Salma Tannus Muchail. 2006.

FOUCAULT, M. **O nascimento da biopolítica**. São Paulo: Martins Fontes, 2008.

FOUCAULT, M. "Aula de 25 de fevereiro". In: \_\_\_\_\_. **Em defesa da sociedade: Curso no College de France (1975-1976)** São Paulo: Martins Fontes, 2010. p. 141-158.

FOUCAULT, M. "Aula de 17 de março de 1976". In: \_\_\_\_\_. **Em defesa da sociedade: Curso no College de France (1975-1976)** São Paulo: Martins Fontes, 2010. p. 201-222.

- FOUCAULT, M. **Vigiar e punir**: nascimento da prisão. Rio de Janeiro: Vozes, 2013.
- FOUCAULT, M. **História da sexualidade 3**: o cuidado de si. São Paulo: Paz e Terra, 2014.
- FRANCO, T. B. et al. Biopolítica, bioética e promoção da saúde. In: \_\_\_\_\_. **Saúde suplementar biopolítica e promoção da saúde**. São Paulo: Hucitec, 2011. p. 19-37.
- GASKELL, G. Entrevistas individuais e grupais. In: BAUER, M. W.; GASKELL, G. **Pesquisa qualitativa com imagem e som**: um manual prático. Rio de Janeiro: Vozes, 2002. p. 65-89.
- GASTALDO, Denise. Is health education good for you? Re-thinking health education through the concept of bio-power. In: BUNTON, R; PETERSEN, A. R. **Foucault, health and medicine**. Florence, USA: Routledge, 1997. p. 113 – 132.
- GILL, R. Análise do discurso. In: BAUER, M. W.; GASKELL, G. **Pesquisa qualitativa com imagem e som**: um manual prático. Rio de Janeiro: Vozes, 2002. p. 246-269.
- GOVERNO DO ESTADO DE MINAS GERAIS. Secretária Estadual de Saúde. **Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares (PEPIC) de 27 de maio de 2009**. Disponível em: <[https://www.fcm.unicamp.br/fcm/sites/default/files/2016/page/pepic\\_minas\\_gerais.pdf](https://www.fcm.unicamp.br/fcm/sites/default/files/2016/page/pepic_minas_gerais.pdf)>. Acesso em: 30 jan. 2018.
- GOVERNO DO ESTADO DE MINAS GERAIS. Secretária Estadual de Saúde. **Deliberação Cib-sus/mg nº 2.035, de 09 de dezembro de 2014**. Disponível em: <<http://www.saude.mg.gov.br/images/documentos/Del%20202035%20-%20Minuta%20PEPIC%20-.pdf>>. Acesso em: 30 jan. 2018.
- HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis: Editora Vozes, 2016.
- HELLER, Agnes. On the concept of "care". In: PINHEIRO, Roseni; SILVA JÚNIOR, Aluísio Gomes da. **Cidadania no cuidado**: o universal e o comum na integralidade das ações de saúde. Rio de Janeiro: Cepesc - Ims/UERJ - Abrasco, 2011. p. 13-23.
- HENRIQUES, Antônio Renato. Yoga e Consciência. **A Filosofia Psicológica dos Yoga Sutra de Patânjali**. Porto Alegre, Escola Superior de Teologia São Lourenço de Brindes, 1984.
- HISSA, C. E. V. **Entrenotas**: compreensões de pesquisa. Belo Horizonte: UFMG, 2013.
- JUNG, Carl Gustav. **O desenvolvimento da personalidade**. Petrópolis: Vozes, 2002.
- JUNG, Carl Gustav. **A Natureza da Psique**. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 1984.
- KHALSA, S. B.; BUTZER, B. Yoga in school settings: a research review. **Annals of the New York Academy of Sciences**, New York, v. 1373, n. 1, p. 45-55, 2016.
- KOHAN, Walter Omar. Entre Deleuze e a educação: notas para uma política do pensamento. **Educação & Realidade**, v. 27, n. 2, p. 123-130, 2002.
- KUHN, T. S. **A estrutura das revoluções científicas**. 10. ed. São Paulo: Perspectiva, 2011.



LARROSA, J. Tecnologias do eu e educação. In: SILVA, T. T. **O Sujeito da educação**. Petrópolis: Vozes, 1995, p. 35-86.

