

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS**  
**FACULDADE DE EDUCAÇÃO**  
**MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO E DOCÊNCIA**

**DAVI PANTUZZA MARQUES**

**KUNDALINI YOGA: PRÁTICAS DE LIBERDADE**  
**EM CONTEXTOS DE APRISIONAMENTO**

**Belo Horizonte**

**2017**

Davi Pantuzza Marques

KUNDALINI YOGA: PRÁTICAS DE LIBERDADE EM CONTEXTOS DE  
APRISIONAMENTO

Dissertação apresentada ao Programa de Mestrado Profissional Ensino e Docência do Departamento de Educação da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Educação.

Linha de pesquisa: Educação, Ensino e Humanidades

Orientadora: Profa. Dra. Renata Pereira Lima Aspis

Belo Horizonte

2017

## DEDICATÓRIA

Gratidão profunda à Gurusangat ji, que me indicou os incríveis caminhos pelo Kundalini Yoga. À Kirn Jot ji, por ensinar a como sustentar com calma e luz, os ensinamentos do Dharma.

Em especial, gratidão profunda à Siri Singh Sahib Yogi Bhajan, pelo amor, coragem e ousadia extremas de ter oferecido ao Ocidente os ensinamentos maravilhosos do Kundalini Yoga. A todos os professores que me ensinaram com amor e firmeza a como buscar um sentido para a existência.

À minha família, em especial à Dharamgun, por todo seu apoio, paciência e amor nos momentos desafiadores; à Raj Devinder ji, luz da minha vida, por me trazer fôlego novo a cada manhã e a como ser incrivelmente criativo; à minha mãe, pelo amor e por todo suporte incondicional, material e espiritual; ao meu pai, pelo amor, atenção, apoio e por me incentivar, generosamente, a seguir amando a filosofia. Ao querido tio Marcelo, por ter me ensinado com rigor e elegância a como ser professor e por ter me impulsionado a criar paixão pela filosofia.

À toda minha família espiritual (*Sadh Sangat*), irmãos em destino, em especial, Siri Sahib e Sat Kartar, Jiwan Preet e Sat Sangat, Haribhagat e Sat Bhagat, Sat Meher; a todos Khalsa jis e professores de Kundalini Yoga da nossa comunidade ABAKY, por honrar e sustentar uma vida no Dharma; à família Mariano – em especial, Nirmal, Siri Sunderta e Japjeet – e à Jiwanmukh pelos anos incríveis de trocas e aprendizados com os adolescentes no Instituto Gabriela Leopoldina.

Aos professores e à comunidade da Escola Miri Piri Brasil, por sustentarem esse projeto tão importante para o futuro do nosso planeta.

## **AGRADECIMENTOS**

Gratidão à professora Renata Aspis, minha orientadora, por ter topado essa empreitada, pelo diálogo e por indicar caminhos interessantes e frutíferos ao longo desse intenso período.

Gratidão profunda às participantes da oficina de Kundalini Yoga, A., D., Lh., Lt. e S. pela coragem infinita de encararem a si mesmas.

Gratidão a todos servidores e agentes da Sistema Socioeducativo, em especial, Brenda, Érika, Tatiana, Beth, Marcelo, Lilian, Silvério e Gutemberg pelas contribuições, pela paciência, pelo respeito e pela companhia.

Gratidão ao Vago Coletivo, Elisa Marques e Nian Pissolati, por estarmos juntos nessa busca incansável por uma vida mais criativa e interessante.

Gratidão ao Clóvis Domingos e ao Leandro Acácio, por terem topado compartilhar suas incríveis experiências com as meninas do São Jerônimo.

Gratidão ao Sat Meher Singh pela generosidade, amizade e por ter ajudado na revisão ortográfica.

Gratidão ao professor Alexandre Freitas e à professora Eliene Faria pelos preciosos comentários durante a qualificação da pesquisa.

Gratidão à professora Maria Amália pelas trocas de ideias, discussões e pela amorosidade durante as disciplinas realizadas no Programa do Mestrado Profissional da FaE/UFMG.

Gratidão ao colega Tiago Sânzio, pela abertura, pelas trocas e pelas indicações. E gratidão aos colegas do Programa pela companhia e pelas trocas afetivas e intelectuais.

Gratidão à secretaria do Programa de Mestrado Profissional da FaE-UFMG pela prontidão e boa vontade.

*Tornarmo-nos o que nunca fomos, esse é, penso eu, um dos  
mais fundamentais elementos ou temas dessa prática de si.*  
(Michel Foucault)

*O que é a verdade? O que estamos procurando?  
Se pensarmos muito profundamente, muito conscientemente,  
a resposta virá até nós.  
Nós somos uma existência de luz vivente;  
nós não precisamos procurar nada.*  
(Yogi Bhajan)

## RESUMO

A experiência da busca por si é parte da natureza humana. Ao longo da história humana, teorias, práticas, modos e estilos de vida foram inventados pelos sujeitos para que pudessem encontrar um sentido para as suas existências. Nesse sentido, essa pesquisa busca relacionar dois universos aparentemente distantes que se constituem como verdadeiras “tecnologias e práticas de si” como parte das experiências humanas na busca por si: o Kundalini Yoga, tal como ensinado por Yogi Bhajan, e o “cuidado de si”, tal como foi pesquisado por Michel Foucault, principalmente, nos seus estudos da década de 1980. Tratando-se de um mestrado profissional, oficinas de Kundalini Yoga foram realizadas em uma unidade do sistema socioeducativo de Minas Gerais. Nessas experimentações, foi possível avaliar de maneira prática e teórica como pode se efetuar as interseções desses exercícios de si que os sujeitos podem utilizar para requalificarem a relação que eles têm consigo mesmos. A metodologia usada foi a cartografia filosófica, conceito criado pelos filósofos Gilles Deleuze e Félix Guattari. Dessa forma, a pesquisa se refere à criação de mapas “rizomáticos”, os quais funcionam de maneira não hierárquica, que implodem centros únicos e fechados de produção de sentidos. Isso significa que “planos de consistência” e “planos de composições” são construídos, onde se criam multiplicidades. Portanto, busca-se delinear diferentes possibilidades para se pensar e praticar educação que possam conduzir a transformações efetivas nos sujeitos, contribuindo para os seus processos de singularização que os libertem das formas fechadas de subjetivação, significação e organização.

**Palavras-chave:** filosofia da educação; cuidado de si; kundalini yoga; subjetividade; práticas de liberdade.

## **ABSTRACT**

The experience of self-seeking is part of human nature. Throughout human history, theories, practices, manners and lifestyles have been invented by human beings so that they can find meaning in their lives. In this sense, this research seeks to relate two seemingly distant universes that constitute themselves as true "technologies and practices of self" as part of human search for itself: Kundalini Yoga, as taught by Yogi Bhajan, and "the care of the self", as researched by Michel Foucault, mainly, in his studies of the 1980s. Being this research part of a professional master degree program, Kundalini Yoga workshops were conducted in a unit of the socio-educational system of Minas Gerais. In these experiments, it was possible to assess both practically and theoretically how the exercises of oneself intertwine themselves, so that the individuals can use them to requalify their relation with themselves. The methodology used was the philosophical cartography, based in the philosophy of Gilles Deleuze and Félix Guattari. Thus, the research refers itself to the creation of a "rhizomatic" map, which works in a non-hierarchical way. This means that there are no single closed centres of significations, for they are built through "plans of consistency" and "plans of compositions" where multiplicities are created. Therefore, one searches to outline different possibilities to think and practise education which can lead to effective transformation in the subjects. This can contribute to their own processes of singularization, that is, the ones which free themselves from the closed forms of subjectification, signification and organization.

**Keywords:** philosophy of education, the care of the self, kundalini yoga, subjectivity, practice of freedom.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Plano de Aula 1.....	722
Figura 2 - Plano de Aula 2.....	744
Figura 3 - Irmãos Lambe e lambe.....	866
Figura 4 - Irmãos Lambe e lambe.....	877
Figura 5 - Irmãos Lambe e lambe.....	888
Figura 6 - Irmãos Lambe e lambe.....	888
Figura 7 – Mapa de partida.....	944
Figura 8 - Vago Coletivo.....	1077
Figura 9 - Vago Coletivo.....	10808
Figura 10 - Vago Coletivo.....	1088
Figura 11 - Vago Coletivo.....	1088
Figura 12 - Caderno de Experimentações - Capa.....	1133
Figura 13 - Caderno de Experimentações 2.....	1144
Figura 14 - Caderno de Experimentações 3.....	1155
Figura 15 - Caderno de Experimentações 4.....	1166
Figura 16 - Caderno de Experimentações 5.....	1177
Figura 17 - Caderno de Experimentações 6.....	1188
Figura 18 - Caderno de Experimentações 7.....	1199
Figura 19 - Caderno de Experimentações 8.....	12020
Figura 20 - Caderno de Experimentações 9.....	1211
Figura 21 - Caderno de Experimentações 10.....	1222
Figura 22 - Caderno de Experimentações 11.....	1233
Figura 23 - Caderno de Experimentações 12.....	1244
Figura 24 - Caderno de Experimentações 13.....	1255
Figura 25 - Caderno de Experimentações 14.....	1266
Figura 26 - Caderno de Experimentações 15.....	1277
Figura 27 - Caderno de Experimentações 16.....	1288
Figura 28 - Caderno de Experimentações 17.....	1299
Figura 29 - Caderno de Experimentações 18.....	13030
Figura 30 - Caderno de Experimentações 19.....	1311
Figura 31 - Caderno de Experimentações 20.....	1322
Figura 32 - Caderno de Experimentações 21.....	1333
Figura 33 - Caderno de Experimentações 22.....	1344
Figura 34 - Caderno de Experimentações 23.....	1355
Figura 35 - Caderno de Experimentações 24.....	1366
Figura 36 - Caderno de Experimentações 25.....	1377
Figura 37 - Caderno de Experimentações 26.....	1388
Figura 38 - Caderno de Experimentações 27.....	1399
Figura 39 - Caderno de Experimentações 28.....	14040
Figura 40 - Caderno de Experimentações 29.....	1411
Figura 41 - Caderno de Experimentações 30.....	1422
Figura 42 - Caderno de Experimentações 31.....	1433
Figura 43 - Caderno de Experimentações 32.....	1444
Figura 44 - Caderno de Experimentações 33.....	145
Figura 45 - Caderno de Experimentações 34.....	146
Figura 46 - Caderno de Experimentações 35.....	147
Figura 47 - Caderno de Experimentações 36.....	148

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	<b>10</b>
<b>1.1. Delimitação do tema e do problema</b> .....	<b>10</b>
<b>1.2. Trajetória existencial</b> .....	<b>11</b>
<b>1.3. Encontro inusitado</b> .....	<b>13</b>
<b>1.4. Experiências de aprisionamento</b> .....	<b>14</b>
<b>1.5. Propósito pedagógico</b> .....	<b>14</b>
<b>1.6. Metodologia</b> .....	<b>15</b>
<b>1.7. Das oficinas</b> .....	<b>17</b>
<b>1.8. Dos capítulos</b> .....	<b>18</b>
<b>2. A REALIDADE É PRODUÇÃO</b> .....	<b>19</b>
<b>2.1. Produção de realidade</b> .....	<b>19</b>
<b>2.2. Produção de subjetividade</b> .....	<b>21</b>
<b>2.2.1 Novos tempos, novos desafios</b> .....	<b>24</b>
<b>2.2.2. Crise em processo</b> .....	<b>26</b>
<b>2.2.3. Processos de assujeitamento</b> .....	<b>28</b>
<b>2.2.4. Mecanismos de assujeitamento</b> .....	<b>30</b>
<b>3. O CUIDADO DE SI</b> .....	<b>34</b>
<b>3.1. Recusar e afirmar o que somos</b> .....	<b>34</b>
<b>3.2. Cuidado de si</b> .....	<b>37</b>
<b>3.2.1. Processos de subjetivação e práticas de liberdade</b> .....	<b>40</b>
<b>3.2.2. Experiência, desregulação e processos de singularização</b> .....	<b>42</b>
<b>4. KUNDALINI YOGA E O CUIDADO DE SI</b> .....	<b>46</b>
<b>4.1. “Tecnologias de si”</b> .....	<b>46</b>
<b>4.2. O que pode o Kundalini Yoga?</b> .....	<b>50</b>
<b>4.2.1. Yogi Bhajan</b> .....	<b>53</b>
<b>4.3. Kundalini Yoga e processos de “dessubjetivação”</b> .....	<b>56</b>
<b>4.3.1. Corpo em devir: experimentação com o Kundalini Yoga</b> .....	<b>57</b>
<b>5. SISTEMA SOCIOEDUCATIVO E O PODER DISCIPLINAR</b> .....	<b>60</b>
<b>5.1 Medidas socioeducativas</b> .....	<b>60</b>
<b>5.2 Centro Socioeducativo São Jerônimo</b> .....	<b>60</b>
<b>5.3. O poder disciplinar</b> .....	<b>61</b>
<b>5.3.1. A produção de um modelo de saber e de subjetividade</b> .....	<b>64</b>

5.4. Como haveria liberdade? .....	66
<b>6. OFICINAS DE KUNDALINI YOGA .....</b>	<b>70</b>
6.1. Primeiras experiências.....	70
6.2. Desafio .....	722
6.3. Planejamento e estrutura das aulas .....	733
6.4. Participantes .....	755
6.5. Oficinas .....	755
6.5.1. Práticas de Kundalini Yoga .....	777
6.5.2. Relação professor-participante .....	788
6.5.3 Apresentação analítica das oficinas .....	80
<b>TEMA I – Imagens de si .....</b>	<b>80</b>
COMO VOCÊ SE VÊ? (Parte 1).....	80
COMO VOCÊ SE VÊ? (Parte 2).....	811
EU DIFERENÇA.....	822
PROCURO-ME: EXPERIMENTAÇÃO COM OS “IRMÃOS LAMBE-LAMBE”... 844	
EU OUTRO .....	90
<b>TEMA II – Mapeando partidas e horizontes .....</b>	<b>933</b>
O QUE ESTOU FAZENDO AQUI? .....	933
<b>TEMA III – Combate consigo: o uso das dores e das alegrias .....</b>	<b>977</b>
“KIRIKU E A FEITICEIRA” .....	988
TENSIONANDO TALENTOS E DESAFIOS .....	1011
<b>TEMA IV - Vagar é praticar a liberdade .....</b>	<b>1044</b>
EXPERIMENTAÇÃO COM O VAGO COLETIVO .....	1044
<b>TEMA V – Finalização das oficinas .....</b>	<b>1099</b>
ÚLTIMAS CONVERSAS E IMPRESSÕES PARA UM NOVO COMEÇO ...	1099
<b>7. PRODUTO EDUCACIONAL: CADERNO DE EXPERIMENTAÇÕES .....</b>	<b>1133</b>
<b>8. MEMÓRIAS DE FUTURO .....</b>	<b>1499</b>
<b>9. REFERÊNCIAS .....</b>	<b>1511</b>
<b>GLOSSÁRIO .....</b>	<b>1577</b>
<b>ANEXO A – EXERCÍCIOS DE KUNDALINI YOGA.....</b>	<b>1599</b>
<b>ANEXO B – TEXTO .....</b>	<b>176</b>

# 1. INTRODUÇÃO

## 1.1. Delimitação do tema e do problema

Esta pesquisa nasce de um desejo profundo de compreender melhor como nos constituímos como seres humanos. Sendo que é parte de nossa natureza existencial nos identificarmos com determinadas realidades, realizar composições com os outros, cristalizar determinados hábitos, estruturar determinadas formas de agir e de pensar, como pensar esse processo de construção que os sujeitos fazem de si? No contexto específico desta pesquisa, colocamos como problema central como os modos que os sujeitos se tornam eles mesmos podem se tornar libertadores ou aprisionantes ao longo de suas existências. Em outras palavras, de que maneira os processos de constituição de si contribuem ou não para que os sujeitos experimentem e vivam suas próprias potencialidades, suas forças ilimitadas para criar suas realidades, não submetidos a formas prontas e fixas.

Para pensar esse problema, formulamos a hipótese central do trabalho a partir da articulação entre o conceito de “cuidado de si”, resgatada por Michel Foucault da antiguidade greco-romana e a prática milenar do Kundalini Yoga, tal como ensinada por Yogi Bhajan: *como a relação e a composição entre esses dois universos de conhecimentos e práticas podem contribuir para pensar e experimentar uma educação mais libertadora, mais livre da predominância das fixações e das imagens limitadas que os sujeitos fazem de si mesmos? Dito de outra maneira, como pensar e praticar uma educação que conduza os sujeitos para encontrarem, em si mesmos, suas potências infinitas de ser que estão além das identificações sociais e culturais?*

O conceito de cuidado de si (FOUCAULT, 2014) se mostra como um potente recurso teórico e prático para pensar experiências existenciais e as formas de relacionamento que os seres humanos estabelecem consigo mesmos e com o que acontece fora de si. Esse conceito, fundamental nas práticas corporais e de pensamento na história da filosofia entre os séculos V a.C. e V d.C., propunha diversos exercícios e atitudes para se viver uma vida mais plena e livre. O alcance dessas práticas permeou várias escolas filosóficas, desde, por exemplo, os pitagóricos, no período pré-socrático, até o estoicismo de Marco Aurélio no Império Romano.

Por outro lado, a prática do Kundalini Yoga, conjunto de saberes e técnicas milenares (de cerca de 6000 anos atrás) que mobilizam e integram corpo, mente e alma, demonstra ser um potente arcabouço pragmático para que os sujeitos possam se conhecer melhor, além de trazer muitos benefícios para a saúde. Entre os alguns possíveis efeitos pertinentes à esta pesquisa,

estão: aumento da sensibilidade para receber os sinais do corpo e da mente, aumento da clareza mental e do vigor interno. O exercício regular das práticas do Kundalini Yoga pode auxiliar no estabelecimento de relacionamentos mais conscientes com as realidades interna e externa dos praticantes.

A partir da análise da contemporaneidade, dentro do campo da filosofia da educação, o foco da pesquisa será compreender como o encontro entre esses dois universos antigos, aparentemente distantes entre si e da nossa realidade atual, pode contribuir para trazer outras perspectivas sobre o modo como os sujeitos se relacionam consigo mesmos.

## **1.2. Trajetória existencial**

Filho e sobrinho de filósofos, decidi cursar Filosofia na UFMG completamente absorvido e intrigado com a obra *A náusea* de Jean Paul-Sartre. Identificava-me fortemente com aquela atitude de estranhar tudo. De fato, me sentia muitas vezes “nauseado” procurando me “encaixar” em alguma coisa que fizesse sentido na minha vida. Tinha uma sensação que não vivia direito, mas sobrevoava as coisas, em estado de suspensão. Isso me dava muito mal-estar. Sentia insatisfação e me deprimia, evitava as pessoas. Sentia-me nitidamente confrontado por um hábito antigo de autodestruição e baixa autoestima. Contudo, carregava comigo a impressão, às vezes mais clara, às vezes menos, que essa insatisfação era produzida por mim mesmo. Durante a graduação, diante das diversas teorias e sistemas filosóficos que estudava, percebia que ganhava mais clareza para me compreender em determinados aspectos e, ao mesmo tempo, sentia que não conseguia potencializar de modo substancial ou mais interessante a minha capacidade de me modificar, de sair dos estados depressivos ou melancólicos que sistematicamente me encontrava. Ao longo dos anos, fui notando que estava fazendo um mau uso daquilo que aprendia, ou, talvez, não sabia o que fazer com aquilo que conhecia.

Então, procurei a psicanálise. Fiquei no processo por três anos e meio. Foi interessante para me dar clareza sobre aquilo que estava fugindo: os meus problemas que eu mesmo criava. No entanto, depois passei a sentir que aquele processo, predominantemente verbal, passou a me dar a mesma sensação que tinha com a filosofia: ficava girando em pequenos círculos sem fim.

Foi quando resolvi trabalhar o corpo, colocá-lo à prova. Procurei o teatro. Foi uma descoberta maravilhosa. Passei a me habitar de outras formas, ainda desconhecidas através do meu corpo. Conquistei consciência disso. Colocar-me em evidencia na cena, com o meu corpo, trouxe muitos desafios e muitas descobertas interessantes. Aquilo tudo se tornou algo apaixonante. Mais tarde, alguns anos depois, acabei me envolvendo com a prática da arte da performance, criando o coletivo Vago e participando do agrupamento Obscena. É importante

notar que essas referências e experiências fizeram parte da pesquisa durante as oficinas.

Finalmente, através de Siri Sahib, um amigo muito especial, cheguei até o Kundalini Yoga já praticamente no final da minha graduação. Comecei a prática fazendo o curso de iniciantes, no qual se aprende algumas das técnicas básicas, com duração de dois meses. Quase interrompi, pois sentia fortes dores no joelho por ficar com as pernas cruzadas. relatei o que estava acontecendo para o meu professor àquela época e ele compartilhou sua experiência sobre dores na perna. Acabei decidindo continuar praticando. Compreendi que é através do próprio desafio que aprendemos a superar a nós mesmos, e não contornando ou fugindo. Esse era o tipo de aprendizagem que fez com que eu me encantasse com o Kundalini Yoga, além de me sentir muito bem após as práticas. Não se tratava apenas de um sistema de poses. Mesmo sem um objetivo claro fui me confrontando comigo mesmo, com a ideia de que não existe um ideal na vida – percebi que essa era uma das fontes de angústia que vivia durante a graduação em filosofia –, mas a experiência da própria vida.

A prática diária da meditação e as experiências na Sadhana Aquariana coletiva (uma das práticas especiais coletivas do Kundalini Yoga que fazemos entre cinco e sete da manhã) fizeram nascer em mim uma força que não conhecia antes. Sentia-me diferente. O meu próprio padrão de me sentir desprezível, pequeno e acuado – sobrevoando e sendo vítima do mundo – em alguns momentos sumia e sentia pulsar algo indizível em mim, mas incrivelmente bom. Sentia-me alerta, pronto, aberto.

O Kundalini Yoga me levou aos ensinamentos do Sikh Dharma, um estilo de vida e uma filosofia espiritual que nasce com Guru Nanak no século XV na Índia. Toda a maneira de portar, digamos, o *éthos*, do Sikh Dharma conflui com a tradição do Kundalini Yoga. Então, em 2012, durante o maior festival de Kundalini Yoga do mundo, o Solstício de Verão, que acontece em Espanhola, no estado do Novo México (EUA), decidi estabelecer para mim mesmo o compromisso nessa tradição, o que marcou um novo começo existencial, participando da cerimônia *Amrit Sanchar*. Esse batismo, consolidado pelo 10º Guru da tradição do Sikh Dharma, Guru Gobind Singh, prevê, além do preceito básico do Sikhismo que é viver para garantir a prosperidade, a liberdade, a autonomia e a soberania de todos seres, quatro regras de conduta: não cortar os cabelos, não comer carne animal, não utilizar entorpecentes que alterem o estado natural da consciência e ser fiel nos relacionamentos.

Depois de algum tempo experimentando o Kundalini Yoga cotidianamente e lecionando em diversos contextos, senti o desejo de voltar a estudar na academia e reatar meus estudos em filosofia e educação. Resolvi compreender essas técnicas à luz de um debate sobre educação e

formação de subjetividades e então decidi concorrer ao Mestrado Profissional da FaE/UFMG. Foi uma grande descoberta.

### **1.3. Encontro inusitado**

Durante os estudos acadêmicos, comecei a buscar como o conceito de cuidado de si e a prática do yoga se relacionavam com os estudos em educação. Percebi que ambos poderiam ser pensados na perspectiva de uma educação pela experiência e que pudesse contribuir para uma educação mais transformadora, isto é, uma educação que proponha um relacionamento dos sujeitos com a liberdade como uma ação sobre si, uma procura por autoconhecimento no sentido de deslocar-se de verdades estabelecidas. Comecei a tomar consciência de que a ideia de experiência pela experiência, isto é, a experiência da própria experiência que os sujeitos fazem de si mesmo (LÓPEZ, 2011), colocava em jogo a nossa relação tradicional (cientificista) com o conhecimento.

Compreendi que um conhecimento pela experiência poderia desmobilizar a própria experiência de realizarmos *identificações limitadas*, cindindo sujeito conhecedor de objeto conhecido, ou seja, uma experiência que aparta os sujeitos do mundo, como se eles fossem essencialmente separados dele. De alguma forma também, percebi que essa busca pela legitimação do encontro entre cuidado de si e yoga trazia em si a possibilidade de se repensar a concepção do conhecimento como uma espécie de repartição burocrática, desencarnadas e insensíveis às mudanças e à conectividade que o mundo vem nos apresentando (modelo ainda tão preservado nas escolas). Além disso, em termos da organização dos conhecimentos, há um pressuposto naturalizado que os concebe como dispositivos de controle da produção de sujeitos, o que implica outro pressuposto que é *fixação de limites das identidades como apenas reatualizações constantes de regras* (FOUCAULT, 1996), ou seja, como reprodução de estereótipos, de representações, de paradigmas dominantes. Portanto, ao questionar essas concepções fixadas e formatadas de educação, colocar-se em movimento para buscar formas de conhecimento que produzam transformações, que abalem representações fixas que os sujeitos fazem de si. Um conhecimento que potencialize a força criativa e subversiva dos sujeitos, que desmobilize forças cristalizadas pelas identificações ideológicas, aprisionantes e redutoras.

O conceito de cuidado de si refere-se a práticas por meio das quais o sujeito “dá o seu ser” a pensar, ou seja, pensar um sujeito em movimento que se põe a decidir o que se é e que se pergunta como realizar o que se é (FREITAS, 2010a). Nesse sentido, pode-se pensar a prática do yoga como uma prática do cuidado de si ou uma “técnica de si”, pois o propósito primordial

do yoga é a transformação dos sujeitos. Muito além de uma prática de ginástica, o exercício do yoga em geral tem como objetivo reorganizar os sujeitos para que possam viver uma vida mais identificada com suas potências infinitas internas, que é, como veremos com Spinoza (2017), a própria força da Natureza.

#### **1.4. Experiências de aprisionamento**

Como parte importante do desenvolvimento da pesquisa, com o objetivo de colocar à prova esses conhecimentos de si, escolhemos realizar oficinas de Kundalini Yoga em uma unidade do sistema socioeducativo em Belo Horizonte, Minas Gerais. Mas, por que o socioeducativo? Algumas circunstâncias levaram para essa escolha, o que será explicitado melhor no capítulo 4, mas, filosoficamente, podemos justificar essa decisão a partir de uma inquietação que se conecta com a própria natureza do projeto: *como sermos livres estando presos? Como pensar a liberdade para além dos condicionamentos físicos? Como ser livre para além dos desejos pessoais? Traduzindo de outra forma: como encontrar formas de nos libertar daqueles padrões ou imagens fixas que determinam e reduzem nossas subjetividades? Ou ainda: como investirmos em práticas que nos conduzam para uma vida mais potente e criativa e menos aprisionada?*

De alguma maneira, uma parte importante dessa pesquisa é contribuir para a discussão teórico-prática sobre o que significa nos aprisionarmos. O que pode levar um ser humano a se aprisionar? Onde se efetuam esses aprisionamentos, em que situações? Se partimos do pressuposto que o ser humano é criador de si mesmo, então podemos pensar que, para pensarmos o que nos aprisiona, deveríamos pensar primeiramente que a experiência da prisão começa pelas nossas próprias maneiras de ser e existir, pelo uso que fazemos do que nos acontece.

#### **1.5. Propósito pedagógico**

Sobre o objetivo prático da pesquisa no contexto educacional para se pensar outras formas de educação e de formação humana, que movimentem as tendências dominantes de fixação em preconceitos, estigmas e formas redutoras de se pensar os seres humanos, esperamos ter produzido outras referências pedagógicas que possam inspirar outros professores a experimentar algumas “rotas” para possíveis práticas de liberdade em seus próprios exercícios profissionais ou de vida. Esperamos que tanto a dissertação em si quanto o produto – o Caderno de Experimentações – possam cumprir esse objetivo. Que ambos possam servir de uso para outros professores e talvez outros jovens que queiram se envolver com concepções mais amplas

e integradas do que significa os processos de constituição da subjetividade. Além disso, esperamos também que o trabalho inspire outros usos da sensibilidade, através do corpo, da criação, da expressão, da provocação comprometida com a transformação de si e dos outros.

Nossa pretensão foi disponibilizar alguns materiais sobre a confrontação entre a teoria e a prática, as ideias e o atravessamento pelo vivido e o imponderável da vida, a inércia e o movimento. Embora o texto da dissertação traga uma discussão bastante teórica sobre o tema da subjetividade, no capítulo 6, referente às oficinas práticas, e no Caderno de Experimentações, reunimos algumas narrativas, imagens, rastros e indícios deixados pelas participantes em contato com o pesquisador e as provocações trazidas nas oficinas. Nossa esperança é que esses materiais possam, de alguma maneira, provocar reflexões ou a potencializações da discussão sobre produção de subjetividade e práticas de liberdade.

## **1.6. Metodologia**

As metodologias de coleta e de análise de dados, através da realização das oficinas de Kundalini Yoga, foi a *cartografia filosófica*, que se refere à criação de um mapa dos acontecimentos – relatos e análises intensivos das experiências vividas – elaborado como acompanhamento do processo de investigação. Esta metodologia está apoiada em estudos dos filósofos Gilles Deleuze e Félix Guattari (2000).

A cartografia como método de pesquisa inspira a buscar referências sobre o que significa fazer pesquisa científica e acadêmica sem estar submetido às lógicas do conhecimento como uma apreensão meramente objetiva da realidade ou como uma forma de aprisionar o outro por temer o desconhecido ou por tentar encontrar uma realidade que atenda às expectativas pessoais. Este método busca respeitar e valorizar determinados princípios éticos essenciais como a liberdade, a autonomia e a soberania dos sujeitos envolvidos.

Um dos maiores desafios da pesquisa é penetrar numa determinada realidade ou em determinado contexto e saber *ouvir* de modo profundo o que acontece. Em geral, quando se deseja atingir um cenário esperado e já dado, ou se está demasiadamente contaminado pelos hábitos e filtros obsoletos da mente e do corpo, perde-se a oportunidade de se relacionar com os acontecimentos encontrados sem pré-juízos ou idealizações. Talvez, essa tendência idealizadora faça parte da herança científica e filosófica moderna, ou antes, de um modo de vida envelhecido que parte do pressuposto que o outro – o desconhecido – deve ser “domado”, instruído ou levado para o caminho correto. Nossa cultura tende a cultivar uma lógica de comportamento, mesmo inconsciente, que aprisiona o outro apenas por ser diferente ou estranho ao que é comum ou conhecido. Infelizmente nossa cultura, em geral, evita e nega o

desconhecido e isso produz formas fixas e até violentas de comunicar, expressar, viver e ser.

Entendo que o método de pesquisa da cartografia atende a princípios contrários a essa lógica por respeitar a realidade onde o pesquisador se insere:

O método da cartografia não opõe teoria e prática, pesquisa e intervenção, produção de conhecimento e produção de realidade. O ato cognitivo – base experiencial de toda atividade de investigação – não pode ser considerado, nesta perspectiva, como desencarnado ou como exercício de abstração sobre dada realidade. Conhecer não é tão somente representar o objeto ou processar informações acerca de um mundo supostamente já constituído, mas pressupõe implicar-se com o mundo, *comprometer-se com a sua produção*. (ALVAREZ e PASSOS, 2012, p. 131. Grifo nosso)

Quando Alvarez e Passos colocam o pressuposto de implicar com o mundo e comprometer com sua produção isso traz a dimensão ética profunda do ser professor e pesquisador: assumir a tarefa e a responsabilidade de criar o mundo e, ao mesmo tempo, ser produzido por ele, visto que o mundo não é totalidade dada e acabada, mas em constante transformação e em processo de reinvenção.

No método cartográfico, assim como na etnografia, o pesquisador busca “experimentar um estranhamento” (BARROS; KASTRUP, 2012, p. 56) e produzir conexões com o que existe no campo pesquisado (um campo de multiplicidades e heterogeneidades), respeitando as singularidades, as histórias de vida, os sentimentos, as disposições, os corpos, as intenções.

Diferente do método da ciência moderna, a cartografia não visa isolar o objeto de suas articulações históricas nem de suas conexões com o mundo. Ao contrário, o objetivo da cartografia é justamente desenhar a rede de forças à qual o objeto ou fenômeno em questão se encontra conectado, dando conta de suas modulações e de seu movimento permanente. Para isso é preciso, num certo nível, se deixar levar por esse campo coletivo de forças. (BARROS; KASTRUP, 2012, p. 57)

Trata-se de experimentar a pesquisa como um processo, que não necessariamente será bem ou mal sucedido, mas que permita se abrir para um campo de possibilidades, estranhar, colocar-se no lugar do outro, pensar diferente, fazer o que nunca se fez ou que nunca se planejou... Enfim, é uma escolha que deve estar aberta para o desconhecido, o “fracasso” (ainda que talvez seja preciso problematizar a ideia de fracasso uma vez que se se vai à campo com uma intenção, com determinados propósitos éticos, qualquer resultado é uma vitória, no sentido de ser uma busca autêntica: que se preocupa com a dignidade e a autonomia dos participantes) o inusitado, o imponderável, o indizível.

A ideia de cartografia tem origem no conceito criado por Gilles Deleuze e Felix Guattari

de “rizoma”. Segundo os autores, a ideia de rizoma, advinda da botânica, seria uma maneira de pensar a realidade de forma não hierárquica e conectiva. Um rizoma é um emaranhado labiríntico de possibilidades que se interconectam, mas sem estar atribuído a uma força central, uma “torre de comando” ou uma “árvore”, um núcleo central, mas disperso em vários núcleos que se multiplicam infinitamente – “linhas, estratos e segmentaridades, linhas de fuga e intensidades” (DELEUZE; GUATTARI, 2000, p. 11).

O rizoma é a expressão de um outro paradigma (ROMAGNOLI, 2009), uma outra “programática” que “embute a variabilidade dos acontecimentos” (FONSECA; REGIS, 2012). O pesquisador que cartografa de forma rizomática “se lança” na variabilidade das circunstâncias sem medo do desconhecido, do não dado, do múltiplo e difícil de enquadrar. Trata-se de uma experiência criativa atravessada por “percepções, sensações e afetos” (ROMAGNOLI, 2009, p. 170).

Portanto, o que parece ser atraente e importante no método cartográfico é a pressuposição de uma dupla *atitude* do pesquisador: este é ao mesmo tempo *criador*, pois, não sabendo o que encontrará no campo pesquisado deve estar aberto a reconfigurar situações a partir do que acontece; e *catalisador* das heterogeneidades para fazer fluir a pesquisa não em direção ao que ele espera e deseja, mas o que as situações pedem, necessitam. Um cartógrafo deve fazer o que é necessário independente da sua vontade pessoal com o objetivo de *servir* aos participantes, claro, sem perder de vista seus princípios éticos, ou seja, com o objetivo de favorecer a experiência e o exercício da autonomia, da soberania e da liberdade de todos envolvidos no processo de descoberta. Além disso, ele não deve perder de vista o propósito inicial da pesquisa, ainda que este possa mudar, mas ele deve estar atento para saber que mudou e porque mudou.

### **1.7. Das oficinas**

Ao longo de dois meses, foram realizados quatorze encontros com duração média de uma hora e meia cada um, variando entre uma e duas vezes por semana. Participaram cinco adolescentes até quase a finalização das oficinas. Cada encontro tinha como proposta um tema ou prática predominante diferentes, sempre partindo de uma provocação reflexiva sobre os temas *liberdade* e *subjetividade*. Questões como: *o que você está fazendo aqui?, no que é importante pensar?, qual é seu horizonte?, o que você não quer mais para a sua vida?, o seu nome, o rosto ou os seus pensamentos faz você ser você?* etc., foram motivadoras para as manifestações dos participantes. As atividades de reflexão foram realizadas por meio de textos, perguntas, filme, intervenções performáticas, jogo teatral etc., que geraram produções plásticas,

textuais, entre outras. Ou seja, foram oferecidas diferentes mediações pedagógicas como forma de promover a expressão dos participantes sobre os temas pertinentes à pesquisa, tal como se verá no capítulo 6.

### **1.8. Dos capítulos**

No capítulo 2, “Produção de realidade”, primeiramente, faremos uma exposição sobre os pressupostos filosóficos acerca da concepção da realidade e da subjetividade como processos contínuos de criação; em segundo lugar, apontaremos como pensar esses pressupostos na contemporaneidade para, em terceiro lugar, apresentar como se dão os processos e os mecanismos de assujeitamento que os próprios sujeitos produzem. No capítulo 3, “O cuidado de si”, explicitaremos o que vem a ser o conceito de cuidado de si relacionando-o com a busca por uma educação através da experiência que possa provocar, simultaneamente, processos de desregulação das identidades preestabelecidas e processos de singularização dos sujeitos. No capítulo 4, “Kundalini Yoga e cuidado de si”, trataremos especificamente como pode se dar o encontro entre esses dois universos teórico-práticos. No capítulo 5, “Sistema socioeducativo e o poder disciplinar”, abordaremos o contexto específico da pesquisa de campo, o sistema socioeducativo, relacionando-o com o conceito criado por Michel Foucault de “poder disciplinar”. No capítulo 6, “Oficinas de Kundalini Yoga”, estão apresentadas as análises das oficinas realizadas no Centro Socioeducativo São Jerônimo, em Belo Horizonte, onde ocorreram as oficinas. Finalmente, no capítulo 7, está o produto educacional gerado a partir das oficinas e das pesquisas, que é um caderno de experimentações.

## 2. A REALIDADE É PRODUÇÃO

*O eu com o qual se tem relação não é outra coisa senão a própria relação (...) é, em suma, a imanência, ou melhor, a adequação ontológica do eu à relação (Michel Foucault, 2014, p. 482)*

### 2.1. Produção de realidade

A realidade é um fluxo constante, já afirmava Heráclito de Éfeso. Tudo está em devir e movimento constantes. A impermanência rege todo o Universo. Nesse sentido, tudo o que existe é produzido, ou melhor, está sendo produzido agora. Não existe nada que não tenha sido ou que está sendo produzido agora e continuará a se produzir indefinidamente. Os gregos antigos davam nomes variados para essa força criativa absoluta em constante transformação: pode-se compreendê-la por *physis*, a constituição de todas as coisas que existem (KESSELRING, 2000); *kosmos*, a organização, o universo ordenado; ou *arché*, fonte, raiz de todas as coisas, de onde as coisas vêm e para onde vão (SPINELLI, 2002). Podemos tomar esses três termos e traduzi-los unicamente por Natureza, que é diferente de *tèchne*, a capacidade humana de construir coisas, e independente da *poíesis*, a capacidade humana de simbolizar, seu fazer simbólico (VAZ, 1992). Essa concepção de Natureza (com N maiúsculo) é diferente da concepção de natureza (com n minúsculo). Essa última é uma invenção bem mais recente e passou a ser compreendida como uma noção científica no sentido empírico e formal, das leis e das ordenações dos fenômenos naturais. A outra aceção de Natureza, que nos interessa especificamente, é o processo que abarca todas as coisas e acontece por necessidade, que simplesmente surge, independente da vontade e das ações humanas. Ela é um “processo circular, um processo de surgir e desaparecer” (KESSELRING, 2000, p. 155). Dessa forma, a Natureza é a força que move tudo em produção contínua e que se renova eternamente, sem início e sem fim.

Spinoza, no seu tratado *Ética* (2017), reelabora essa concepção de Natureza como eternidade não criada e imperecível através da noção de *substância*. Para ele, substância é “aquilo que existe em si mesmo e que por si mesmo é concebido, isto é, aquilo cujo conceito não exige o conceito de outra coisa do qual deva ser formado” (SPINOZA, 2017, p. 13). Em outras palavras, a substância não depende e não se relativiza em relação a nenhuma outra

realidade, como, por exemplo, um corpo se diferencia em relação a outro corpo (pelo tamanho, aspecto, forma etc.) ou um pensamento que se contrasta com outro pensamento, mas ela é causa de si mesma, ela é incondicionada (não está submetida a nenhuma outra força externa a ela). Além do que, existindo e agindo “por sua própria natureza (...) [a substância] causa a existência e a essência de todos os seres do universo” (CHAUÍ, 2011, p. 70). Ou seja, a Natureza – ou Deus, como diz Spinoza – é a causa de tudo, enquanto tudo o que existe é efeito de si mesma. A “Natureza é Fábrica (...) E o que produz essa fábrica? Real, nada mais, nada menos do que o próprio real como produto de sua Potência absoluta de Acontecer”. (FUGANTI, *Agenciamento*). Na tradição yóguica (BHAJAN, 2010) usa-se uma imagem para representar essa divisão entre a realidade causada e a realidade não causada, absoluta, produtora de tudo: se o universo fosse uma escada, teríamos numa das pontas dela tudo o que acontece e existe, todos os fenômenos: átomos, moléculas, formas, aspectos, atributos, pensamentos, movimentos, tempos etc., e na outra ponta, teríamos a Natureza, a Consciência Não-Manifesta (*Om* ou *Ong*), *fonte* de tudo, que está além de toda a materialidade do universo.