LARROSA, Jorge Bondia. Notas sobre a experiência e o saber de experiência. **Revista Brasileira de Educação**, n. 19, 2002. p. 20-28.

LASCH, Christopher. A Personalidade narcisista de nossos dias. In: \_\_\_\_\_. **A cultura do narcisismo: a vida americana numa era de esperanças em declínio**. Rio de Janeiro: Imago Editora, 1983, p. 55-78.

LATHER, Patti. Fertile obseddion: Validy after post structuralism. **Sociological Quarterly**, v. 34, n. 4, p. 673-693, 1993.

LAZZARATO, M. Créerdes mondes: capitalisme contemporain et guerres esthétiques. **Multitudes: revue politique, artistique, philosophique**, v. 15, 2004. Disponível em: <[http://multitudes.samizdat.net/article.php3?id\\_article=1285](http://multitudes.samizdat.net/article.php3?id_article=1285)>. Acesso em: 01 fev. 2018.

LIMA, K. M. S. V. **Práticas integrativas e complementares e a promoção da saúde: avanços e desafios de um serviço municipal de saúde**. Dissertação (Mestrado), Escola de Enfermagem, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2012.

LUZ, M. Cultura contemporânea e medicinas alternativas: novos paradigmas em saúde no fim do século XX. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, p. 145-176, 2005.

LUZ, Madel T. Questões e desafios colocados para o estudo das racionalidades médicas e das práticas de saúde na atualidade: ensino, pesquisa e exercício da atenção profissional em serviços. In: PINHEIRO, Roseni; SILVA JÚNIOR, Aluísio Gomes da. **Cidadania no Cuidado: o universal e o comum na integralidade das ações de saúde**. Rio de Janeiro: Cepesc - Ims/uerj - Abrasco, 2011. p. 295-303.

LUZ, M. **O desafio das racionalidades médicas e PIC na construção do SUS**. Rio de Janeiro: ABRASCO, 2015. Disponível em: <<http://www.abrasco.org.br/site/2015/07/madel-luz-e-o-desafio-das-racionalidades-medicinas-e-praticas-integrativas-e-complementares-na-construcao-de-um-sus-universal>> – Acesso em: 09 out. 2015.

LUZ, M. **Natural, racional, social: razão médica e racionalidade científica moderna**. Rio de Janeiro: Campus, 1998.

LUZ, M. **Saberes e práticas em saúde coletiva: estudos sobre racionalidades médicas e atividades corporais**. São Paulo: HUCITEC, 2003.

MACHADO, I. A. Narrativa e combinatória dos gêneros prosaicos: a textualização dialógica. **Itinerários – Revista de Literatura**, n. 12, p. 33-46, 1998.

MARONI, A. **Jung: individuação e coletividade**. São Paulo: Moderna, 1998.

MARQUES, Luciana Fernandes. A saúde e o bem-estar espiritual em adultos porto-alegrenses. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 23, n. 2, p. 56-65, 2003.

MEYER, D. E. Abordagens pós-estruturalistas de pesquisa na interface educação, saúde e gênero: perspectiva metodológica. In: MEYER, D. E.; PARAÍSO, M. A. **Metodologias de pesquisas pós-críticas em educação**. Belo Horizonte: Mazza Edições, 2012. p. 47-61.

MINNAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 12. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

MINAYO, M. C. de S., SOUZA, E. R. de. Violência e saúde como um campo interdisciplinar e de ação coletiva. **História, Ciência, Saúde**, v. 4, n. 3, p. 513-531, 1997-1998.

MONTENEGRO, Homero Leal. O Yoga do controle da mente: práticas de si, liberdade e espiritualidade. **III Congresso Nordestino de Ciências da Religião e Teologia**. Recife, set. 2016, p. 461-474.

NAOROIBAM, R. et al. Effect of Integrated Yoga (IY) on psychological states and CD4 counts of HIV-1 infected patients: A randomized controlled pilot study. **International Journal of Yoga**, Mumbai, v. 9, n. 1, p. 57-61, Jan/Jun, 2016.

NOGUEIRA, R. P. Higiomania: a obsessão com a saúde na sociedade contemporânea. In: VASCONCELOS, E. M. (Org.) **A saúde nas palavras e nos gestos**. São Paulo: HUCITEC, 2001. p. 63-72.

OTANI, M. A. P.; BARROS, N. F. A medicina integrativa e a construção de um novo modelo na saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 3, p. 1801-1811, 2011.

PARAÍSO, M. A. Currículo e relações de gênero: entre o que se ensina e o que se pode aprender. **Revista Linhas**, Florianópolis, v. 17, n. 33, p. 194-225, 2016.

PARAÍSO, M. A. Metodologias de pesquisas pós-críticas em educação e currículo: trajetórias, pressupostos, procedimentos e estratégias analíticas. In: MEYER, D. E.; PARAÍSO, M. A. **Metodologias de pesquisas pós-críticas em educação**. Belo Horizonte: Mazza Edições, 2012. p. 23-45.

PEIXOTO JUNIOR, Carlos Augusto. Algumas considerações nietzschianas sobre corpo e saúde. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 14, n. 35, 2010.

PELBART, P. P. Do Niilismo à Biopolítica. In: LIMA, E. A.; FERREIRA NETO, J. L. F.; ARAGON, L. E. **Subjetividade contemporânea: desafios teóricos e metodológicos**. Curitiba: CRV, 2010. p. 25-42.

PIERI, P. F. **Dicionário Junguiano**. São Paulo: Paulus, 2002.

POLIT, D. F.; HUNGLER, B. P. Delineamentos e abordagens de pesquisas qualitativas. In: **Fundamentos de pesquisa em enfermagem**. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011. p. 288-315.

PONTES, Maria Cristina Alves de, et al. **O imaginário do Hatha-Yoga: um caminho de volta para o centro**. Dissertação (Mestrado), Centro de Educação, Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa, 2011.

PRATHIKANTI, Sudha et al. **Treating major depression with yoga**: a prospective, randomized, controlled pilot trial. PLoS ONE, v. 12, n. 3, p.2017.

RABELLO, L. S. Introdução: Como abordamos a promoção da saúde. In: **Promoção da saúde: a construção social de um conceito em perspectiva comparada**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2010, p. 21- 63.

RAMIRO, As estratégias de governamentalidade no âmbito da promoção da saúde: o controle do peso corporal como estilo de vida saudável. In: BAGRICHEVSKY, M.; ESTEVÃO, A. (Orgs). **Saúde coletiva: dialogando sobre interfaces temáticas**. Ilhéus: Editus, 2015. p. 319-357.

RIBEIRO, A. K.; LYRA, M. C. D. O processo de significação no tempo narrativo: uma proposta metodológica. **Estudos de Psicologia**, v. 13, n. 1, p. 65-73, 2008.

ROSE, Nikolas. Como se deve fazer a história do eu? **Educação e Realidade**, Porto Alegre, v. 26, n. 1, p.33-58, Jun./Jul.2001.

SAPER, R. B. et al. Yoga vs. physical therapy vs. education for chronic low back pain in predominantly minority populations: study protocol for a randomized controlled trial. **Trials**, v. 15, p. 67, 2014.

SARASWATI, Gangadhara. **Yoga Nidra: o sono consciente: o Yoga Nidra de Swami Satyananda Saraswati sob o olhar da psicologia analítica junguiana**, Belo Horizonte: Mondana, 2014.

SARASWATI, Swami Niranjanananda. O crescimento do Yoga. **Revista Satyananda Yoga Vidya: Sabedoria e Princípios do Yoga**, n.1, Out., 2005.

SARASWATI, Swami Niranjanananda. **Yoga Darshan: una visión del Yoga en los Upanishads**. 4. ed. Bogotá, Colômbia: Yoga Publications Trust, 2007.

SARASWATI, Swami Niranjanananda. **Yoga Chakra 2**. Cultivating Spiritual Samskara. Bihar: Yoga Publications Trust, 2015.

SARASWATI, Swami Satyananda. Declarações de um Paramahansa. **Revista Satyananda Yoga Vidya: Sabedoria e Princípios do Yoga**, n.2, Jun., 2006.

SARASWATI, Swami Satyananda. **Cuatro capítulos sobre la libertad: Comentarios sobre los Yoga Sutras de Patanjali**. 6. ed. Bogotá, Colombia: Yoga PublicationsTrust, 2008.

SIEGEL, P. **Yoga e saúde: o desafio da introdução de uma prática não convencional no SUS**. 2010. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva), Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas, 2010.