A origem e a semente de tudo o que experimentamos é o não-manifesto e o sutil. Primeiro, a consciência, então a vibração, e depois a separação entre as três forças ou *Gunas* [qualidades da matéria: pesada, ativa e calma]. Por conseguinte, a mistura de pensamentos e elementos manifesta no mundo os sentidos, emoções e matéria (BHAJAN; KHALSA, 2011, p. 183).

Contudo, nessa concepção de realidade, não há separação essencial entre a materialidade e a sua Fonte, entre os seres humanos e a Natureza. Na visão de Spinoza, Deus é um “ente absolutamente infinito, isto é, uma substância que consiste de infinitos atributos, cada um dos quais exprime uma essência eterna e infinita” (SPINOZA, 2017, p. 13). É o que ele chama de *natureza naturante*, “que existe em si mesmo e por si mesmo é concebido (...) [e] *natureza naturada* (...) que se segue da necessidade da natureza de Deus, (...) todos os modos dos atributos de Deus, enquanto considerados como coisas que existem *em Deus* e que, sem Deus, não podem existir nem ser concebidas” (SPINOZA, 2017, p. 35. Grifo nosso). Portanto, nesse sentido, o ser humano existe *em Deus*, Deus está nele, como uma essência que envolve uma existência. Ou seja, ele, apesar de existir condicionado – pelas circunstâncias, pelos movimentos, pelas suas emoções, seus pensamentos etc. –, há nele uma força infinita, uma potência absoluta de acontecer: é Deus *nele*, como parte dele e de todos os outros seres humanos, assim como faz parte de tudo o que existe. A Natureza está em tudo, ou melhor, tudo é expressão de Deus. Ambos, existência e Natureza, não se separam. A Natureza se exprime na existência e esta A exprime. A Natureza é *imane*nte a tudo o que acontece.

Imanente significa inerente, inseparável, unido. A Natureza, na perspectiva da imanência, é o plano dos planos, é único, *comum*: “uma única Natureza para todos os corpos, uma única Natureza para todos os indivíduos, uma Natureza que é ela própria um indivíduo variando de uma infinidade de maneiras (...) um *plano comum de imanência*” (DELEUZE, 2002, p. 127). Diferente da ideia de transcendência, da teologia tradicional, na qual a causa das causas (Deus) não está presente nos efeitos – o Deus que cria o mundo e se aparta dele –, mas está em um plano separado da existência, um plano supra-existencial, que a sustenta de fora. A Realidade ou Natureza, na perspectiva imanente, ao contrário, se apresenta como esse *multi-plano imanente*, que se produz a si mesmo e, ao mesmo tempo, produtor de tudo que existe. Ela é imanente às criações, ou seja, há uma *continuidade* da causa no efeito. A Natureza, portanto, persiste naquilo que ela criou e sustenta: os corpos, as mentes, os seres etc. E o ser humano é parte desse plano, é a própria expressão desse plano, como diz Deleuze, ele é a própria Natureza “variando de uma infinidade de maneiras”.

Nesse sentido, ainda a partir de Spinoza, o ser humano não é uma substância finita, mas, sendo “efeito imanente” da Natureza,

um *modo finito* da substância absolutamente infinita ou uma expressão determinada da potência imanente de Deus – é este o sentido de *ser parte* do ser absolutamente infinito (...) O ser humano é um modo singular finito de dois atributos da substância absolutamente infinita – a extensão [corpo] e o pensamento [mente] –, uma maneira de ser singular, constituída pela mesma unidade complexa que a de sua causa imanente, possuindo a mesma natureza que ela (CHAUÍ, 2011, p. 72).

Possuindo a mesma natureza que a substância, o ser humano é fábrica, produção, variação infinita, potência infinita de variar, diferenciar e de acontecer. Na perspectiva da imanência, mesmo tendo uma existência determinada e composto por características limitadas, ele carrega em si uma potência infinita criadora, potência que comporta uma infinidade de partículas, que se conectam com outras infinitas partículas através de diferentes velocidades, lentidões, em variações de movimento e repouso, potência infinita de afetar e ser afetado (DELEUZE, 2002). Portanto, a *subjetividade*, isto é, os modos de constituição dos sujeitos, se define como *potência infinita* de variar, acontecer, criar.

## **2.2. Produção de subjetividade**

A partir desses pressupostos a respeito da natureza existencial do ser humano, podemos afirmar que os sujeitos não se definem nem se constituem de uma única maneira. Existem

infinitos modos do ser humano se constituir, se compor com os outros, os símbolos, os acontecimentos, os fenômenos naturais... A partir de sua capacidade de afetar e ser afetado, ele se determina também de infinitas formas, como sujeitos do conhecimento, sujeitos profissionais, sujeitos sociais, sujeitos sexuais, sujeitos tribais, sujeitos urbanos, sujeitos espirituais etc. O ser humano, por natureza, carrega essa capacidade de ir além das determinações finitas, isto é, das suas necessidades básicas de sobrevivência como se alimentar, dormir, reproduzir. Diferente dos animais e dos outros seres que estão circunscritos em uma cadeia existencial determinada, atados em suas respostas reativas e instintivas ao meio ambiente em busca da conservação e da multiplicação da própria espécie, o ser humano é *criativo*. Ele cria sua maneira de estar no mundo, podendo não estar preso às circunstâncias ou às determinações biológicas e externas. Por isso que podemos pensar os sujeitos como essa potência infinita de acontecer e variar. Antropologicamente, podemos dizer que ele é um *ser aberto*, criador de sua própria condição e existência. O ser humano é plástico, maleável, múltiplo, diferenciável, com variadas funções e determinações que ele mesmo cria para si. Como já dissemos, esta é a sua condição, sua natureza, é parte indissociável de sua existência.

Contudo, o ser humano está exposto ao *fora*. É igualmente parte de sua condição estar em contato com tudo que o rodeia e que *não é* ele: os outros sujeitos, as circunstâncias, os estados do meio ambiente, os outros seres etc. A todo momento está, de alguma maneira, submetido a alguma realidade *estranha* a si próprio. Portanto, assim como sua condição interna varia continuamente, sua condição externa também varia. Isso também é parte de sua condição, é algo que ele não escapa e não pode evitar enquanto ser existente, ainda que escolha viver só e isolado.

Mas haveria uma sobredeterminação ou sobrecodificação de uma condição sobre outra, isto é, uma preponderância da realidade interna sobre a externa ou vice-versa? O que seria determinante na constituição do ser humano? Haveria como discernir fatores decisivos na determinação do que o ser humano se torna? Ou seja, haveria uma predominância hierárquica de um processo sobre o outro? Nunca se sabe *a priori*. Sendo a realidade um fluxo constante, não haveria parâmetros para definir de antemão essa relação sem cairmos em modelos ou formas fixas. A subjetividade, como temos visto, é processo, devir, fluxo, variação, se define através das *misturas*, dos *encontros* entre o dentro e o fora, e a única maneira de saber o que é determinante nos encontros é através da efetuação do próprio encontro enquanto ele acontece ou depois que ele acontece. Nesse sentido, a existência humana, que é potência de criação e variação, se define entre as capacidades e as potencialidades dos sujeitos e os seus contatos com

os acontecimentos fora deles, entre o que eles podem e o que acontece, entre suas habilidades, talentos, capacidades, emoções, suas formas de pensar e colocar o corpo em ação e as circunstâncias, os fatos, os acontecimentos externos, as imprevisibilidades.

Portanto, os sujeitos não são determinados apenas “de fora” ou apenas “de dentro”, mas o processo de constituição da existência se apresenta como um processo “polifônico”, múltiplo, muitas vezes indiscernível, que “não conhece nenhuma instância dominante de determinação que guie as outras segundo uma causalidade unívoca” (GUATTARI, 2012, p. 11). Nessa visão transversal da subjetividade, as realidades exteriores e interiores se misturam e criam campos indistintos de produção. A questão da individuação subjetiva se torna, nessa perspectiva, um trabalho de conexões, de “agenciamentos coletivos de enunciação”, como propõe Félix Guattari. A subjetividade é simultaneamente capitalística, afetiva e social, entre realidades infinitesimais internas e externas:

Os processos de subjetivação ou de semiotização [de construção de sentido] não são centrados em agentes individuais (no funcionamento de instâncias intrapsíquicas, egóicas, microssociais), nem em agentes grupais. Esses processos são duplamente descentrados. Implicam funcionamento de máquinas de expressão que podem ser tanto de natureza extrapessoal, extraindividual (sistemas maquínicos, econômicos, sociais, tecnológicos, icônicos, ecológicos, etológicos, de mídia, ou seja, sistemas que não são mais imediatamente antropológicos), quanto de natureza infra-humana, infrapsíquica, infrapessoal (sistemas de percepção, de sensibilidade, de afeto, de desejo, de representação, de imagem e de valor, modos de memorização e de produção de ideias, sistemas de inibição e de automatismos, sistemas corporais, orgânicos, biológicos, fisiológicos e assim por diante) (GUATTARI; ROLNIK, 2013, p. 39).

De certa maneira, a ideia de “agenciamentos coletivos de enunciação” traz uma dimensão interessante para se pensar o que é determinante na constituição da subjetividade, sem cairmos em hierarquizações ou modelos: quanto mais ela se expõe, isto é, quanto mais movimento, mais contradição, mais contato com outras realidades, mais possibilidades de conexão e, portanto, mais multiplicidade – desde que esteja aberta e disposta a isso. Em outras palavras, a subjetividade é essa construção contínua de composições que ela realiza, em contato com quantidades variáveis de energia que ela atravessa, na relação de disposição para se diferenciar e se efetuar, para se colocar em movimento ou para permanecer e se fixar.

### 2.2.1 Novos tempos, novos desafios

A partir do que estabelecemos até agora, como pensar a subjetividade concebida como criação e fluxo contínuos, nos tempos atuais? Como situarmos esse processo em um mundo repleto de novidades, novas tecnologias, incertezas, transformações, complexidades e contradições? No que seria importante pensar a partir das novas configurações de forças que estão surgindo?

Vivemos uma era de multiplicidades e excessos: de informações, de signos, de produtos, de sentidos, de possibilidades, de visibilidades (VIRTANEN, 2011). Com a presença dos aparelhos digitais conectados à internet, os sujeitos contemporâneos passaram a interagir, comunicar, produzir imagens, textos, sentidos e se informar com uma velocidade e um volume altíssimos. Os campos das experiências individuais e coletivas estão cada vez mais carregados de simultaneidade, volatilidade, interconectividade, de tal forma que a percepção do tempo e do espaço estão mudando. Isso significa que novas formas de lidar com a realidade e com os desafios estão surgindo. Os modos de vida definitivamente são outros e, talvez, os campos sensitivos e as maneiras de pensar a realidade pareçam estar se modificando mais rapidamente do que as transformações dos macrossistemas: econômico, político, social, juntamente com suas formas de exploração e de produção (SANTOS, 2002).

A extrema rapidez e a facilidade da comunicação aliada às práticas globais interconectadas dos regimes econômicos e sociais fazem os sujeitos atravessarem múltiplos acometimentos. O estágio atual da economia capitalística, compreendendo economia no sentido *lato* de economia política, social, corporal, afetiva etc., parece ter ganhado uma configuração *rizomática* (PELBART, 2003), sem centro único de determinação (como, por exemplo, o Estado), isto é, agora, as forças sociais agem e se fazem de acordo com as lógicas da rede, da interconectividade, da abstração completa dos sistemas de controle e produção. Novas formas de controle social vem sendo fabricadas, que agem simultaneamente sobre as populações e sobre os sujeitos, remetendo as identidades a mapeamentos cada vez mais atualizados e colocando-as a serviço das mais variadas demandas dos mercados, tanto materiais – como automóveis, aparelhos eletrônicos, roupas, artigos de beleza etc. –, quanto imateriais – como cursos online, formas de trabalho, conceitos, investimentos, etc. Os próprios sujeitos deixam de ser células identificáveis e seriadas como ocorria no regime do “poder disciplinar” (como veremos no capítulo 4), tal como pensada por Michel Foucault, onde os espaços de controle e gestão da vida são bem determinados, e se tornam modulações, intensidades variáveis.

São as sociedades de controle que estão substituindo as sociedades disciplinares (...) o novo monstro (...) formas ultrarrápidas de controle ao ar livre, que substituem as antigas disciplinas que operavam na duração de um sistema fechado. (...) os diferentes modos de controle, os controlatos [em contraposição aos internatos], são variações inseparáveis, formando um sistema de geometria variável cuja linguagem é numérica [diferente da analógica] (...) os controles são uma modulação, como uma moldagem autodeformante que mudasse continuamente, a cada instante, ou como uma peneira cujas malhas mudassem de um ponto a outro (DELEUZE, 2013, p. 224-225).

As sociedades de controle, nesse sentido, se revelam como campos de forças menos concretas e palpáveis. Um exemplo disso é que cada vez mais as pessoas têm exposto suas vidas nas redes sociais, que por sua vez estão interconectadas a vários aplicativos úteis e que se tornaram até mesmo indispensáveis na vida prática como localizadores, editores de imagem, texto e sites pessoais. Assim, elas passam a ser localizáveis e identificáveis em qualquer ponto da Terra atreladas a todas as suas produções de conteúdo – tipos de buscas, postagens de textos, imagens, vídeos, músicas etc. Além disso, o que parece ser ainda mais imperceptível e potente e que é um desdobramento do exemplo anterior, quando se faz uma busca, por exemplo, no Google, ou quando se abre a página de postagens do Facebook, é preciso perguntar sobre quais são os critérios que determinam o que vai aparecer primeiro na tela. Ou seja, por que determinados sites ou tipos de publicações têm prioridades sobre outros? Isso revela que os próprios espaços de troca e publicação de conteúdos, imperceptivelmente, podem estar criando desejos nos sujeitos, expondo-os a determinados conteúdos de acordo com alguma lógica não reconhecível, peneirando o que deve, o que pode, o que merece ser fruído, reproduzido e alimentado.

Parece que, paradoxalmente, quanto mais abstratas e fluidas essas formas de organização vão se tornando, mais possibilidades de criação e mais possibilidades de penetração nas particularidades da existência vão se efetuando, ou seja, mais possibilidades de controle e produção de subjetividade. Os dispositivos de captura do poder, seus agenciamentos, isto é, suas conexões, estão diluídos no controle contínuo, através das interconectividades virtuais, e na comunicação instantânea, na dispersividade das lógicas produtivas e econômicas (DELEUZE, 2013). Isso quer dizer que as fronteiras territoriais, políticas e afetivas estão desaparecendo e as formas fechadas de organização social começam a mudar radicalmente.

Nesse sentido, parece haver um duplo movimento, que talvez possa se revelar como oportunidade e, ao mesmo tempo, como desafio. Por um lado, a realidade descentrada das redes de comunicação e produção de sentido permite que os sujeitos se conheçam e se percebam

desinvestidos dos instrumentos concretos de hierarquia e poder – por exemplo: outras formas de trabalho e organização social estão surgindo, desatreladas de empresas e corporações hierarquizadas (como os espaços *coworking*), dando lugar a “ilhas” autônomas e temporárias de prestação de serviços e ordenação social. Por outro lado, há o desafio dos sujeitos não se deixarem levar e se controlar imperceptivelmente, como apontamos anteriormente – atividades profissionais e sociais, formas de comunicação, têm explodido os limites de espaço e tempo e agora penetram e se espalham por todos os momentos da vida: os *smartphones* e os aparelhos eletrônicos conectados à internet têm se tornado verdadeiros escritórios pessoais, centrais de produção e difusão de sentidos e experiências.

Diante de tantas novidades, em um mundo cada vez mais complexo e repleto de incertezas, julgamos importante perguntar se os sujeitos têm acompanhado essas mudanças e se eles têm se preparado para lidar com elas. A partir disso, gostaríamos de destacar algumas habilidades (BHAJAN, 2010), que, provavelmente, têm sido pouco exploradas e que revelam facetas e características dessas novas configurações de forças da realidade. Temos percebido que tem sido importante: *manter a flexibilidade* – desenvolver a capacidade de rever pontos de vista, relativizar fatos; *ir além do intelecto* – valorizar dimensões fundamentais da existência como a intuição, a emoção e os instintos; *desenvolver uma sabedoria prática* – descobrir outras habilidades práticas e formas de ação diante do esgotamento das teorias (falar apenas não adianta mais); *aprender a aprender* – desenvolver a capacidade de lidar com diversos contextos, situações e relacionamentos; *aprender a lidar com complexidades e paradoxos* – com a crise das formas de organização macrossociais (das instituições, dos modelos políticos, familiares, afetivos etc.), ideologias e binarismos (como, por exemplo, direita-esquerda, homem-mulher) vêm sendo questionados e implodidos; *desenvolver a capacidade de se relacionar com realidades materiais e imateriais* – a partir das ciências não materialistas, novas visões sobre a constituição do universo vêm surgindo através dos conceitos de energia, frequência, vibração, etc.; *desenvolver a capacidade de perceber e viver o local no global e o global no local* – a partir das novas visões sobre ecologia e economia, que estão pensando e praticando modos solidários, sustentáveis e coletivistas de vida, tem-se concluído que o mundo todo está conectado e que há cada vez menos espaço para as lógicas lineares, as formas monopolistas de produção e a concentração de riquezas; entre tantos outros exemplos...

### **2.2.2. Crise em processo**

Essas formas contemporâneas de organização da vida têm produzido mais e mais desestabilizações. Sem dúvida, isso tem impactado os sujeitos, os modos deles se efetuarem e

agirem sobre a realidade – desde impactos nocivos como processos de adoecimento e fixações como insegurança, ansiedade, angústia, sentimentos de impotência, etc., até impactos positivos como a invenção de formas diferentes, mais autônomas de agir e pensar, livres dos poderes homogeneizantes das instituições ou das grandes organizações, como já dissemos.

Hoje, o desafio de lidar com as desestabilizações é certamente uma grande barreira que os sujeitos têm sido chamados a enfrentar. Todas as mudanças vividas, interna e externamente, isto é, afetiva e socialmente, de alguma maneira contribuem para efeitos paralisantes e cristalizadores nas mais diversas camadas da população. Tem-se visto estudos mostrando que no Brasil, desde 2002, a taxa de suicídio entre jovens aumentou 10%, de acordo com uma matéria publicada em abril desse ano. Enquanto outros apontam que a depressão não para de crescer no mundo, e tantos outros mostram o crescimento assustador de formas de intolerância e violência<sup>1, 2, 3</sup>...

Há um sentimento de crise total atualmente em andamento e ele tem se aguçado. Tudo parece estar mudando: os valores, as certezas, os modelos, as instituições, as práticas, os hábitos etc. Mas isso não se revela como algo necessariamente negativo. Há nesses processos de desestabilização um papel positivo (RODRIGUES; TEDESCO, 2009). Se olharmos para a origem da palavra *crise*, ela significa “momento decisivo”, “momento de maior intensidade”: do grego, *krisis*, “ação ou faculdade de distinguir”. Nesse sentido, crise traz possibilidade de movimento, de transformação, pois leva a tomada de decisões, põe em xeque práticas sociais obsoletas e envelhecidas.

A crise gerada pelo reconhecimento da falência dos valores e normas já estabelecidos, que serviriam ao homem como porto seguro, não é uma patologia do contemporâneo, muito menos um entrave à vida ou um mal do qual temos que nos curar. Ao contrário, é afirmada como condição necessária para a experiência ética, como experiência de crise, a atitude crítica, própria à subjetivação e fator garantidor da processualidade de si e do mundo (RODRIGUES; TEDESCO, 2009, p. 77-78).

Ou seja, podemos dizer que crise, primeiramente, se revela como oportunidade, como ocasião favorável para se tomar consciência a respeito de processos em andamento. O que de

---

<sup>1</sup> “Brasil tem 7ª maior taxa de homicídios de jovens de todo o mundo, aponta UNICEF”, (<https://nacoesunidas.org/brasil-tem-7a-maior-taxa-de-homicidios-de-jovens-de-todo-o-mundo-aponta-unicef/>)

<sup>2</sup> “Brasil tem 12 assassinatos de mulheres e 135 estupros por dia, mostra balanço”, (<http://www1.folha.uol.com.br/cotidiano/2017/10/1931609-brasil-registrou-135-estupros-e-12-assassinatos-de-mulheres-por-dia-em-2016.shtml>)

<sup>3</sup> “Denúncias de discriminação religiosa cresceram 4960% no país” [entre 2011 e 2016], (<https://exame.abril.com.br/brasil/os-santos-perseguidos/>)

fato se torna decisivo, que é o que abordaremos no próximo tópico, *é a maneira como as pessoas estão lidando* com as crises. Em outras palavras, a experiência da desestabilização não é positiva nem negativa em si, mas o que a torna uma alavanca para transformação e superação de estados obsoletos ou um momento para se criar mais desespero, violência, angústia e intolerância, é justamente o *uso* que os sujeitos estão fazendo do que acontece.

Portanto, todas as transformações vividas no campo do desenvolvimento capitalístico e tecnológico, que se evidencia através da expansão da dimensão extra material/incorporal, podem se tornar tendências homogeneizantes, universalistas e reducionistas da subjetividade – como, por exemplo, determinações massificadoras do capital, significações fechadas que produzem estigmas nos sujeitos etc. –, ou podem se tornar tendências heterogeneizantes, de singularização das suas forças – criações de experiências de vidas mais ativas e mais conscientes (GUATTARI, 2012, p. 15). Melhor dizendo, apesar das totalizações que os poderes produzem, sempre há a possibilidade de se encontrar linhas de fuga, resistências, processos de singularização. Como dissemos anteriormente, não há regra nem fórmula para saber se haveria uma predominância do que constitui a subjetividade, nem há modelos nem ideais que levariam a modos de vida mais ou menos interessantes.

### **2.2.3. Processos de assujeitamento**

Se o capitalismo atual se tornou um operador simbólico íntimo, isso significa que os sujeitos não conseguem mais discernir e instituir de forma objetiva e única as causas de seus sofrimentos existenciais, nem culpabilizar uma instância, exterior a si mesmos, responsável pela criação de buracos na existência. As configurações macro políticas e estruturais não são apenas poderes que dominam e aniquilam as existências individuais, mas elas também, pelo contrário, são a extensão das maneiras de vida que se tornaram reduzidas, “despotencializadas”, debilitadas, enfraquecidas.

Mas o que seria uma existência enfraquecida? É a vida separada do que ela pode. É a existência separada da sua potência de produção e criação singulares de si mesma. Podemos dizer que esse estado de existência seria aquele que aceita e alimenta as configurações dos poderes instituídos e se estratifica em planos de permanência e fixação, como o organismo, a significância e a própria subjetivação:

Você será organizado, você será um organismo, articulará seu corpo – senão será um depravado. Você será significativo e significado, intérprete e interpretado – senão será desviante. Você será sujeito e, como tal, fixado,

sujeito de enunciação rebatido sobre o sujeito enunciado – senão você será apenas um vagabundo (DELEUZE; GUATTARI, 2012, p. 25).

David Lapoujade (2011) explica um pouco melhor essas relações, a partir de uma indagação sobre a redução da existência, que remete às filosofias de Spinoza, Nietzsche, Deleuze e Guattari: “o que é que corpo não aguenta mais?”. Ele afirma que há duas dimensões importantes para se compreender esse processo de esmagamento ou des-potencialização da vida. A primeira dimensão é a das formas que agem e submetem os sujeitos do *exterior*. As formas clássicas, presentes em Nietzsche e Foucault, são a do adestramento e da disciplina. Por um lado, Nietzsche aponta para o adestramento do lado animal do homem, seus impulsos e instintos, com suas forças avassaladoras e irracionais. Por outro, Foucault aponta para a disciplinarização dos anormais, os anômalos, com seus modos de vida desviantes e marginais. Essa formatação dos sujeitos, mais do que uma coação que imobiliza ou simplesmente o aprisiona, é um tipo de formação e engendramento que submete os corpos a uma autodisciplina, ou seja, um tipo de normalização útil, que estabelece um papel e um sentido para as existências.

Por outro lado, segundo Lapoujade, existe a dimensão da submissão *interna*. Um tipo de submissão na qual os sujeitos criam assujeitamentos e naturalizam em si as forças do poder, como se a vida estivesse reduzida de forma essencial a determinadas fixações e cristalizações. Eles são levados a interiorizar as forças normalizadoras que limitam sua potência de existir e ser. Em outras palavras, diz Lapoujade, é a introjeção de um tipo de juízo que faz com que os sujeitos construam “no corpo um organismo que pode subordiná-lo[s]” (LAPOUJADE, 2011).

Em síntese, nessas formas de captura da vida, os sujeitos passam a guiar suas existências de acordo com determinadas categorias de regulação e normatização: tanto a lógica do organismo quanto as lógicas da significância e da subjetivação, aplacam os seus corpos e os seus modos de vida através da instauração de organizações prévias que os colocam em função de uma exterioridade, um poder com interesses específicos de dominação e controle – por exemplo, Deus, a moral, a saúde, a segurança, o capital. Essas lógicas criam “um agente” que faz os sujeitos agirem, num processo de redobramento, criando um “mundo interior” para eles (LAPOUJADE, 2011), fazendo-os acreditar e alimentar essas lógicas como promessas de uma vida e um mundo melhores. Em outras palavras, os sujeitos são desacreditados de suas próprias potências a favor de uma vida próspera, boa, saudável, segura... Uma vida que, mal sabem, desde o princípio, está assujeitada e despotencializada – não por uma força externa, mas por si próprios.

Há um certo estado de existência, uma condição de existência. Estamos condicionados por uma certa realidade, nós estamos atolados numa certa coagulação de movimentos, (...) estamos inseridos numa certa realidade um tanto fixa, (...) cristalizada, (...) marcada, estatificada e estratificada. Nessa mesma medida, nós estamos limitados. Não sabemos que, sob esse nosso estado reside uma potência plena de existir. Esta potência plena de existir que está rebaixada por nós mesmos (FUGANTI, 2017a).

Contudo, os sujeitos sempre ainda podem resistir. Se definirmos, com Foucault (1995), o exercício do poder como um “modo de ação sobre as ações dos outros”, como uma estruturação de “[um] eventual campo de ação dos outros”, então podemos afirmar que o campo de ação está sempre suscetível a mudanças. Em outras palavras, o “poder só se exerce sobre ‘sujeitos livres’, enquanto ‘livres’” (FOUCAULT, 1995, p. 244). Por mais que os sujeitos sejam cúmplices do que lhes acometem, as dores, as decepções, os desgostos, os sofrimentos podem persistir... E se, diante desse cenário complexo, tem sido cada vez mais difícil identificar e discernir as forças que os capturam, isto é, forças que reduzem a existência em formas únicas, como pensar o uso que eles têm feito dos seus encontros? Como pensar a situação, não pouco comum, de desamparo diante do caos – o desemprego, a injúria, a desilusão amorosa, a frustração, a ruptura familiar... – e, com isso, a tentativa de encontrar um agente responsável pelas tormentas? Como eles estão lidando com esses desafios? Como estão lidando com as suas confusões internas, mentais, emocionais? Estariam os sujeitos criando formas de se libertar das amarras que eles mesmos criam para si? Ou eles estariam aprofundando ainda mais seus buracos?

Ora, e por que os sujeitos se congelam, se cristalizam? Por que aceitam e conduzem suas vidas para fazer a “máquina girar”, para alimentar as lógicas de assujeitamento? Se as economias íntimas e sociais são capazes de determinar e estabelecer os próprios desejos, as próprias formas de viver, fazendo os sujeitos se modelarem em formas e fôrmas prontas pelas forças desses poderes normalizadores, é porque, de alguma maneira, eles colaboram para alimentar essa máquina produtiva.

#### **2.2.4. Mecanismos de assujeitamento**

Por que, geralmente, os próprios sujeitos alimentam essas lógicas de dominação e assujeitamento? Para dar algumas pistas sobre esse problema complexo, retomando o tema que abriu esse capítulo, buscamos na tradição filosófica do yoga uma resposta simples, porém nada fácil de ser praticada. Como vimos no primeiro tópico, sobre o ser humano como expressão da Natureza, há nele uma força Infinita, que é a expressão da própria criação contínua que é a

realidade (chamada nos ensinamentos do Kundalini Yoga de *Sat Nam*). Sendo assim, podemos dizer que os sujeitos não aprendem a se relacionar com essa potência infinita, sua Potência Infinita de criar que é imanente a eles e a tudo que existe. Ao invés disso, eles se relacionam consigo mesmos e com a sua exterioridade a partir dos seus *egos*, que é uma estrutura que habita neles e que, de alguma maneira, são a porta de conexão com o fora, mas que não os definem de maneira essencial, mesmo possuindo uma determinada forma na existência.

De acordo com a Humanologia, a filosofia e a psicologia aplicadas do Kundalini Yoga (BHAJAN, 2010), o ego não é algo bom nem ruim. Ele é uma estrutura imanente aos seres humanos que tem a função de realizar identificações, boas ou ruins, que expandem ou que limitam a existência. Exemplos de identificações boas, ou que expandem, do ego podem ser expressas quando os sujeitos querem se identificar com um bom profissional, ou um bom pai ou uma boa mãe, um bom professor ou uma boa professora. Por outro lado, o ego tende a criar identificações negativas, ou melhor, identificações que limitam sua potência de ser e agir, que tendem a criar cristalizações, imagens limitadas de si mesmo.

Nos seus movimentos de identificação, podemos apontar algumas características típicas do ego (HARBHAJAN, s.d.) face às situações, que não são regras, mas tendências que variam de acordo com a composição dos sujeitos e da forma como eles se compõem com os seus encontros: o ego tende a se ater a formas de organização prévias que não necessariamente atendem à realidade encontrada na situação vivida; ele se pauta pelo medo: como ele busca controle, como veremos, e a realidade é puro fluxo incontrolável, sua programação natural é projetar realidades fantasiosas como forma de compensar o encontro com o desconhecido; e ele tende a projetar uma imagem mental: ele cristaliza determinadas imagens que os sujeitos fazem de si mesmos.

Em geral, o ego tende a limitar os sujeitos, pois, de acordo com a filosofia do yoga (BHAJAN, 2010), é próprio da sua natureza se relacionar com o que é finito e limitado na existência. Sua atitude básica e natural é buscar conforto e satisfação imediata. E isso produz dois tipos de comportamentos nucleares nos sujeitos que são expressões de estados coagulados da existência, formas que perseveram em suas ações, ideias, afetos: a busca por *reconhecimento* e a necessidade de *controlar* ou *ser controlado*. O ego “quer controlar e ter seus próprios esquemas e expectativas a respeito de como as coisas devem acontecer. Mas, no fluxo da vida – *Karta Purkh* –, os caminhos das ações são largamente inconscientes e ocorrem fora da moldura do ego” (BHAJAN, 2010, p. 34).

Vitimizando-se ou sendo algoz nas situações, os sujeitos passam a procurar no outro e

nas situações do mundo a possibilidade de apaziguar suas inseguranças e desconfortos. Eles podem querer prolongar seus prazeres ao máximo ou querer fugir das dores buscando uma salvação fora de si mesmos para serem reconhecidos. Ou eles podem querer preservar a crença de que seus desejos serão sempre atendidos. A partir disso, eles tendem a querer preservar uma certa identidade – uma imagem limitada, uma máscara, que eles fazem de si como, por exemplo, a imagem do “machão”, da “duração”, da questionadora, do medroso, do falante, do tímido, etc. – e se agarram a ela por operações repetitivas que se transformam em hábitos, sulcos profundos incrustados na sua existência, até que esses se tornam imperceptíveis, até que não se perceba mais o que os fazem agir, experimentar ou pensar.

Longe de querer destrinchar ou esgotar as causas reais dessas tendências limitadoras que habitam os sujeitos – pois elas compõem as histórias singulares de cada um, através de seus estados de corpo e de mente, seus propósitos de vida, suas formações culturais e sociais, seus traumas, etc. – queremos apontar uma outra hipótese determinante que estaria na origem de determinados processos de assujeitamento e que, de alguma maneira, é uma decorrência do aspecto anterior: quando os sujeitos estão diante de um acontecimento, ainda mais diante de uma situação desafiadora para si, *eles reagem ao invés de agir*. A lógica básica desse processo é que a resposta a uma dada situação se estabelece *a partir de um estado particular de corpo e de mente*, como veremos com mais detalhes no capítulo 3. Em outras palavras, (re)age-se estando dependente a algo, a partir de uma predisposição corporal ou mental cristalizada, seja diante de uma ameaça, seja diante de uma promessa, isto é, pode ser algo que coage ou anima os sujeitos. Quando eles agem assim, não estão sendo livres nas suas tendências, pois permanecem em função de instâncias circunstanciais e passageiras, forças que causam uma impressão em si como estados emocionais, promessas de felicidade, experiências prazerosas etc. Isso pode ser explicado através do conceito de *karma*, presente nas filosofias do Oriente, que é

“a lei de causa e efeito aplicada às ações mentais, morais e físicas. O ego se apega e nos identifica com objetos, sentimentos e pensamentos. Esse apego cria uma inclinação a certas linhas de ação. *Ao invés de agir, reagimos*” (BHAJAN, 2010, p. 213. Grifo nosso).

A partir dessa lógica, os sujeitos agem a partir de uma inclinação, uma tendência dominante em si mesmos. Dessa forma, a reação coloca o agente da ação refém de efeitos produzidos pelo corpo e pela mente, impossibilitado de criar uma distância, um intervalo para escolher como agir diante de um acontecimento. Portanto, (re)agindo assim, tendo como motor

da ação uma impressão que os próprios sujeitos criam – que pode ser um hábito – eles julgam a realidade, como dissemos, a partir desses estados particulares de seu ser, eles criam uma maneira fantasiosa, enganadora e redutora de lidar com a realidade quando se relacionam com o que ocorre a partir desses efeitos.

Por isso, portanto, resgatando as perguntas deixadas no tópico anterior sobre como se dão os processos de cristalização e assujeitamento, é infrutífero os sujeitos acusarem os poderes institucionais ou do Estado se o uso que se faz dos acontecimentos é feito, predominantemente, a partir desses estados particulares, individuais e limitados da existência. Nessa perspectiva, por outro lado, não seria pertinente perguntar por que os poderes institucionais, dos macrossistemas sociais, são tão eficazes? Não haveria aqui uma cumplicidade, ou seja, uma tendência, uma dominância, um apego, uma fixação a essas determinações? Em outras palavras: os sujeitos não teriam que abandonar certos hábitos envelhecidos para que suas vidas possam tomar outros rumos? E por que os sujeitos perseveram nos seus estados limitados de existência? Será que é porque eles preferem viver o conforto do conhecido? Estariam eles apegados aos pequenos prazeres da vida? Ou será que teriam medo de assumir riscos, ou do que de alguma maneira os desafia ou incomoda? Seria por incapacidade, desconhecimento?

Como possível saída para esses atolamentos da existência, isto é, para os apegos e a fomentação dos estados envelhecidos de corpo e de mente, passaremos a identificar aquilo que não serve mais, aquilo que, de alguma maneira, não contribui para uma existência mais potente e investida das próprias capacidades de criar, inventar novas formas de pensar, de perceber e viver. Nesse sentido, vamos voltar o olhar, a partir do próximo capítulo, para certas estratégias e práticas, segundo o conceito de “cuidado de si” resgatado por Michel Foucault e as propostas de “exercícios de si” do Kundalini Yoga, que podem auxiliar nesse processo.

### 3. O CUIDADO DE SI

*“[...] quem somos nós? Elas [as lutas contemporâneas que resistem às dominações] são uma recusa a estas abstrações, do estado de violência econômica e ideológico, que ignora quem somos individualmente, e também uma recusa de uma investigação científica ou administrativa que determina quem somos”. (Michel Foucault, 1995, p. 235)*

#### 3.1. Recusar e afirmar o que somos

Diante da afirmação de que os seres humanos são seres de potência plena, como vimos, expressão da força infinita da Natureza, caberia investigar quais seriam os possíveis recursos para encontrar frestas nas introjeções das forças dos poderes que reduzem a existência. Quais estratégias úteis recorrer para que se possa, a cada encontro que os sujeitos fazem, evitar cair nas armadilhas de captura dos assujeitamentos, das totalizações e das reduções dessa potência infinita que emana de si mesmos? O que fazer com as cristalizações que acometem os sujeitos? Se, como vimos, é infrutífero, e até mesmo ilusório, acusar as instâncias de poder fora das próprias forças que regem os sujeitos, é possível afirmar que seria indispensável trazer a responsabilidade para si mesmos, para os usos, bons e maus, que estão fazendo dos combates, dos enfrentamentos, dos apaziguamentos, enfim, dos estados que se configuram a cada novo encontro, a cada nova composição. Para isso, seria interessante um *cuidado*, estar vigilante e atento ao que acontece. Criar outras formas de percepção, praticar uma certa distância necessária e sadia das identificações e dos apegos que se cria ao longo da existência.

Nesse processo, talvez seja importante para os sujeitos criarem suas estratégias de resistência, suas próprias armas de combate. Talvez, poderíamos começar a pensar como os sujeitos podem fazer para se diferenciarem, não dos outros, mas de si mesmos, desses “outros” em si, que são eles. Pensar a diferença em si, a multiplicidade em si, as práticas de liberdade possíveis, ou tornadas possíveis, a partir de um certo cuidado de si mesmo. Como pensar/experimentar a diferença, não como um jogo de forças e poderes exteriores ao sujeito, mas a diferença *neles*? Em outras palavras, *como se diferenciar de si mesmos*? Como desatrelar das identificações que não servem mais ou que levam para um caminho que não se suporta mais? E, a partir dessa constatação, como sair do conformismo, das formas aprisionadoras que reduzem a vida? Não um conformismo em relação a formas ou forças exteriores, mas um conformismo em relação ao que pensa, ao que deseja, ao que age nos próprios sujeitos. Ou melhor, um conformismo em relação aos prepostos, como temos visto, às condições e aos

estados internos (orgânicos e sutis) que governam as suas escolhas.

Nesse caso, o referencial da diferença, isto é, o elemento que contrasta matérias e realidades e cria representações – como o baixo e o alto, o frio e o quente, o melhor e o pior –, não deveria estar exterior aos sujeitos. Pensar a diferença exterior aos usos que os sujeitos fazem de si mesmos, é permanecer atrelado aos processos de comparações, julgamentos, sistemas de valorações que, a princípio, não auxiliariam no processo de autotransformação, mas coloca-os em função de uma exterioridade. Nessa perspectiva, sugerimos pensar a diferença imanente aos próprios sujeitos, ou seja, experimentá-la no próprio movimento que os sujeitos criam para si para lidar com determinadas situações. É um processo de estar à espreita, observar os movimentos internos, os gatilhos e impulsos que geram esse ou aquele estado de corpo ou mente. Caso contrário, permanecer na diferença fora das próprias composições que os sujeitos criam para si, seria apenas reproduzir ou deslocar, desviar o problema da manutenção de certos modelos fixos, preservando determinados formas de vida baseadas em cumprimento de funções, de reações dependentes daquilo que os confrontam e desafiam, perdendo de vista a possibilidade de criar modos de vida mais *ativos* a partir de *escolhas próprias*, de tomadas de consciência para além das suas satisfações pessoais e das suas crenças de auto reconhecimento.

Ora, então, como criar distâncias desses aprisionamentos? Como criar outras formas de praticar a liberdade *se* percebendo de outras maneiras? E, se disséssemos, com Nietzsche (1998), que *os sujeitos não se conhecem*? Se afirmássemos que eles nem mesmo sabem mais *como se conhecer*. Estranho paradoxo! Diante dos arrebatamentos da realidade, mesmo vivendo em um mundo cada vez mais cheio de oportunidades de conhecimento, como podem não se conhecer? A pergunta chave seria: o que fazer? O que fazer do conhecimento acumulado na torrente de informações que se cruzam a todo momento? O que fazer com o que acontece, na potência de afetar e ser afetado, ou seja, no reconhecimento das suas próprias forças criativas? Duas passagens dos autores centrais dessa pesquisa expressam a natureza desse importante paradoxo:

Talvez, o objetivo hoje em dia não seja descobrir o que somos, mas *recusar o que somos*. Temos que imaginar e construir o que poderíamos ser para nos livrarmos deste ‘duplo constrangimento’ político, que é a simultânea individualização e totalização própria às estruturas do poder moderno. (FOUCAULT, 1995, p. 239. Grifo nosso)

Em cada momento, devemos perceber que o que é, não é, de maneira que podemos ser impessoais nos nossos movimentos, nas nossas decisões, na nossa vida e na nossa projeção. (...) Nós não precisamos aprender. Na verdade,

não há nada para aprender. Nós devemos desaprender, ao mesmo tempo, o que estamos aprendendo. (BHAJAN, 2006, p. 46 [tradução livre])

O que parece fundamental nessas duas passagens é que há um convite, e mesmo um “chamado”, um alerta sobre as formas de lidar as forças da realidade. Ao mesmo tempo que os sujeitos poderiam desenvolver uma *recusa* questionando as formas e as fôrmas do pensamento, as seduções invasoras e que se fundamentam em pressupostos fixos, eles poderiam desenvolver uma afirmação, uma *forma ativa*, uma prática para estar aberto e pronto para *destituir* aquilo que já habita em si – suas certezas, seus padrões, suas fixações.