SIQUEIRA-BATISTA, R. et al. Educação e competências para o SUS: é possível pensar alternativas à(s) lógica(s) do capitalismo tardio? **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 1, p. 159-170, 2013.

SILVA, K. L. **Promoção da Saúde em espaços sociais da vida cotidiana**. Tese (Doutorado em Enfermagem), Escola de Enfermagem, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2009.

SIVANANDA, Swami. **How to get sound sleep**. 3. ed. Uttaranchal, Himalayas, India: The Divine Life Trust Society, 2003.

SOUZA, Eduardo F. Alexander Amaral de; LUZ, Madel Therezinha. Bases socioculturais das práticas terapêuticas alternativas. **História, Ciências, Saúde**, v.16, n.2, p.393-405, 2009.

SOUZA, M.G. Educar para o pensamento: uma reflexão a partir de Hannah Arendt. **Perspectiva**, v.17, n. 32, 1999. p. 83-97.

STORNI, Aline Telles et al. **Hatha Yoga: corpo e espiritualidade**. Dissertação (Mestrado) Centro de Educação, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2013.

STRAHM, M. F.; COHEN, M.; BORG-OLIVIER, S. University-based online Yoga education: a pilot study of students' experience. **International Journal of Yoga**, v. 9, n. 1, p. 86, 2016.

STREAN, William Ben. Do yogis have “Learning Styles”? (A somatic solution). **International journal of yoga**, v. 10, n. 1, p. 37, 2017.

TESSER, Charles Dalcanale; BARROS, Nelson Filice de. Social medicalization and alternative and complementary medicine: the pluralization of health services in the Brazilian Unified Health System. **Revista de Saúde Pública**, v. 42, n. 5, p. 914-920, 2008.

TESSER, C. D. Práticas complementares, racionalidades médicas e promoção da saúde: contribuições pouco exploradas. **Cadernos de Saúde Pública**, v.5, n.8, p. 1732-1742, 2009.

TIWARI, Bri Maya. **O caminho da prática: a cura feminina pela alimentação, pela respiração e pelo som**. Rio de Janeiro: Rocco, 2004.

VEIGA-NETO, A. **Foucault & educação**. Belo Horizonte: Autêntica, 2016.

## **APÊNDICE A: CARTA DE APRESENTAÇÃO DA PESQUISA**

Prezada Senhora \_\_\_\_\_

Coordenadora do Núcleo de Convivência da Associação dos Servidores Municipais da Prefeitura de Belo Horizonte.

Encaminho para sua apreciação a realização da pesquisa “O Yoga como uma prática educativa na promoção da saúde”.

A pesquisa tem como objetivo analisar a aprendizagem dos praticantes de Yoga sobre o cuidado de si. Os objetivos específicos serão conhecer os modos de vida dos praticantes de Yoga, identificar as concepções dos praticantes de Yoga sobre o Yoga e a promoção da saúde e analisar a relação corpo- cuidado de si dos praticantes de Yoga .

O trabalho de campo será realizado em dois momentos:

- Primeiro momento: uma observação participante para identificar os sujeitos da pesquisa;
- Segundo momento: entrevista realizada com os participantes da pesquisa.

A pesquisa será realizada pela mestrandia Alcione Cássia dos Santos Ramos, sob a orientação da Professora Doutora Kênia Lara Silva.

Solicitamos por gentileza sua autorização para a realização da pesquisa no núcleo de convivência.

Contando com a sua atenção desde já colocamo-nos à disposição para quaisquer esclarecimentos que seja necessário e solicitamos que nos envie, o mais breve possível, sua resposta a esta solicitação , além do termo de Autorização em anexo.

Belo Horizonte 25 de outubro de 2016

Atenciosamente

\_\_\_\_\_  
Alcione Cássia dos Santos Ramos

End.: Rua Conselheiro Quintiliano Silva 368

Bairro Santo Antônio, CEP: 30350-040

Belo Horizonte/MG

Tel.: (31) 988452869 ou 999156435

## APÊNDICE B: TERMO DE AUTORIZAÇÃO DA PESQUISA

Eu \_\_\_\_\_, autorizo a realização da pesquisa  
(nome) (função)

“O Yoga como uma prática educativa na promoção da saúde” na Associação dos Servidores Municipais de Belo Horizonte, pela pesquisadora Alcione Cássia dos Santos Ramos. Afirmo que fui devidamente informado(a) sobre os objetivos deste estudo, bem como a utilização dos dados coletados para fins exclusivamente científicos, sendo que o nome de todos os participantes será mantido em sigilo.