De algum modo, ainda mais gritantemente no campo da educação, e nas práticas de formação humana, por ser um campo que se responsabilizaria especificamente pelo modo como os sujeitos se constituem e se instruem, talvez se precisaria inventar novas formas de conhecer, de estabelecer uma conexão mais ampla e mais inteligente com os encontros que os sujeitos realizam e reduzir a predominância de estar função de algo. Uma maneira de conhecer que seja uma *experimentação de si mesmo*, não como sujeitos do conhecimento, nem sujeitos morais, ou sujeito competentes, nem mesmo sujeitos que têm identidade, ou sujeitos que possuem um interior que encontra com o exterior, mas sujeitos que têm um dentro: “um dentro, uma abertura para o caos que está dentro, que encontra o caos que está fora, além do exterior, um fora além do exterior, um dentro aquém do interior, que no fundo coincidem. (...) Uma espécie de *ser de passagem*” (FUGANTI, 2012). Em outras palavras, pensar um sujeito que se constitui como multiplicidade e que encontra, a cada instante, multiplicidades que o atravessam pelos acontecimentos.

O conceito de subjetividade como experimentação de si que perseguimos aqui, portanto, não é uma estrutura imutável e essencial ou forma dada *a priori*, mas uma *consciência*. Não no sentido do ego, como vimos anteriormente, mas no sentido de uma *presença*, um *estar na passagem*. Um “ser de passagem” que não se identifica a nada, não se compara a nada, não espera nada e não se contém em nada. Uma pura potência de existir (no sentido de Spinoza), pura potencialidade, para além do corpo e do próprio pensamento, um sopro radiante no deserto das identificações e das significações e dos regimes fechados de significação e de sensibilidade. Não um ser que precisa ser compreendido ou subjetivado, mas que se revela fazendo, se fazendo, se experimentando, se criando.

Traduzindo essa experiência a partir da filosofia do Kundalini Yoga e das filosofias *dhármicas* (correntes espirituais não dogmáticas que se preocupam com as “condutas corretas”), dizemos que, quando se entra em estado meditativo, tem-se a “experiência do *Nam*”.

Nessa experiência não há eu, no sentido de ego, daquilo que realiza identificações (sejam falsas ou verdadeiras). É uma experiência de desaparecimento, quando não resta nada do próprio sujeito (SINGH, 2017). A experiência do “zero”, do “nada” (*shuniya*) (BHAJAN, 2010). Não é uma experiência de visão nem de imaginação, pois não há forma ou significação. A linguagem não alcança esse tipo de experiência, pois está além dela, dos enunciados, signos ou descrições. É uma experiência da presença da ausência e da ausência de uma presença. Puro paradoxo. E como todo paradoxo, não se resolve, mas se deixa a tensão acontecer e permanecer gerando movimento...

Retomemos a questão das armas de combate que usamos anteriormente: como então praticar essa resistência contra os aprisionamentos? Como afirmar essa recusa de maneira ativa, reflexiva e criativa para que se possa investir naquilo que potencializa a existência? Acreditamos que o tema do cuidado de si, com toda a sua potência teórica e prática, que analisaremos a partir daqui, pode apresentar alguns apontamentos interessantes.

### 3.2. Cuidado de si

A problemática do conceito “cuidado de si” que iremos abordar se situa no último momento da obra do filósofo Michel Foucault (1926-1984), praticamente os estudos realizados durante a década de 1980. Se é possível dizer, apenas de forma esquemática, sem ignorar que isso produz uma redução de seu pensamento, que as pesquisas de Foucault se dividem em três momentos principais (LÓPEZ, 2011) – o **saber**<sup>4</sup> (*História da loucura* (1961), *A arqueologia do saber* (1969), *Nascimento da clínica* (1963), *As palavras e as coisas* (1966)), o **poder**<sup>5</sup> (*Vigiar e Punir* (1975)) e a **subjetividade** (dois últimos volumes de *História da sexualidade* (1984)), os estudos sobre o cuidado de si se situam neste último. Não que os outros momentos deixem de problematizar o que se chama de “técnicas do eu”, mas o foco dominante era “o sujeito como o produto passivo das técnicas de dominação” (GROS, in: FOUCAULT, 2014, p. 474-5).

A partir de 1980, Foucault muda seu foco de interesse. Segundo Frédéric Gros, editor do curso *A hermenêutica do sujeito* (2014), o qual daremos destaque aqui, suas investigações não se centram mais na “genealogia dos sistemas” de captura dos sujeitos, que seriam as “leituras políticas em termos de dispositivos de poder”, mas na problematização do sujeito, isto é, na “leitura ética em termos de práticas de si” (GROS, in: FOUCAULT, 2014, p. 458):

---

<sup>4</sup> Momento da objetivação do sujeito do discurso e do sujeito produtivo (FOUCAULT, 1995, P. 231).

<sup>5</sup> Momento das “práticas divisoras”: o sujeito “dividido no seu interior e em relação aos outros” (FOUCAULT, 1995, p. 231).

(...) o problema político, ético, social e filosófico de nossos dias não consiste em tentar liberar o indivíduo do Estado nem das instituições do Estado, porém nos liberarmos do Estado quanto do tipo de individualização que a ele se liga. Temos que promover novas formas de subjetividade através da recusa deste tipo de individualidade que nos foi imposto há vários séculos (FOUCAULT, 1995, p. 239).

Para Gros, as análises de Foucault recairão sobre

o que queremos aceitar, recusar, mudar de nós mesmos em nossa atualidade. Trata-se (...) de partir em busca de uma outra filosofia crítica: uma filosofia que não determina as condições e os limites de um conhecimento do objeto, mas as condições e as possibilidades indefinidas de transformação do sujeito (FOUCAULT, 2014, p. 475).

O próprio Foucault disse explicitamente (1995, p. 231-232) que o sujeito nunca esteve fora de suas preocupações investigativas, e que sua pesquisa durante seus vinte anos de trabalho foi problematizar e compreender os *processos de subjetivação*, ou seja, como os sujeitos se tornam eles mesmos, o modo como eles se determinam, e ali ele afirma também que o tema central de todo o seu projeto de pesquisador e filósofo foi, de fato, o sujeito, e não o poder. A tarefa do chamado “último Foucault” foi, portanto, estabelecer uma história dos saberes que o ser humano produziu sobre si mesmo mediante técnicas específicas (FREITAS, 2010).

Se num primeiro momento Foucault abordou a subjetivação a partir desses processos de objetivação pelos saberes na sua articulação com as práticas não discursivas instituídas nas prisões, hospícios etc., nos seus últimos trabalhos, com base nos estudos da ética, extraída do período greco-romano dos séculos IV a.C. até IV d.C., ele trabalhou a outra face da formação dos sujeitos, sua vertente ética. A produção de si, referendada pela forte submissão a leis ou normas dadas *a priori*, divide espaço, agora, com a subjetivação como problematização e transformação de si, realizada através do estabelecimento de experiências de outra ordem, ou seja, de relações especiais consigo mesmo, que desviam o sujeito das experiências de submissão e crença nas verdades sobre ele produzidas, para conduzi-los como sujeitos de sua própria existência. (TEDESCO; RODRIGUES, 2009, p, 83)

No seu curso no Collège de France de 1982 publicado com o título *A hermenêutica do sujeito*, Foucault se dedica a compreender, através de uma análise histórica e das práticas dos sujeitos na antiguidade greco-romana (ao longo de um milênio), “o que permite o sujeito ter acesso à verdade” e, aliado a isso, “o conjunto de buscas, práticas e experiências tais como as purificações, as ascetes, as renúncias, as conversões do olhar, as modificações de existência, etc.” que compõem para o sujeito as condições para se ter acesso à verdade (FOUCAULT,

2014, p. 15). Ele se dedica a analisar os “efeitos” teóricos induzidos pelo uso sistemático de noções como “práticas de si”, “técnicas da existência” e, especificamente, “cuidado de si” [*epiméleia heautoû*], que é o conceito chave para essa investigação.

A partir da análise da filosofia de Sócrates, já a partir da primeira hora do primeiro curso, de 6 de janeiro de 1982, Foucault vai identificar duas concepções fundamentais para o cuidado de si que seriam compreendidas como “ocupar-se consigo mesmo” (FOUCAULT, 2014, p. 4). Primeiro, o cuidado de si é o momento do *primeiro despertar*. Segundo, ele é um *princípio de agitação*, uma *inquiétude*. Essas duas noções já se mostram como um primeiro ponto de partida necessário para que o sujeito saia do “sono” da ignorância ou da experiência de sujeição, e que, portanto, exige uma atitude ativa de saída das cristalizações: colocar-se em movimento, em busca.

Na sequência da mesma aula do curso, Foucault explicita três características esquemáticas do cuidado de si que nos darão subsídios suficientes para compreendermos o uso que estamos fazendo desse vasto conceito. A primeira característica do cuidado de si é uma atitude, um modo de encarar as coisas, praticar ações, ter relações consigo mesmo, com o outro e com o mundo; a segunda é que ele se configura como uma forma de atenção, olhar, uma conversão do olhar do exterior para si mesmo, observar, olhar para o que se passa, os pensamentos (Foucault destaca que há um parentesco entre as palavras *epimeléia* [“cuidado”] e *meléte* [“exercício” e “meditação”]); e, por último, o cuidado de si se revela através de ações para si, formas de assumir, modificar, nos transformar quem somos – séries de práticas e exercícios como “as técnicas de meditação; as de memorização do passado; as de exame de consciência; as de verificação das representações na medida em que elas se apresentam ao espírito etc.” (FOUCAULT, 2014, p. 12).

Essas três características, apesar de serem muito abrangentes, estabelecem a base para o foco que estamos dando nesse conceito: o cuidado de si será compreendido como uma prática para o sujeito se “desfazer”, “desalojar”, “diferenciar” de si mesmo, no sentido que referíamos anteriormente: criar novas conexões e afastar identificações “envelhecidas” sobre si mesmo. Trata-se de um perder-se, de um desfazer-se, destituir de uma identidade fixa, substancial, para se *experimentar* um modo de ser não capturado pelos jogos das identidades estabelecidas e fechadas e das determinações normalizadoras.

No contexto do cuidado de si, a maneira de lidar com o conhecimento é outra. É difícil tomar distância de uma relação já muito fixada na nossa cultura que é a do conhecimento como contemplação de uma forma ou ideia (herança da filosofia platônica) ou como manipulação de

uma materialidade exterior (herança moderna das ciências tradicionais materialistas). De fato, dirá Foucault, já nas origens da filosofia ocidental com Sócrates e Platão, o cuidado de si é reduzido ao conhecimento de si, ou, inversamente, o conhecimento de si é consagrado como a forma mais bem acabada do cuidado de si. Contudo, o cuidado de si põe em xeque os modos de experimentar a existência no sentido platônico e depois no sentido moderno do modelo técnico-científico. Segundo Foucault, esta relação é redimensionada através da abordagem sobre o que significa espiritualidade nas práticas da antiguidade, a qual postula que

a verdade jamais é dada ao sujeito por um simples ato de conhecimento, ato que seria fundamentado e legitimado por ser ele o sujeito e por ter tal e qual estrutura de sujeito. Postula a necessidade de que o *sujeito se modifique, se transforme, se desloque, torne-se, em certa medida e até certo ponto, outro que não ele mesmo*, para ter direito a [o] acesso à verdade. A verdade só é dada ao sujeito a um preço que põe em jogo o ser mesmo do sujeito. Pois, tal como ele é, não é capaz de verdade. (FOUCAULT, 2014, p. 17. Grifo nosso.)

O cuidado de si, portanto, inaugura uma atitude radical nos processos de subjetivação. Ele seria uma espécie de preparação para a vida, um cuidado com a maneira como o sujeito cuida de si mesmo (FOUCAULT, 2014), um investimento nas condições e nas predisposições daquilo que o ocupa e o habita, aquilo que pensa em si, que deseja em si. Uma prática que tem um papel na formação do sujeito.

Essa articulação se mostra fundamental para pensarmos um dos núcleos centrais desta investigação que é como pensar uma educação voltada para uma *formação do sujeito para além da aprendizagem dos papéis sociais*, isto é, como dissemos anteriormente, que escape do agir e do pensar em função/dependente de algo, e que de fato possibilite que ele se transforme e se supere, modificando seus automatismos cognitivos, emocionais e socioculturais (FREITAS, 2010). Dito de outra forma: pensar *experiências e experimentações* na área da educação que, de alguma maneira, dê a chance aos sujeitos de se *reatualizarem, se desnaturalizarem* e que pode ter reflexos nos seus modos de existir consigo mesmos, com os outros e com o mundo.

### **3.2.1. Processos de subjetivação e práticas de liberdade**

Em uma entrevista de 1984 intitulada *A ética do cuidado de si como prática da liberdade*, Foucault define o cuidado de si como “o modo pelo qual a liberdade individual (...) foi pensada como ética” (FOUCAULT, 2006, p. 267). A ética aqui deve ser pensada como um princípio constituinte de si e não como uma prescrição normalizadora. Para Foucault, é necessário desvincular a ética das estruturas sociais, econômicas ou políticas, fazendo com que seja compreendida como um exercício crítico constante, uma atitude crítica de si mesmo

(TEDESCO; RODRIGUES, 2009). Ética, no sentido grego, é *éthos*: “maneira de ser”, “maneira de se conduzir”, “maneira de fazer”, “hábitos”, “porte” (por exemplo, como caminhar, como respondemos a desafios etc.), ou seja, envolve tanto o âmbito individual, no sentido de hábito, quanto o âmbito coletivo, no sentido de comportamentos e maneiras de ser em relação aos outros.

O cuidado de si se apresenta, portanto, como um articulador importante nos dias atuais e como um provocador dos nossos próprios processos de subjetivação frente aos desafios da realidade. O sujeito, para entrar nos jogos de verdade diante das configurações da realidade, para além dos modelos científicos, dos poderes institucionais ou das práticas de controle (FOUCAULT, 2006) poderia buscar uma *prática ascética* (do grego *asketes*, “exercitar” ou *askein*, “fazer, exercitar-se”), não no sentido moral da renúncia ao mundo ou a si mesmo, tal como se apresenta nos contextos religiosos dogmáticos ou fundamentalistas, mas como exercício sobre si: procurar se elaborar, se transformar. A partir desses exercícios seria possível pensar a liberdade, não como um estado ideal a ser atingido, mas como uma prática contínua ao longo da existência.

Nesse sentido, diz Foucault, o cuidado de si teria primazia ética em relação às práticas de liberdade, “na medida em que a relação consigo mesmo é ontologicamente primária” (FOUCAULT, 2006, p. 271). Ou seja, para se pensar um “sujeito livre” é necessário pensar antes o uso que ele faz do que acontece com ele, pois é a partir dos usos, dos hábitos e dos modos de vida que se pode praticar a liberdade.

De acordo com essa lógica, as práticas de liberdade são diferentes de processos de liberação, no sentido dos sujeitos se verem finalmente livres de processos aprisionadores. É próprio da condição natural e existencial dos sujeitos experimentarem a si mesmos em processos contínuos de sujeição e aprisionamento, seja pelos seus hábitos, pelos seus comportamentos morais, seja pelas suas formas preconceituosas de pensar ou mesmo pela sua própria condição existencial. Não existe liberdade livre. Não existe um estado de liberdade pronto e acabado – isso não faz parte da natureza humana, nós somos seres em contínuo processo e transformação – mas práticas que colocam o sujeito em processos de constituição de si que sejam libertadoras. É justamente nisso que Foucault insiste: pensar o sujeito no envolvimento com processos de superação, formação e domínio de si mesmo (FOUCAULT, 2006). Muitas vezes parece mais fácil e cômodo acreditar em uma certa liberdade como liberação, algo fantasioso, que projeta um momento a partir do qual se estaria finalmente livre dos constrangimentos e das condições aprisionadoras, o que seria uma idealização da liberdade,

uma espécie de ressentimento de um paraíso perdido.

### **3.2.2. Experiência, desregulação e processos de singularização**

Para podermos pensar os possíveis desdobramentos e implicações dessa busca de Foucault pela constituição dos sujeitos, isto é, pelas maneiras como os sujeitos se relacionam com a verdade e como isso é de fato uma decorrência das experiências que eles fazem de si mesmos, é interessante atentar para um estudo que Maximiliano López faz sobre o conceito de “experiência” relacionado à ideia de “dispositivo” a partir da obra de Foucault. Para López, ambos os conceitos são muito próximos, pois apontam para “entrecruzamentos dos mecanismos de saber e de poder que dão forma à experiência de si” (LÓPEZ, 2011, p. 48), compreendendo “dispositivos” como um conjunto heterogêneo de práticas e discursos sociais determinados historicamente como uma rede que se estabelece entre esses elementos, ligados a jogos de poder, limites de saber – que derivam deste e que ao mesmo tempo o condicionam – e, por fim, “um conjunto de estratégias de relações de força que condicionam certo tipo de saber e por ele condicionados” (LÓPEZ, 2011, p. 47).

Na introdução da obra *O uso dos prazeres*, Foucault compreende a “experiência” como a “correlação, em uma cultura, entre campos de saber, tipos de normatividade e formas de subjetividade” (FOUCAULT, 2007, p. 10). Os “dispositivos” se apresentam como os elementos que constituíram um processo histórico que, de alguma maneira, condicionaram os sujeitos através de regras, ritos e instituições impostas (LÓPEZ, 2011). Todo dispositivo resulta, mas não explica, num processo de subjetivação. É importante tomar nota que, nesse aspecto, devemos fugir de uma explicação originária, ou seja, um processo de subjetivação não necessariamente é o resultado de um dispositivo, no mesmo sentido que uma instituição não explica e nem é causa de uma relação de poder (FOUCAULT, 1995). Ou seja, os dispositivos são as capturas, os processos que fazem os sujeitos serem eles mesmos, experimentarem a si mesmos e aos outros.

Ora, então, caberia perguntar: como praticar a liberdade se toda experiência de alguma maneira é uma captura, uma imposição, um tipo de “assalto” do poder? Dirá Foucault, fugindo dos dualismos ou da relação termo a termo da dialética, um dispositivo não está em relação de oposição com a liberdade, ele a pressupõe: “O poder só se exerce sobre ‘sujeitos livres’, enquanto ‘livres’. (...) [A] liberdade aparecerá como condição de existência do poder” (FOUCAULT, 1995, p. 244). Isso significa que não existe um sujeito totalmente livre e autônomo, desacorrentado dos processos de sujeição – um ser humano idealizado. E, ao mesmo tempo, não existe uma relação de poder na qual não haja possibilidade de resistência, ou

possibilidade de reinvenção, de traçar outras rotas, entre as partes envolvidas. Exceto nos estados de dominação, onde “um sujeito ou um grupo social chega a bloquear um campo de relações de poder, a torná-las imóveis e fixas e a impedir qualquer reversibilidade de movimento”. (FOUCAULT, 2006, p. 266)

Contudo, uma experiência pode transformar como pode não transformar o sujeito. São experiências, mas são experiências diferentes. No entanto, o sentido de experiência que perseguimos em consonância com os estudos de Foucault está conectado com o sentido socrático do cuidado de si, explicitado no curso *A hermenêutica do sujeito*, como algo que *movimenta o sujeito*, põe-no a “correr” – como o tábua que faz o cavalo fugir (FOUCAULT, 2014, p. 9). Nesse sentido, buscamos experiências que desestabilizam um sujeito fixo, fundador cristalizado, seguro de si, assim como um sujeito submisso “a uma identidade definida pelo seu ser cognoscente” (FREITAS, 2010, p. 9). Queremos pensar a experiência como “empreendimento de dessubjetivação” (PELBART, 2014), um processo que não seja uma re-cognição, nem uma mera repetição como re-apresentação de uma mesma realidade, uma confirmação de uma imagem gasta, mas uma experiência que *produza uma diferença no próprio sujeito*.

Portanto, um bom uso do conceito de cuidado de si serviria para que os sujeitos potencializem seus processos de desregulação, de desfazerem-se das amarras do poder. Em outras palavras, para que eles se *singularizem*. Nesse sentido, a partir da filosofia de Félix Guattari, torna-se necessário refletir sobre a diferença entre *dispositivos de subjetivação* e *processos de singularização*. Os dispositivos de subjetivação são todos aqueles processos que, de alguma maneira, serializam os sujeitos. Os processos de singularização são aqueles que restituem à existência do sujeito, o que podemos chamar sua “auto-essencialização” (GUATTARI, 2012, p. 32).

Trata-se (...) menos de uma identidade de ser, que atravessaria regiões, em suma, de textura heterogênea, do que de uma mesma persistência processual. (...) O ser é antes de tudo autoconsistência, autoafirmação, existência para si desenvolvendo relações particulares de alteridade. (...) A ênfase não é mais colocada sobre o Ser, como equivalente ontológico geral, o qual, pela mesma razão que outros equivalentes (o Capital, a Energia, a Informação, o Significante), envolve, delimita, dessingulariza o processo, mas sobre a maneira de ser, a maquinação para criar o existente, as práxis geradoras de heterogeneidade e de complexidade. (GUATTARI, 2012, p. 124-125)

Ou seja, o conceito de singularização designa processos de resistência à subjetividade capitalística, significativa ou estruturada, que coloca os sujeitos na busca da afirmação de outras maneiras de ser, outras sensibilidades, formas de percepção, etc. A lógica da singularização,

diz Guattari, é a lógica das intensidades, dos modos de operar que criam linhas de fuga, escapes à modelagem, aos moldes, às formas pré-estabelecidas que de alguma maneira podem diminuir a potencialidade de invenção do sujeito.

É importante dizer que, no contexto pedagógico, a experiência pode levar a um potencial formativo, pois quando um sujeito *se* experimenta, no sentido que afirmamos acima, isso já é seu processo de formação e criação de si (FREITAS, 2010, p. 3). Talvez, a própria educação poderia ser definida rigorosamente como as formas de experiência que os sujeitos podem fazer de si mesmos, ou seja, as experiências que os conduzem a tornar-se sujeitos de uma maneira tal que eles possam modificar a si mesmos, isto é, que eles possam transformar as *condições* que fazem com que eles sejam desta ou daquela maneira.

O cuidado de si, portanto, pode ser pensado como um princípio básico e mesmo indispensável de todo procedimento pedagógico, desde que desloque os sujeitos de suas identificações costumeiras e habituais. Caso contrário, seria uma experiência despotencializada, sem intensidade, que não produz movimento interno nos sujeitos.

Enfim, nesse sentido, o cuidado de si é tomado como processo de singularização, o que não implica criar novas identidades ou estruturar composições já dadas, mas perder-se, desfazer-se da identidade estabelecida para se experimentar um modo de ser não capturado pelos dispositivos de poder, inclusive pedagógicos (FREITAS, 2010). Em outras palavras, o cuidado de si pode disparar nos sujeitos processos de reinvenção de si mesmos e até o questionamento de determinadas certezas que as configurações sociais naturalizam: por exemplo, questionar o que significa possuir um diploma escolar ou acadêmico, ou possuir determinados conhecimentos para que se possa fazer uma escolha profissional, ou seja, produzir uma reflexão crítica de determinados pressupostos como o atrelamento de determinadas profissões com determinadas valorações existenciais cristalizadas – baseadas no capital, na preservação de *status*, na organização de estruturas sociais, na hierarquização de culturas e estilos de vida etc.

É a partir dessa perspectiva que podemos colocar a hipótese central desta pesquisa que analisaremos no próximo capítulo: que práticas podem ter uma função “desreguladora” ou “desnormalizadora” da experiência comum, dessa experiência que não nos desloca? Como elas podem ser um modo de desestabilizar os processos de subjetivação como uma fixação da identidade? Utilizando um vocabulário resgatado por Foucault: que práticas de si podem ser consideradas como um conjunto de “técnicas ou tecnologias do eu” (FOUCAULT, 1993, p. 207), que visem a modificação, a transformação dos sujeitos, para que direcionem suas ações a

partir de um estado determinado?

## 4. KUNDALINI YOGA E O CUIDADO DE SI

*É por isso que dizem que o Kundalini Yoga é perigoso. É porque tira do homem a habilidade de ser explorado por outro homem.*  
(Yogi Bhajan)

### 4.1. “Tecnologias de si”

No curso *A hermenêutica do sujeito* de Michel Foucault, são apresentados vários universos interessantes de práticas e exercícios de si, de diferentes formas e escolas de filosofia, realizados ao longo de um milênio na antiguidade grega e romana. Durante esse período, uma variedade enorme de técnicas eram utilizadas como recursos e estratégias de conexão dos sujeitos consigo próprios e com os acontecimentos vividos, por exemplo: preparação para o sonho (escutar música, respirar perfumes, examinar a consciência...), técnicas de provação (provocar situações para se testar a resistência), técnicas de meditação, memorização do passado, exame da consciência e verificação de representações que se apresentam à mente<sup>6</sup> (FOUCAULT, 2014).

As “técnicas de si” ou “tecnologias de si” estão englobadas no conceito geral de cuidado de si que traz uma dimensão profunda e ampla sobre a relação do sujeito consigo mesmo que inclui o conhecimento de si, mas que não se restringe a isso, como veremos melhor a seguir. São práticas e atitudes estratégicas usadas para se *viver melhor*, ou seja, práticas de resistência às homogeneizações dos poderes externos e que possam se unir às suas potências internas, que vão sendo investigadas por Foucault no seu curso de 1982 como “ocupar-se consigo mesmo”, “assegurar a saúde da alma”, “conduzir e controlar” [ações], “estar bem preparado”, “estar em si como numa fortaleza”, “respeitar-se”, “purificar-se” etc. Esses comportamentos podem ser compostos e divididos entre três temas esquemáticos, explicitados por Foucault, que, de alguma maneira, formam os núcleos do conceito de cuidado de si: *atitudes, formas de atenção e ações* (FOUCAULT, 2014).

Cada uma dessas orientações exemplificadas traz uma dimensão prática, como um exercício, que exige um certo deslocamento dos sujeitos, uma produção de distância, do que já está dado como natural ou normal em si mesmos. Queremos dizer que essas orientações são comportamentos dos sujeitos, “práticas de subjetividade”, que servem de conexão e, porventura, de transformação das *condições* ou dos *prepostos* que habitam nele, das *disposições* que se cristalizam como causas de determinadas ações, pensamentos, afetos ou até mesmo

---

<sup>6</sup> Práticas encontradas em filósofos e escolas como Epicteto, pitagorismo, estoicismo ou epicurismo.

formas de percepção. Dito de outra maneira, são exercícios que auxiliam os sujeitos a se distanciarem da predominância de preconceitos, pré-juízos, maneiras de agir e pensar que impedem de perceber os acontecimentos – no sentido amplo, incluindo emoções, pensamentos, afecções, relacionamentos, fatos etc., – enquanto eles acontecem e como eles são na realidade, menos contaminados pelas fantasias que o próprio sujeito produz.

Podemos compreender esse tipo de disposição contaminada por esses prepostos que carregamos na percepção de nós mesmos e dos outros e do mundo, através de um exercício de pensamento proposto por Spinoza sobre como o sujeito conhece as coisas e a si mesmo, isto é, o que acontece quando há encontro e mistura entre corpos e, por consequência, como se forma o conhecimento imaginário (SPINOZA, 2017). Diz Spinoza, “as ideias que temos dos corpos exteriores indicam mais o estado de nosso corpo do que a natureza dos corpos exteriores” (SPINOZA, 2017, p. 67). Vamos traduzir essa ideia a partir do exemplo do próprio Spinoza do encontro do sujeito A com o sujeito B: quando A se encontra com B, A tem uma ideia de B que diz mais sobre o estado de corpo e de mente dele próprio do que propriamente o que B é realmente. A partir disso, conclui-se que A se relaciona com B através de uma *imagem* que ele tem de B, que pode vir com um sentimento ou alguma associação de ideias que A tem na sua própria composição que não diz nada sobre quem B é de fato. É o que dizíamos no Capítulo 1 sobre porque o sujeito reage ao invés de agir: quando há reação o sujeito está em função do que acontece (o estado de mente e corpo causado pela circunstância, impulsividade), por exemplo, um sentimento de raiva, enquanto que na ação há escolha consciente e não simplesmente um impulso.

Não há nada de errado em imaginar, diz Spinoza, isso faz parte da própria potência da mente. O problema que se apresenta é quando uma imagem, que pode gerar uma ideia fixa, uma fantasia, se torna o guia do sujeito, isto é, ele passa a se relacionar com a realidade a partir de algo inexistente, algo que se passou com ele quando houve o afecto, mas que não existe mais. Podemos citar como exemplo o medo. O medo em si é uma experiência importante para os sujeitos se defenderem, reconhecerem perigos para sobreviverem. No entanto, se exacerbado, ou melhor, se estratificado nos sujeitos como cristalizações, como projeções fantasiosas, ele se torna uma armadilha e um elemento despotencializador da vida.

O que ocorre é que esse sentimento ou essa associação de ideias que A cria para se relacionar com B, serve também para ele se relacionar consigo mesmo. Ou seja, quando o sujeito se detém nessa condição de julgar a realidade, predominantemente, através de uma imagem ele tem das coisas mais do que com as coisas propriamente ditas, ele reduz, fraudando a

realidade e a si mesmo (FUGANTI, 2017). Os sujeitos deixam de ver as coisas com clareza, e abandonam o senso de discernimento.

Técnicas e práticas como as do cuidado de si podem soar ainda como exercícios distantes, porque são ainda estranhas às práticas estabelecidas e às formas de pensar e filosofar que tiveram êxito no Ocidente. Quando se identifica mais com algumas delas, como “conhecer a si mesmo”, “ocupar-se consigo mesmo” ou “retirar-se em si”, tratam-se de atitudes predominantemente intelectuais, que se realizam engajando a dimensão quase exclusivamente mental. O problema é que essa dimensão se constitui como uma *parte* do sujeito e que muitas vezes ignora outras tão importantes quanto a intelectual como o corpo e as emoções – que tradicionalmente foram rebaixadas pela filosofia e que são tratadas de maneira muito particular e pouco transversal na biologia, na psicologia ou mesmo na psicanálise – ou mesmo dimensões sutis que atuam nos campos energéticos e quânticos – pode-se citar o “efeito do observador” (WOLF, 2001) da física quântica, que considera que um objeto muda seu estado de partículas quando está sendo percebido.

De onde vem esse legado? Especificamente sobre o cuidado de si, que é o nosso foco, por que nos detemos aos exercícios de nós mesmos como algo quase puramente mental e intelectual? Foucault busca as hipóteses no desenvolvimento do moralismo cristão, e depois na fundação da Modernidade. No que diz respeito ao moralismo cristão, por um lado, o cuidado de si foi associado a uma moral egoísta, uma volta sobre si e um distanciamento da vida coletiva e, por outro e, contrariamente, foi associado à ideia de renúncia a si, uma forma de não egoísmo, mas que se restringia a uma obrigação religiosa (apesar de que Foucault identificava como uma “contradição profunda” no pensamento cristão, quando se pensa na centralidade das práticas de confissão: “A verbalização da confissão dos pecados é instituída como um jogo discursivo da verdade que é um sacrifício do sujeito” (FOUCAULT, 1993, p. 222)).

Sobre a fundação da Modernidade, Foucault vai identificar o que ele nomeia de “momento cartesiano” – no qual o cuidado de si é desqualificado a partir de um duplo jogo: através da valorização do conhecimento de si, estabelecendo a evidência racional, a qual só pode ser dada à alma que conhece, e através da desvalorização do cuidado de si, postulando que não há acesso à verdade fora do *res cogitans* (coisa pensante) (KOHAN, 2011). Em outras palavras, o cuidado de si se restringirá ao conhecimento de si como pensamento ou ideia mental de si e, ao mesmo tempo, o acesso à verdade se limitará ao conhecimento e somente ao conhecimento: o sujeito que busca a verdade “sem que mais nada lhe seja solicitado, sem que seu ser de sujeito deva ser modificado ou alterado, é capaz, em si mesmo e unicamente por seus

atos de conhecimento, de reconhecer a verdade e a ela ter acesso” (FOUCAULT, 2014, p. 18):

Se o si identifica-se à consciência e ali se esgota, se ele é tão óbvio que a sua obviedade deve servir de ponto de partida para a posse de qualquer conhecimento seguro, então já não há razões para que esse conhecimento se volte sobre si mesmo, já não interessa o autoexame, já não faz sentido o trabalho sobre a formação subjetiva de si mesmo para além das formas de subjetivação que nos foram impostas. Se o si já está dado, não há nada a desbravar no interior da subjetividade e a filosofia, alheia à gama de práticas espirituais que desde sempre fizeram parte da busca interior da verdade, restringe-se a prática de bem conduzir sua razão a fim de obter uma certeza. Se o ponto de partida é a alma e nessa alma óbvia, evidente, sem profundidade já não há o que pesquisar, o interesse intelectual volta-se para aquilo que seria supostamente o outro da alma: a totalidade do universo material. (ROCHAMONTE, 2015, p. 57)

Esse duplo movimento cria uma cisão, não imaginável na antiguidade, que tem implicações filosóficas importantes. Se para o sujeito moderno o acesso à verdade não depende do efeito de um trabalho interior de ordem ética (ascese, purificação, etc.), para o sujeito antigo, o acesso à verdade dependia de um movimento de conversão que impusesse ao seu ser uma modificação ética. Os antigos buscavam retidão entre pensamentos e ações. Nesse sentido, como vimos, a filosofia não era separada da espiritualidade, se compreendermos “espiritualidade” tal como Foucault a captou dos antigos: como “o conjunto de buscas, práticas e experiências (...) que constituem, não para o conhecimento, mas para o sujeito, para o ser mesmo do sujeito, o preço a pagar para ter acesso à verdade. (FOUCAULT, 2014, p. 15)

O exercício da espiritualidade compreende que não há acesso à verdade simplesmente pelo conhecimento. É necessário um trabalho do sujeito sobre ele mesmo, de deslocamento e transformação para que ele possa ter acesso à verdade, e, por fim, quando o acesso à verdade é aberto, o sujeito ser capaz de encontrar a “tranquilidade da alma”, sua “beatitude”, sua “iluminação” (FOUCAULT, 2014, p. 16-17).

Portanto, ao resgatar essa tradição greco-romana antiga – que está muito presente também no oriente – está-se recuperando modos, estilos, comportamentos, atitudes, formas de viver, e não apenas uma compreensão, o entendimento de uma ideia ou conceito, mas pressupõe uma transformação “do próprio sujeito no seu ser de sujeito”. E é nesse sentido que escolhemos a prática do Kundalini Yoga como esse articulador, uma tecnologia pela qual podemos experimentar esse tipo de exercício de si. Um conjunto de técnicas e experiências que produzem determinadas modificações nos estados de corpo e mente habituais, a partir de exercícios corporais, respiratórios e da criação de focos na mente, que não vêm da dimensão do

entendimento ou da parte puramente intelectual do sujeito.

Lembre-se de que o conhecimento intelectual não o mantém e nem o sustenta. O conhecimento só se torna sabedoria verdadeira quando você o experimenta com seu coração e seu Ser. Somente a experiência desta sabedoria – *gian* – pode mantê-lo e sustentá-lo. Só porque você sabe algo ou acredita que seja verdade, não significa que você possa agir com base nisso. (BHAJAN, 2010, p. 14)

#### **4.2. O que pode o Kundalini Yoga?**

A palavra *yoga* no ocidente tem origem bíblica, vem de “yoke”, que por sua vez vem do sânscrito “jûgit”, e ambos significam “juntar” ou “unir”. A arte do yoga pretende ser uma forma complexa e completa de unir a consciência individual do ser humano com a Consciência Infinita. “Kundalini” remete a uma energia pura potencial que está dentro de nós. “Kundalini Yoga” então é chamada de Yoga da Consciência.

Kundalini significa consciência. A consciência é a interação ativa de você, como uma identidade individual finita, com você, como uma identidade potencialmente infinita. Esta energia adormecida da consciência está dentro de você. Kundalini Yoga é a tecnologia suprema para despertar essa consciência e levá-lo para dentro de seu Ser autêntico. (BHAJAN, 2010, p. 17)

O Kundalini Yoga é um conjunto sistematizado de práticas compostas por movimentos, respirações, sons, relaxamento e meditações (práticas de concentração para a mente e de transformação e limpeza do subconsciente). Suas práticas têm como objetivos principais integrar e harmonizar os sistemas endócrino<sup>7</sup> (adquirir equilíbrio e controle emocional) e nervoso (ganhar resiliência para resistir ao estresse) do corpo, levando os praticantes a adquirirem maior clareza mental, maior vigor interno para lidar com os desafios cotidianos e a aprenderem a se relacionar melhor consigo mesmos, com o entorno e com os outros.

Já há algum tempo várias descobertas importantes foram feitas no campo da neurociência, como as de Candace Pert<sup>8</sup>, que afirmam haver uma conexão profunda entre o corpo físico e a mente. Pert descobriu que as emoções se armazenam por todo o corpo físico e não apenas no sistema nervoso central como era imaginado, isto é, quando se trabalha o corpo através de práticas físicas, respirações, yoga, meditação, etc., emoções são desencadeadas.

---

<sup>7</sup> <http://www.spiritvoyage.com/blog/index.php/kundalini-yoga-and-the-glands-pituitary-gland/>.

<sup>8</sup> <http://candacepert.com/>

Nesse sentido, “nosso corpo é a nossa mente subconsciente. Nosso corpo físico pode ser transformado pelas emoções que experimentamos” (PERT, s.d.).

Portanto, numa prática como a do Kundalini Yoga pode-se equilibrar as emoções e os centros de ação e reação, as centrais que organizam as respostas dos sujeitos ao meio e aos seus processos internos, pela combinação e pelo equilíbrio entre os sistemas glandular e nervoso, através de respirações, uso de sons, exercícios físicos e meditações. No limite, a prática constante dessas atividades conduz o sujeito a experimentar suas próprias potencialidades e sua capacidade plástica e criativa:

O que é Kundalini, de fato? É o seu potencial criativo. Você a experimenta quando a energia do sistema glandular se combina com a energia do sistema nervoso para criar tamanha sensibilidade que faz com que a totalidade do cérebro receba sinais e o integre. Então, você se torna total e completamente consciente e seu potencial criativo torna-se disponível para você. (BHAJAN, 2010, p. 20)

A prática e a cultura do Kundalini Yoga faziam parte de uma sociedade tradicional matriarcal milenar, anterior ao período védico (matriz do Hinduísmo), que prosperou na civilização do Vale do Indus há cerca de 6.000 anos atrás. Essa prática era exercitada como um modo de vida dentro de um contexto muito avançado para a época<sup>9</sup>. É dito que existiam e existem vinte e dois tipos de yoga de acordo com Patanjali<sup>10</sup>, que foi quem organizou toda a tradição do yoga. Ao longo de uma longa história de milênios, diversas escolas e orientações foram formando diferentes tipos de práticas de yoga que, ao que parece, mantinham um elemento em comum: o despertar da consciência individual e a superação ou a transcendência das identificações limitadas do ego.

Na visão de Patanjali e nas tradições orientais mais exotéricas, o conhecimento tem a função de despertar e até mesmo redimir. É através da clareza, intuição e entendimento da natureza eterna do Ser que podemos transcender o sofrimento e parar com as ações inconscientes que criam os problemas. (BHAJAN, 2010, p. 43)

Patanjali deixou 195 *sutras* ou “encadeamentos”, que descrevem e explicam a natureza

---

<sup>9</sup> Estudos mostram que a civilização do Vale do Indus (região situada hoje onde é o Paquistão, parte do Afeganistão e o noroeste da Índia), encontrada em escavações de ruínas de duas cidades, Mohenjo-Daro e Harappa, apresentava uma vida muito avançada: muitas casas tinham banheiro, havia um sistema avançado de água e esgoto subterrâneos, as cidades mantinham intensas trocas comerciais, havia um sistema de escrita avançado, havia produção artística e cultural evidenciado pela descoberta de joias, cerâmica, jogos e brinquedos. Depois da invasão do povo ariano, há cerca de 3.500 anos, a civilização começou a declinar até que desapareceu completamente. ([http://www.ancientindia.co.uk/indus/home\\_set.html](http://www.ancientindia.co.uk/indus/home_set.html))

<sup>10</sup> <https://www.yogajournal.com/yoga-101/who-was-patanjali>

e o propósito da prática do yoga. Entre o período de 200 e 600 d. C., Patanjali identificou oito “ramos” ou “partes” que criariam o conjunto do caminho do conhecimento verdadeiro através do yoga. Nas práticas de Kundalini Yoga, nas séries de exercícios e nas *sadhanas* (literalmente “aperfeiçoamento”, que pode ser traduzido por “prática espiritual”, “disciplina”), essas oito partes estão contempladas. São elas: *Samadhi* – Despertar e absorção no espírito. *Dhyana* – Meditação profunda. *Dharana* – Concentração em um ponto. *Pratyahar* – Sincronização dos sentidos e pensamentos. *Asana* – Posturas para saúde e meditação. *Niyama* – Cinco disciplinas (pureza, contentamento, purificação/zelo, estudo, devoção/rendição). E *Yama* – Cinco restrições (não causar danos, não mentir, não roubar, controle sensorial e não possessividade) (BHAJAN, 2010, p. 44).

Há basicamente três conjuntos e tipos de práticas que compõem o Kundalini Yoga: os exercícios físicos e de respiração, as meditações e o relaxamento. Numa aula regular, praticam-se séries sequenciais de exercícios físicos (chamadas de *kriyas*: literalmente, “ação completa”) e respirações (chamadas de *pranayamas*), de forma combinada ou separadas dos exercícios, que levam o praticante a um estado mais relaxado de presença no tempo e no espaço (maior receptividade) e, ao mesmo tempo, criam maior vigor interno (maior disposição física e mais vitalidade). Nas meditações cria-se um foco na mente através de posicionamento dos olhos e/ou da atenção num ponto específico do corpo, uso do som, movimento e posição das mãos (*mudras*). Por meio das meditações, cria-se um estado de suspensão ou desprendimento da mente em relação a certos estados mentais e físicos e em relação ao que ocorre no entorno. Na prática do relaxamento, o corpo e a mente têm a chance de se regenerarem e liberarem tensões (BHAJAN, 2010)<sup>15</sup>.

Uma parte fundamental do processo de praticar yoga e meditar é tentar não se identificar com as imagens, sensações, emoções, pensamentos etc. que surgem durante os exercícios. Esse é o treinamento contínuo e constante que marca uma diferença essencial de um outro exercício físico qualquer. Kundalini Yoga não é ginástica (apesar de fortalecer o corpo físico), mas um tipo de conjunto sistemático de práticas que levam o sujeito a se desidentificar de suas próprias imagens e impressões fixas que ele faz de si e dos outros, do mundo (tal como apontamos a partir de Spinoza no início do capítulo). Em certo sentido, tudo o que se faz numa aula de Kundalini Yoga pode ser balizado por esse princípio de não identificação: todas as manifestações experimentadas pelo praticante são *dele*, fazem parte de sua realidade, mas não

---

<sup>15</sup> Conferir mais no portal da ABAKY Brasil (Associação dos Amigos do Kundalini Yoga) que tem sede em Belo Horizonte: <https://www.abaky.org.br/kundalini-yoga>.

o definem. Partindo dessa premissa, a experiência com as técnicas é uma oportunidade do sujeito testar a si diante de si mesmo. É uma chance de se colocar à prova:

Você está disposto a agir e pensar em sua consciência mais elevada, ou você quer se agarrar à sua antiga identidade ainda mais? Você continua a seguir a sugestão dos sentimentos e das emoções familiares do seu ego ou você começa a agir a partir da sensibilidade de sua consciência? Você se identifica com seu ego? Você segue sua personalidade? Ou, você se identifica com seu coração e alma e usa sua personalidade e seu ego para servir ao seu destino? (KHALSA, 2007)

Nesse sentido, o Kundalini Yoga pode ser uma ferramenta extremamente eficiente de deslocar, recolocar o praticante diante de si mesmo, desalojá-lo dos estados habituais para que possa ter a ocasião de criar diferenciações em si mesmo, de destituir disposições e condições que se tornaram automatismos no cotidiano. Dessa forma, afirmamos que a prática do Kundalini Yoga é um tipo de cuidado de si.

#### **4.2.1. Yogi Bhajan**

A tecnologia (entendida no sentido de um conjunto de saberes organizados aplicados e práticos que conduzem o praticante a determinados fins e objetivos específicos) do Kundalini Yoga foi ensinada restritamente a pequenos grupos secretos na Índia e nos Himalaias durante milênios. Apenas alguns poucos mestres e sábios tinham acesso a essas práticas. Desobedecendo essa tradição e por sentir que havia uma necessidade e um chamado de sua alma, Siri Singh Sahib Harbhajan Singh Khalsa Yogiji, conhecido como Yogi Bhajan, chegou ao ocidente e decidiu ensinar o Kundalini Yoga abertamente a quem quisesse aprender.

Yogi Bhajan (1929-2004), tornado mestre de Kundalini Yoga aos dezesseis anos de idade, chegou aos Estados Unidos no final da década de 1960, quando o movimento hippie estava no auge. Seus primeiros alunos eram os jovens que estavam envolvidos com os movimentos de contracultura. Um desejo louco de mudanças, ruptura de hábitos envelhecidos, superação de hierarquias e poderes instituídos e uma necessidade de destituir os moralismos, os preconceitos e os clichês de toda uma época ferviam para todos os cantos. Era a geração *woodstock*<sup>18</sup>.

Vinte milhões de jovens na América se revoltaram. Dezesseis milhões de pessoas tiveram overdose, ficaram deprimidas, politicamente esmagadas ou

---

<sup>18</sup> Alguns alunos do Yogi Bhajan estiveram no festival de Woodstock em 1969. No documentário original, aparecem cenas de uma aula dada por um de seus alunos. Conferir em: “Woodstock – Yoga Instructions” (<https://www.youtube.com/watch?v=FwNHcR5eUPg>)

foram rejeitadas. Um milhão sobreviveu e mudou a consciência da América. (...) Esta evolução, ou revolução, que veio para este país, não era barata. Dezenove milhões de pessoas que dão a vida para trazer a consciência não é um problema pequeno. Esta nação Woodstock acordou, colocou-se a si mesma para reconhecer o Eu [*self*] e não reagir à tendência societária e à falta de consciência. Esse despertar e esse sacrifício<sup>19</sup> contra a oposição criou um equilíbrio. E sem sacrifícios pessoais, não há equilíbrio que possa ser criado. (Yogi Bhajan, in KHALSA, s.d. Tradução livre)

Yogi Bhajan viu e abraçou o potencial inacreditável de toda uma geração jovem que utilizava as drogas para enfrentar o conservadorismo moral da geração passada e para experimentar outras formas de percepção e de pensamento. Sentia e entendia a força transformadora e coletiva que vibrava entre o inconformismo, a desobediência e a criatividade abundante.

Nós criamos uma identidade unificada e coletiva. Isso é incomum – um pequeno milagre. Guru Gobind Singh, o 10º Guru Sikh e um Mestre Yogi no final dos anos 1600, era questionado: "Qual é o maior milagre da Terra? Ele disse: "Jamat kaaraamaat" - "A força coletiva é o maior milagre". Algumas pessoas são muito tímidas. Elas não querem falar com ninguém. Elas querem juntar suas próprias vidas da maneira que elas imaginam e querem. Elas serão queimadas. Há um termo, *sangat* e *saadh sangat*. A tradução exata ou literal é "Um grupo ou identidade coletiva dos disciplinados". (Yogi Bhajan, in KHALSA, s.d. Tradução livre)

Entre os novos hábitos e comportamentos que nasciam e expandiam estava o uso das drogas. Yogi Bhajan via nesses hábitos uma saída destrutiva para a criação de uma consciência coletiva. Ele conhecia bem o potencial aniquilador das drogas e como elas poderiam ser prejudiciais para o fortalecimento interno das pessoas. Então, seu apelo foi transformar a Nação Woodstock em Nação Steelstock. Mais do que um jogo de palavras, o apelo traduzia uma importante dimensão para o sentido de se praticar e ensinar Kundalini Yoga: para os novos tempos que estavam começando, seria muito importante desenvolver a resistência e a resiliência diante dos desafios da vida. Ao contrário da madeira (*wood*) que pega fogo rápido e deteriora, o aço (*steel*) resiste às grandes pressões. Foi uma maneira elegante de trazer um novo olhar sobre a cultura das drogas que imperava nos movimentos de contracultura. Sabe-se que através da prática regular pode-se atingir os mesmos efeitos das drogas, de libertação de determinados

---

<sup>19</sup> É importante notar que quando Yogi Bhajan usa sacrifício, não há nenhuma relação com a aceção de sacrifício no sentido moralista de anulação de si ou de sujeição voluntária. Mas, o que está em jogo aqui, é um "ir além" de si, abrir mãos das pequenas mediocridades pessoais, realizar agenciamentos que se conectam com forças criativas que libertam, para além da identidade pessoal e limitada.

estados de mente e de corpo, sem depender de algo exterior e sem deteriorar o sistema nervoso, mas apenas através dos próprios recursos internos do sujeito. Ele definia o Kundalini Yoga como uma tecnologia completa de transformação do ser humano pelos seus próprios potenciais.

Yogi Bhajan nasceu em uma região indiana onde hoje é o Paquistão, estudou religião comparada e filosofia védica como estudante universitário, tornou-se mestre em Economia pela Universidade de Panjab e, já estabelecido nos Estados Unidos, doutorou-se em Psicologia da Comunicação pela University of Humanistic Studies em São Francisco nos EUA. Criou várias organizações e empresas dedicadas à difusão de saberes milenares que tinham a intenção de tornar a vida dos seres humanos mais saudável, feliz e sagrada. Entre as principais organizações, criou a 3HO (*Healthy, Happy and Holy Organization*), responsável em administrar cursos, eventos e festivais sobre as técnicas e os saberes do Kundalini Yoga pelo mundo, a KRI (*Kundalini Research Institute*), instituto responsável na formação competente de professores baseado em um rigoroso código de ética e a Akal Security, empresa de segurança exemplar por seguir princípios éticos baseados nos direitos humanos (hoje a empresa faz a segurança de vários prédios oficiais do governo norte-americano em Washington, da NASA e de vários tribunais nos EUA).

Como parte da sua tese de doutorado defendida nos Estados Unidos em Psicologia da Comunicação, publicou a obra *A Mente: suas facetas e múltiplas projeções*<sup>20</sup> que traz um aprofundado estudo sobre o funcionamento da mente.

A mente forma padrões baseada em hábitos. Esses hábitos são tecidos a partir de sua atenção e de seus pensamentos. Para quebrar as algemas dos pensamentos e hábitos inferiores [que vem das falsas identificações do ego], temos a habilidade de habitar a vastidão da alma. Enriquecendo e refinando a mente e sua Facetas, formamos um relacionamento dentro de nós que apoia nossa projeção para nos guiar e contribuir para o mundo. (BHAJAN, 2011, p. 79)

A obra não é um livro de filosofia puramente, mas uma espécie de guia prático para os leitores poderem se relacionar com a mente de forma mais consciente e crítica através do conhecimento de suas características e estrutura e da observação da origem de determinados pensamentos ou emoções, determinando quais desses são consistentes ou não, ou seja, se atendem ou não aos propósitos da consciência, os propósitos que o sujeito escolhe para si e não como uma mera reação ao meio externo. O objetivo central do estudo sobre a mente é aprender

---

<sup>20</sup> Conferir resenha publicada dessa obra na revista eletrônica de filosofia *Sapere Aude* da PUC-MG em <http://periodicos.pucminas.br/index.php/SapereAude/article/view/15156>.

a mantê-la sob o controle e não deixar ela estar no comando.

### **4.3. Kundalini Yoga e processos de “dessubjetivação”**

De forma geral, a experimentação dessas técnicas, claro, se utilizadas apropriadamente, direciona o sujeito para ele mesmo, fazendo de si um “objeto”, ou seja, são técnicas que almejam o engajamento do próprio sujeito em relação a si mesmo – em forma de um confronto ou batalha –, que não remetem a um referencial externo, como aprender uma técnica de um esporte qualquer ou aprender a resolver problemas matemáticos. Elas envolvem, nesse sentido, uma “conversão” do sujeito (FOUCAULT, 2014, p. 28), que deve ser construída pelo próprio aprendiz, e nunca pelo professor ou instrutor – como se verá melhor no capítulo 5, o professor tem o papel apenas de oferecer as práticas e os “mapas” para que o praticante percorra o caminho de si para si. Dito de outra maneira, o sujeito pode experimentar nas próprias práticas uma chance de se deslocar, se transformar, como afirmamos anteriormente. O Kundalini Yoga seria, portanto, dependendo da orientação, uma espécie de resistência ou “re-existência” aos processos de subjetivação como sujeição.

Em certo sentido, o Kundalini Yoga operaria como um articulador das condições que colocam o sujeito em ação através de conjuntos poderosos de práticas que atuam sobre as *causas* das suas disposições e não apenas sobre os efeitos, as imagens do pensamento ou do desejo que se cristalizaram. A tecnologia do Kundalini Yoga operaria, portanto, como uma rica caixa de ferramentas práticas que preparam para uma certa arte de viver, por potencializar um enfrentamento de si consigo mesmo, um desafiar-se, com o objetivo de se conhecer e se aperfeiçoar. Fazendo um paralelo, trata-se de uma ação sobre si e não um “discurso *sobre*” (FREITAS, 2010, p. 14), um combate para além da habilidade exclusivamente mental, como afirmamos anteriormente.

Finalmente, a escolha pela tecnologia do Kundalini Yoga nos parece ser uma arma potente contra a inércia, o sedentarismo. Uma forma potente e rápida de colocar os sujeitos em movimento, fazê-los correr, se estabilizarem se desestabilizando, uma forma de ganhar clareza sobre aquilo que habita em si, pensa em si, move em si. Acreditamos que essas práticas são extremamente potentes e refinadas e que podem cumprir bem a função de deslocar, de fazer o sujeito se perder, se perder se encontrando em outras dimensões, diferentes, inusitadas...

Fazendo outro paralelo, de acordo com o que tem sido afirmado até agora, talvez pudéssemos conectar com uma proposta de resistência trazida por Giorgio Agamben em sua última publicação, *O uso dos corpos* (2017), que é o uso do conceito de “potência destituente”. Para o autor, esse conceito funcionaria como uma contraposição ao “poder constituinte” – “o

que o poder constituído deve pressupor para dar-se um fundamento e legitimar-se”, em outras palavras, todas forças de neutralização dos desvios da norma (o organismo, a significação, a subjetivação...). Uma potência que, a princípio, não tem nenhuma relação com o “ser em ato” – suas ações, seus julgamentos e hábitos, suas imagens construídas a respeito de si etc. Uma “potência capaz de abandonar de vez as relações ontológico-políticas para que apareça entre seus elementos um contato”, uma “ausência de representação”, uma “cesura” (AGAMBEN, 2017, p. 304). Portanto, nesse sentido, o Kundalini Yoga poderia ser uma forma de “potência destituente”, uma prática para conduzir o sujeito para esse “contato”, essa “zona de não conhecimento” através da “contemplanção de si” (AGAMBEN, 2017, p. 87).

#### 4.3.1. Corpo em devir: experimentação com o Kundalini Yoga<sup>22</sup>

Tomando emprestado a filosofia de Deleuze e Guattari, propomos aqui a prática do Kundalini Yoga como a busca de um corpo em devir, um “corpo sem órgãos” (desatrelado do organismo). Uma “sessão” ou aula de Kundalini Yoga é como um *programa*, uma abertura para uma experimentação, “motor de experimentação” (DELEUZE; GUATTARI, 2012, p. 14). Sentados, em pé ou andando saltando ou dançando, olhos fechados ou abertos, inauguram-se instantes de auto experimentação. Descobrem-se pontos sensíveis, nucleares, intensivos... ponto entre as sobancelhas. Sons primais vibram nas diversas conchas e câmaras corporais. Novas linhas de fluxos são abertas. A respiração, que varia de acordo com a *tocata*, adquire ritmos e velocidades diversas. Experimentação. Uma maneira de nos arriscarmos no desconhecido. Pode-se arriscar da seguinte maneira:

- Sente-se no chão com as pernas cruzadas. Braços retos para os lados paralelos ao chão, dedos bem abertos, palmas voltadas para frente. Comece a girar seus braços, sem dobrá-los, em círculos pequenos para trás com a respiração do fogo (respiração curta e rápida bombeando o ponto do umbigo na expiração). Experimente por 2 a 3 minutos.

-Para finalizar, inspire profundo, traga as pontas dos dedos nos ombros e expire. Relaxe e observe-se calmamente e sinta as mudanças.

*(Exercício para restaurar o campo eletromagnético do corpo. Esse campo tem várias funções, entre elas: recebe nossa força vital e projeta nossa presença;*

---

<sup>22</sup> Nesse tópico, pedimos licença ao leitor para experimentar uma escrita mais ensaiada, uma tentativa de jogar com os signos que podem emergir de uma experimentação com o Kundalini Yoga. Há a possibilidade de, se o leitor preferir, nesse momento, parar a leitura e literalmente lançar o corpo em algum exercício (Nos Anexos dessa dissertação há várias séries de exercícios para serem praticados). Terminada a experiência, retoma-se a leitura.

*protege e repele negatividade; auxilia no processo de não sermos levados pelas circunstâncias. )*<sup>23</sup>

Experimentações. Retirar significâncias e subjetivações. Um corpo nele mesmo, enquanto corpo, enquanto ele acontece, enquanto se deixa acontecer. Nunca interpretar, mas deixar passar, perceber, observar. Estar à espreita. Fazer circular intensidades. Um corpo é “povoado de intensidades. Somente as intensidades passam e circulam” (DELEUZE; GUATTARI, 2012, p. 16).

Uma “sessão” de Kundalini Yoga é um momento para realizar trocas, fazer circular fluxos internos, e, por que não, externos. Constrói-se agenciamentos, conexões, não espontaneamente, nem aleatoriamente. Um programa como esse tem um núcleo determinado que é a série de exercícios<sup>24</sup> (*kriya*) [de si]. Essa série tem uma sequência que não muda nunca. Há 6.000 anos é assim, o corpo continua sendo um corpo. Os yôguis, escondidos e vagando nas matas, nômades, inventaram essas práticas para serem experimentadas por qualquer um, em qualquer época. Então, os agenciamentos são sutis, estão relacionados com dimensões não visíveis e pouco palpáveis – como o campo eletromagnético do corpo. São conexões internas que brotam sem escolhas, independente da vontade ou da intenção. Ocorrem “sobrecodificações”, quebra de expectativas, ruptura de estados paralisantes, emoções surgem.

Engajar-se em práticas desse tipo é construir para si um “plano de consistência” – um plano de composições, apartadas de formas fixas e prontas, onde se formam heterogeneidades, *continuums* de intensidade, devires, linhas de força, superfícies de deslizamento, campos criados... Não existem organizações e estruturas prévias (com exceção da orientação correta dos exercícios), nem estratos fixados que aprisionam: não há corpo correto/ideal (organismo), nem referenciais preestabelecidos (significância), nem normalidade (subjetivação). Nesse campo de experimentações, não há homogeneidade, mas heterogeneidades, multiplicidades em ação (que produzem e são produzidas). A rigor, mesmo que as séries de exercícios tenham finalidades bem definidas, as consolidações se dão de acordo com as realidades singulares de cada praticante. Por isso, toda sessão como essa é uma forma de aprendermos a lidar com o desconhecido. Nunca se sabe o que pode se produzir.

Criam-se zonas de vizinhanças, devires, espaços de passagem, lisos, porque um corpo

---

<sup>23</sup> Como exemplo, há um vídeo no Youtube onde se pode experimentar outras técnicas de expansão desse campo: <https://www.youtube.com/watch?v=K83vM5m1zjQ> [Acessado em 25/11/2017].

<sup>24</sup> Cada série de Kundalini Yoga tem uma finalidade, por exemplo, série para dormir melhor, série para melhorar a circulação sanguínea, série para fortalecer o sistema nervoso, série para a vitalidade mental e corporal etc.

nunca é uma superfície homogênea, mas é sempre povoado, é sempre habitado por multiplicidades que se conectam indefinidamente com diversas realidades. Cada exercício é um plano, um modo de conexão onde estão envolvidas partes do corpo, emoções, pensamentos, fluxos de calor. Por isso, um *kriya* é rico, ele pode aumentar o número de conexões e, por conseguinte, criam-se novas divisões, integrações, composições.

Investe-se na capacidade de diferenciação. Em paralelo com o pensamento de Luiz Fuganti, investe-se na capacidade de acontecer, no sentido de “produção de realidades inéditas, numa experimentação direta, sem o piedoso comando das estruturas da representação humana” (FUGANTI, 2007, p. 67). Desinveste-se das instituições, dos poderes que rebaixam para colocar-se na experimentação. Será que os sujeitos estão dispostos a isso? Os sujeitos estariam dispostos a concentrar, intensificar, tensionar, e parar de fugir de si mesmos, de descuidar de si mesmos? Abandonar a necessidade de controle e reconhecimento e acreditar no devir, no risco? Ora, o inesgotável habita-os, sua potência unida ao que eles podem.

Na perspectiva da filosofia do yoga, atravessada pela filosofia da diferença contemporânea ocidental, os sujeitos precisariam recuperar, através de seus corpos, a capacidade de acontecer para reencontrar o virtual em si mesmos, o vazio pleno, *shuniya* – o nada, o zero –, um certo estado paradoxal de indiferenciação completa... pois um corpo é um “meio de intensidade pura”, “intensidade Zero” (DELEUZE; GUATTARI, 2012, p. 31). Quando ele se esvazia, ele se põe produzindo realidades inéditas. São fenômenos físicos: não existe movimento se não há espaço, distância, assim como não existe criação se não existe vazio, se está tudo cheio, preenchido, saturado, esgotado...

Nesse sentido, não há nada para os sujeitos encontrarem fora de si. Tudo o que é criado por eles, se torna eles próprios. Dentro de si estão as forças necessárias para que possa fazer passar as potências criativas do corpo e da mente, do pensamento. Nos dizeres de Yogi Bhajan: “Kundalini Yoga é desenrolar-se a si mesmo para encontrar seu potencial e sua vitalidade e alcançar suas virtudes. Não há nada de fora. (...) Está tudo em você. Você estoca a sua totalidade” (BHAJAN, 2008).

## **5. SISTEMA SOCIOEDUCATIVO E O PODER DISCIPLINAR**

A partir desse capítulo, começamos a entrar no universo do campo pesquisado: uma unidade do sistema socioeducativo. Buscaremos compor com as teorias e as referências pesquisadas e as discussões feitas até então, a realidade que encontramos ao longo de dois meses de oficinas.

### **5.1 Medidas socioeducativas**

O sistema socioeducativo surge com a promulgação do Estatuto da Criança e do Adolescente (Lei nº 8069 de 1990) que substituiu o Código de Menores (1927). Esse foi um marco no processo de reordenamento judicial para tratar de atos infracionais cometidos por jovens por sistematizar medidas de proteção, apuração dos atos e medidas jurídicas de proteção de direitos (PAES, 2013). No Estatuto estão previstas sete medidas socioeducativas, entre elas a “internação em estabelecimento educacional”.

Nas medidas de internação, o tempo da pena para os jovens varia de seis meses a três anos, podendo ser revisto a cada seis meses, no máximo. É garantido o direito a atividades externas e é obrigatório o envolvimento em atividades pedagógicas.

As oficinas realizadas nesta pesquisa ocorreram no Centro Socioeducativo São Jerônimo (unidade feminina), localizada no bairro Horto, região leste de Belo Horizonte (MG). As jovens que receberam medida de internação são automaticamente matriculadas na Escola Estadual Jovem Protagonista que funciona dentro da unidade.

### **5.2 Centro Socioeducativo São Jerônimo**

O Centro Socioeducativo São Jerônimo – o único feminino do Estado de Minas Gerais – assim como os outros centros é administrada pelo governo estatal. Ele é estruturado e organizado através de uma parceria entre a Secretaria de Defesa Social e a Secretaria de Educação: a primeira cuida da administração de segurança relacionada aos atos das jovens, além de gerir todo o funcionamento da unidade e a segunda é responsável pela gestão da Escola Estadual Jovem Protagonista e outros cursos e atividades como o programa *Mais Educação*, que são as oficinas que funcionam no contraturno da escola. Arquitetonicamente a unidade se organiza da seguinte forma: a entrada se dá pelo setor técnico-administrativo onde trabalham todos os servidores que administram a unidade. Por um portão, entra-se no pátio externo onde começa a área de segurança, ou seja, é o espaço onde as jovens ficam e circulam. O pátio é uma área externa, a céu aberto, que possui o formato de um longo e largo corredor, entre um muro

alto e a parede da edificação. No final desse corredor, existe uma quadra coberta para prática de esportes e outras atividades. No térreo do prédio, estão as salas de aula, cantina, sala de televisão e um salão de beleza. No segundo andar, estão os alojamentos, onde as jovens dormem, a enfermaria, as salas de atendimento, salas de aula, biblioteca, sala de coordenação e berçário.

É interessante destacar que os agentes de segurança passam mais tempo com as jovens do que a própria equipe técnico-pedagógica e os professores. Isso significa que o relacionamento entre eles e as adolescentes é determinante para a construção das práticas e dos modos de convivência institucional e afetiva. De que forma esses agentes são preparados? Como se dá o diálogo, se é que há, entre eles e os professores da escola? Ao longo da pesquisa, perguntas como essas fizeram parte do nosso imaginário. Não tivemos oportunidade de conviver com os professores, mas apenas com os agentes – em geral, *as* agentes, pois na unidade feminina os agentes são em sua maioria mulheres.

O sistema socioeducativo faz parte de uma organização de segurança que teve suas origens históricas e que se compõe com outros sistemas sociais e políticos como a educação, a saúde, a economia etc. Todos esses campos da vida em sociedade podem ser compreendidos à luz de um conceito, criado por Michel Foucault, chamado “poder disciplinar”. É um conceito operativo fundamental que permite compreender as lógicas de funcionamento não apenas de diferentes tipos de sistemas de segurança, mas, fundamentalmente, da nossa sociedade contemporânea.

### **5.3. O poder disciplinar**

Michel Foucault criou o conceito de “poder disciplinar” em sua obra *Vigiar e Punir* (2008), publicada em 1975. Nesse trabalho, Foucault investiga através de uma analítica interpretativa do poder, da verdade e do corpo (DREYFUS & RABINOW, 1995) como determinadas práticas sociais, através da constituição de determinadas instituições de poder e controle, articularam a emergência e a reprodução, em diversas áreas do conhecimento e diversos setores da sociedade, do que ele chamou de poder disciplinar. Muito além de analisar os sistemas de vigilância e punição ou de formação e instrução dos aparelhos institucionais – governo, quartéis, hospitais, escolas etc. – Foucault procurou fazer, inspirado em Nietzsche, o que ele chamou de genealogia, ou seja, a busca da gênese de determinados fenômenos, forças, interesses e poderes que entram em jogo quando determinada prática e determinados saberes surgem e se fortalecem, fazendo parte do modo de funcionamento da vida coletiva ocidental.

Essas operações sociais analisadas revelam a criação dessa forma especial de poder. Um

tipo de poder capaz de fabricar modos de existência e de vida, impulsionados seja pela economia (produção capitalista), pela terapêutica (modos de normalização dos comportamentos), ou pela pedagogia (modos de sistematização do saber e do ensino), que foi se constituindo como uma verdadeira “tecnologia política do corpo” à medida em que ele engendrava, de forma difusa e capilar, valores, habilidades, conhecimentos, forças úteis.

Especificamente na terceira parte da obra *Vigiar e Punir*, Foucault faz uma análise histórico-filosófica do poder disciplinar que passou a existir graças a importantes transformações políticas, econômicas e sociais, desde o século XVII. Com a transformação do poder do soberano, representado pela figura do Rei na Idade Média, ao longo dos séculos XVII e XVIII, e com o desenvolvimento tecnológico e econômico, foram surgindo diferentes formas de produção material associadas à nova configuração política da burguesia. A emergência dos Estados nações e as novas demandas comerciais foram gerando novos modos de organização e funcionamento sociais.

Presente nas principais instituições formadoras e reformadoras da vida em sociedade – a prisão, a fábrica, a escola, o hospital, o quartel, o manicômio –, a disciplina funciona como um exercício detalhado, individual e, simultaneamente, massificador, homogeneizador e totalizador sobre os corpos. A disciplina produz as maneiras como os corpos devem se comportar, como se organizar espacialmente e temporalmente, como utilizar suas habilidades, tornando-os, simultaneamente, objetos e instrumentos da sua atividade, tornando-se, ao mesmo tempo, um mecanismo e um dispositivo de regulação da vida em geral.

Dessa maneira, a disciplina é um conjunto sistemático de controle social realizado através de várias técnicas e táticas que incidem sobre os sujeitos para docilizá-los e torná-los *eficientes e produtivos*. A disciplina tem o objetivo de conhecer, organizar, treinar e modificar os corpos dos sujeitos para que possam desempenhar atividades e práticas sociais específicas. Ou seja, trata-se de uma *normatização* da vida, uma vez que, através dos corpos, o poder disciplinar cumpre o objetivo de regular a maneira de ser dos sujeitos, tornando-os adequados a determinadas funções e fins.

Nesse sentido, as formas de operação ou os mecanismos do poder disciplinar constituem verdadeiras fábricas de subjetividades ou de *processos de subjetivação*. Foucault alerta que esses processos não são meros efeitos negativos de poder – como exclusão, repressão, recalque, censura etc. –, mas a disciplina *investe e afirma* essa produção: “o poder produz; ele produz realidade; produz campos de objetos e rituais de verdade. O indivíduo e o conhecimento que dele se pode ter se originam nessa produção”. (FOUCAULT, 2008, p. 161) A disciplina,

portanto, é afirmativa na medida em que ela produz um determinado tipo de subjetividade. Através de determinados referenciais, produz-se uma subjetividade considerada “normal”, um “modelo”, um conjunto de saberes e técnicas que visam otimizar a vida dos sujeitos na sociedade – a norma. A norma é justamente criada para que se possa determinar o que é considerado útil, rentável, produtivo e adequado. O que não se encaixa na norma deve sofrer processos de adequação, deve ser normalizado.

Nessa determinação de normalidade, nessa produção de um certo tipo de subjetividade, o poder disciplinar organiza e realiza minuciosa e pedagogicamente quatro etapas que servem de modelos para um bom desempenho, uma otimização, da vida em sociedade. São elas (FOUCAULT, 2008b, p. 74-75): 1) a “decomposição em elementos que são suficientes para percebê-los e modificá-los” – a disciplina organiza os espaços (setorialização) e os tempos (horários de saída e chegada) de modo a tornar a ação cada vez mais eficiente: por exemplo, é muito interessante perceber a semelhança arquitetônica que há entre unidades prisionais, escolas, hospitais e quartéis, onde geralmente há salas contíguas, corredores e um pátio central; 2) “a disciplina classifica os elementos em função de determinados objetivos” – por exemplo, em uma fábrica, distribui-se os corpos pelas suas habilidades individuais em função das etapas de produção; 3) “a disciplina estabelece as sequências ou as coordenações ótimas” das forças produtivas – hierarquização, formas de qualificar os estágios de desenvolvimento de determinado segmento social: por exemplo, a serialização escolar com as divisões em matérias de saber associada às fases de desenvolvimento da criança; e 4) “a disciplina estabelece os procedimentos de adestramento progressivo e controle permanente” – a disciplina cuida dos detalhes das ações de modo a garantir a excelência de seu funcionamento: por exemplo, nas escolas, cuida-se desde a vestimenta das crianças, através do uso de uniformes, até a garantia da responsabilização em relação às tarefas dadas pelos professores, através dos sistemas de punição, as chamadas “ocorrências”. Todos esses processos servem para criar uma norma. Só assim se garante a adequação do sujeito aos parâmetros desejáveis de produção, atividade, conhecimento, comportamento. A disciplina, como procedimento que se espalha e como a própria forma de funcionamento das instituições formadoras, esquadrinha, estria as subjetividades e o conhecimento que se tem delas: seus corpos, seus modos de pensar, seus modos de perceber, sentir, agir.

O corpo dócil, portanto, é a individualidade, que é uma multiplicidade, como vimos no capítulo 1, tornada uniforme, “des-singularizada”, “assujeitada”. É o sujeito desinvestido e separado daquilo que ele pode, tornado função de uma exterioridade que rouba e,

paradoxalmente, potencializa (no sentido de utilidade) sua própria maneira de existir. A disciplina, nesse sentido, realiza um investimento sobre as multiplicidades e as organiza para torná-las adestráveis e eficientes, reduzindo o sujeito a um “cumpridor de funções”: torna-o reconhecível em meio às diferenças (fazendo-o se sentir bem por ser percebido) e, ao mesmo tempo, capaz de utilizar suas próprias forças (fazendo-o se sentir bem por estar criando ou produzindo alguma coisa, modificando a matéria do mundo). Para isso, a disciplina deve compor com as forças, fazer a força produtiva ser maior que as forças elementares que a compõe.

Além disso, a disciplina investe no tempo, na maneira de permanecer no tempo. Ela cria nos sujeitos a necessidade de preencherem o tempo, ocuparem vazios e ócios – para que não pareçam um vagabundo ou um marginal. O sujeito não cria seu próprio tempo, nem pode inventar maneiras diferentes de usar o tempo, mas, atrelado às organizações disciplinares, recebe pronto o quadro de cumprimento de horários, com direito a intervalos para se alimentar e, ao final de um determinado período, poder gozar de um intervalo maior para poder fazer o que quiser (férias, final de semana, recreio...).

### **5.3.1. A produção de um modelo de saber e de subjetividade**

Ao longo de sua minuciosa análise, Foucault percebe que tecnologia disciplinar funciona como um mecanismo, que ele identifica como modelo “Panóptico”. O Panóptico é um modelo arquitetônico desenvolvido por Jeremy Bentham no século XVIII, para dar forma a uma inteligente “maquinaria” de vigilância. O modelo aplicado ao sistema de encarceramento apresenta um grande prédio circular como um anel com uma torre no centro onde o vigilante ou o inspetor observa os encarcerados. A função específica desse aparelho de vigilância é garantir que os presos sejam vistos sem que eles percebam que estão sendo vigiados: eles não veem quem está na torre ou se há alguém na torre. O vigia é invisível. Isso produz no prisioneiro uma sensação constante e contínua de vigilância.

Por garantir esse tipo de operação, o “panoptismo” tende a tornar automático o exercício do poder, agindo sobre os sujeitos de forma discreta e imperceptível e não de forma explícita, violenta e espetacular como ocorria anteriormente no regime de soberania. Ele garante o aumento da utilidade possível dos sujeitos (FOUCAULT, 2008, p. 173). Fora de uma perspectiva de sucessão ou de superação, pode-se desenhar a seguinte mudança de foco: se, por um lado, no regime de soberania o que importava mais era o cumprimento da lei para que o governo pudesse ser legitimado, tornando o sujeito invisível, por outro, no regime disciplinar, o núcleo é o planejamento dos espaços, a disposição dos elementos de forma hierárquica e

funcional para a realização de determinados procedimentos (produtivos, terapêuticos, pedagógicos etc.) e a organização dos corpos capazes de desempenhos, tornando o sujeito visível (individualização).

Para Foucault, esse modelo vai ganhando força como um modo de operar, um dispositivo – uma forma de investir na organização seja espacial, temporal, comportamental ou populacional – capaz de construir um tipo de sociedade, um “modelo generalizável de funcionamento (...) uma maneira de definir as relações de poder com o cotidiano dos homens” (FOUCAULT, 2008, p. 169-170) que é ainda muito relevante para compreendermos as sociedades atuais. Ele se torna uma verdadeira máquina abstrata e invisível que exerce múltiplas funções no controle dos sujeitos como: localizar, caracterizar, treinar, modificar o comportamento, individualizar, generalizar. Ele está destinado a se espalhar entre o tecido social e opera para potencializar determinados modelos de produção, formação, controle, regulação ou instrução.

Nesse processo intensivo e extensivo de espalhamento da disciplina que ganha força quando as sociedades vão se tornando mais complexas com o advento do sistema capitalista, Foucault destaca que há um entrecruzamento ou uma relação de simultaneidade entre sujeição e objetivação da vida humana: o ser humano como “objeto” do conhecimento é ao mesmo tempo efeito do investimento analítico da tecnologia disciplinar. O ser humano estudado e compreendido é o ser humano dominado e controlado. Fabrica-se uma forma, uma fôrma, um modelo, uma imagem decalcada da vida humana e sua maneira de existir que é simultaneamente a produção de uma forma de saber sobre a própria disciplina. É, nesse sentido, que para Foucault a constituição de um poder é também a constituição de um saber sobre o mundo e a experiência do mundo.

Assim, a máquina panóptica funciona como um esquema eficaz que garante a ordenação e a redução da multiplicidade e da singularidade dos sujeitos, que faz operar e manter o funcionamento de determinadas lógicas de produção e organização pela submissão das forças e dos corpos. Ela opera como fórmula de uma tecnologia de produção de subjetividade. A partir desse contexto, que é um processo de construção histórica, produz-se uma certa imagem do sujeito, pois todo o investimento do poder disciplinar é sobre os sujeitos, seus modos de existir temporal e espacial, de produzir realidades corporais e incorporais, de realizar atividades, tarefas e funções. A tecnologia disciplinar inventa uma imagem do sujeito normal, reduzindo-o a uma peça bem organizada e funcional.

A preocupação central do modelo disciplinar, portanto, é administrar os sujeitos. Torná-

los individualmente reconhecíveis, retirando-lhes suas próprias potencialidades enquanto sujeitos singulares. Interessa-nos dizer, para os fins dessa pesquisa, que o que está em jogo nesses dispositivos complexos é a constituição de determinados modelos de treinamento e formatação do ser humano: sua educação, seus processos de subjetivação, seus desejos, seus pensamentos, seus sonhos, suas expectativas. A partir da instrumentalização das subjetividades, a tecnologia disciplinar constrói maneiras de adestrar, controlar, normalizar e esquadrihar os sujeitos, agora *predispostos a buscarem suas realizações pessoais nas demandas das forças externas que os atravessam*. Seus corpos são recompostos e dissociados daquilo que podem, porque capturados por uma exterioridade que nunca para de requerer e exigir, justamente por fazê-los aptos e capazes de desempenhar um papel ou uma função na sociedade.

#### **5.4. Como haveria liberdade?**

Como pensar e praticar a liberdade diante desse poderoso arranjo que se tornou a sociedade disciplinar? Onde seria necessário atuar para que novos modos de existência pudessem ser criados? A partir dessas perguntas, podemos refletir e nos colocar inventando saídas em duas instâncias diferentes: a instância institucional propriamente dita e a instância da subjetividade, especificamente sobre a questão da formação das subjetividades. Embora essas duas instâncias sejam inseparáveis, como veremos.

É evidente que um sistema de encarceramento nos moldes que conhecemos hoje não atende a uma proposta que libere as subjetividades de suas amarras. Parece que os sistemas não tratam das *causas reais* dos delitos, mas operam sobre seus *efeitos* e passam, portanto, a administrar muito mais as sanções dentro das próprias unidades do que o delito anterior à internação (SOUZA, 2014). Ora, por que não atuar nos próprios contextos – familiares, sociais – de onde os jovens vêm ao invés de oferecer atendimentos psicológicos burocratizados ou uma infinidade de cursos profissionalizantes? Por que não atuar através dos problemas reais e parar de maquiar a realidade? Por que não desinvestir nos castigos e na repressão e realmente apostar no desenvolvimento das subjetividades levando os jovens a lidarem diretamente consigo mesmos, ou seja, dando-lhes a chance de enxergarem suas próprias condições como oportunidades de criação e formação de si mesmos? Desse modo, não seria necessário refletir e praticar outros sistemas de educação, outros modos de vida, definitivamente desatrelados das ideologias e dos prepostos que diminuem e limitam a vida e a vitalidade desses jovens?

O problema que nos parece ser mais interessante perseguir é que, retomando o que já foi dito anteriormente, os nossos modos de vida alimentam as lógicas de funcionamento desses macrossistemas. De fato, parece-nos ser mais efetivo pensar que os nossos modos de vida não

são efeitos, mas causas dessas instituições. As relações de poder parecem ser muito mais o resultado de uma maneira inadequada de fazermos uso do que nos acontece. Caso contrário, como se poderia pensar um sistema prisional tal como conhecemos hoje se as concepções de justiça fossem desatreladas dos racismos, se os ideais de sociedade fossem menos contaminados pela ânsia descontrolada por consumo e acumulação de bens, se nossa concepção de educação fosse menos moralista e controladora?

A maioria dos sujeitos vivem suas vidas condenando e julgando a realidade como se houvesse uma resposta pronta para os seus problemas e se esquecem de olhar para si mesmos e cuidar, no sentido do cuidado de si, da maneira como estão produzindo seus encontros no mundo. Nesse sentido, o cuidado de si e as práticas de si, como potencializadores para o desvio de rota daquilo que não serve mais ou que está envelhecido e obsoleto, ou daquilo que já se revelou como um sequestrador da potência dos sujeitos, se tornam urgentes e necessários. Acreditamos que um real investimento nas práticas de si, como práticas de liberdade, seria um bom antídoto contra os sequestros do poder disciplinar – a família, a escola, os sistemas de encarceramento...

A partir dessa constatação, buscamos pensar a liberdade como uma prática. Primeiramente, como uma certa forma de lidar com os acontecimentos e um certo cuidado com os encontros que fazemos. Depois, pensar a liberdade de forma aberta, ampla e madura, ancorada na realidade da nossa condição existencial, liberada dos moralismos e das idealizações e comprometida com uma certa maneira de viver, isto é, com uma ética.

Victor Frankl, escritor e psiquiatra, foi aprisionado pelos nazistas e ficou em Auschwitz. Lá, ele dizia ter experimentado “a última liberdade humana – a capacidade de escolher a atitude pessoal que se assume diante de determinado conjunto de circunstâncias” (FRANKL, 1990). Essa constatação surpreendente dá a chance de pensar como lidar com a experiência do aprisionamento. Que sentido se pode extrair de uma circunstância como essa, por mais injusta que pareça ser (no sentido do conservadorismo das instituições)? Frankl compreendeu que é possível praticar a liberdade mesmo nas situações mais adversas:

Aquilo que sucede interiormente com a pessoa, aquilo em que o campo de concentração parece "transformá-la", revela ser o resultado de uma decisão interior. Em princípio, portanto, toda pessoa, mesmo sob aquelas circunstâncias, pode decidir de alguma maneira no que ela acabará dando, em sentido espiritual: um típico prisioneiro de campo de concentração, ou então uma pessoa humana, que também ali permanece sendo ser humano e conserva a sua dignidade. (FRANKL, 1990)

A experiência da prisão nas unidades do sistema socioeducativo, muitas vezes, oferece ao jovem oportunidades de experimentarem sua própria dignidade – nas relações com eles mesmos e com os outros –, seja pelo estabelecimento de limites, seja pelo trato mais humanizado e respeitoso que talvez eles pouco tiveram nos seus contextos de vida (mesmo com todos os constrangimentos causados pelos procedimentos cotidianos de segurança). No entanto, o que parece potente pensar é essa “decisão interior” que Frankl fala. Isso dá a ocasião para refletir melhor sobre a liberdade de ser, sobre as experiências que os sujeitos podem ter das próprias potencialidades – para além da relação dicotômica estar livre-estar preso, que muitas vezes reduz o aprisionamento à prisão física, ou simplesmente à realização de desejos pessoais. Será que quem está fora do sistema prisional é mais livre do que quem está dentro?