Belo Horizonte, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2016.

\_\_\_\_\_  
Assinatura e carimbo da instituição

## APÊNDICE C: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está convidado(a) a participar da pesquisa “O Yoga como uma prática educativa na promoção da saúde”, cujo objetivo geral é analisar o aprendizado do cuidado de si dos praticantes de Yoga.

A pesquisa é realizada por mim, Alcione Cássia dos Santos Ramos, Psicóloga e Pedagoga, e Professora de Yoga e mestranda da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, sob a orientação da professora Doutora Kênia Lara Silva.

Espera-se que esta pesquisa possa contribuir para a melhora da qualidade das práticas educativas de promoção da saúde e incentivar a adoção de práticas integrativas e complementares na promoção da saúde.

Sua participação é totalmente voluntária e muito importante para o andamento da pesquisa. Para esta pesquisa será feito uma observação das práticas de Yoga e uma entrevista individual. Esta entrevista será gravada com a sua autorização.

Será garantido o anonimato e a privacidade, o sigilo das informações e os resultados podem ser divulgados em seminários, congressos, cursos, eventos e em sala de aula, exclusivamente para fins científicos. As informações obtidas não serão utilizadas em prejuízo das pessoas, inclusive em termos de autoestima, prestígio pessoal e econômico financeiro. As gravações serão seguras e inutilizadas após um período de 5 anos. Não haverá despesas pessoais de sua parte durante este estudo e não haverá compensação financeira relacionada à sua participação.

Em qualquer momento, você poderá pedir esclarecimentos sobre o andamento da pesquisa, bem como sair da mesma e não permitir a utilização de seus dados, sem prejuízo algum. Será garantido o acesso, em qualquer etapa do estudo, às coordenadoras da pesquisa, Alcione Cássia dos Santos Ramos e Kênia Lara Silva. O seu consentimento em participar desta pesquisa deve considerar que este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da UFMG (COEP/UFMG).

Agradeço sua colaboração e solicito a declaração de seu consentimento livre e esclarecido neste documento.

Alcione Cássia dos Santos Ramos \_\_\_\_\_  
Kênia Lara Silva \_\_\_\_\_

Belo Horizonte, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

## Consentimento

Eu \_\_\_\_\_ fui informado(a) dos objetivos do presente estudo. Ficaram claros para mim os propósitos da pesquisa, os procedimentos a serem realizados, o compromisso ético dos pesquisadores em garantir a confidencialidade dos dados e a fornecerem informações sobre o andamento da pesquisa, caso eu solicite. Concordo voluntariamente em participar deste estudo e poderei retirar meu consentimento em participar a qualquer momento, sem prejuízo algum.

Belo Horizonte \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

Nome: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

Contatos:

### **Alcione Cássia dos Santos Ramos**

End.: Rua Conselheiro Quintiliano Silva 368. Bairro Santo Antônio, CEP: 30350-040

Belo Horizonte/MG

Tel.: (31) 32962869

### **Kênia Lara Silva**

Av. Alfredo Balena, 190, Santa Efigênia

Belo Horizonte/MG – CEP: 30130-100

Tel.: (31) 3409181

Para esclarecimentos sobre a ética da pesquisa entre em contato com **Comitê de Ética em Pesquisa da UFMG**: Av. Antônio Carlos, 6627, Pampulha, Unid. Adm. II, Belo Horizonte. Tel.: (031) 3409-4592, e-mail: coep@prpq.ufmg.br



## ANEXO 1: PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA DA UFMG



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS  
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA - COEP

Projeto: CAAE - 62702716.1.0000.5149

Interessado(a): Profa. Kênia Lara Silva  
Departamento de Enfermagem Aplicada  
Escola de Enfermagem- UFMG

### DECISÃO

O Comitê de Ética em Pesquisa da UFMG – COEP aprovou, no dia 03 de janeiro de 2017, o projeto de pesquisa intitulado "O Yoga como uma prática educativa na promoção da saúde" bem como o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

O relatório final ou parcial deverá ser encaminhado ao COEP um ano após o início do projeto através da Plataforma Brasil.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Vivian Resende'.

Profa. Dra. Vivian Resende  
Coordenadora do COEP-UFMG