Essa pergunta chama a atenção para uma certa responsabilidade pessoal ética, como um cuidado de si, nos diversos contextos de aprisionamentos que são criados: não apenas físicos, mas através dos hábitos, das crenças, dos pensamentos, das emoções, dos modos de ser etc. Essa maneira de encarar o que é a experiência do aprisionamento já não seria uma forma de criar resistências às próprias normatizações do poder disciplinar? Já não seria uma forma estratégica de não se deixar capturar pelas imposições dos poderes que reduzem a existência?

Talvez seria prudente ganhar altitude e criar um pensamento em relação às práticas de liberdade, menos contaminado pelas dicotomizações redutoras e pelas idealizações fantasiosas. A liberdade não está em lugar nenhum, como algo fora do sujeito, assim como seria falso pensar a liberação completa, como se bastaria “romper esses ferrolhos repressivos para que o homem reconcilie consigo mesmo, reencontre sua natureza ou retome contato com sua origem e restaure uma relação plena e positiva consigo mesmo” (FOUCAULT, 2006, p. 265). Não existe liberdade plena, que seria uma liberdade idealizada, irreal. Faz parte da nossa própria condição existencial a experiência do limite, da constrição e até a própria criação do limite – por exemplo, a criação de hábitos. Tomar consciência disso, reconhecer que a vida é formada de bloqueios supera a própria dicotomia prisão-liberdade, constrição-expansão. Ainda que, obviamente, o aprisionamento por hábitos é uma experiência bem diferente do aprisionamento físico – dos horrores das prisões e dos campos de concentração. Nesse sentido, não seria interessante pensar que liberdade e aprisionamento são faces diferentes de uma mesma moeda, ou seja, realidades que se completam e se retroalimentam? Mais ainda, a prisão (que se traduz no abalo, no desafio, na barreira, na situação que constribe) não seria a própria chave para a liberdade? Existiria liberdade sem aprisionamento?

Isso nos leva a pensar, quando abordamos a subjetividade como produção no capítulo

dois, que a liberdade como prática pressupõe relações de poder, cristalizações pessoais, pequenos sequestros que reproduzimos em nossos relacionamentos; que pensar a possibilidade da liberdade no âmbito social é necessariamente pensar a liberdade no âmbito da construção da subjetividade; que ser livre é sair de determinadas cristalizações para nos depararmos com outras; enfim, que ser livre diz respeito muito mais a uma certa maneira de lidar com os acontecimentos do que um estado subjetivo ou uma condição social organizada.

Relações de poder são móveis, reversíveis e instáveis. Certamente é preciso enfatizar também que só é possível haver relações de poder quando os sujeitos forem livres... é preciso que haja sempre, dos dois lados, pelo menos uma certa forma de liberdade (...) nas relações de poder há necessariamente possibilidade de resistência, pois se não houvesse possibilidade de resistência – de resistência violenta, de fuga, de subterfúgios, de estratégias que invertam a situação –, não haveria de forma alguma relações de poder (...) se há relações de poder em todo o campo social, é porque há liberdade por todo lado.

A liberdade é (...) em si mesma política (...) ser livre significa não ser escravo de si mesmo nem dos seus apetites, o que implica estabelecer consigo mesmo uma certa relação de domínio, de controle, chamada de *arché* – poder, comando. (FOUCAULT, 2006, p. 276-277, 270)

Como diz Foucault, há sempre a possibilidade de resistência, mas, primeiro, uma resistência a algo que acontece com o próprio sujeito, nas relações que ele cria com ele mesmo. Talvez aí esteja um começo interessante para se pensar a liberdade não como uma forma, uma substância externa ao sujeito, mas como uma experiência, ou seja, uma liberdade não esperada ou buscada na exterioridade, mas uma construção constante que o sujeito faz de si.

## 6. OFICINAS DE KUNDALINI YOGA

*Se conheça, seja você o seu 'eu'.  
Sua identidade é importante para o mundo. (Lt.)*

### 6.1. Primeiras experiências

Tenho tido interesse em pensar o ser humano praticando a sua liberdade em contextos de aprisionamento, considerando que nossa condição existencial já é uma forma de aprisionamento. Desde que nascemos, somos expostos ao fora, à coação da necessidade de nos determinar nos diferenciado, continuamente, de nós mesmos. Nosso corpo sofre (no sentido de *páthos*, “ser afetado”) ao se expor, em última instância, no próprio ato de existir: “sofrer é a condição de estar exposto ao fora. Um corpo sofre de sua exposição à novidade do fora (...) ele sofre de ser afetado”. (LAPOUJADE, 2011)

Minha escolha por realizar a pesquisa no sistema socioeducativo veio quase espontaneamente. Em 2015, quando escrevia o projeto a ser submetido à seleção do Mestrado Profissional, pensava em realizar oficinas de Kundalini Yoga em dois contextos distintos: uma escola particular com alto nível econômico no bairro Cidade Jardim em Belo Horizonte e outra pública que, a princípio, não tinha referências de qual poderia ser. Certa noite, ouvindo o programa *Pensar a Educação, Pensar o Brasil* da Rádio UFMG Educativa estava sendo transmitida o quadro dedicado ao sistema socioeducativo em Belo Horizonte, que é realizada dentro das unidades. O professor de fotografia Ed Marte (Tej Pal Singh) estava sendo entrevistado, que é um amigo pessoal e também professor de Kundalini Yoga. Naquele momento senti que as oficinas da pesquisa poderiam ocorrer lá. Outro fator que certamente contribuiu para a decisão era a minha experiência como professor de yoga na APAC (Associação de Proteção aos Condenados) Unidade Santa Luzia, desde o início de 2015.<sup>28</sup>

Como ser livre quando se tem principalmente o corpo para se experimentar? Como ser livre quando as mais diversas distrações, seduções, prazeres de toda ordem diminuem bruscamente, ou simplesmente, desaparecem? Nessas condições, não seria uma oportunidade ímpar experimentar a liberdade a partir de si mesmo?

Pensando na condição da população carcerária brasileira, incluindo a realidade dos jovens acautelados no sistema socioeducativo, onde a grande maioria é de origem econômica muito precária, além de conviver e se formar em contextos de muita violência, abuso e

---

<sup>28</sup> Associado a isso, tinha uma vantagem: quase todas as unidades do sistema se encontram perto de minha casa

abandono, é interessante pensar como práticas como as do yoga, que prescindem das origens e dos condicionamentos sociais, culturais e econômicos, podem afetar essas pessoas. O exercício regular e o compromisso consigo mesmo trazem a possibilidade dos sujeitos se conhecerem para além das formações e dos arcabouços sociais ou das imagens que eles próprios produzem de si mesmos – que é o cerne do cuidado de si. Ouvir o que essas jovens “desviantes” têm a dizer a respeito de si mesmas tem sido muito especial: reparar e presenciar os feixes de luz, as potências que resistem a todo tipo de reduções, que emanam dos mais variados contextos degradantes e desestruturados.

Comecei a frequentar a Unidade de internação feminina São Jerônimo do Sistema Socioeducativo no final de janeiro de 2017. Influenciado por esparsos e fragmentados estudos sobre etnografia e na minha experiência como professor sabia da importância da convivência e da maturação no tempo para que determinadas práticas pudessem começar a fazer sentido, ainda mais porque estava indo frequentar um tipo de ambiente totalmente desconhecido. A decisão de começar a dar aulas bem antes da pesquisa “oficial” teve como propósito principal conhecer melhor a realidade que iria encontrar: conhecer o funcionamento, criar uma conexão com as pessoas, perceber demandas, me conectar com temas pertinentes ou que se mostrassem mais urgentes e que, claro, pudessem contribuir para a discussão que me interessa como núcleo que é a relação subjetividade e liberdade.

Desde o início, planejava práticas, dinâmica e alguns jogos teatrais – os quais fazem parte de minha formação e de meu repertório como professor – que pudessem servir como forma de criar interação entre as participantes das oficinas e também para que eu me entrosasse. Nesse início, resolvi não escolher temas específicos para abordar nas aulas e deixei que os acontecimentos me apontassem alguma direção, isto é, não tinha um roteiro para um conjunto de aulas com começo, meio e fim, mas, à medida que as aulas iam acontecendo, ia me atentando para possíveis motes e temas a partir das falas e das ações das participantes.

A estrutura funcionou bem principalmente nas primeiras oficinas, pois, sendo a prática do yoga algo totalmente estranho para as adolescentes e para os agentes e servidores naquele contexto, era necessário investir em atividades mais familiares como jogos teatrais e de interação. A prática propriamente de yoga às vezes constituía como uma parte menor do encontro.

Em geral, a estrutura de uma oficina se organizava da seguinte maneira:

Figura 1 - Plano de Aula 1

VARIAÇÃO 01
1. <b>Exercício de respiração</b> ( <i>pranayama</i> ) – para conectar mente e corpo e reorganizar a mente para o momento presente
2. <b>Atividade de interação</b> – em geral, jogos teatrais, para “quebrar gelos”
3. <b>Kriya</b> (série de exercícios Kundalini Yoga)
4. <b>Relaxamento</b> – momento de deitar e relaxar completamente, para que a inteligência do corpo aproveite os benefícios da série de exercícios
5. <b>Meditação</b> – verdadeiras “pérolas” da tecnologia do Kundalini Yoga, nesse contexto, as meditações funcionam como uma espécie de catalisador das experiências vividas numa oficina, para quebrar a torrente de pensamentos e limpar os registros subconscientes.

Fonte: Elaborado pelo autor. 1

## 6.2. Desafio

O maior desafio sem dúvida foi a instabilidade da presença das jovens nas oficinas. Pela minha experiência anterior – a variação imensa na assiduidade das jovens – comecei a acreditar que não conseguiria fazer uma análise de um processo que tivesse um desenvolvimento, mas que teria que me contentar em analisar oficina por oficina, de forma fragmentária e descontínua. Sentia uma angústia diante dessa constatação. Percebi que estava diante de um teste que se conectava com a própria escolha metodológica da pesquisa: a cartografia filosófica, isto é, aprender a lidar com a realidade tal como ela se apresenta, “rizomar”, me agenciar com os acontecimentos, fazer deles a própria matéria de compreensão e análise.

Essa experiência foi muito importante para que eu pudesse lidar com as idealizações em mim, o efeito “decalque” (DELEUZE; GUATTARI, 1995), isto é, imprimir na realidade algo já dado, “a partir de uma estrutura que sobrecodifica ou de um eixo que suporta”: primeiro, livrar-me da separação que estava criando entre mim e a realidade que se apresentava; segundo, livrar-me da imagem de que uma pesquisa bem-sucedida se compõe de um passo a passo em desenvolvimento contínuo rumo a um desfecho bem organizado e definido. Estava em busca de algumas seguranças e garantias que de fato não existiam. Nesse sentido, isso foi fundamental para que eu pudesse ir para além das expectativas e dos desejos pessoais, superar pressupostos e idealizações fantasiosas sobre o processo de pesquisa: o mapa nunca é o território, a realidade

supera qualquer forma ou continuidade imposta. Ao longo do processo, fui aprendendo a perseguir linhas e não formas, forças e não modelos, acontecimentos e não estruturas.

### **6.3. Planejamento e estrutura das aulas**

Pela própria natureza complexa das discussões que estava instigado a propor – a busca de si como um processo de se “desalojar”, se diferenciar daquilo que se é – e pelo tempo que teria – por volta de dois meses –, uma das preocupações principais era como trazer intensidade para cada encontro. Confiava que as técnicas de Kundalini Yoga seriam em si potencializadoras desse processo de autodescoberta. Contudo, as técnicas, ainda que em si se bastem, não podem ser um fim em si mesmas, mas ferramentas, meios para se atingir determinados estados de conexão e estágios de reflexão.

É preciso lembrar que o que faz a diferença num processo de formação, pedagógico, é a *afetividade*. Precisaria criar conexões pela convivência, pela qualidade da entrega que estava disposto a fazer de mim mesmo para essa pesquisa. Comecei a me trabalhar nesse aspecto nos meus exercícios pessoais, lembrando a mim mesmo do compromisso com o propósito da pesquisa: buscar experimentações que conduzam as participantes à descoberta de suas próprias práticas de liberdade.

Os planejamentos trouxeram outros desafios importantes. A criação de um plano geral, como uma sequência didática, de todas as oficinas foi fundamental para que pudessem contemplar um horizonte, mesmo que móvel e incerto, para onde as coisas poderiam caminhar. Com a perspectiva inicial de que não haveria um grupo coeso e constante ao longo da pesquisa, passei a inventar formas de contemplar a possibilidade de cada encontro se encerrar em si mesmo, como micro-oficinas temáticas independentes.

Para cada oficina, tinha em mente levar materiais diversos como papéis, canetas, panos, tintas etc. para que pudesse dar maior concretude, sensibilidade e plasticidade para as questões abstratas que estava instigado a propor e estimular a expressividade das participantes. Seria uma maneira também de estimular um certo protagonismo das participantes, provocando-as a se manifestarem e defenderem suas próprias ideias ou se confrontando e sensibilizando com as ideias das outras.

Como recurso e mediação pedagógica, a partir da minha experiência e minha trajetória no estudo e no ensino de teatro e depois com os trabalhos que desenvolvi e desenvolvo como artista e pesquisador em dois agrupamentos em Belo Horizonte – o Vago Coletivo e o agrupamento Obscena – estava certo que proporia *intervenções performáticas* com as participantes das oficinas. Estava buscando maneiras de provocar determinadas experiências

corporais e sensíveis a partir do tema do cuidado de si.

Há dois elementos da performance como linguagem que são essenciais e fundamentais quando se pensa em uma proposta de conhecimento e busca de si. O primeiro é que a construção dos signos não é necessariamente significante e a ação dos corpos não é balizada por uma estrutura dramática, tal como ocorre no teatro tradicional. Isso significa que: uma determinada intervenção performática pode fazer conviver diversos signos que não se conectam de forma necessária, nem fazem parte de uma estrutura totalizante; e a ação está liberada de sentidos que se baseiam em emoções ou em intencionalidades predeterminadas (como está presente na psicologia dos personagens do teatro dramático tradicional).

Outro elemento importante é que, necessariamente, a ação performática, tal como estou delimitando aqui, exige uma *exposição* dos corpos. Quando uma situação é criada e os sujeitos envolvidos escolhem participar ativamente e com compromisso consigo mesmos, suas características de corpo, mente, seus afetos, sua sensibilidade se colocam em evidência e composição. Em certo sentido, a performance como linguagem tem como matéria e substrato das ações a *biografia* do sujeito engajado, criando sentidos inusitados e borrando as fronteiras entre criação estética e vida.

Por essas razões decidi convidar para fazer parte do programa geral das oficinas o Vago Coletivo, do qual faço parte, e os artistas Clóvis Domingos e Leandro Acácio com a intervenção “Irmãos Lambe-lambe”, ambos integrantes do agrupamento Obscena, rede colaborativa de criação e investigação teórico-prática sobre a cena contemporânea.

Para as oficinas “oficiais” mudei um pouco a estrutura de cada aula (em relação à Variação 01), pois em cada encontro haveríamos um tema ou uma provocação para ser discutida e debatida. Essas práticas serão detalhadas à frente. De maneira geral, ficou assim:

Figura 2- Plano de Aula 2

VARIAÇÃO 02
<b>1. Exercício de respiração</b>
<b>2. Kriya</b> (série de exercícios de yoga)
<b>3. Relaxamento</b>
<b>4. Tema/Atividade</b> – Atividades, textos, práticas que conectavam com o tema do cuidado de si
<b>5. Meditação</b>

Fonte: Elaborado pelo autor. 2

Quanto aos temas, foi possível delinear uma continuidade, pois uma turma de cinco participantes foi formada, e pude analisar o desenvolvimento e o envolvimento das participantes

ao longo dos dois meses, o que propiciou um encadeamento temático a partir de algumas escolhas prévias e de acordo com o que acontecia no calor dos encontros.

#### **6.4. Participantes**

Cinco jovens participaram até praticamente o final das oficinas: A., D., Lh., Lt. e S. De alguma maneira, todas realizaram bem o percurso mesmo com as conturbações, os percalços, desafios e as ausências. D. acabou saindo antes do término por causa de uma paixão e, posteriormente, foi desligada da unidade (sua pena tinha chegado ao fim). Lh. era mais irregular e às vezes começava uma aula, mas ia embora no meio de um processo. A., Lt. e S. se mostraram mais comprometidas com o trabalho, o que fez com o que chegassem até o fim com uma certa bagagem de experiências e vivências.

#### **6.5. Oficinas**

Neste tópico, passarei para a análise das oficinas. Elas não estão organizadas de forma cronológica, mas de forma temática. Depois de analisar todo o caminho percorrido que totalizou quatorze encontros, com duração de uma hora e meia cada mais ou menos, com a periodicidade entre uma e duas vezes por semana, percebi que a divisão temática que estabeleci aqui poderia variar. Ou seja, a divisão que escolhi dos temas não segue uma organização prévia (idealizada antes das oficinas) ou hierárquica, mas, a partir de um conjunto de experiências vividas durante as oficinas e das análises feitas, percebi que poderia criar agrupamentos temáticos. Organizei as análises com base no recorte que demos ao conceito de cuidado de si, isto é, como uma prática de deslocar, desalojar e destituir de si, em **seis temas** que dão um retrato, ora contínuo, ora descontínuo, de como foi o processo. São eles: I) “Imagens de si” – nesse tema, o mais extenso de todos, estão seis sessões, nas quais abordamos sobre as diversas imagens que criamos de nós mesmos, sejam verdadeiras ou falsas; II) “Mapeando partidas e horizontes” – sobre as expectativas e as projeções das participantes em relação a si mesmas e que estabelecem, simultaneamente, pontos de partida e horizontes móveis; III) “Combate consigo: o uso das dores e das alegrias” – trata da análise do filme *Kiriku e a feiticeira* com o objetivo de refletir sobre os maus e os bons usos que podemos fazer daquilo que nos acontece, e aborda uma atividade realizada para conectar com talentos que poderiam servir para lidar com desafios; IV) “Vagar é praticar a liberdade” – trata especificamente das experiências com o Vago Coletivo sobre “perder-se para encontrar-se”; e V) “Últimas conversações e impressões para um novo começo” – trata da última oficina realizada: é uma espécie de síntese e encerramento dos caminhos percorridos ao longo de dois meses que revela não um ponto de chegada, mas uma linha que se

abre para novas possibilidades – de pensamento, de vida...

### 6.5.1. Práticas de Kundalini Yoga

De maneira geral, as práticas de Kundalini Yoga funcionam como meios para se sair de um determinado estado ordinário de corpo e de mente e criar uma nova qualidade para a nossa presença (física e mental). No nosso contexto específico de campo, em geral, as participantes chegavam para as oficinas com muita irritação, raiva, frustração ou melancolia (falta de vontade ou apatia). Movimentar o corpo, alterar a respiração e entoar sons se mostraram como poderosos recursos para se atingir esse objetivo de criar um novo estado na mente e no corpo. Como o Kundalini Yoga age principalmente no fortalecimento e no equilíbrio dos sistemas nervoso e endócrino do nosso corpo, que, em conjunto, trabalham para regular as respostas internas do organismo ao meio externo (regulam e coordenam funções básicas do corpo como sono e vigília, metabolismo, desenvolvimento celular, contração muscular, desintoxicação, pressão arterial, energização etc.<sup>29</sup>) alguns efeitos podem ser apontados: maior relaxamento mental e físico o que proporciona maior disponibilidade para a criação, maior vigor, determinação e clareza mental para desenvolver flexibilidade no enfrentamento de desafios e promover a auto consciência através do foco e do alinhamento corpo-mente.

Tradicionalmente, uma aula regular de Kundalini Yoga possui quatro partes: aquecimento, série de exercícios, relaxamento e meditação. Essas quatro partes juntas oferecem ao praticante toda a potencialidade que esses ensinamentos podem proporcionar. Nas oficinas, exercícios de respiração<sup>30</sup> (*pranayamas*) eram usados para iniciar uma aula para tirar as participantes de um estado habitual ou de alguma carga emocional com o objetivo que se fizessem mais receptivas para as atividades da oficina. Determinadas técnicas foram repetidas em vários encontros para que se criasse certa familiaridade e entendimento, e como uma aposta de que as participantes poderiam se lembrar das mesmas e utilizá-las no cotidiano. Foram escolhidas séries de exercícios (*kriyas*) vigorosos para tirar as participantes dos estados de apatia, que geralmente são gerados pela falta de movimento com o corpo ou pela ingestão de medicamentos, e para que a carga mental, com suas intrigas, não tivesse muito espaço durante as práticas, ainda que houvesse muitas reclamações. O relaxamento (postura chamada de *savasana*) era feito todas as aulas após os *kriyas*. Essa é uma técnica importante para equilibrar as secreções glandulares e ajustar o sistema nervoso depois de movimentar o corpo: ela tem a função rejuvenescer, “especialmente o sistema parassimpático [que tem a função de nos

---

<sup>29</sup> Para informações um pouco mais detalhadas, acessar: <https://educacao.uol.com.br/disciplinas/biologia/sistema-endocrino-regulacao-e-controle-das-funcoes-do-corpo.htm>.

<sup>30</sup> No ANEXO A estão todos os exercícios que foram dados durante as oficinas: respirações, séries de exercícios e meditações.

relaxar]; liberação de padrões rígidos nos músculos e no fluxo sanguíneo; fazer circular as mudanças glandulares e aprender a lidar e liberar estresse” (BHAJAN, 2010, p. 116). As meditações são técnicas preciosas que eram usadas para se produzir determinados efeitos em pouco tempo de prática (em geral, três minutos), principalmente quando o som era utilizado. Era muito útil finalizar os encontros com uma meditação (com ou sem som) para que as participantes pudessem sair da oficina com uma percepção diferente, menos inundada pelos pensamentos que eram gerados nas práticas que envolviam reflexões críticas.

Vale destacar o uso dos mantras (sons) que foram muito utilizados e se mostraram muito eficazes durante as oficinas:

Entoar mantras, silenciosamente ou em voz alta, é um método consciente de controlar e direcionar a mente. Felicidade, tristeza, alegria e pesar são frequências vibratórias da mente. Chame-as de atitudes ou crenças, mas elas são, fundamentalmente, frequências vibratórias ou ondas de pensamento. Elas determinam o tipo de programa que sua mente executa. O cenário que escolhemos se torna nossa vibração, define como nos sentimos e o que projetamos para os outros. Nós podemos exercitar o nosso direito de escolha a todo momento (Shakti Parwha Kaur Khalsa in BHAJAN, 2010, p. 66).

Isso significa que quando entoamos um mantra, somos capazes de mudar o estado da mente, o que irá mudar o estado do corpo. Os mantras do Kundalini Yoga são entoados em Gurmukhi (um idioma usado apenas para ler textos e entoar ou cantar). Nesse sistema de linguagem, o significante não se separa do significado. Ou seja, quando entoamos um mantra de forma correta, colhemos os seus benefícios mesmo sem saber o que ele significa.

### **6.5.2. Relação professor-participante**

*Eu não sou uma mulher.  
Eu não sou um homem.  
Eu não sou uma pessoa.  
Eu não sou eu mesmo.  
Eu sou um professor.*  
 (“Juramento do professor”,  
BHAJAN, 2010, p. 266)

Na perspectiva do Kundalini Yoga, um professor, na sua relação com os ensinamentos, deveria praticar a neutralidade. Isso não significa que ele não deva ser ele mesmo, pelo contrário. Suas ideias e perspectivas sobre a realidade devem fazer parte de uma aula, mas, ainda assim, seus desejos e opiniões estritamente pessoais não deveriam guiar sua prática. A

tarefa auspiciosa de um professor é ser pessoalmente impessoal e impessoalmente pessoal. Em certo sentido, não importa quais são suas crenças, ideologias, preconceitos, etc., mas, ele deveria, a cada momento, se livrar de suas fixações para que possa, na tensão do espaço e do tempo, viver aquilo que ensina. Esse é um horizonte fundamental. Sua tarefa é ser neutro e não julgar a realidade (o outro, as circunstâncias), respeitando e honrando as experiências individuais dos alunos.

Na tradição do Kundalini Yoga, dissemos que um professor nunca é uma alternativa para os alunos, mas um altar. Como um carteiro, seu compromisso é entregar os ensinamentos para que cada um faça o uso que bem entender, de maneira livre e autônoma. Ao contrário, ser uma alternativa para um aluno implica criar relações de aprisionamento, enganchar-se com o outro para conseguir algo em troca, para mantê-lo sob seu domínio – para controlar ou ganhar reconhecimento. Isso é a pior coisa que um professor pode fazer. Ao invés disso, ele deveria ser para o outro uma “plataforma” de sustentação, para que possa servi-lo da melhor maneira possível. Nesse sentido, um professor não dá diagnósticos nem receitas, mas ele apenas serve à consciência do outro, no sentido de garantir a sua liberdade e a sua possibilidade de fazer o melhor uso daquilo que lhe acontece.

### 6.5.3 Apresentação analítica das oficinas

#### TEMA I – Imagens de si

Poderíamos dizer que, de alguma maneira, o tema *imagens de si* seria o grande arcabouço que comportaria todo o universo do cuidado de si. A questão central sobre a produção da subjetividade não passa necessariamente pelas imagens que criamos de nós mesmos? Contudo, particularmente nessa exposição das análises das oficinas, o tema comporta quatro tipos de abordagens: juízos prévios sobre as imagens e pensamentos sobre si mesmo (*Como você se vê?*); refletir sobre a natureza da constituição de si (*Eu diferença*); a procura de si como possibilidade de se inventar outros rostos, outros modos de vida (*Procuro-me: experimentação com os “Irmãos Lambe-lambe”*); e o encontro com o espelho: “eu-em-mim-no-outro” (*Eu outro*).

#### COMO VOCÊ SE VÊ? (Parte 1)

**Perguntas-chave:** *Como me vejo? Que imagens faço de mim?* A ideia principal desse primeiro momento é colher impressões, juízos prévios e imagens estabelecidas que as praticantes fazem de si com o objetivo de ter um primeiro panorama temático e conceitual para as abordagens que viriam. Nessa primeira aproximação, já é possível vislumbrar algumas características e tendências das participantes.

**Plano/Objetivo:** Colher impressões sobre imagens que fazemos de nós mesmos.

**Foco:** Refletir e escrever/falar sobre si.

**Material:** Espelho, papéis, canetas e lápis.

#### **Práticas de yoga:**

- *Série para o ser instintivo:* “mobilizar o corpo físico para dar forma aos nossos instintos animais, como necessidade de defesa e sobrevivência e equilibrar tendências ou comportamentos autodestrutivos (quando as energias instintivas estão desequilibradas): ao equilibrarmos as energias instintivas “então, através da auto-avaliação e meditação, é possível realizar uma mudança holística no comportamento que é desejado” (BHAJAN, 2009, p. 21-23).

- *Meditação O antigo caminho cigano de chamar o espírito* – “conecta o ‘espírito da Mãe Terra com nosso próprio corpo’. É um trabalho para trazer elevação, paz e doçura para a vida.” (BHAJAN, 2009, p. 37)

O exercício é realizado para ser um disparador do processo: em um ambiente onde houver um espelho, pregar alguns papéis coloridos distribuídos sobre o espelho e escrever uma frase: *Como você se vê?* Deixar canetas e lápis coloridos sobre a bancada para que as participantes possam escrever e/ou desenhar. Originalmente, conheci o exercício no saguão do prédio da FaE/UFMG. Lá havia setas no chão com algumas frases provocativas que levavam até um cavalete onde estava um espelho. Nas circunstâncias encontradas em campo, isso não

foi possível de ser feito. Abaixo, como exemplo, está a transcrição das respostas dadas pelas participantes:

“Feliz, madura, esperta, inteligente, insuportavelmente AMÁVEL (letras enormes) ultimamente gorda”. // “Triste linda engraçada inteligente às vezes chata ansiosa abandonada correria pessoa boa oportunista revoltada apaixonada esperta determinada nervosa humilde modesta tranquila gente boa companheira ultimamente penso em independência”. // “Uma pessoa tranquila calma tímida na minha educada às vezes nervosa e acima de tudo humilde”. // “Humilde triste sozinha saudades de tudo sem força de nada saudades da minha família solidão”. // “Não sei uma pessoa brava nervosa ignorante sincera chata mas brincalhona”. // “Triste, na escuridão, sem força para vencer as minhas dificuldades, abatida”. // “Sonhadora apaixonada triste gorda feliz”. // “Uma pessoa calma, tranquila que erra mas uma pessoa boa”. // “Uma pessoa transparente, guerreira, me sinto amável”. // “Pensadora observadora sincera sonhadora desiste jamais confusa às vezes meio indecisa”. // “Uma pessoa bacana educada, mas às vezes chata demais e sou nervosa ./ hahaha”

Na sequência, pode-se reunir as respostas e deixar as participantes comentarem. É possível identificar semelhanças e contrastes que podem ser aproveitados para os planejamentos posteriores.

## COMO VOCÊ SE VÊ? (Parte 2)

**Perguntas-chaves:** *Quais características contrastantes e contraditórias convivem em mim mesmo?*

**Plano/Atividade:** Buscar características contrastantes e paradoxos em si mesmo e nos outros.

**Foco:** Perceber em si mesmo diversas dimensões da própria subjetividade.

**Práticas de Kundalini Yoga:**

- *Suryanamaskar* – “aumenta a atividade cardíaca e a circulação, alonga e flexiona a coluna, massageia órgãos internos, ajuda o sistema digestivo, exercita os pulmões e oxigena o sangue” (BHAJAN, 2010b, p. 10);

- *Sat Kriya* – “trabalha diretamente estimulando e canalizando a energia kundalini; fortalece o sistema sexual inteiro e estimula o fluxo natural de energia dele” (BHAJAN, 2010b, p. 22)

A partir das respostas à pergunta “Como você se vê?”, exploradas na Parte 1, coisas curiosas podem surgir. No caso em questão, as respostas traziam aparentes contradições e incompatibilidades que podem ser exploradas como uma oportunidade de reflexão sobre o que constitui um ser humano. Que características podem conviver em uma mesma pessoa sem que ela deixe de ser ela e sem que se possa fazer um julgamento definitivo sobre ela? Abaixo, a título de exemplo, algumas respostas dadas pelas participantes:

“----- TRISTE ENGRAÇADA // LINDA REVOLTADA // CHATA  
PESSOA BOA // BRAVA BRINCALHONA // AMÁVEL

Esta constatação instiga a refletir sobre a questão problemática que é *a procura de si*, permitindo levar os participantes a pensarem sobre si mesmo e os outros, relativizando pontos de vistas totalizantes ou categóricos. É interessante buscar tensões, movimentos identificatórios não lineares na construção (ou na desconstrução) das imagem que o sujeito faz de si.

\*

## EU DIFERENÇA

**Perguntas-chaves:** *O que me constitui no tempo e no espaço?*

**Plano/Atividade:** Responder ao questionário (abaixo) sobre o que faz com o que um sujeito seja ele próprio. Relacionar o questionário com o poema de Ferreira Gullar, “Traduzir-se”.

**Foco:** Refletir sobre si procurando desconstruir velhas imagens sobre si mesmo.

**Material:** papel e lápis.

**Práticas de yoga:**

- *Kriya para vitalidade corporal e física:* série muito boa para quando precisamos de energia para trabalhar pesado. O trabalho duro traz relaxamento e a experiência de que temos uma força latente para nos limpar e nos vitalizar mentalmente e fisicamente (RATTANA; MAXWELL, 2014).

- *Meditação entoar o mantra “RA MA DA SA / SA SE SÔ HÂNG”:* esse mantra faz parte de uma tecnologia do som que chamamos de ashtang mantras no Kundalini Yoga. São mantras que têm oito batidas, um ritmo muito intuitivo. Especificamente, esse mantra tem a função de despertar a força de cura em nós e traz uma conexão profunda entre nosso ser singular e o Universo. A primeira parte do mantra RA MA DA SA, traz a frequência do Sol (RA), da Lua (MA), da Terra (DA) e do Infinito impessoal (SA), isto é, dimensões expansivas e além da nossa individualidade. A segunda, SA SÊ SÔ HÂNG, traz um movimento em direção a nós mesmos e aos nossos relacionamentos: respectivamente, as sílabas significam literalmente Infinito impessoal (SA), Tu (SÊ), Senso pessoal de união e identidade (SÔ) e Infinito vibrante e real (HÂNG). Na verdade, SÔ HÂNG significa “Eu sou tu” (BHAJAN, 2010).

- *Meditação Escudo Divino para Proteção e Positividade:* “É difícil focar nos seus sentimentos mais elevados e na sua sensibilidade se estiver se sentindo com medo e desprotegido. Se o universo parece hostil, sem sentimentos e não compreensivo, é fácil tornar-se cheio de cinismo, desespero e desesperança. Neste estado depressivo é impossível sentir a plenitude e as possibilidades da vida. É muito difícil resolver os problemas que o preocupam. O som MA chama compaixão e proteção. É o som que o bebê usa para chamar a mãe. Aqui, sua alma é a criança e o Universo se torna a Mãe. Se você chamar, Ela virá ajudá-lo e dar-lhe conforto. Quando este escudo é forte, é fácil sentir o fluxo do universo, o Tao. Você se torna espontâneo e cheio de vitalidade enquanto se move em ritmo com a realidade maior, da qual você é parte” (BHAJAN, 2010b, p. 92).

**Questionário (SÁTIRO; WUENSCH, 2002, p. 114-115):**

- 1. O que você acha que a faz ser você: a) seu nome? Por quê? b) seu rosto? Por quê? c) suas roupas? Por quê? d) sua mente? Por quê? e) seus pensamentos? Por quê?**
- 2. Se você, por alguma razão, não pudesse utilizar o braço, você continuaria a ser você? Por quê?**
- 3. Se você, por algum motivo, não pudesse utilizar sua mente, você continuaria a ser você? Por quê?**
- 4. Você é a mesma pessoa que era ontem? Por quê?**
- 5. Você é a mesma pessoa de cinco anos atrás? Por quê?**
- 6. Você é a mesma pessoa que era quando nasceu? Por quê?**
- 7. Quando você for velha, continuará a ser mesma pessoa que é agora? Por quê?**
- 8. Você continuaria sendo você se fizesse uma operação que lhe modificasse as impressões digitais? Por quê?**
- 9. Se você e sua melhor amiga pudessem trocar de mente, de forma que você pensasse os pensamentos dela, e ela os seus, você continuaria sendo você? Por quê?**
- 10. Se, quando ainda era pequena, você tivesse sido levada a outro país e crescido falando uma língua completamente diferente, você continuaria sendo você? Por quê?**
- 11. Se o mundo inteiro sumisse de repente e você fosse a única sobrevivente, você continuaria sendo você? Por quê?**

Esse é um questionário que pode provocar e suscitar muitos incômodos e reflexões importantes sobre a natureza da nossa identidade, ou melhor, dos nossos processos de subjetivação. Ele cumpre bem a função socrática de fazer os participantes se agitarem e entrarem em diferentes velocidades. É interessante observar e manter um distanciamento sobre as respostas dadas pelos participantes para que se possa identificar as tendências de cada um. Inevitavelmente, cada participante dará um “tom” para as suas respostas, revelando características de sua personalidade e maneira de pensar. Essas tendências podem estar relacionadas à impaciência, à afirmação da vontade individual, à busca por autonomia e liberdade (não depender dos pais), a uma necessidade de se pensar sobre as próprias ações e erros (especialmente nesse contexto de aprisionamento), etc.

Explicitamos abaixo, como exemplo, alguns comentários das participantes sobre o questionário:

S. – “Eu não sou a S., estou sendo a S. Estou em construção ainda (...)”. “Nas coisas que eu fazer [ao longo de toda a vida], tenho que fazer com alegria”.

A. – “Eu sou uma constante mudança, que não me define, mas me constrói”. “O ser é o mesmo. O que muda é a personalidade”. “Precisa de dez aulas para responder cada uma dessas perguntas”. “Professor, você quer as coisas muito concretas, a única certeza da vida é a morte. Como assim?!”

Lt. – “A alma nos define. (...) Uma pessoa mais vivida tem mais experiência.”

Lh. – “Antes eu era muito diferente. Não tem como eu mudar o que eu fiz no

passado.” “Estou bem mudada, estou até presa.”

Para dar substrato e continuidade ao questionário é interessante escolher algum texto, vídeo, filme ou outra mediação para provocar os participantes nessa busca por si mesmo. No nosso caso, escolhemos o poema do Ferreira Gullar (2017), “Traduzir-se”:

#### TRADUZIR-SE

Uma parte de mim é todo mundo; outra parte é ninguém: fundo sem fundo.	Uma parte de mim almoça e janta; outra parte se espanta.
Uma parte de mim é multidão: outra parte estranheza e solidão.	Uma parte de mim é permanente; outra parte se sabe de repente.
Uma parte de mim pesa, pondera; outra parte delira.	Uma parte de mim é só vertigem; outra parte, linguagem.
	Traduzir-se uma parte na outra parte — que é uma questão de vida ou morte — será arte?

O poema veio como uma forma de encerrar, embora não sintetizar ou concluir, algumas ideias que pairaram fortemente durante o debate tais como: quem sou eu? Como me defino? Quais são as práticas e os pressupostos que me definem? Qual é a relação do tempo e da matéria com a constituição da minha subjetividade? Qual é a relação entre as formas de poder sociais, institucionais e as formas de constituição de mim mesmo? De que maneira os outros, seus olhares, seus julgamentos, suas presenças, influenciam nesse processo? Ao final da leitura, pedir comentários e impressões contrastando com o questionário.

\*

#### PROCURO-ME: EXPERIMENTAÇÃO COM OS “IRMÃOS LAMBE-LAMBE”

**Perguntas-chaves:** *Como procurar-me? Onde me encontro?*

**Plano/Atividade:** Realizar a intervenção *Irmãos Lambe-lambe* com o objetivo de provocar

experiências inusitadas sobre a construção da imagem que se faz de si.

**Foco:** Colocar-se em experimentação para criar diferentes imagens de si.

**Materiais:** Cavalete para quadro, quadro com os dizeres “procuro-me”, flores naturais e de plástico, cadeira, pano para cobrir e máquina fotográfica. Pano grande de americano cru e canetinhas coloridas.

Convidei Clóvis Domingos e Leandro Acácio para fazer a ação cênico-performática “Irmãos Lambe-lambe” para compor esse cenário de provocações e experimentações acerca do desalojamento de si. Conheço o trabalho dos dois artistas, pois atuamos juntos no agrupamento Obscena<sup>31</sup>, entre 2010 e 2012, apesar de que não presenciei especificamente essa ação performática, mas a conheci por meio de conversas com os artistas, pela leitura de textos e fotografias na internet. Geralmente desenvolvida como uma intervenção urbana, a ação teve que se adaptar para ser realizada no espaço fechado da unidade do São Jerônimo, apesar de que a ideia inicial era fazê-la em alguma praça perto da unidade, mas duas das participantes estavam passando por período de adaptação e ainda não podiam sair, pelo menos nesse tipo de proposta.

Talvez a inspiração central da ação “Irmãos Lambe-lambe” seja a busca de si, núcleo da proposta temática das oficinas. A ação pode abrir caminhos muito interessantes para se investigar os processos de subjetivação: a questão da imagem que fazemos de nós mesmos, o olhar do outro, o olhar comum, o encontro dos afe(c)tos:

No regionalismo brasileiro o lambe-lambe é um fotógrafo ambulante que geralmente fica postado em praças e jardins públicos. Em Belo Horizonte a profissão vem sendo pouco a pouco extinta, com a proibição da atuação dos lambe-lambes na vida urbana. Motivados por essa inspiração aliada a toda discussão e prática fomentada pela pesquisa do Obscena – sobre novas formas de ocupação e revitalização (concreta e imaginária) de espaços públicos/privados da cidade – realizamos a intervenção urbana “Lambe-lambe”, ou, como gostamos de brincar os “Irmãos Lambe e lambe”. Brincadeira que vem do fato de que eu e meu amigo Clóvis, proponentes da intervenção, sermos muitas vezes confundidos como irmãos, devido nossa aparência. Um o retrato do outro. Por essas e outras, nosso “Lambe-lambe” consiste na ação de... fazer retratos. E em uma cadeia de desdobramentos, as imagens são depois reveladas e enviadas pelo correio às pessoas fotografadas com uma carta por nós assinada. Na *mise en perf* da ação vamos trajados a caráter (numa alusão às avessas do black tie). Para a foto, nossos convidados são sentados à frente de um quadro com o título/manchete “PROCURO-ME” (O quadro faz parte da obra "Tropicália ou Panis et Circences" de Ana de

---

<sup>31</sup> <http://obscenica.blogspot.com.br/>

Oliveira), como se fosse uma página de um jornal poético-lírico-sensacionalista. (OBSCENA, 2011<sup>32</sup>)

A ideia de ser uma ação performática, que permite a livre criação e a improvisação traz



*Figura 3 - Irmãos Lambe e lambe*

Fonte: OBSCENA (2012) 1

uma dimensão muito importante que é a exposição de si para si e para os outros, uma maneira de explorar a si mesmo através de ações e de criação de imagens. Primeiramente convida-se o participante para se assentar na cadeira. Ele pode ser enfeitado da maneira que quiser (especificamente na oficina, tínhamos flores naturais e de plástico e panos coloridos). Um dos irmãos Lambe-lambe fica a postos para tirar a foto, enquanto o outro instiga o participante na sua arrumação enquanto tampa-o com um pano. Quando este diz “já!”, levanta-se o pano rapidamente e a foto é tirada.

No planejamento inicial, teríamos feito uma roda de conversa antes da ação para preparar as participantes. Mas os acontecimentos levaram para outra direção. A ação acabou acontecendo antes e, posteriormente, fizemos a roda para refletir sobre a prática e pensar um desdobramento. Foi incrível ver como as participantes iam se revelando pouco a pouco, a cada pose, a cada olhar para o olhar da câmera, para o olhar do outro. A necessidade de ser vista, ser apreciada, reconhecida. Uma imagem que confortasse, uma imagem para o mundo, uma imagem inocente, pura. A busca por um contorno de si, a procura de um lugar na existência, na aridez e na acidez do cimento de uma unidade do sistema socioeducativo. Panos se enrolavam nos corpos, flores vazavam em diversos locais: no colo, no cabelo, nas mãos... Colocavam-se flores para ninar... O pano no rosto não deixava se revelar... Com uma flor em cada orelha,

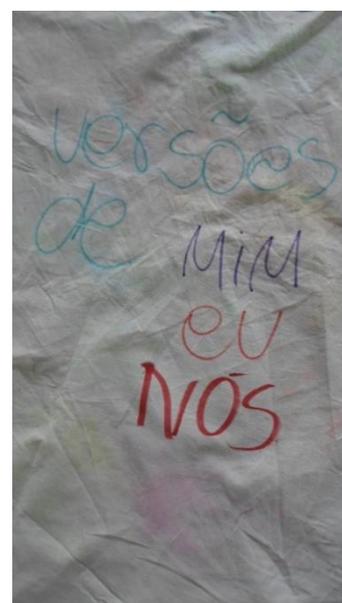
---

<sup>32</sup> Texto de Leandro Acácio extraído do blog do agrupamento Obscena. Post de 04 de outubro de 2011: <http://obscecnica.blogspot.com.br/2011/10/os-irmaos-lambe-e-lambe.html#more>. [Acesso em 30/11/2017].

sorria-se para o mundo... Um pano ao redor da cabeça trazia imediatamente a imagem de uma santa...

Uma das opções de desdobramento era voltar para a cadeira “lambe-lambe” para criar novas imagens, para desorganizar as primeiras experiências ou os rostos já construídos numa primeira experimentação, algo mais improvisado, espontâneo e aberto. Mas havia outra opção: registrar no pano impressões e ideias sobre o processo vivido. Foi o que aconteceu. O material disponível era: pano, flores, cavalete, o quadro usado na ação e várias canetinhas. A orientação era que cada participante se mantivesse “aberto”, percebendo o que está fazendo e compondo com a ação dos outros. Alguns registros da improvisação:

*Figura 4 - Irmãos Lambe e lambe*



*Fonte: Fotos do autor. 1*

Figura 5 - Irmãos Lambe e lambe



Fonte: Fotos do autor. 2

Figura 6 - Irmãos Lambe e lambe



Fonte: Fotos do autor. 3

Palavras e frases como “amor”, “esperança”, “empatia”, “sabedoria”, “fé”, “agora somos nós”, “Eu posso/quero/consigo/sou capaz”, “11:16, *Aki, aki, aki... Estamos aki*”, “paz”, “procuro”, “Quem sou eu?”... davam a tônica do encontro.

Sem dúvida, a intervenção *Irmãos Lambe-lambe*<sup>33</sup> trouxe muitas conexões intensas que certamente as meninas carregarão ao longo de suas existências.

### **Extrapolações para instigar novas reflexões sobre a produção de imagens**

Para além da manifestação puramente poética e, ao mesmo tempo, longe das filosofias idealistas que condenam e julgam a realidade; sem extrair daquele momento espontâneo e surpreendente a sua vida e a sua energia pulsante, caberia fazer aqui algumas observações de ordem crítica, sobre a composição de imagens. O objetivo é suscitar reflexões sobre o que significa a produção de imagens e de significações para que possamos ter um olhar mais apurado e distanciado dos processos educacionais e para que novas potências possam emergir. Em última análise, seria uma tentativa de problematizar o poder das imagens e como isso se constitui como um problema a ser enfrentado no tema do cuidado de si. Partimos da experiência com as meninas para suscitar outros professores nas suas experimentações.

Em geral, quando se posa para uma foto, cria-se uma forma, uma imagem planejada para que uma determinada impressão seja transmitida. Uma fôrma, uma forma prévia. Nas fotos produzidas em fôrmas, como nos *books* de casamento ou de aniversário, cuida-se dos mínimos detalhes: um cabelo de lado, uma ligeira inclinação da cabeça, os retoques da maquiagem, uma pose perfeita. Objetos prontos são dispostos para dar um “ar” mais “sofisticado”. O que queremos transmitir quando posamos para uma foto? O que é produzido em mim quando me coloco como uma imagem para o outro? O que habita em nós que quer e que não quer se revelar?

Uma imagem é sempre uma fixação de uma dimensão inapreensível, que é a dimensão da existência e do movimento perpétuo da natureza. Um rosto se configura sempre como máscara, como função de expectativas sociais e culturais. O que quero de quem me vê? Quais são os prepostos atuantes na imagem que estabeleço do meu corpo e do meu rosto?

Contudo um rosto pode ser um campo aberto. Uma zona de passagem onde depois se estabelecem formas determinadas, enunciados prontos:

Os rostos não são primeiramente individuais, eles definem zonas de frequência ou de probabilidade, delimitam um campo que neutraliza antecipadamente as expressões e as conexões rebeldes às significações

---

<sup>33</sup> Há um texto publicado no blog do agrupamento Obscena feito por Clóvis sobre esse encontro: <http://obs scenica.blogspot.com.br/2017/09/lambe-lambe-primavera.html> [Acesso em 04 de outubro de 2017].

conformes. (...) Os rostos concretos nascem de uma máquina abstrata de rosticidade, que irá produzi-los ao mesmo tempo que der ao significante seu muro branco, à subjetividade seu buraco negro (Deleuze & Guattari, 2012, p. 36-37).

O buraco negro é o que captura e não deixa mais sair, se constitui pelas fixações dos processos de subjetivação, enquanto o muro branco é a tela onde se desenham as significações. Fixações e significações fechadas. Um rosto (abstrato) é o produto de buracos negros sobre um muro branco. Ao longo das nossas existências, passamos por processos de “rostificação”, desencadeados pelas maquinarias e por certos agenciamentos de poder sociais, culturais, afetivas etc. como se o destino do homem estivesse preestabelecido, quando, de fato, deveríamos

escapar ao rosto, desfazer o rosto e as rostificações, devir imperceptível, devir clandestino, não por um retorno à animalidade, nem mesmo pelos retornos à cabeça, mas por devires-animais muito espirituais e muito especiais, por estranhos devires que certamente ultrapassarão o muro e sairão dos buracos negros, que farão com que os próprios traços de rosticidade se subtraíam enfim à organização do rosto, não se deixem subsumir pelo rosto, sardas que escoam no horizonte, cabelos levados pelo vento, olhos que atravessamos ao invés de nos vermos neles, ou ao invés de olhá-los no morno face a face das subjetividades significantes (Deleuze & Guattari, 2012, p. 40).

No contexto da oficina, não havia espaço nem tempo para desenvolver nem problematizar mais profundamente a questão da produção de imagens e rostos. Mas, para uma possível etapa posterior ou caso se tenha mais tempo, como tensionar esse exercício inicial, lúdico, quase “espontaneísta”, criando mais versões ou novas formas de se portar diante do quadro tela “Procuo-me” que, no fundo, ainda que lance uma moldura, abre um rasgo no próprio processo de subjetivação. Onde estou? Talvez fosse produtivo repetir o mesmo exercício buscando menos preparações, menos formas ou formatações e produzir mais instantes, acontecimentos, com todo o rigor do improvisado. Algo como um jogo de aparecer e desaparecer, uma cena estranha para, de repente, deslocar-se, colocando-se para si mesmo e para um outro como um rosto diferente, descarregado de significações prontas.

\*

## EU OUTRO

**Perguntas-chaves:** *O que comanda em mim? Como é ser comandado e como é comandar?*

**Plano/Atividade:** Realizar o *Jogo do Espelho*. Contrastar a experiência com a leitura do trecho de um texto de Clarice Lispector.

**Foco:** Descobrir-se através do olhar do outro, vendo-se vendo-o.

- *Como jogar:* 1) Duplas; um de frente para o outro; imite os movimentos do outro; sempre olhando para a dupla; cada hora um comanda. 2) Depois, fazer sem combinar quem comanda. 3) Na sequência, uma dupla faz, as outras veem. Para finalizar: individualmente, fazer os movimentos sozinho com a memória do outro.

**Material:** Nenhum.

**Práticas de yoga:**

- *Respiração alternância de narinas* – traz equilíbrio emocional e equaliza os hemisférios cerebrais, o que significa equalizar nossa dimensão analítica (hemisfério direito) com a nossa dimensão imaginativa e emocional (hemisfério esquerdo) (KHALSA, 2007, p. 93).

- *Kriya para tolerância* – auxilia a desenvolver o ponto do umbigo, região necessária para ganhar força para a tolerância e a humildade (KHALSA, 2007, p. 118).

- *Meditação:* entoar o mantra *Ong Sô Hang* – traz como qualidade a conexão com o outro, pois ele estimula a abertura do campo sutil da região cardíaca. Literalmente ele pode ser traduzido como “Eu sou Tu”. Ele nos lembra que somos parte do Universo<sup>34</sup> (BHAJAN, 2010)

Realizar o *Jogo do espelho* (SPOLIN, 2007, p. 120) é uma experiência muito rica para fazer com o que os participantes desenvolvam várias habilidades. Primeiramente, há o desafio da timidez: pode ser desafiador para algumas pessoas se exporem diante de outra pessoa vendo e sendo vista, propondo movimentos, comandando, sendo comandada. Há também o desafio da concentração: nesse jogo, a lentidão é importante, pois a ideia é imitar exatamente os movimentos do outro.

Ao final, é importante fazer uma roda com os participantes para que todos compartilhem suas impressões. Duas perguntas podem ser realizadas para mobilizar as análises: “O que você prefere: comandar ou ser comandado?” e “O que comanda em você?”. A primeira pergunta diz respeito à dimensão concreta do atividade, questionar como o participante se conectou nos momentos de copiar o outro e ser copiado por ele. A segunda, tem relação com um aspecto mais sutil e reflexivo que são emoções, pensamentos ou tendências que surgem durante a prática.

Na oficina, depois dos comentários, lemos o texto abaixo da Clarice Lispector:

Olhar-se no espelho e dizer-se deslumbrada: Como sou misteriosa. Sou tão delicada e forte. E a curva dos lábios manteve a inocência. Não há homem ou mulher que por acaso não tenha se olhado ao espelho e se surpreendido consigo próprio. Por uma fração de segundo a gente se vê como um objeto a ser olhado. A isto se chama talvez de narcisismo, mas eu chamaria de alegria

---

<sup>34</sup> Visite o site <https://www.spiritvoyage.com/mantra/ong-sohung/man-000095.aspx>. No site da Spirit Voyage, que é de uma gravadora de música de artistas que compõem melodias para os mantras do Kundalini Yoga, tem traduções e explicações de vários mantras dessa tradição.

de ser. Alegria de encontrar na figura exterior os ecos da figura interna: Ah, então é verdade que eu não imaginei, EU EXISTO. (LISPECTOR, 1999)

O objetivo foi trazer uma dimensão poética sobre a experiência de se ver no espelho. Em especial, destacaríamos o trecho sobre “os ecos da figura interna”. A partir dele pode-se realizar diversas reflexões e exercícios interessantes sobre esse jogo imagem interna-imagem externa. Vale lembrar de dois contos clássicos da literatura brasileira (existem outros), mas que não foram utilizados nas oficinas, que são “O espelho” de Guimarães Rosa, e, igualmente, “O espelho” de Machado de Assis.

Depois da leitura, é importante ouvir alguns comentários e análises sobre as impressões do texto e a relação do texto com as experiências no Jogo do Espelho.

## TEMA II – Mapeando partidas e horizontes

Este tema, constituído por duas partes complementares, propõe reflexões importantes em relação à maneira como o sujeito se constitui: suas práticas habituais, seus propósitos de vida, suas estratégias para lidar com desafios (o erro, o acerto, a procura de saídas...) e suas projeções em relação às suas expectativas e escolhas.

### O QUE ESTOU FAZENDO AQUI?

**Perguntas-chave:** *O que estou fazendo aqui? No que é importante pensar? Como estou me virando? O que não quero mais para mim? Qual é o meu horizonte?*

**Plano/Atividade:** Construir um “mapa” de partida para a jornada sobre o tema da constituição de si através de algumas perguntas.

**Foco:** Identificar práticas e modos de pensar padronizados e/ou obsoletos, prioridades de vida (propósitos) e projetar um horizonte.

**Material:** Pano americano cru grande, canetinhas para escrever e desenhar.

#### Práticas de yoga:

- *Mantendo o corpo belo:* A beleza do corpo não pode ser comida exceto pelo seu próprio ego. (...) Não há morte exceto do seu ego, e sua própria negatividade, que reduz a voltagem de força da sua vida de modo que ao campo circundante se torna fraco e a morte rasteja para dentro de seu corpo. Esse corpo é belo. Ele foi feito por uma imaginação muito especial do Criador. As pessoas buscam (...) a experiência da liberdade, a energia, e a consciência (...) Essa energia infinita é a doadora em qualquer situação. Nós a reconhecemos limpando, cuidando, e utilizando o que já nos foi dado (BHAJAN, 2009, p. 35).

- *Meditação para Nervos fortes:* prepara para “o período cinza do planeta e traz equilíbrio mental”. Ela traz calma e força para os nervos. Ajuda a nos proteger de comportamentos irracionais (BHAJAN, 2009, p. 66).

Como ser livre em qualquer situação? Na rua, numa unidade prisional, em casa, com a família, com os amigos etc.? A ideia de liberdade, na perspectiva que estamos buscando, não está nos locais onde o sujeito se encontra, ou seja, não está fora de si mesmo, mas *na maneira de lidar com sua própria subjetividade e realidade*. A ideia de liberdade está em *como verdadeiramente o sujeito pode se conectar ou se livrar de determinadas identificações*. Na educação tradicional, os sujeitos não aprendem a se relacionar com identificações que expandem a realidade limitada ou com as condições que habitam em si que os reduzem (por exemplo, emoções como raiva e medo). E isso exige uma certa maneira de comportar, um certo uso que se faz do que acontece.

Uma maneira de começar a abordar esse tema é discernindo a natureza animal da natureza humana. Basicamente, os animais estão presos na sua existência determinada, enquanto o ser humano tem a capacidade de inventar e criar sua própria trajetória. Para dar fundamento e concretude para o tema, pode-se remeter às perguntas (que estão presentes nas



*a. O que estou fazendo aqui?*

S. – “Tô sofrendo muito. Vendo quem eu sou realmente. Aprendendo a sobreviver.”

Lt. – Antes de ouvir à pergunta, escreveu a frase: “A união entre duas pessoas não deveria ser definida pelo gênero mas sim pelo amor”. Então, escreveu: “Colhendo o que eu plantei mas tudo teve um grande contexto, eu tentei e não consegui, mas dessa oportunidade não passa. Vou mudar!”

D. – “Colhendo o que infelizmente eu semelhei (sic). Me conhecendo”.

A. – “Me refazendo! Repensando! Recriando! Nascendo de novo, nascendo de novo, nascendo de novo.”

Lh. – “Colhendo o que eu plantei”

*b. No que é importante pensar?*

S. – “Na minha vida como vai ser daqui para frente. Na pessoa que eu vou me tornar. Na minha felicidade e o mais importante minha família e Deus”.

Lt. – “No momento tenho que pensar em minha independência. Saber lidar com pessoas difíceis seja no trabalho e na separação de amizades boas e ruins”.

D. – “Na paz e no perigo. Jesus está comigo. Na liberdade, família e futuro”.

A. – “Na família, nos projetos, no futuro, na vida e também na morte. Na valorização de todas as coisas da vida e que podemos desfrutar na vida”.

Lh. – “Na minha família, felicidade, vida fora daqui. Paz que eu não tenho, no meu futuro”.

*c. Como estou me virando?*

S. – “Sendo humilde, paciente, não querer ser mais do que os outros, verdadeira e ser amiga”.

Lt. – “Sendo correria e correr atrás dos meus objetivos, dos meus sonhos, sendo responsável comigo mesma e aproveitar bem dos meus talentos e pontos positivos. Sei que tenho capacidade pra muitas coisas e vou escolher bem o caminho a seguir”.

D. – “Mantendo a esperança e fé”.

A. – “Sendo responsável, independente, verdadeira, certa, plena, humilde, usando minha sabedoria. Sendo livre. Colocando em prática o que já aprendi para poder aprender sempre mais”.

Lh. – “Pensando antes de agir. Ser uma boa pessoa. Não ligar para o que os outros falam. Sabendo o que você faz. Não agir com ignorância. Amando o próximo”.

Ao final da construção do mapa, contemplá-lo de longe. Colher impressões, deixar os comentários surgirem, fazer costuras...

Como complemento para a atividade, o que pode ser feito em outro encontro, pode-se provocar a construção de um segundo mapa, para conectar os participantes com suas projeções e horizontes: para onde querem caminhar e com quais propósitos. Trazer duas perguntas: “Qual

é o meu horizonte?” e “O que não quero mais na minha vida”. Na ocasião da oficina, pela possibilidade que a circunstância oferecia, a mediação pedagógica foi pouco interessante: cada participante respondia às perguntas em uma folha A3 (cada uma em um verso), entremeadas por práticas de concentração da mente e respirações.

Para esse tipo de atividade, sugeriria um exercício teatral – nos moldes do Teatro do Oprimido ou do Teatro Fórum de Augusto Boal – onde se apresenta uma situação, por exemplo, sobre “o que não quero mais na vida”, e sugere-se diversas soluções cênicas para um determinado problema com a participação e as sugestões dos outros integrantes do grupo. Vamos explicitar, como exemplo, uma sessão do Teatro do Oprimido: se o tema for usar drogas, por exemplo, cria-se uma encenação onde um personagem se vê na situação de usar ou não. Esse é o chamado “ápice” da cena. Nesse momento, congela-se a cena e pede-se para que pessoas da plateia assumam os papéis dos personagens em cena para criar uma série de soluções possíveis para a situação. O objetivo da sessão é provocar na pessoa propositora diferentes formas de lidar com a situação de usar ou não drogas.

### TEMA III – Combate consigo: o uso das dores e das alegrias

*a epiméleia heautoû [cuidado de si] (...) consiste em educar a si mesmo através dos infortúnios da vida*  
(FOUCAULT, 2014, P. 395)

Gilles Deleuze, no texto “Espinosa e nós” (2002), resume qual é a definição de corpo na filosofia de Spinoza. Diz ele, há duas maneiras de se definir um corpo: a primeira é pelas multiplicidades e as “infinidades de partículas” que o habitam, que formam planos em relações de movimento, repouso, velocidade, lentidão. E a segunda, é pela sua capacidade de afetar e ser afetado. Especificamente, no contexto das oficinas, tratamos dessa segunda dimensão da constituição da subjetividade que é o *uso que o sujeito faz* daquilo que lhe acontece. Para Spinoza, que é um anti-moralista, não existe o bem, assim como não existe o mal em si mesmos, como entidades ou substâncias separadas dos sujeitos, mas bons ou maus usos dos encontros que os corpos fazem. Portanto, não existe sujeito mau ou sujeito bom, mas o sujeito é definido “pelos afetos de que ele é capaz” (DELEUZE, 2002, p. 127).

Esse tema remete a um importante aspecto de algumas filosofias da época imperial (antiguidade romana), analisadas por Foucault (2014) como parte cuidado de si, o qual abordamos apenas indiretamente ao longo da pesquisa, que é como nos preparamos para enfrentar o acaso, ou, em outras palavras, a visão da “vida como prova” (FOUCAULT, 2014, p. 392). Esta visão pode ser explicada através de uma referência que o filósofo estoíco Sêneca cria de Deus como pai. O Deus é visto como pai, pois não tem a indulgência da mãe para com os filhos. Nessa perspectiva de Sêneca, quem educa propriamente os filhos é o pai, que os “ama com coragem, com energia sem fraqueza: “velar para que sejam formados, formados como convém, isto é, impondo-lhes fardos, dificuldades, até mesmo sofrimentos que poderão preparar as crianças para os fardos reais” (FOUCAULT, 2014, p. 394). É preciso ficar atento para não cairmos em nenhum tipo de sexismo ou preconceito de gênero ao ler essas palavras. Entendemos que essa ideia traz uma reflexão sobre a dimensão mais global da natureza da educação e não como uma análise sobre o papel dos gêneros na educação das crianças.

Portanto, sendo a vida uma “prova”, poderíamos perguntar com Deleuze: os sujeitos estão à altura dos acontecimentos?

Ou a moral não tem sentido nenhum ou então é isto o que ela quer dizer, ela não tem nada além disso a dizer: não ser indigno daquilo que nos acontece.

Ao contrário, captar aquilo que acontece como injusto e não merecido (é sempre a culpa de alguém), eis o que torna nossas chagas em repugnantes, o ressentimento em pessoa, o ressentimento contra o acontecimento. Não há outra vontade má. O que é verdadeiramente imoral é toda utilização das noções morais, justo, injusto, mérito, falta. Que quer dizer então querer o acontecimento? Será que é aceitar a guerra quando ela chega, a ferida e a morte quando elas chegam? É muito provável que a resignação seja ainda uma figura de ressentimento, ele que, em verdade, possui tantas figuras. (DELEUZE, 2007, p. 151-152)

### “KIRIKU E A FEITICEIRA”

**Pergunta-chave:** *Qual é o uso que faço do que me acontece?*

**Plano/Atividade:** Assistir ao filme “Kiriku e a feiticeira” para refletir a respeito do que move as ações “más” e o que move as ações “boas”: sobre do uso que fazemos dos acontecimentos.

**Foco:** Perceber dores e alegrias como maus ou bons usos daquilo que acontece.

**Material:** Televisor e reproduzidor de mídia (computador, aparelho de DVD).

Assistimos ao filme “Kiriku e a feiticeira”<sup>35</sup>. O filme traz questões de ordem existencial e ética que podem auxiliar e contemplar problemas de diferentes naturezas que tenham como substrato *o uso que fazemos das alegrias (prazeres) e das dores*. Especificamente na situação das oficinas, duas participantes traziam duas questões importantes: como lidar com uma paixão avassaladora (um caso amoroso) e como lidar com a aceitação de uma situação incontornável (o aprisionamento no sistema). Mas aqui não analisaremos esses casos especificamente.

Para guiar a sessão, propomos dois focos de análise: as maldades da feiticeira Karabá e as atitudes heroicas do pequeno Kiriku. Começaremos pelo primeiro e, na sequência, analisaremos o segundo.

Karabá, a feiticeira, mantinha um espinho cravado em suas costas que produzia uma dor constante, resultado de uma experiência de abuso e violência vivida no passado<sup>36</sup>. Por isso, guardava ódio e desejo de vingança. E esse seu desejo lhe dava algumas vantagens: Karabá tinha o poder de transformar os homens em objetos úteis, em soldados que serviriam ao seu propósito de se vingar e espalhar o ódio.

Fixada na dor, Karabá perde sua capacidade de se afetar, cega e perdida no desejo de vingar e violentar. Toda *experiência traumática* é difícil de lidar, pois não temos controle sobre o que nos acontece, ou seja, ela acontece quando não temos dispositivos ou recursos para nos

---

<sup>35</sup> Título original *Kirikou et la sorcière*. Direção e roteiro: Michel Ocelot. Ano de Lançamento: 1998. País: França. (Informações extraídas de HOJE TEM CINEMA. <https://hojitemcinema.wordpress.com/tag/ficha-tecnica-kiriku-e-a-feiticeira/>, Acesso em 03/10/2017)

<sup>36</sup> Experiência muito comum entre jovens acauteladas.

defender. O trauma produz uma *programação subconsciente*, que se traduz em criação de hábitos e comportamentos. O problema é que, depois de passada a experiência, não temos meios para processá-la e então essa programação produz em nós comportamentos *dramáticos*, ou seja, ações baseadas em emoções ou programações subconscientes. Através do drama passamos a alimentar essas programações e entramos num círculo vicioso (BHAJAN, 2006).

Na Humanologia, a psicologia e a filosofia aplicadas do Kundalini Yoga, dizemos que o sujeito passa a viver sua “crença de bebê” ainda quando é adulto, porque ainda não sabe como lidar com suas frustrações ou processar os registros do subconsciente<sup>37</sup>. Então, ele passa a viver a partir de fixações e compensações (as chamadas “birras”) que regem seus modos de agir. Nesse sentido, portanto, Karabá não é vítima nem algoz, porque não existe o bem nem o mal como modos essenciais e fora da existência, como apontamos anteriormente, mas o uso que ela pode fazer do que aconteceu e acontece com ela.

O grande desafio é que nossas programações nos escravizam, nos fazem agir, pensar e viver de acordo com modelos já conhecidos e obsoletos. É claro que existiriam múltiplas facetas a explorar a partir do filme, mas caberia aqui destacar apenas dois núcleos fundamentais que são elementos chaves para a análise do filme e que está analisado de forma mais detalhada anteriormente no capítulo 2: normalmente, os sujeitos buscam *controle e reconhecimento* (BHAJAN, 2006). Esse são dois comportamentos centrais dos nossos padrões subconscientes. Desacredita-se na vida como um fluxo e na possibilidade de a assumirmos nas próprias mãos. Ao buscar controle e reconhecimento, passa-se a existência criando aprisionamentos ou fantasias. Primeiro, porque o controle não existe, ele é totalmente ilusório; como também já vimos no segundo capítulo, a realidade se apresenta a nós como um fluxo e um devir constantes que fazem parte da nossa constituição e da constituição de tudo o que existe. E, segundo, a necessidade de reconhecimento é também ilusória, porque depender de uma exterioridade remeterá sempre a situações circunstanciais que nunca satisfarão. Ao buscar a solução para os seus problemas fora de si mesmos, como se lhe faltasse algo, os sujeitos passam a vida tentando se preencherem e se sentirem realizados se alimentando de situações transitórias e criando mais frustrações.

Ora, e como isso se conecta com a personagem Karabá? Poderíamos perguntar, por que Karabá cultiva a dor? O que ela ganha em troca? Além do poder de transformar os prisioneiros em objetos úteis, ela tem muito medo da grande dor que poderá sentir ao tirar o espinho. Poderíamos interpretar essa grande dor como a relação com o desconhecido, mais

---

<sup>37</sup> O uso do som no Kundalini Yoga tem papel importante no processamento desses registros.

especificamente, o medo do desconhecido. Nesse caso, prefere-se cultivar uma experiência, no caso, a dor, já conhecida, do que lançar-se no desconhecido. Sofre-se pelo medo de arriscar a frequentar outras realidades mais expandidas, inéditas, estranhas...

Poderíamos dizer que a fixação que Karabá tinha pela dor é o que se chama de *apego* em algumas tradições espirituais, e também no Kundalini Yoga, mas que preferimos chamar de “identificações do ego” (BHAJAN, 2010). É evidente que não existe vida sem apegos, sem identificações. Elas são muito muito importantes e úteis. Por exemplo, eu posso querer me identificar com uma pessoa que vive o que ensina, com um bom profissional, uma pessoa que busca uma vida digna, etc. Porém, o problema reside nas falsas identificações, os apegos que nos fixam em realidades limitadas, fantasiosas ou enganadoras. Talvez seria isso o que Karabá estaria vivendo: uma cristalização em um determinado modo de vida que a impedia de enxergar outras possibilidades ou outras multiplicidades que pudessem compor com sua própria existência.

Ao perguntar às participantes sobre por que nos apegamos, elas disseram que “buscamos no outro o que falta em nós”. E o que falta ao sujeito? Não lhe falta nada, mas ele acredita e, ainda pior, investe nisso. O que lhe falta é uma maneira interessante, um “bom jeito”, de lidar com o que acontece. Os problemas são criados quando se fixa em referências externas em busca de soluções. Mas, como apegar a essas realidades externas se elas são circunstanciais e fluidas? Quando entramos nessa armadilha, caímos em um buraco.

Nossos inimigos não são os outros, nossos inimigos são nossos fantasmas. Se formos bem atentos, focamos o elemento que captura nosso desejo, elemento que emerge como uma maneira, um maneirismo, um mau jeito de olhar um mau encontro, como uma não-relação, um elemento que nos isola, que se recusa entrar em relação, e que se impõe de fora, produzindo o fantasma da falta em nós, que nos torna juízes de nós e dos outros, eis o pior uso que fazemos desse mesmo fantasma. (FUGANTI, 2017)

Para tratar do segundo foco de análise, as atitudes heroicas de Kiriku, reunimos três dimensões essenciais, que as próprias participantes das oficinas trouxeram, do que poderíamos chamar de um “amor verdadeiro” (que é a mensagem do filme) que motivariam as ações do pequeno herói: primeiramente, é necessário criar uma *conexão* com aquilo que amedronta, abrir-se, ousar penetrar no desconhecido. Foi o que Kiriku fez: mesmo com medo, ele buscava compreender o que se passava com Karabá, o que a motivava a realizar suas maldades.

Em segundo lugar, que é um desdobramento do primeiro, se constituiu quando nos *colocamos no foco* da pessoa amada, ou seja, Kiriku foi além de si mesmo para se conectar com a feiticeira, compreender o que se passava. Em outras palavras, para podermos ver a realidade,

e não apenas uma imagem ou uma fantasia, precisamos nos deslocar de nós mesmos, limpar os filtros, experimentar sair de nós mesmos e das próprias identificações limitadas, enfim, sair do julgamento moral.

Em terceiro lugar, o amor verdadeiro, diferentemente da paixão (circunstancial), tem como referência a afirmação e a experimentação de valores éticos, que não são circunstanciais, mas afirmam propósitos de vida: a determinação e a sagacidade de Kiriku na busca para trazer a paz para sua aldeia podem ser traduzidas em *paciência, disciplina, autocontrole e coragem*, comportamentos essenciais e que podem ser cultivados a partir de uma certa “prática de si”, no sentido investigado por Foucault. Ou seja, o que movia Kiriku não eram seus prazeres nem suas satisfações individuais, mas a busca pelo bem-estar das pessoas de sua aldeia.

\*

### TENSIONANDO TALENTOS E DESAFIOS

**Pergunta-chave:** *Como meus talentos me ajudam a enfrentar meus desafios?*

**Plano/Atividade:** Identificando talentos e desafios pessoais. Procurar reconhecer quais talentos podem ajudar a enfrentar os desafios.

**Foco:** Relacionar talentos com desafios.

**Material:** Papel e caneta.

**Práticas de yoga:**

- *Erradicador de ego*: “abre os pulmões, consolida o campo magnético e traz os hemisférios cerebrais para um estado de alerta.” (BHAJAN, 2010)

- *Entoar o mantra do Ek Ong Kar Sat Gur Prasad / Sat Gur Prasad Ek Ong Kar*: “inverte a mente”: É um poderoso mantra que, se repetido corretamente, pode repelir pensamentos negativos (BHAJAN, 2010).

Esta é uma prática simples, mas fundamental, de auto mapeamento dos principais talentos e desafios pessoais. O núcleo é acessar talentos importantes que possam ser usados para enfrentar desafios. A ideia central dessa atividade parte da afirmação de que tudo o que nos acontece, de alguma maneira, somos nós. Caso contrário, não nos aconteceria (segunda definição de corpo segundo Spinoza explicitado por Deleuze sobre ser digno dos acontecimentos no Tema III). Dessa forma, nossos desafios estão conectados com os nossos talentos e vice-versa, ou seja, se um desafio se apresenta para nós é porque de alguma maneira se compõe com algum aspecto em nós que pode ser enfrentado. Nessa perspectiva, um desafio não deveria ser encarado como barreira ou impedimento, mas o próprio caminho para uma possível solução.

O exercício é feito da seguinte maneira:

Tenha em mãos papel e caneta.

1. Feche os olhos e conecte-se com você através da respiração. Respire lentamente por algum tempo. Agora, acesse os seus talentos: o que sabe fazer bem, o que gosta muito de fazer, suas qualidades... Imediatamente, vá listando mentalmente por alguns segundos. Abra os olhos e escreva no papel.

Deixe a caneta e o papel de lado e feche seus olhos e volte a atenção para você através da sua respiração. Respire lentamente.

2. Agora, comece a acessar quais são os seus desafios (que tenha vivido e que ainda vive): na família, nos relacionamentos, na cidade, no trabalho, na escola, expectativas, etc. Proceda da mesma maneira: liste alguns mentalmente e depois abra os olhos e escreva no papel.

3. Contemple na lista dos desafios aquele que é mais nuclear, que reúne outros ou que englobam outros (por que causam outros, por exemplo).

4. Contemple na lista dos talentos, um ou mais que ajudam a enfrentar esse desafio nuclear (ou mais de um).

Entre o passo 3 e 4 pode-se fazer o exercício de Kundalini Yoga *Eliminador de ego* (BHAJAN, 2010, p. 314), cujo objetivo é criar um estado de presença mais expandido para poder sair da “frequência” do desafio, isto é, sair da sensação que a emoção que contrai (ligada ao desafio) traz. Depois de fazer o exercício, passar para a identificação do talento que se revela útil para lidar com o desafio.

Por último, levar os participantes a escolher uma afirmação pessoal para lidar com desafios<sup>38</sup>. Deve ser uma frase curta e cortante, para que seja lembrada nas situações reais da vida.

Explicito abaixo, como exemplo, as criações das participantes durante a oficina:

A. – **Desafio:** “Dar orgulho para a minha família”. **Talentos escolhidos para lidar com o desafio:** “Sabedoria, disciplina/dedicação e amor”. **Frase criada:** “Fé em Deus”.

Lh. – **Desafio:** “Intolerância”. **Talento escolhido para lidar com o desafio:** “Paciência”. **Frase criada:** “Deus é fiel” (A frase me pareceu vaga ou abstrata, então a questioneei. Ela disse: “Todo momento que eu precisar eu me conecto com Ele”. Retruquei lhe perguntando como ela fazia isso. Ela disse: “Através de orações”. Insisti, perguntando, como ela ora. Lh.: “Peço para abençoar a minha família, que nada de mal aconteça à minha mãe, tudo de bom... Agradeço pelo ar que respiramos e a comida que comemos. Por Ele ter me dado internação, por Ele ter me deixado aqui... pois talvez Ele esteja me livrando de alguma coisa lá fora”. Nesse momento, chamei a atenção para ela sobre essa última parte, justamente pelo fato de ela ter se apresentado nas oficinas várias vezes inconformada com sua própria situação. Portanto, fiz

---

<sup>38</sup> No Kundalini Yoga, temos o mantra *Ek Ong Kar Sat Gur Prasad / Sat Gur Prasad Ek Ong Kar* (para ser eficaz, deve ser entoado corretamente). Existem algumas versões no Youtube.

questão de destacar a importância disso que ela havia compartilhado: ver a *necessidade dos acontecimentos.*)

## TEMA IV - Vagar é praticar a liberdade

*Agora a gente tem que aproveitar o momento.*  
(Vago Coletivo)

### EXPERIMENTAÇÃO COM O VAGO COLETIVO

**Pergunta-chave:** *Como me perder para me encontrar?*

**Tema/Atividade:** Realizar ações com o Vago Coletivo a partir de desenhos com giz em composição com movimentos corporais, sons e outros materiais e estímulos para experimentar a si mesmo de maneiras não convencionais e não representacionais, isto é, de formas não significantes (que pressupõe enunciados e significações fixas). Apreender os acontecimentos enquanto eles acontecem.

**Foco:** Experimentar diferentes usos do espaço, do tempo e das matérias disponíveis.

**Material:** Gizes branco e colorido e pano americano cru grande.

**Práticas de yoga:**

- Alguns *asanas* (exercícios) isolados.

- *Meditação entoando o mantra Ang Sang Wahe Guru:* “serve para eliminar pensamentos persecutórios, traz paz quando há desequilíbrio emocional” (KHALSA, 2010). “Ang é ‘uma parte’. Sang é ‘em cada’, ou ‘com cada’. Wahe é ‘o êxtase vivo indescritível do Ser Infinito’. Guru é ‘o conhecimento que transforma sua mente, emoção e essência’. Toda a frase significa: ‘O Ser Infinito, Deus, está comigo e vibra em cada molécula e célula do meu ser’” (SPIRIT VOYAGE):

A energia dinâmica e amorosa da Fonte Infinita de Tudo está dançando dentro de todas as minhas células e está presente em todos os meus membros. Minha consciência individual se funde com a consciência universal (SPIRIT VOYAGE).

Já estava no planejamento embrionário das oficinas trazer práticas e exercícios performáticos para as participantes das oficinas. Acredito que esses tipos de ações são muito potentes para desencadear processos de subjetivação singulares, pois basicamente lida-se com a não representação e com a exposição corporal.

Para essa oficina convidei Elisa Marques e Nian Pissolati que compõem, juntamente comigo, o Vago Coletivo<sup>39</sup>, grupo de experimentação performática plástica sonora urbana. O

---

<sup>39</sup> O grupo foi criado em 2009 quando se apresentou no I Festival de Performance de Belo Horizonte com o trabalho “Vago”. Entre seus principais trabalhos, estão a apresentação da performance *Vago* no I Festival de Performance de Belo Horizonte, em agosto de 2009; a performance *Itapoã - experimentações formais* em uma casa em demolição em setembro de 2009; a participação no projeto de intervenção urbana com audiovisual Muros e Fundos, em novembro de 2009 ([www.murosefundos.com](http://www.murosefundos.com)); a performance *Geometria do vazio* durante a Mostra Disseminação de Artes Visuais em novembro de 2010; participação de troca com o Obscena agrupamento

grupo tem como mote principal investigar relações corpo-tempo-espaco em contextos variados – em cenários construídos ou em intervenções na cidade – sempre motivado por questões filosóficas e inspirações literárias e audiovisuais.

Um dos princípios ou elementos fundamentais dos trabalhos do Vago é a busca por um certo estado de presença expandido para que novas formas de experimentar as relações espaco temporais se produzam. Isso se conecta diretamente com o recorte temático da pesquisa, pois, de alguma maneira, o trabalho do coletivo busca uma diferenciação nos corpos que agem através das multiplicidades encontradas nos acontecimentos.

O trabalho do Vago pode ser considerado artístico, mas o que mais nos interessa é uma coisa muito pessoal, propor exercícios para a gente mesmo, para transformar e deixar mais aguçada nossa maneira de perceber o tempo, o espaco... (Fala de Elisa Marques durante a oficina)

Nos encontros na cidade ou mesmo nos espacos privados, o Vago busca se relacionar com as materialidades presentes. Uma dessas matérias interessantes que o Vago obstinadamente busca se relacionar é a sombra. Uma das primeiras ações do Vago foi justamente delinear, definir e traçar as sombras das construções na cidade. Ao contornar as sombras buscamos não encontrar uma forma, nem congelar o movimento, mas justo o contrário, evidenciar o movimento, criar linhas de força que sejam reveladoras, ao mesmo tempo, das relações temporais e espaciais. Poderíamos dizer, filosoficamente, que o Vago se dedica a “definir” traçados, ressaltar trajetórias, marcar o movimento enquanto ele acontece. No limite, paradoxalmente, trata-se de buscar uma “definição” (que nunca acontece).

De alguma maneira, poderíamos dizer que as ações do grupo são “práticas de si”, pois se revelam como experimentações que buscam ressaltar, intensificar, fazer emergir relações entre tempo, matéria, imagem e movimento, que são relações fundantes e fundamentais nos processos de subjetivação.

— — —

Com o objetivo de criar um estado de presença com mais qualidade – o que significa um estado de percepção que esteja atento ou que percebe o que acontece enquanto acontece – o encontro foi iniciado com alguns *asanas* (exercícios) de yoga. Com alguns exercícios simples e em pouco tempo pode-se levar os estados de mente e corpo para um outro “lugar”, de maior

---

independente de pesquisa cênica em novembro de 2010. Em 2012, o coletivo foi contemplado para os projetos Cena Aberta do Centro Cultural da UFMG, e o Fundo Municipal de Cultura da Prefeitura de Belo Horizonte. Em ambos, o coletivo desenvolveu, com suas particularidades, o trabalho SÓLIDOS. (Texto retirado do blog do grupo - <http://vagocoletivo.blogspot.com.br>.)

receptividade e conexão. São exercícios que trazem o foco para o corpo e o conecta com a mente através da respiração.

A princípio, as ações podem ocorrer em qualquer lugar: pode ser um quarto, uma rua, um corredor público, um muro, etc. O mais interessante é que se crie uma conexão com os espaços existentes e se mantenha a percepção expandida (se o sol estiver presente, pode ser um excelente jogo se relacionar com as sombras que ele projeta).

Inicia-se a ação andando pelo espaço sem “ensimesmamentos”, ou seja, é preciso manter o olhar atento para o que acontece: para os outros, para a arquitetura, para os movimentos e as durações. A partir daí, começa-se a fazer inscrições e desenhos com os gizos. Improvisa-se. Experimenta-se contornos no chão, com os corpos, sem os corpos, velocidades e planos diferentes, trajetórias... Brincar, jogar.

Num dado momento, pode-se pedir que todos os participantes se afastem dos desenhos e dos traçados e observem o que foi produzido. Uma parte importante do trabalho do Vago Coletivo é a observação e a contemplação. É o momento de tomar distância e criar um novo momento, uma pausa para que as ações possam se desdobrar. Uma sugestão é que todos permaneçam fora do “tabuleiro” do jogo, onde as ações tinham sido realizadas. A orientação pode ser: dois participantes entram na área de jogo e começam a improvisar sempre se relacionando um com o outro. Uma regra possível: sempre uma dupla por vez; quando um outro entrar, um dos dois que estão na área de jogo sai.

Nesse momento, pode-se introduzir o pano americano cru que serve de *parangolé*, em alusão aos trabalhos de Hélio Oiticica, e que talvez possa ser utilizado como registro final do encontro. O pano pode surgir como elemento para ser dançado, experimentado com o corpo e com o que estava acontecendo. Uma nova energia pode emergir e outras imagens e velocidades podem aparecer.

Terminado o processo, que não tem tempo fixo para acontecer (na oficina durou cerca de quarenta minutos), é interessante reunir os participantes para que possam falar sobre suas experimentações. Como curiosidade, exporemos alguns relatos abaixo:

A. – “Marcante, sensacional, fantástico. Ficou muito bem definida o que é a liberdade. ‘Se a princípio a ideia não é absurda, então não há esperança para ela’ (frase lida do Einstein que estava fixada na parede da sala) Foi meio uma ideia absurda, por isso rolou tão bem. O que aconteceu primeiro foi o silêncio com a liberdade. Cada um fazia o que achava melhor. Depois foi meio que uma invasão. Invadir o espaço do outro... Depois eu vi a permissão, eu te concedo algo, te dei a liberdade daquilo e acabou que foi acontecendo... Brincadeiras ”.

Lt. – “Foi muito bom. A gente sentiu livre para escrever, fazer o que quiser. Eu estava parada e de repente alguém veio desenhar meu pé. Aí caiu a ficha, que o negócio ali era ‘bafão’... Vou inventar um sistema aqui agora, a gente usou o sistema ‘inventório’... Um trabalho em equipe também... Achei interessante como tinha muita gente (agentes) em volta da gente e a gente não estava nem aí... Só nós. Eu endoidei.

S. – “Muito bom, muito diferente, experiência. Incrível! Liberdade total”.

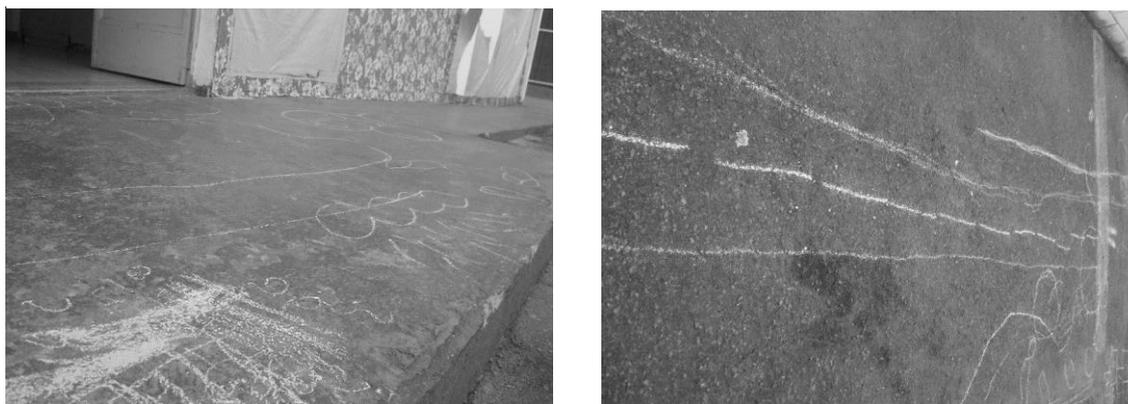
Nian – “Comunicação. Essa coisa dos sentidos é muito legal também. Passa pelo corpo, sentir as coisas pelo corpo, até ir para o ouvido, a gente fazer as músicas, um encostar no outro... Vários jeitos de ficar junto. Às vezes todo mundo espalhado, às vezes grudado. Às vezes fazendo forças individuais, às vezes coletivas”.

Elisa – “Interação, identificação, alegria...”

Como um possível complemento e desdobramento para a experiência, sugere-se o texto “Procurando o eu em vão”<sup>40</sup> (DROIT, 2002, p. 180-181). Nesse texto, Roger-Pol Droit provoca o leitor a encontrar seu eu. O que parece ser algo óbvio, já que os sujeitos usam a palavra eu “em quase todas as suas frases”, se torna uma aventura filosófica infinita. O texto faz parte do livro *101 experiências de filosofia cotidiana* e é um material muito rico para o professor que queira trabalhar questões filosóficas importantes através de experiências como “criar novas vidas”, “sentir-se eterno”, “tentar não pensar” ou “tomar banho de olhos fechados”.

Alguns registros fotográficos da ação do Vago Coletivo com as participantes:

Figura 8 - Vago Coletivo

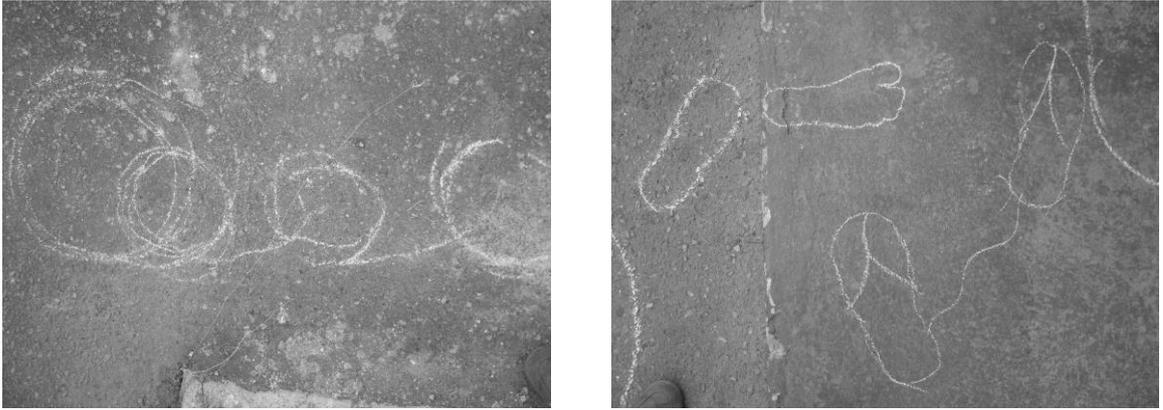


Fonte: Fotos do autor. 5

---

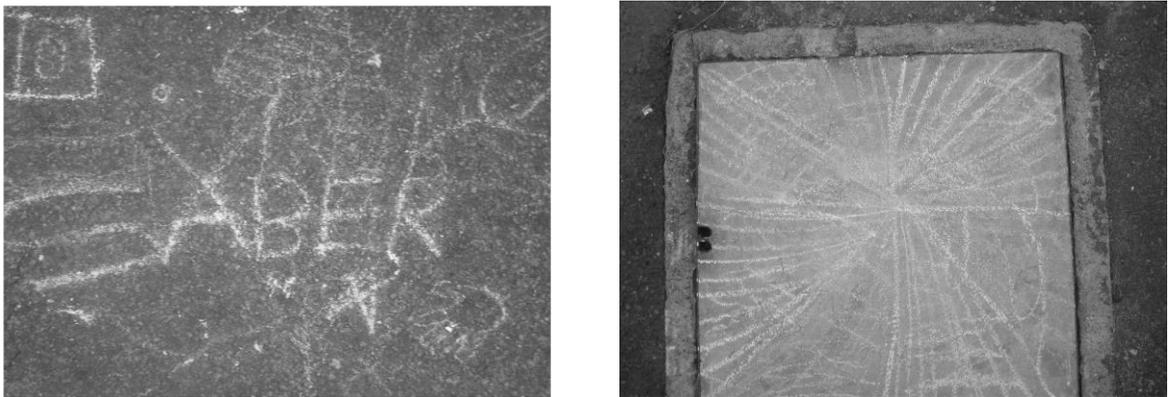
<sup>40</sup> ANEXO B.

*Figura 9 - Vago Coletivo*



Fonte: Fotos do autor. 6

*Figura 10 - Vago Coletivo*



Fonte: Fotos do autor. 7

*Figura 11 - Vago Coletivo*



Fonte: Fotos do autor. 8

## TEMA V – Finalização das oficinas

...sua identidade é importante para o mundo. (Lt.)

### ÚLTIMAS CONVERSÇÕES E IMPRESSÕES PARA UM NOVO COMEÇO

**Perguntas-chaves:** *O que fica de mim? Onde fico nisso tudo?*

**Plano/Atividade:** Reunir todos os materiais produzidos durante as oficinas com as participantes para revisitá-los. Buscar depoimentos de cada participante sobre o que ficou do processo.

**Foco:** Sintetizar o percurso realizado através de uma auto análise e uma auto avaliação.

A. escolheu uma frase de Lt., escrita no segundo encontro: “A união entre duas pessoas não deveria ser definida pelo gênero e sim pelo amor”. A. justifica a escolha dessa frase trazendo algo que tem feito sentido para ela: a importância do *nós* ao invés da importância do eu, “O eu é construído por *nós*, eu me construo por *relações*. E pensando nisso e vendo cada uma, como a Lt. se construiu pelo *nós*, pelo fato da sexualidade dela, como ela se constrói, como ela é...”<sup>41</sup>.

“As pessoas estão se tornando coisas... tudo está se tornando um preço (A. se referia a uma conversa que teve com seu professor de filosofia) ... O amor começa de si, amar o seu corpo, sua aparência, suas ideias, sua mente... Amar você para depois demonstrar sentimento, mesmo que não seja de amor para qualquer outro...”. A. tinha anotado uma frase em seu “diário de bordo” que supostamente eu teria dito em um dos nossos encontros: “Eu me amo e você não tem nada a ver com isso”. Mas a frase não estava exata. A original é: “Eu te amo e você não tem nada a ver com isso”. Começamos a pensar juntos sobre a frase. Como isso pode fazer sentido? Falamos a respeito do aspecto circunstancial do amor – que talvez poderíamos chamar de paixão – e também a respeito de uma *ética* do relacionamento que é estarmos em uma relação não para controlar o outro nem para buscar reconhecimento, como abordamos anteriormente. Num relacionamento baseado nessas duas tendências, estaríamos mais predispostos a criar formas de poder e de aprisionamento, pois nossa realização pessoal poderá estar, predominantemente, em função e dependente de algo exterior a nós e circunstancial.

Diante desse desafio de *desafiar a si mesmo, diferencia do que já se é* para parar de reagir diante das circunstâncias e escolher o que fazer, mesmo quando o outro me desagrada ou

---

<sup>41</sup> Lt. é transgênero.

desafia, A. se lembrou de uma história que foi contada a ela: um casal idoso comemora seus cinquenta anos de casamento. No café da manhã, o marido fala para a esposa: “Meu amor, nesses cinquenta anos de casados, o que eu poderia fazer por você para tornar essa nossa união ainda melhor do que já é?”. A esposa responde: “Parar de me dar a primeira metade do pão. Todos os dias, quando vamos tomar café da manhã, você me dá a primeira metade do pão. Essa é a parte que eu não gosto”. O marido diz: “Pois é, este é o pedaço que eu mais gosto do pão, e nesses cinquenta anos eu tenho te oferecido para te agradar...” A. continua: “O tempo todo ele ficou comendo os pedaços dela que não gostava. Ele fazia para agradar ela e acabou não agradando... e todos se calaram. Ficaram cinquenta anos nessa relação...”

Faz-se um corte. A. retoma uma frase que ela mesma tinha escrito num de nossos encontros: “Versões de mim / eu / nós... Porque mim já é uma versão de mim, eu é uma versão de mim e nós é uma versão de mim. Onde está meu eu? Em mim. É uma resposta vaga, mas por dentro dela tem muita coisa...” Ela completa: “Eu não sou apenas eu, eu sou você, eu sou nós, eu sou todos”.

A questão da constituição de uma certa *subjetividade* está nessa tensão insolúvel, nesse paradoxo: eu estou em mim, sou para mim, eu me amo e sou nos outros, através dos outros, pelos outros... Onde estamos? A. continuava: “Quando você se gosta... há um amor recíproco em você, você se troca com você... Às vezes você tem mais maturidade, mais força para saber lidar com coisas assim [paixões]. O outro te decepciona e você é mais forte, você é mais resistente, você consegue superar mais rápido aquilo que o outro fez, pois além do outro você se ama... Eu não vivo *pelo* outro, eu vivo *com* o outro”.

Como forma de finalizar o trajeto realizado por essas jovens corajosas, propus que respondessem a três perguntas, como auto avaliação, e que, ao final, deixassem uma mensagem de liberdade para possíveis leitores, professores e profissionais da educação, que possivelmente se deixem mobilizar pelas suas palavras:

a. *O que ficou marcado a partir das experiências que tivemos?*

A. – “O conhecimento. O meu eu. Querendo ou não, a gente se explorou um pouco mais”.

Lh. – “Tudo, principalmente nas vezes das visitas dessas pessoas convidadas.”

Lt. – “Que foi muito bom saber que não sou simplesmente alguém, ver que minha identidade é muito importante.”

S. – “Que nesse mundo tudo é passageiro e que temos que viver um dia de cada vez.”

b. *Depois de todas as experiências que vivemos, como você se traduz?*

A. – “Eu me traduzo como um ser infinito...(pausa) e indefinido. E como um ser apaixonado.”

Lh. – “Me sinto ótima.”

Lt. – “Eu sou L... [seu nome civil do gênero masculino], este sou eu, me vejo como LGP [nome completo] e me importo comigo.”

S. – “Uma pessoa mais leve e mais feliz depois dessa experiência.”

*c. O que transformou em você?*

A. – “A visão, algumas formas de pensar a respeito do outro. Uma coisa que me pegou muito foi a questão da sexualidade, querendo ou não, independente do gênero, o que faz é o ser... O sexo é apenas uma coisa que você nasce com ele, porque o que você é você constrói. O sentimento não tem sexo, a cor não tem sexo, o amor não tem, nada tem sexo a não ser o seu corpo... (...) Eu identifiquei meus pontos fortes e meus pontos fracos, onde eu devia mudar, no que eu devia mudar e tem algumas coisas que eu estou transformando em mim.”

Lh. – “Minhas atitudes.”

S. – “Que tenho que me amar mais e deixar opiniões dos outros de lado.”

*d. Qual é o seu compromisso daqui para frente com você mesma?*

A. – “Me realizar. Não sei se você reparou, mas eu falo muito *eu*, né, eu tenho muito essa questão, porque eu acho que eu me fazendo eu faço os outros. Querendo ou não, tem muita gente que gosta de mim, e eu não tenho nada a ver com isso... mas as pessoas que gostam de mim e que me vê feliz, me vê sorrindo, me vê realizada, me vê com meus planos todos em prática, tudo feito, tudo do jeito que eu queria, eu acho que querendo ou não, o outro fica feliz... Tem muita gente hoje em dia para invejar, mas tem muita gente também para falar ‘é isso aí, vai que você vai conseguir, vai dar certo e eu estou torcendo por você’. E eu sou assim, tem muita gente que senta do meu lado e fala ‘tenta que vai dar certo, você é uma menina que tem muito potencial’, sabe, que fala... E eu estou desperdiçada aqui, que eu tenho que sair daqui, que eu tenho que fazer alguma coisa lá fora, porque meu potencial não é esse. Estou muito limitada num campo cheio de pessoas muito limitadas... então eu acho que eu tinha que ir mesmo e eu vou (...) Eu vim parar aqui sabe porque, para me realizar, porque tudo o que eu vivi, querendo ou não, me construiu o que eu sou hoje... Eu falei ali de sabedoria... Eu aprendi muito com situações da vida... coisas que eu tive que passar, que eu tive que enfrentar e querendo ou não vivendo lá fora, vivendo numa turbulência muito grande, num distúrbio à procura do eu... Eu não sabia quem eu era, eu não sabia o que eu estava fazendo, porque eu tava fazendo... Eu não tinha tempo para parar e para pensar as lições que a vida tava me dando... eu não tinha tempo para parar no que eu tava fazendo... Eu cheguei aqui, eu tive um bom tempo, hoje faz cinco meses... eu tive cinco meses para poder parar e pensar e falar ‘é isso e isso e isso que tá acontecendo, foi essa e essa lição que eu tive da vida’ (...) Meu compromisso comigo mesma é minha realização”.

Lh. – “[Com] meu comportamento para eu sair desse lugar.”

Lt. – “Sim, desejo continuar se possível, a praticar yoga; para me conhecer cada vez mais.”

S. – “Ser mais feliz e conectada com o mundo interior.”

*e. A partir das experiências vividas na oficina, qual é a mensagem de liberdade que você gostaria de enviar para as pessoas que irão ler sobre as oficinas e para o mundo?*

A. – “Liberdade tem muito a ver com... O corpo preso... você está preso só do direito de ir e vir, de andar... Mas ninguém vai nunca prender seus pensamentos, seus olhares, sua visão do mundo, o que que você acha a respeito das pessoas... As pessoas nunca vão poder calar a sua boca, prender as batidas do seu coração. Então, independente de ter um corpo preso ou fechado ou confinado a um lugar, liberdade tem que ser pro pensamento, liberdade tem que ser para o amor, para o coração, a liberdade tem que ser para as opiniões serem expressadas, a liberdade tem que ser de você se demonstrar quem você é (...) Querendo ou não quando você está sozinho olhando no espelho você falar o que você quiser a respeito de você mesmo nada nem ninguém pode impedir isso... Liberdade de ser e a liberdade de pensar e achar e o que você quiser. Um corpo preso é apenas um corpo preso. Sua mente não tem como eles aprisionarem nem a sua voz, ninguém nunca vai calar... É isso.”

Lh. – “Quem inventou as grades não sabe a dor da saudade.”

Lt. – “Se conheça, seja você o seu ‘eu’. Sua identidade é importante para o mundo.”

S. – “Para dar valor as coisas que tem e nunca se esquecer que Deus está sempre com você.”

## 7. PRODUTO EDUCACIONAL: CADERNO DE EXPERIMENTAÇÕES



Figura 12 - Caderno de Experimentações - Capa

Figura 13 - Caderno de Experimentações 2

## práticas de liberdade

em contextos de aprisionamento

2017

Davi Parinaza Marques [Simranjeet Singh Khalsa]  
samranjeetrajbbh@gmail.com  
kradolescentes.blogspot.com.br

Caderno de experimentações  
Práticas de liberdade  
Kundalini Yoga  
Filosofia da educação

Capa: imagem do pico da nuidade do sistema socioeducativo  
são jeronimo após interração das jovens com o vago coletivo  
(2o. semestre de 2017)

• caderno de experimentações •

Dedico esse trabalho a todos meus professores e a tudo aquilo que me inspira, a cada momento, a me diferenciar de mim mesmo. Em especial, dedico esse caderno às participantes da oficina de Kundalini Yoga (ocorrida no 2o. semestre de 2017) do Centro Socioeducativo São Jerônimo, A., D., Lh., Il. e S., pela coragem infinita.

Este caderno de experimentações é o resultado da pesquisa de mestrado "Kundalini Yoga: práticas de liberdade em contextos de aprisionamento" realizada no Programa de Mestrado Profissional da Faculdade de Educação da Universidade Federal de Minas Gerais entre 2016 e 2017.

O foco escolhido foi o amplo tema do cuidado de si que é a capacidade do ser humano se "desalojar", "deslocar", "diferenciar" de si mesmo, no sentido de se provocar mudanças através de experimentações, práticas e exercícios que transformem a si mesmo. E por que isso se coloca como problema?

É natural, e até mesmo necessário, que o ser humano busque um sentido para a sua existência. De fato, ele sempre fez isso. O que o diferencia de outros seres existentes na Terra é a sua capacidade de criar para si determinadas práticas e crenças que o ajudam a viver melhor, fora das determinações das circunstâncias e da necessidade dos seus prazeres. E, para isso, o ser humano pode utilizar determinadas faculdades para poder criar para si múltiplas formas de existência.

Pelo fato do homem ser capaz de inventar para si diversas formas de vida - individual e coletiva - a existência se apresenta a ele como um "caminho aberto", indeterminado *a priori*. Na sua trajetória de vida, dependendo da sua *escolha*, ele pode encontrar determinados caminhos que são libertadores e outros que são aprisionantes. Mas onde se encontra esse limiar? Como saber se uma determinada escolha leva-o para a liberdade ou para a prisão?

O pressuposto adotado aqui entende que uma vida melhor, mais livre é aquela que investe nas capacidades do ser humano poder

Eu vim parar aqui sabe por que? Para me realizar, porque tudo o que eu vi, querendo ou não, me construiu o que eu sou hoje... (A.)

Mantendo a esperança e a fé. (D.)

Me sinto ótima. (Lh.)

Não sou simplesmente alguém. (...) minha identidade é muito importante. (Ll.)

Nesse mundo tudo é passageiro (...) temos que viver um dia de cada vez. (S.)

escolher seu próprio caminho de vida, por ele mesmo, estando conectado com sua potência infinita interna. Por outro lado, o caminho de uma vida aprisionante seria aquela que foi tomada refém de alguma determinação externa ao próprio sujeito que es-colhe, ou seja, um caminho que tira do ser humano sua autonomia, sua soberania e sua possibilidade de praticar a liberdade, limitando e reduzindo suas possibilidades de agir e existir.

Nesse sentido, uma pergunta poderia ser feita: *como o ser humano poderia se desidentificar do que lhe aprisiona? Como sair daquelas imagens que ele mesmo cria para si que limitam seus pensamentos, ações, desejos, sentimentos?*

Para tentar responder a essa questão complexa e difusa, buscou-se nesse caderno de experimentações, que é o resultado de uma pesquisa mais ampla que está compreendida no texto da dissertação referida acima, contornar a articulação entre o conceito de cuidado de si investigado pelo filósofo Michel Foucault nos seus estudos da década de 1980 e a prática milenar do Kundalini Yoga, tal como ensinada por Yogi Bhaajan.

Esse caderno, portanto, é uma tentativa de provocar e instigar reflexões e experimentações existenciais que possam estar no limiar entre esses dois universos conceituais e culturais dispares e aparentemente distantes.

Na última fase de seu pensamento, Michel Foucault compreendeu que o cuidado de si se constituiu como um conceito fundamental em diversas escolas filosóficas, ao longo de um milênio na antiguidade greco-romana, que buscavam como viver uma vida melhor e mais interessante. Essas escolas criaram teorias a respeito da realidade, formas de pensamento e práticas que pudessem estar alinhadas com uma certa *ética* e uma certa *estética* da existência, isto é, descobrir, inventar e praticar formas, estilos de vida mais livres e potentes. Para isso, concebiam e colocaram em prática diversas “técnicas de si”, isto é, exercícios que davam aos sujeitos a

[6]

possibilidade de acessar a verdade a partir da modificação de si mesmo e não a partir de uma lei moral ou um poder externo a si.

Como exemplos dessas “técnicas de si”, estavam exames de consciência, técnicas de preparação para o sono, meditações, memorização do passado, verificação de representações que se apresentam à mente, técnicas de provação, etc. Esses exercícios faziam parte de um conjunto de práticas e atitudes éticas como “ocupar-se consigo mesmo”, “assegurar a saúde da alma”, “conduzir e controlar o que fazemos”, “estar bem preparado” para os acontecimentos, “estar em si como numa fortaleza”, “respeitar-se”, “purificar-se”. (Michel Foucault)

E como essas “atitudes”, “formas de atenção” e “ações” se conectam com a prática do Kundalini Yoga? Como relacionar esses dois universos distintos?

O Kundalini Yoga, tecnologia milenar de cerca de 6000 anos que foi trazida para o Ocidente no final da década de 1960 pelo mestre Yogi Bhaajan, se apresenta como um conjunto de técnicas e exercícios que envolvem movimentos corporais, respirações, técnicas de relaxamento e meditações. Essas práticas, muito além de se configurarem como um tipo de ginástica para o bem estar físico e mental, podem ser consideradas poderosos recursos para se viver uma vida melhor, ou seja, “técnicas de si” que servem para intensificar a busca existencial por uma vida mais livre, com mais autonomia e mais soberania.

Uma parte importante do processo de se praticar yoga e meditar é tentar não se identificar com as imagens, sensações, emoções, pensamentos etc. que criamos. Numa aula de Kundalini Yoga, por exemplo, busca-se como princípio a não identificação, ou seja, todas as manifestações experimentadas pelo praticante são dele, fazem parte de sua realidade, mas não o definem como uma essência ou uma substância fixa. Para compreender melhor essa definição, pode-se remeter à filosofia do yoga que distingue ego e consciência. O ego

[7]

é responsável por todas as identificações que fazemos ao longo da existência, úteis, verdadeiras, falsas, adequadas ou inadequadas. Enquanto a consciência é a nossa "identidade indefinível" (estranho paradoxo!), que também chamamos de alma. Segundo os ensinamentos dos grandes yoguis e mestres, a alma possui uma natureza infinita e, portanto, é indefinível, não tem limites e não se prende a nenhuma identificação. Partindo dessa premissa, a experiência com as técnicas do Kundalini Yoga pode ser uma oportunidade de nos testar diante de nós mesmos, uma chance de nos colocar à prova.

#### **apresentação**

Este caderno foi resultado de uma série de oficinas realizadas em uma unidade do sistema socioeducativo do Estado de Minas Gerais, em Belo Horizonte no segundo semestre de 2017. Contudo, ele é um caderno em aberto: ele não segue uma sequência tal como foi realizada nas oficinas, ainda que ele possa ser utilizado por aqueles que, eventualmente, possam ter a oportunidade de participar dessas oficinas.

Este caderno foi idealizado para ser utilizado. Ele não é exatamente um manual ou um guia, talvez seja mais próximo de um mapa. Mas um mapa nunca é o território. Além disso, um território nunca é o mesmo, ele está em constante mudança. O mapa pode servir para direcionar nosso corpo ou nossa mente para lugares inusitados, mas apenas como referência. Fica em aberto a caminhada. Nós caminhamos o território por nós mesmos, através dos riscos, das frustrações, criando coragem, errando, assumindo ou não a queda. O importante é experimentar. E muitas vezes temos que fazer isso sozinho. Mas pode ser em grupo também, o que pode ser muito interessante.

#### **modo de usar**

Embora esse caderno tenha sido criado a partir de uma série de oficinas, não há uma ordem correta para segui-lo. Ele funciona como um "Rizoma", ou seja, um sistema que não tem centro único nem linearidade nem hierarquia. Um sistema múltiplo, como uma máquina que se conecta e se desconecta de formas variadas de acordo com as circunstâncias e os acontecimentos. Você pode acessá-lo de onde quiser, entrar e sair por onde quiser. Você pode experimentá-lo inteiramente em um período de uma semana, três meses ou um dia. Você pode querer sorvê-lo por um ano ou nove anos ou durante toda a vida, não importa. O que interessa é que essas experiências façam sentido. Então, a duração é você quem determina. Tudo depende do uso que fazemos do que nos acontece.

[8]

[9]

*Figura 17 - Caderno de Experimentações 6*



Michel Foucault



Yogi BhaJan

### O que é o cuidado de si?

O cuidado de si [é] considerado como o momento do primeiro despertar. (...) [Depois], ele é um agulhão que deve ser implantado na carne dos homens, curvado na sua existência, e constitui um princípio de agitação, um princípio de movimento, um princípio de permanente inquietude no curso da existência.

[A maneira característica do cuidado de si é] um certo modo de encarar as coisas, de estar no mundo, de praticar ações, ter relações com o outro. (...) é uma atitude - para consigo, para com os outros, para com o mundo.

[A segunda é que ele se conflagra como] uma certa forma de atenção, de olhar. Cuidar de si mesmo implica que se converte o olhar, que se conduz do exterior para "si mesmo" (...) estar atento ao que se pensa e ao que se passa no pensamento. Há um parentesco com exercício, meditação.

[Por último, o cuidado de si] designa sempre algumas ações, ações que são exercidas de si para consigo, ações pelas quais assumimos, nos modificamos, nos purificamos, nos transformamos e nos transfiguramos.

*Michel Foucault*

[12]

### O que é o Kundalini Yoga?

Kundalini significa consciência. A consciência é a interação ativa de você, como uma identidade individual finita, com você, como uma identidade potencialmente infinita. Esta energia adormecida da consciência está dentro de você. Kundalini Yoga é a tecnologia suprema para despertar essa consciência e levá-lo para dentro de seu Ser autêntico.

O que é Kundalini, de fato? É o seu potencial oculto. Você a experimenta quando a energia do sistema glandular se combina com a energia do sistema nervoso para criar tamanha sensibilidade que faz com que a totalidade do cérebro receba sinais e o integre. Então, você se torna total e completamente consciente e seu potencial oculto torna-se disponível para você.

*Yogi Bhasin, 2010*

[13]

Haverá no cosmo alguma chave para destrancar meu escarandô? Alguma linha de metro sem ponto final? Alguma moeda suficientemente forte para resgatar minha liberdade? É preciso procurar em outro lugar. É para lá que eu vou.

*Jean-Dominique Bandy*

Em cada momento, devemos perceber que o que é, não é, de maneira que podemos ser impessoais nos nossos movimentos, nas nossas decisões, na nossa vida e na nossa projeção. (...) Nós não precisamos aprender. Na verdade, não há nada para aprender. Nós devemos desaprender, ao mesmo momento, o que estamos aprendendo.

*Yogi Bhaagam, 2002*

[15]



*marilã dardot, "Pensamento do Homem"*

[16]

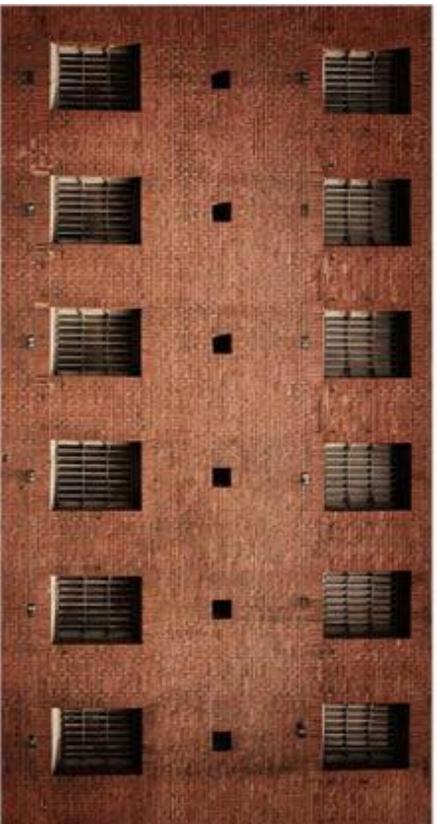


STRAGGON - Qual é o nosso papel nisso tudo?

Samuel Beckett

[19]

Dê a si mesmo uma oportunidade. Aprisione-se.



[pausa]

Escolha um local apropriado, pode ser um quarto, uma mansarda, um habitó, uma sala de aula, uma faxção, um mosteiro, um prazer, uma floresta, uma dor, um banheiro ou uma cela. Tanto faz.

Experimente o que é estar preso. Você não vai a lugar nenhum. Quem inventou as grades? Não há ninguém para acusar. Se o fantasma da culpa aparecer, analize, fique vigilante.

[20]

Aprisione-se nisso aqui: inicie lentamente uma respiração lenta e profunda. Ao começar a inspirar, leve o ponto do umbigo para fora, depois infle as costelas e o peito, e finalmente leve o ar nas clavículas. Ao expirar, desça as clavículas, o peito e as costelas e, muito importante, leve o ponto do umbigo para dentro em direção às costas e retire todo o ar.

Faça isso algumas vezes por dia, ou uma vez por 3 minutos, de preferência, diariamente.

Suas impressões:

---

---

---

---

---

[21]

Estranhos vivendo uma era de multiplicidades e excessos: de informações, de signos, de produtos, de sentidos, de possibilidades, de visibilidades (*Arbeits Verfahren*). Os campos das experiências individuais e coletivas estão carregados de simultaneidades, altas velocidades, volatilidades, interconectividade. A percepção de tempo e espaço estão mudando rapidamente. Novas formas de lidar com a realidade e com os desenhos estão surgindo.



A extrema rapidez e facilidade da comunicação alinda as práticas globais interconectadas dos regimes econômicos e sociais nos levam a múltiplos acontecimentos, externos e internos, que se embaralham e ganham diversas outras formas indesejáveis em diversos níveis: afetivo, social, produtivo, econômico, político. Estranhos vivendo as lógicas da rede, da interconectividade, da abstração completa dos sistemas de controle e produção.

[22]

calma  
respiração do minuto.

Esta é uma técnica poderosa para nos deixar mais calmos.  
Arisque-se.

Para começar, fique bem confortável. Tente se estabilizar e se aquietar por alguns instantes. Inspire devagar e de forma estável, preenchendo a parte de baixo do abdômen, estômago e vá subindo até o peito e a parte de cima do peito numa duração total de 20 segundos. Sustente o ar dentro por mais 20 segundos. Expire de vagar e gentilmente por outros 20 segundos. Um ciclo completo dura 1 minuto.

Essa é a meta, o ideal! Um praticante sem experiência não consegue manter as durações acima. É preciso construir a prática. Experimente com 5 segundos cada segmento, depois aumente para 10 ou 15 segundos.

**comentários:** *essa técnica diminui a ansiedade, fobias e preocupação, abre o senso de presença, aumenta a intuição, ativa o cérebro.*

[23]

Diante das novas configurações de forças da realidade, somos convocados e impelidos a desenvolver outras habilidades (Yogi Bogan, 2010), talvez, antes pouco ou ainda inexploradas como:

- *manter a flexibilidade* – desenvolver a capacidade de rever pontos de vista, relativizar fatos;
- *ir além do intelecto* – valorizar dimensões fundamentais da existência como a intuição, a emoção e os instintos;

- *desenvolver uma sabedoria prática* – descobrir outras habilidades práticas e formas de ação diante do esgotamento das teorias (falar apenas não adianta mais);

- *aprender a aprender* – desenvolver a capacidade de lidar com diversos contextos, situações e relacionamentos;
- *aprender a lidar com complexidades e paradoxos* – com a crise das formas de organização macrosociais (das instituições, dos modelos políticos, familiares, afetivos etc.), ideologias e binarismos (como, por exemplo, direita-esquerda, homem-mulher) vêm sendo questionados e implodidos;

- *desenvolver a capacidade de se relacionar com realidades materiais e imateriais* – a partir das ciências não materialistas, novas visões sobre a constituição do universo vêm surgindo através dos conceitos de energia, frequência, vibração, etc.;

[24]



- *desenvolver a capacidade de perceber e viver o local no global e o global no local* – a partir das novas visões sobre ecologia e economia, que estão pensando e praticando modos solidários, sustentáveis e coletivistas de vida, tem-se concluído que o mundo todo está conectado e que há cada vez menos espaço para as lógicas lineares, as formas monopolistas de produção e a concentração de riquezas, entre tantos outros exemplos...

[25]

“Quem inventou as grades não sabe a dor da sanidade”.  
Cuidado com a vitimização. Você também não é algoz.  
Você se aprisionou o suficiente?”



vago coletivo, "sólidos"

Não se esqueça.  
As  
sombras lá fora  
não param de  
andar.

as  
você  
as



são o que ainda?

imagens que  
vê. as  
emoções que  
sente  
suas  
identificações  
identificações  
identificações



vago coletivo

[26]

[27]

A subjetividade é produzida por agenciamentos de enunciação. Os processos de subjetivação ou de sensorização não são centrados em agentes individuais (no funcionamento de instâncias intrapsíquicas, egóticas, metassociais), nem em agentes grupais. Esses processos são duplamente descentrados. Implicam funcionamento de máquinas de expressão que podem ser tanto de natureza extrapessoal, extraindividual (sistemas maquínicos, econômicos, sociais, tecnológicos, iônicos, ecológicos, etológicos, de mídia, on set), sistemas que não são mais imediatamente antropológicos), quanto de natureza intra-humana, intrapsíquica, intrapessoal (sistema de percepção, de sensibilidade, de afeto, de desejo, de representação, de imagem e de valor, modos de memorização e de produção de ideias, sistemas de imitação e de automatismo, sistemas corporais, orgânicos, biológicos, fisiológicos e assim por diante).

*Félix Guattari & Szey Rabinó*





“devir-animal”

agora, apriçõe-se nisso aqui:

**pose do sapo** [para fortalecimento das pernas e para energia]

agache deixando os calcanhares encostados fora do chão. Deixe o peso do corpo na base dos dedos.

Inspire vigorosamente elevando o quadril. Os calcanhares quase encostam no chão. O rosto se volta para os seus joelhos.

Expire voltando à posição original, rosto voltado para o horizonte.

Ao terminar, permaneça imóvel sentindo a respiração e os batimentos de seu coração por alguns instantes.

[30]

Pois se o devir animal não consiste em se fazer de animal ou imitá-lo, é evidente também que o homem não se torna “realmente” animal, como tampouco o animal se torna “realmente” outra coisa. O devir não produz outra coisa senão ele próprio. É uma falsa alternativa que nos faz dizer: ou imitamos, ou somos. O que é real é o próprio devir, o bloco de devir, e não os termos supostamente fixos pelos quais passaria aquele que se torna. O devir pode e deve ser qualificado como devir-animal sem ter um termo que seria o animal que se tornou. O devir-animal do homem é real, sem que seja real o animal que ele se torna; e, simultaneamente, o devir-outro do animal é real sem que esse outro seja real.

Gilles Deleuze & Félix Guattari, 1997



Banksy, “nascido para ser selvagem”

[31]



Como sou misteriosa. Sou tão delicada e forte. E a cura dos lábios mantere a inocência. Não há homem ou mulher que por acaso não tenha se olhado ao espelho e se surpreendido consigo próprio. Por uma fração de segundo a gente se vê como um objeto a ser olhado. A isto se chama talvez de narcisismo, mas eu chamaria de alegria de ser. Alegria de encontrar na figura exterior os ecos da figura interna:

Ah, então é verdade que eu não imaginei, EU EXISTO.”

Clarice Lispector



“irmãos lambe lambe”, unidade socioeducativo são jeronimo



“a reprodução interdita”, rene magritte

#### JOGO DO ESPELHO

Sequência: 1) Duplas normal; um de frente para o outro; imite os movimentos do outro; sempre olhando para a dupla; cada hora um comanda.  
2) Depois, fazer sem combinar quem comanda.  
3) na sequência, uma dupla faz, a outra vê.

para finalizar: fazer os movimentos sozinho com a memória do outro.

[34]

[35]

Os rostos não são primeiramente individuais, eles definem zonas de frequência ou de probabilidade, delimitam um campo que neutraliza antecipadamente as expressões e as conexões rebeldes às significações conformes (...)

Os rostos concretos nascem de uma máquina abstrata de rosticidade, que irá produzi-los ao mesmo tempo que der ao si-  
gnificante seu muro branco, à subjetividade seu buraco negro...



Kwangho Shin,  
2013

[é preciso] escapar ao rosto, desfazer o rosto e as rostificações, devir imperceptível, devir clandestino, não por um retorno à animalidade, nem mesmo pelos retornos à cabeça, mas por devires-animais muito espirituais e muito especiais, por estranhos devires que certamente ultrapassarão o muro e sairão dos buracos negros, que farão com que os próprios traços de rosticidade se subtraíam enfim à organização do rosto, não se deixem subsumir pelo rosto, sar-  
das que escoram no horizonte, cabelos levados pelo vento, olhos que atravessamos ao invés de nos vermos neles, ou ao invés de olhá-los no morto face a face das subjetividades significantes.

Gilles Deleuze & Félix Guattari, 2012

[36]

Invente um jogo novo.  
Faça uma lista de instruções construtivas para a sua existência.  
Tente seguir por 40 dias.  
(mas não se encontre tão facilmente)

[37]

o que

um corpo

suportar?

Primeiro, ele [o corpo] não aguenta mais aquilo a que o submetermos do exterior, formas que o agem do exterior. Essas formas são, evidentemente, as do adestramento e da disciplina. As páginas essenciais de Nietzsche, em *A genealogia da moral*, ou as descrições de Foucault, em *Vigiar e punir*, são decisivas a este respeito: trata-se de formar corpos e de engendrar um agente que submeta o corpo a uma autodisciplina. Em Nietzsche, é um corpo animal (que é preciso adestrar) e, em Foucault, um corpo anômalo (que é preciso disciplinar). E, através das páginas esplêndidas de Nietzsche e Foucault, é todo um sistema da crueldade que se impõe aos corpos. A crueldade não se confunde como a abominação da tortura, se bem que ambas integrem um aspecto profundo do corpo: sua potência de resistir, sua resistência ao cansaço e ao sofrimento. Ambas questionam: o que o corpo pode suportar?

*Davis*

Todavia, não é menos evidente que o corpo não aguenta mais também aquilo a que se submete de dentro. Pois estas mesmas formas passam para dentro, se impõem no dentro desde que se cria um agente para as agir. Neste instante, a relação muda a natureza: ela deixa de questionar a resistência do corpo no adestramento e o transforma em assujeitamento. Como diz Nietzsche, ela lhe cria uma alma: "Todos os instintos que não se liberam para o exterior, se voltam para dentro — é o que chamamos de interiorização do homem: eis a origem do que chamaremos mais tarde de sua "alma". Todo este mundo do interior, tão frágil originariamente, tendido entre duas peles, se desentrolar, se amplificar, adquirindo profundidade, largura, altura, na medida em que se impedia o homem de se liberar para o exterior"

*Lapovikade*

[38]

[39]

Figura 31 - Caderno de Experimentações 20



vago coletivo, "sólidos"

### PEÇA DE SOMBRA

Colocar suas sombras juntas até  
que se convertam numa só.

Yoko Ono, 1964

como você se encontra?

Vague mais  
Vague mais  
Vague com rigor  
Sombreie o contorno  
Contorne a sombra  
Deixe passar  
Translúcido  
Puro  
Ser  
De  
Luz

---

---

---

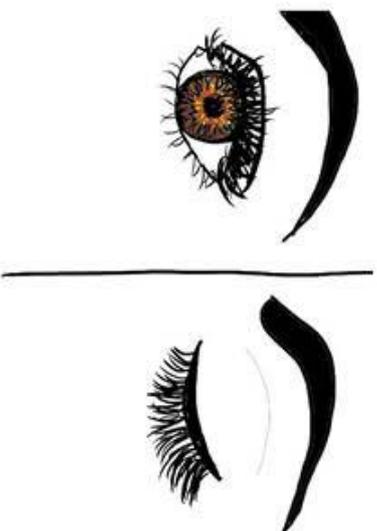
---

---

[40]

[41]

perguntas essenciais para toda a existência<sup>1</sup>:



vemos o que somos de verdade (d.)  
deixa soar o silêncio

1) o que estou fazendo aqui?

---

---

---

---

---

---

---

---

<sup>1</sup> As perguntas a seguir foram feitas a jovens em contexto de acompanhamento, contudo, elas são importantes para qualquer um em qualquer contexto de acompanhamento, interno ou externo.

2) no que é importante pensar?

---

---

---

---

---

3) como estou me virando?



---

---

---

---

---



[44]

[45]

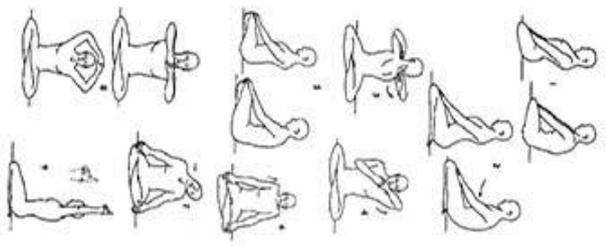
**Serie para energização da coluna vertebral!**

1. **Flexão da coluna.** Com as pernas cruzadas, segure os tornozelos com as mãos, inspire profundamente e flexione a coluna para frente, elevando o peito. Expire, flexionando a coluna para trás. A cabeça não se move. 1 a 3 minutos.
2. **Flexão da coluna.** Sente-se sobre os calcanhares e coloque as mãos sobre as coxas. Inspire profundamente e flexione a coluna para frente, elevando o peito. Expire, flexionando a coluna para trás. A cabeça não se move. Mentalmente, vibre SAT na inspiração e NAM na expiração. 1 a 3 minutos.
3. **Rotação da coluna.** Segure os ombros. Inspire girando o tronco para a esquerda e expire girando para direita. 1 a 2 minutos.
4. **Mudra (posição de mãos) Garra do Urso:** agarre os dedos da mão direita nos dedos da mão esquerda. Mantenha as mãos na altura do coração e mova os cotovelos para cima e para baixo alternadamente, respirando lenta e profundamente. 1 a 2 minutos.
5. **Flexão da coluna.** Em sukhasana (pernas cruzadas) segure os joelhos, os cotovelos não se dobram. Inspire profundamente e flexione a parte superior da coluna para frente. Expire, reflexionando a parte superior da coluna para trás. 1 a 3 minutos.
6. **Inspire elevando os ombros, expire soltando-os.** 1 minuto. Ao final, inspire com os ombros elevados e segure por 15 segundos.
7. **Gire o pescoço lentamente para um lado, como se você encostasse as paredes com o topo da cabeça.** 1 minuto. Faça o mesmo para o outro lado. 1 minuto.

<sup>1</sup> Antes de iniciar entre o mantra *Ong Nimané Guru Der Nimané* por três vezes pelo menos com as palmas unidas ao centro do peito. Isto é para te conectar com os ensinamentos do Kundalini Yoga e conectar tua mente com seu corpo. Para saber como fazer acesse <http://www.youtube.com/watch?v=Oq6aLdAhhGc>. "Tune in mantras" com Nitara Kalya [postado 22 out 2017].

8. **Mudra Garra do Urso.** Mantenha o mudra na altura do pescoço. Inspire e aplique antahbandha (pressionar a região do péneo – uretra e ânus). Expire e aplique antahbandha. Lave as mãos acima da cabeça. Ins pise e aplique antahbandha. Expire e aplique antahbandha. Repita o ciclo 2 vezes.
9. **Sar Kriya.** Entrelace os dedos das mãos deixando os indicadores esticados (ambos: polegar esquerdo sobre o direito, homens o contrário). Estique os braços acima da cabeça, dedos indicadores apontados para cima. Entoe SAT puxando o ponto do umbigo para dentro e para cima, e entoe NAM soltando o umbigo. 3 minutos.
10. **Relaxe completamente em sarsana** (barriga para cima, pés quase intos relaxados para os lados, braços ao longo corpo com as palmas para cima). 7 a 15 minutos.

**Comentários:**  
*Esta série ajuda a trazer vitalidade para o arpo e para a mente, além de proporcionar maior clareza mental. Com o aumento da física espiritual, auxilia no funcionamento da memória.*



**Yogi Bhajan para o dia:**

“Abra a boca, afunde o nariz. Isto significa, não fale desnecessariamente”.

“Mesmo se tiverem tudo, mas não souberem perdê-lo, vocês não têm nada”.

“Lembre-se de suas bênçãos acima de suas fraquezas”.

“O primeiro princípio do amor próprio é que vocês não estão à vida”.



Yogi Bhajan (1927-2004) foi um grande professor, mestre de Kundalini Yoga, responsável em trazer essa tecnologia para o ocidente. Dentre as obras mais importantes está “A mente: suas múltiplas facetas e projeções”, com publicação em português (2011). Uma resenha dessa obra pode ser encontrada na revista eletrônica de filosofia da PUC-MG, *Sphere Aside* (edição 1o. do semestre de 2017)

[48]



Robert e Shana ParkeHarrison, *Guia de voo*, 1993.

[49]

respire.

ande reto por uma rua cheia de curvas.  
-Jean van

[50]

[51]

93. Procurar o "eu" em vão

Duração: indefinida  
Material: nenhum  
Efeito: de dissolução

É um dos termos que você mais usa. Durante o dia, a palavra "eu" aparece em quase todas as suas frases. Você deixou de se referir a você mesmo pelo seu nome desde que era pequeno. "Eu" se tornou a palavra com a qual você exprime seus desejos, suas decepções, seus projetos, suas esperanças, suas mais variadas virtudes, suas sensações físicas, suas doenças, alegrias, sua preferência pela havana ou sua aversão a erva-doce. Há muito tempo você associa essa palavra à imensa variedade dos seus estados de espírito. Ela está totalmente sobreposta a seus sentimentos e suas lembranças. Parece que nada é feito sem ela. Nós a encontramos em todas as suas histórias, todas as suas opiniões. Nem mesmo a menor das decisões em mínimo ruminar escapam dela.

É uma situação curiosa: todo mundo usa a mesma palavra. A intimidade mais irreduzível, a mais singular existência estão ligadas para todos nós a um termo que não escolhemos nem criamos e do qual todos se utilizam da mesma forma. Um pronome da língua. Nada é menos pessoal do que esse pronome "pessoal". A existência à qual se refere é, do ponto de vista linguístico, perfeitamente intercambiável. Qualquer pessoa pode dizer: "estou contente" ou "estou triste". Cada pessoa, única, designa-se a si mesma por uma palavra que todas as outras utilizam. Uma situação altamente paradoxal. Mas você não pensa nela, ninguém pensa. Você tem mais o que fazer do que fazer se dedicando a questões como essa.

Apesar de tudo, tente descobrir onde está esse "eu". Será que ele existe? Como localiza-lo? Como reconhecê-lo? Se você tentar fazer essas perguntas e respondê-las, verá que não é fácil localizar nem autenticar esse "eu".

Não é uma experiência rápida, com limites bem estabelecidos.  
[52]

Podemos até terminar sendo uma busca demorada. É preciso ter tempo, várias oportunidades, uma certa constância e obstinação. Onde está essa evidência chamada "eu"? Você procurará por muito tempo, em diferentes lugares, sob ângulos variados. É muito provável que, no final das contas, você fique de mãos vazias. É aí que as coisas começam a ficar interessantes.

Entre as pistas que você pode tentar seguir, é preciso lembrar da existência do corpo. Esse "eu", singular e entretanto semelhante a outros, não é simplesmente esse corpo, seus hábitos e suas fraquezas, suas fragilidades e suas particularidades? Mas você não encontrará nunca esse "eu" no seu corpo. Nenhuma de suas células sobrevive depois de dez anos. Nenhum elemento do seu corpo permanece idêntico. O que você chamará de "eu"? A forma? A estrutura do conjunto? A organização? Mas resta o pensamento. Tudo muda, mas não suas recordações, sua consciência de permanecer o mesmo, idêntico, apesar das alterações. Não será tampouco aí que você conseguirá tocar o "eu". Encontrará apenas pensamentos, seqüências, recordações, associações de ideias, desejos que são afetados por aquilo que você chama "eu".

"Eu" parece ser o denominador comum entre todas essas sensações, entre todos esses eventos mentais. Mas não é um suporte nem um motor. Apenas um ar familiar, uma qualidade comum aos pensamentos e sensações muito diversos, quase como uma cor ou perfume. Uma forma de aparecer. Eventualmente, um estilo. Nada além disso. Não se trata, contudo, apenas de uma palavra. É sem dúvida um certo retrato, um hábito, uma qualidade segunda e relativa.

Se você fizer essa experiência, deverá saber o que fazer em seguida. Qual o efeito que pode ter sobre sua existência essa busca impossível? Como se livrar dessa falta do "eu"? Isso é uma outra história.

Roger-Pol Droit

[53]

um homem atravessa um campo granado carregando um enorme armário nas costas. (Pina Bausch, 1990)  
peça de dança.  
o corpo como um corpo.  
o corpo ali.

### PEÇA DE CÂMERA DE PURIFICAÇÃO (trecho)

Construa um quarto onde você não faça nada, mas onde levante e carregue uma pedra até que não a agüente mais. Logo você achará que seus pensamentos foram purificados, uma vez que eles não se concentram somente no peso da pedra.

Yoko Ono

[54]

**Questionário de psicogeografia interna**  
(a partir de um questionário da Internacional Situacionista)  
- Você já fez alguma experiência de deriva? Que tal fazer uma para dentro de si mesmo?  
- Qual é a sua natureza?

Como você costuma entrar em si? E sair? (Escreva ou desenhe eixos de forças)

[55]

Que direções costuma tomar quando anda dentro de si?

---



---



---

Que sentimentos são usuais em você? O que te provoca mais esses sentimentos? Por que?

---



---



---

Que mudanças na sua ambiência interna você nota em função da hora do dia?

---



---



---

Que tipos de encontros você teve ultimamente? Em quais lugares?

---



---



---



---



Constant Nieuwenhuis, 1963

[56]



se você acordou "do lado errado da cama", tente isso:

sente-se com a coluna ereta, mão esquerda relaxada sobre as pernas, ponta do polegar com ponta do indicador. faça um "U" com a mão direita com os dedos polegar e indicador ou polegar e mindinho, para alternar a obstrução das narinas.

inspire pela narina esquerda.  
 expire pela narina direita.  
 faça respirações profundas.  
 experimente fazer por 3 minutos, você pode ir aumentando até 11 minutos.

*comentários: esta respiração ajuda no equilíbrio emocional.*

[57]

**Alguns exercícios isolados (asanas) do Kundalini Yoga para aquecimento ou desopilar**



**Elevação dos ombros**

- Sente-se com as pernas cruzadas ou sobre os calcanhares:
- Coloque as mãos sobre os joelhos;
  - Imagine e faça os ombros para cima, em direção às orelhas;
  - Empire e relaxe-os para baixo (deixando cair).



**Flexão da coluna**

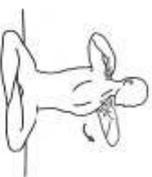
- Sente-se com as pernas cruzadas:
- Segure os tornozelos;
  - Imagine e jete a pélvis para frente, deixando o queixo encostado no pescoço para abrir a coluna (a cabeça não participa do movimento); Empurre o peito para frente e para cima. Deixe os ínguis no chão;
  - Empire relaxando atrás, soltando e levando a coluna para trás.

[58]



**Rotação do pescoço**

- Sente-se de pernas cruzadas ou sobre os calcanhares:
- Alongue o pescoço com o queixo encostado, lentamente para dentro e levando o centro do coração;
  - Gire a cabeça deliberadamente sobre o pescoço (sentido horário ou anti-horário) deixando as orelhas estarem sobre os ombros, o queixo no peito e para trás. (Imagine que há um fio no topo da cabeça e você quer ziguez-zaguear o horizonte);
  - Toque de sentido.



**Torção da coluna**

- Sente-se de pernas cruzadas ou sobre os calcanhares:
- Segure os ombros com os polegares para trás e os outros dedos à frente;
  - Imagine e gire para a esquerda;
  - Empire e gire para a direita. (A cabeça apenas acompanha o movimento)

[59]



**TRADUZIR-SE**

Uma parte de mim  
é todo mundo;  
outra parte é ninguém:  
fundo sem fundo.

Uma parte de mim  
é ambíção;  
outra parte estranheza  
e solidão.

Uma parte de mim  
pesa, pondera;  
outra parte  
deixa.

Uma parte de mim  
almoça e janta;  
outra parte  
se espanta.

Uma parte de mim  
é permanente;  
outra parte  
se sabe de repente.  
Uma parte de mim  
é só vertigem;  
outra parte,  
linguagem.

Traduzir-se uma parte  
na outra parte  
— que é uma questão  
de vida ou morte —  
será arte?

**exercício >> combate de si consigo**

Tenha em mãos papel e caneta.

1. Feche os olhos e conecte-se com você através da respiração. Respire lentamente por algum tempo. Agora, acesse os seus talentos: o que sabe fazer bem, o que gosta muito de fazer... De imediato, vá listando mentalmente por alguns segundos. Abra os olhos e escreva no papel.

Deixe a caneta e o papel de lado e feche seus olhos e volte a atenção para você através da sua respiração. Respire lentamente.

2. Agora, comece a acessar quais são os seus desafios (que tenha vivido e que ainda vive): na família, nos relacionamentos, na cidade, no trabalho, na escola, expectativas, “cagadas”... Proceda da mesma maneira: liste alguns mentalmente e depois abra os olhos e escreva no papel.

3. Contemple na lista dos desafios aquele que é mais crucial, que seixe outros ou que englobam outros (por que causam outros, por exemplo).

4. Contemple na lista dos talentos, um ou mais que ajudam a enfrentar esse desafio crucial (ou mais de um).

Figura 43 - Caderno de Experimentações 32



**Eliminador do ego**

Sente-se de pernas cruzadas ou sobre os calcanhares:

Encoste o pescoço suavemente para dentro;

Levante os braços a 60° para as laterais e para cima. Cordeiros eretados.

Dobre a ponta dos dedos deixando as palmas livres. Polegares para fora;

Inicie a Respiração do Fogo (cura e rápida, similar ao do catiboranda, bombando o umbigo para dentro na expiração);

Para finalizar, inspire profunda, abra os polegares acima da cabeça e abra os dedos. Estique o corpo para cima. Expire deixando os braços nas laterais rigorosamente.

[64]

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

“Desenhe uma linha/ Apague a linha.”

“Apague linhas.”

“Desenhe uma linha para você mesmo./Siga desenhando até que você desapareça.”

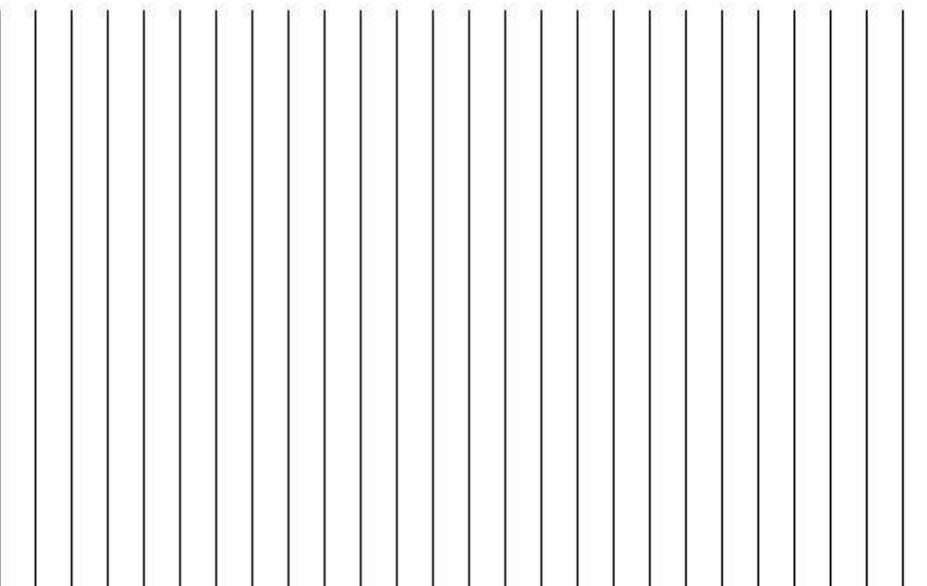
Yoko Ono

[65]



Figura 45 - Caderno de Experimentações 34

The image shows two identical blank experimental record sheets. Each sheet consists of 20 horizontal lines for writing. The left sheet is labeled with the reference number [68] at the top left, and the right sheet is labeled with [69] at the top left. The sheets are oriented vertically on the page.



Referências (por ordem de aparição)

- michel FOUCAULT. A hermenêutica do sujeito. (Ed. Martins Fontes, 2014)
- yogi BHAIJAN. O professor aquariano [livro do professor], (KRL, 2010) / Mente e meditação [livro professor nível 2], (KRL, 2002) / A mente suas projeções e múltiplas facetas. (Ed. Gohinde, 2011)
- Jean-dominique, BAUBY. O escafandro e a borboleta. (Ed. Martins Fontes, 2009)
- martha DARDOT, Pensamento do fora. [intervenção] < <https://marthadardot.com/artwork/pensamento-do-fora-the-thought-of-the-outside/>>
- samuel BECKETT. Esperando Godot. (Ed. Cosac Naify, 2005)
- akseli VIRTANEN, Máquina Kafka. (n-1 edições, 2011)
- BANSKY, Serry! The lifestyle you ordered is currently out of stock. [grafite] (<http://p3.publico.pt/cultura/desigu/19396/intervencao-como-conhecimento>)
- coletivo VAGO, Sólidos. (Belo Horizonte, 2010) [intervenção urbana] | [vago.coletivo.blogspot.com.br](http://vago.coletivo.blogspot.com.br/)
- félix GUATTARI & stuyi ROLNIK. Micropolítica: cartografias do desejo. (Ed. Vozes, 2013)
- BANSKY, Born to be wild. [grafite] (<https://theartstack.com/artist/banksy/born-wild-2/>)
- charice LISPECTOR. A descoberta do mundo. (Ed. Rocco, 1999)
- agrupamento OBSCENA, Irmãos L'ambre-Jambe. (Belo Horizonte, 2017) [intervenção urbana] | [obscena.blogspot.com.br](http://obscena.blogspot.com.br/)

[70]

[71]

- rené MAGRITTE. A reprodução intertela [pantua] (1937) [Museu de Rotterdam - <https://www.beeldjagers.nl/en>]
- gilles DELEUZE & felix GUATTARI. Mil Platôs, (Ed. 34, v. 3, 2012, vol. 4, 1997)
- kwangho SHIN. Sem título. [desenho] (2013)
- roger POL-DROIT. 101 experiências de filosofia cotidiana. (Ed. Sextante, 2002)
- boan zen. (A menção Cohen fala sobre o assunto em: "Como andar reto por uma rua cheia de curvas?" - <<https://www.youtube.com/watch?v=zjVH11P9k4A>>
- david LAPOUJADE. O corpo que não aguenta mais. (<https://revistapolichinelo.blogspot.com.br/2011/04/o-corpo-que-nao-aguenta-mais.html>)
- yoko ONO. Grapefruit. (Simon & Schuster, 1964)
- robert & shana PARKHARRISON. Aula de voz. ["Elegias da terra"/imagens, fotografia, poemas] (1953) < <http://www.parkharrison.com/architect-s-brother/earth-degigs>>
- constant NIEUWENHUYTS. Nova babilônia. [Plintra] (1963) [Museu de Arte Contemporânea de Barcelona - [www.mnacba.cat/en/new-baby-lon-3207](http://www.mnacba.cat/en/new-baby-lon-3207)]
- piia BAUSCH. O lamento da imperatriz [filme] (1990) [YouTube] < <https://www.youtube.com/watch?v=05xPmhbRc-4>>
- referência ao questionário da INTERNACIONAL SITUACIONISTA - paola berenstein JACQUES (org), Apologia da deriva. (Casa da Palavra, 2003)
- angelica SATIRO & ana mariana WUENSCH. Pensando Melhor (Ed. Sereava, 2002)
- ferrara GULLAR. Na vertigem do dia. (Ed. Companhia das Letras, 2017)
- paulo LEMINSKI. Toda poesia. (Ed. Companhia das Letras, 2013)

[72]

## 8. MEMÓRIAS DE FUTURO

Acredito muito que os ensinamentos do Kundalini Yoga, associados a práticas que levem à expansão da sensibilidade e do pensamento, podem realmente criar novas maneiras de situar a existência nesse mundo. Não há muito mais o que esperar. As fortes experiências de desestabilização que temos vivido nos mostra que precisamos estar prontos já. O lema shakespeariano “ser ou não ser” não é mais uma questão que mobiliza forças criativas para os novos tempos. As máscaras estão caindo, os dualismos e os maniqueísmos também. Ao invés disso, arriscaríamos experimentar o lema “ser para ser”. Na nossa turbulência contemporânea, estamos todos expostos, dificilmente conseguimos nos esconder ou burlar a realidade. Rapidamente somos rastreados e identificados. Há algo muito interessante acontecendo. Ao invés das antigas desculpas, justificações e defesas do “ser ou não ser”, parece que estamos sendo convocados a estarmos prontos para nos assumir frente a todos os desafios e adquirir novas atitudes que só podem se efetuar a partir de um trabalho sobre nós mesmos.

O desafio de unir Foucault e os ensinamentos do Kundalini Yoga me faz crer que existe, além do tempo histórico, um conjunto de práticas que se conectam com os seres humanos em geral, independentemente de suas culturas. Talvez, essas práticas nos remetiam a um “tempo cósmico”, através do qual nossas subjetividades ganham outros contornos, menos fixados e mais conectados com as dimensões extra pessoais e sociais.

Como pesquisador, a jornada por essa pesquisa de mestrado me indicou caminhos potentes para lidar comigo mesmo. Um primeiro caminho, inegavelmente, foi o confronto com as idealizações. Um velho sistema de crenças que ainda permanece em mim foi desafiado quando me vi, faltando um semestre para terminar a pesquisa, angustiada e enfraquecida diante do pensamento de que a pesquisa não iria “vingar”. Desvios e esquivas começaram a se desenhar em mim, pensava em algum plano b... Por mais que soubesse que o encontro entre Kundalini Yoga e sistema socioeducativo era excêntrico, em especial, no contexto de uma pesquisa de mestrado, no fundo, algo em mim pedia reconhecimento e aceitação. Além disso, algo em mim pedia conforto e ausência de interferências.

Contudo, fui compreendendo que cada desafio, ao invés de ser um empecilho, se configurava como a própria saída para se estabelecer novas conexões e ficar aberto para lidar com os acontecimentos enquanto possibilidades de criação. Desde problemas de comunicação com agentes e servidores do sistema, passando pela total falta de vontade das meninas em participar das atividades (muitas vezes saía das oficinas realmente desanimado e frustrado) até o grande desafio do fantasma da idealização que habitava em mim, davam elementos e indícios

sobre como lidar comigo mesmo e o que seria necessário mobilizar para que não ficasse estancado em buracos ou em dúvidas aterradoras.

Ao final desse breve percurso, sinto que não há palavras para definir o que significou estar junto com as meninas do socioeducativo durante os intensos dois meses de pesquisa. Muita coisa aconteceu e não há como saber como essas experimentações vão se ajustar nos corpos, nas mentes e nas almas. Em mim ficou uma sensação de que algo muito potente se estabeleceu.

É preciso reconhecer e agradecer todo o apoio que sempre tive da equipe técnico-pedagógica. Todas propostas levadas eram sempre muito bem acolhidas e em nenhum momento senti que o esquema burocrático se colocou à frente como um impedimento ou barreira. Igualmente, ao longo do processo, consegui construir com os agentes de segurança, com quem convivia bastante, apesar da rotatividade dos turnos, uma relação de confiança e respeito. Senti que, à medida que iam compreendendo mais sobre a proposta das oficinas, mais proximidade e interesse conquistavam.

Os rastros deixados pelas oficinas vão ganhando ainda outros movimentos, as oficinas não terminaram. Comprometi em continuar com o trabalho na esperança de que as práticas de si possam chegar também em outras unidades do sistema – as masculinas. Na verdade, isso já está acontecendo. Antes mesmo das oficinas acabarem, um grupo de três professores de Kundalini Yoga me procuraram oferecendo para dar aulas nas unidades. Há ainda a proposta de levar as experiências para os agentes e os servidores que, bem ou mal preparados para lidar com os desafios da profissão, reconhecem que o nível de estresse de seus trabalhos é alto e que precisam se cuidar para não serem sugados.

Tenho a expectativa que as reflexões e as práticas propostas nessa pesquisa possam inspirar profissionais ligados à educação, que estejam ou não envolvidos com o sistema socioeducativo, a se conectarem com suas próprias forças internas e que possam despertar em si a vontade de se dedicarem a praticar a liberdade, desmobilizando seus próprios hábitos obsoletos, nos seus relacionamentos de vida. Espero também que outros leitores se inspirem a inspirar os outros nas suas próprias jornadas em conexão com uma vida mais livre, mais digna e mais interessante de ser vivida.

## 9. REFERÊNCIAS

- AGAMBEN, G. *O uso dos corpos*. Trad. Selvino J. Assmann. São Paulo: Boitempo, 2017.
- ALVAREZ, J.; PASSOS, E. Cartografar é habitar um território existencial. In: Eduardo Passos, Virgínia Kastrup e Liliana Escóssia (orgs.). *Pistas do método da cartografia: Pesquisa-intervenção e produção de subjetividade*. Ed. Sulina, Porto Alegre, 2012.
- BANSKY. *Born to be wild*. Grafite. Disponível em <<https://theartstack.com/artist/banksy/born-wild-2>>. Acesso em: 30/11/2017.
- \_\_\_\_\_. *Sorry! The lifestyle you ordered is currently out of stock*. Grafite Disponível em: <<http://p3.publico.pt/cultura/design/19396/intervencao-como-comodidade>>. Acesso em: 30/11/2017.
- BARROS, L.; KASTRUP, V. Cartografar é acompanhar processos. In: Eduardo Passos, Virgínia Kastrup e Liliana Escóssia (orgs.). *Pistas do método da cartografia: Pesquisa-intervenção e produção de subjetividade*. Ed. Sulina, Porto Alegre, 2012, p. 52-75.
- BAUBY, J.-D. *O escafandro e a borboleta*. Trad. Ivone Castilho Benedetti. São Paulo: Martins Fontes, 2009.
- BECKETT, S. *Esperando Godot*. Trad. Fábio de Souza Andrade. São Paulo: Cosac Naify, 2005.
- BHAJAN, Y. How Kundalini Yoga works to increase vitality. Disponível em <<https://www.3ho.org/3ho-lifestyle/healthy-happy-holy-lifestyle/healthy/how-kundalini-yoga-works-increase-vitality>>. (2008) Acesso em 27/10/17.
- \_\_\_\_\_. *I am a Woman: essencial kriyas for women in the aquarian age*. Kundalini Research Institute: Santa Cruz (New Mexico), 2009.
- \_\_\_\_\_. *O professor aquariano*. Tradução de Lais Moreira e Serkoui Djanian. Santa Cruz (Novo México): Kundalini Research Institute, 2010.
- \_\_\_\_\_. *O professor aquariano - Manual de séries e meditações*. Trad. Lais Moreira e Serkoui Djanian. Santa Cruz (Novo México): Kundalini Research Institute, 2010b.
- \_\_\_\_\_. *O professor aquariano – relacionamentos autênticos (Curso de certificação profissional de Nível 2)*. Tradução de Lais Moreira e Serkoui Djanian. Santa Cruz (Novo México/EUA): Kundalini Research Institute, 2006.
- \_\_\_\_\_. *The Aquarian Teacher: Mind and Meditation (Level Two, Teacher Training – study guide)*. Española (New Mexico): Kundalini Research Institute, 2006.
- BHAJAN, Y.; KHALSA, G. S. A mente: suas projeções e múltiplas facetas. Trad. Laís Maria V. P. Moreira, Serkoui Djanian e Vera Franco. São Paulo, Editora Gobinde, 2011.
- CHAUÍ, M. *Desejo, paixão e ação na ética de Espinosa*. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

- DARDOT, M. *Pensamento do fora*. 2002. Intervenção urbana. Disponível em: <<https://mariladardot.com/artwork/pensamento-do-fora-the-thought-of-the-outside/>>. Acesso em: 30/11/2017.
- DELEUZE, G. *Conversações (1972-1990)*. Trad. Peter Pál Perbart. São Paulo: Editora 34, 2013.7> Acesso em 30/11/2017.
- \_\_\_\_\_. *Espinosa – filosofia prática*. Tradução de Daniel Lins e Fabien Lins. São Paulo: Escuta, 2002.
- \_\_\_\_\_. *Lógica do sentido*. Tradução de Luiz Roberto Salinas Fortes. São Paulo: Perspectiva, 2007.
- DELEUZE, G; GUATTARI, F. *Mil Platôs – Capitalismo e esquizofrenia* (Vol. 1). Tradução de Aurélio Guerra Neto e Célia Pinto Costa. São Paulo: Ed. 34, 1995.
- \_\_\_\_\_. *Mil Platôs – Capitalismo e esquizofrenia* (Vol. 3). Tradução de Aurélio Neto, Ana L. de Oliveira, Lúcia Cláudia e Suely Rolnik. São Paulo: Ed. 34, 2012.
- DREYFUS, H. L.; RABINOW, P. *Foucault – uma trajetória filosófica*. Trad. Vera Porto Carrero, Ed. Forense Universitária, Rio de Janeiro, 1995.
- DROIT, R.-P. *101 experiências de filosofia cotidiana*. Trad. Carlos Irineu da Costa. São Paulo: Ed. Sextante, 2002.
- ELIADE, M. *Yoga: immortality and freedom*. Tradução do francês por Willard R. Trask. New Jersey: Princeton University Press, 1990 (9ª impressão).
- FONSECA, Tania; REGIS, Vitor. Cartografia: estratégias de produção do conhecimento. *Fractal, Revista de Psicologia*, vol. 24, nº 2, Niterói, 2012, p. 271-286.
- FOUCAULT, M. *A ordem do discurso*. Trad. Laura Fraga de Almeida Sampaio. Edições Loyola, São Paulo, 1996.
- \_\_\_\_\_. *Ética, sexualidade e política* (Ditos e Escritos V). Trad. Elisa Monteiro, Inês Barbosa. Rio de Janeiro: Ed. Forense Universitária, 2006.
- \_\_\_\_\_. *Hermenêutica do sujeito*. Tradução de Márcio Alves da Fonseca e Salma Tannus Muchail. São Paulo: Martins Fontes, 2014.
- \_\_\_\_\_. *História da sexualidade: o uso dos prazeres*. Trad. Maria Thereza da Costa Albuquerque. Edições Graal, Rio de Janeiro: 2007.
- \_\_\_\_\_. O sujeito e o poder. In: DREYFUS, H.L.; RABINOW, P. *Foucault – uma trajetória filosófica*. Trad. Vera Porto Carrero, Ed. Forense Universitária, Rio de Janeiro, 1995.
- \_\_\_\_\_. *Segurança, território e população*. Trad. Eduardo Brandão. São Paulo: Martins Fontes, 2008b.
- \_\_\_\_\_. Verdade e subjetividade (Howison Lectures). *Revista de Comunicação e linguagem*, nº 19. Lisboa: Edições Cosmos, 1993, p. 203-223.
- \_\_\_\_\_. *Vigiar e punir*. Trad. Raquel Ramallete, Ed. Vozes, Petrópolis, 2008.

FRANKL, V. E. Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração. Tradução de Carlos C. Aveline. Petrópolis: Editora Vozes, 1991.

FREITAS, A. S. O ‘cuidado de si’ como articulador de uma nova relação entre filosofia, educação e espiritualidade: uma agenda de pesquisa foucaultiana. *Anais Conferência Internacional Os Sete Saberes Necessários à Educação do Presente*. Fortaleza, set., 2010.

\_\_\_\_\_. Michel Foucault e o “cuidado de si”: a invenção de forma de vida resistentes na educação. *Educação Temática Digital*. Campinas, v.12, n.1, p. 167-190, jul/dez. 2010a.

FUGANTI, L. *A Grande Saúde e Raul, Cobain, Artaud e tantos outros gênios criadores*. (2017) (Episódio 11 da série Aprendendo a pensar: quem pensa em nós?) Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=nbzYLJVS6gY>>. Acesso em 21/11/17.

\_\_\_\_\_. *Agenciamento*. Disponível em <<http://escolanomade.com/fuganti-agenciamento>>. Acesso em 28/11/17.

\_\_\_\_\_. *Aprendendo a pensar: quem pensa em nós?* (2017) Aula virtual nº 1 da série “Aprendendo a pensar: quem pensa em nós”. Youtube, 05 de outubro de 2017. Disponível em <<https://www.youtube.com/watch?v=Wk9nzOywojk>>. Acesso em 06/11/17.

\_\_\_\_\_. *Como conhecemos a nós mesmos?* (2017a) Aula virtual nº 2 da série “Aprendendo a pensar: quem pensa em nós”. Youtube, 05 de outubro de 2017. Disponível em <<https://www.youtube.com/watch?v=a9n278pohjo>>. Acesso em 07/11/17.

\_\_\_\_\_. *Corpo em devir*. Sala Preta, Brasil, v. 7, p. 67-76, nov. 2007. ISSN 2238-3867. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/salapreta/article/view/57321>>. Acesso em 15/06/17.

\_\_\_\_\_. *Das políticas de aprisionamento às práticas libertárias*. Mesa do Fórum Pensamento Estratégico (PENSES) “Prisão: Para quê? Para quem?” promovido pela Universidade Estadual de Campinas. 2017. Disponível em <[https://www.youtube.com/watch?v=QDHLww7Wa\\_4&t=1787s](https://www.youtube.com/watch?v=QDHLww7Wa_4&t=1787s)>. Acesso em 29/10/17.

\_\_\_\_\_. *I de imanência*. Sonora Letra, 2013. Disponível em <<https://sonoralettra.wordpress.com/2013/04/10/i-de-imanencia/>> Acesso em 18/11/17.

\_\_\_\_\_. *O presente e o intolerável: narrativas intempestivas* (2012). Palestra proferida na Universidade Federal Fluminense, Programa de Pós-Graduação Stricto senso em Psicologia. Youtube, 27 de outubro de 2012. Disponível em <<https://www.youtube.com/watch?v=HTK6SiIhfNk&t=1549s>>. Acesso em 31/07/17.

GROS, F. Situação do curso. In: FOUCAULT, M. *A hermenêutica do sujeito*. São Paulo: Martins Fontes, 2014.

GUATTARI, F. *Caosmose: um novo paradigma estético*. Trad. Ana Lúcia de Oliveira e Lúcia Cláudia Leão. Ed. 34, São Paulo, 2012.

GUATTARI, F.; ROLNIK, S. *Micropolíticas: cartografias do desejo*. Rio de Janeiro: Vozes, 2013.

GULLAR, F. *Na vertigem do dia*. São Paulo: Companhia das Letras, 2017.

HARBHAJAN. The voice of the ego vs Your intuition with “Meditation to build intuition”. s.d. Disponível em < <https://www.3ho.org/kundalini-yoga/meditation/featured-meditations/voice-ego-vs-your-intuition-meditation-build>>. Acesso em 26/11/17.

HOJE TEM CINEMA. *Animação de novembro: Kiriku e a feiticeira*. Disponível em < <https://hojetemcinema.wordpress.com/tag/ficha-tecnica-kiriku-e-a-feiticeira/>>. Acesso em 30/11/2017.

JACQUES, P. B. (org.). *Apologia da deriva* – escritos situacionistas sobre a cidade. Trad. Estela dos Santos Abreu. Rio de Janeiro: Casa da Palavra, 2003.

KESSELRING, T. O conceito de *Natureza* na história do pensamento ocidental. *Episteme*, Porto Alegre: n. 11, p. 153-172, jul./dez., 2000.

KHALSA, G. S. *Woodstock Wahe Guru! A call for social justice*. S.d. Disponível em <<https://www.3ho.org/kundalini-yoga/meditation/featured-meditations/woodstock-wahe-guru-call-social-justice>>. Acesso em 26/10/17.

\_\_\_\_\_. *Sadhana guidelines*. Ed. Kundalini Research Institute, Santa Cruz, 2007.

KHALSA, K. K. *Mantra chanting: Ang Sang Wahe Guru*. 2010. Disponível em: <<http://www.spiritvoyage.com/blog/index.php/mantra-chanting-ang-sung-wahe-guru/>>. Acesso em 30/11/2017.

KIRIKU e a feiticeira. Direção: Michel Ocelot. Bélgica/França/Luxemburgo, 1998. (74 min). Animação, cor. Tradução de: Kirikou et la Sorcière.

KOHAN, W. O. *Sócrates e a educação: o enigma da filosofia*. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2011.

KOWANGHO, S. *Sem título*. 2013. Giz sobre papel. 35,6 x 26 cm. Disponível em: <<http://www.oneart.org/galleries/shin-kwangho-draw-person-i>>. Acesso em: 30/11/2017.

LAPOUJADE, D. O corpo que não aguenta mais. Trad. Tiago Seixas Themudo. Disponível em < <https://revistapolichinelo.blogspot.com.br/2011/04/o-corpo-que-nao-aguenta-mais.html>>, 2011. Acesso em 25/11/2017.

LEMINSKI, P. *Toda poesia*. São Paulo: Companhia das Letras, 2013.

LISPECTOR, C. *A descoberta do mundo*. São Paulo: Ed. Rocco, 1999.

LÓPEZ, M. V. O conceito de experiência em Michel Foucault. *Revista Reflexão e Ação*, Santa Cruz do Sul, v. 19, n. 2, p. 42-55, jul./dez., 2011.

MAGRITTE, R. *A reprodução interdita*. 1937. Pintura. Disponível em: <<https://www.boijmans.nl/en>>. Acesso em 30/11/2017.

NIETZSCHE, F. *Genealogia da moral*. Trad. Paulo César de Souza, São Paulo: Companhia das Letras, 1998.

NIEUWENHUYNS, C. *Nova babilônia*. 1963. Litografia sobre papel. 49,3 x 76 cm. Disponível em < <http://www.museoreinasofia.es/en/collection/artwork/new-babylon-8>

OBSCENA. *Lambe-lambe primavera*. 2017. Disponível em

<<http://obscenica.blogspot.com.br/2017/09/lambe-lambe-primavera.html>>. Acesso em 30/11/2017.

\_\_\_\_\_. *Irmãos Lambe-Lambe no Performatite*. 2012. Disponível em <<http://obscenica.blogspot.com.br/2012/05/irmaos-lambe-lambe-no-performatite.html>>. Acesso em 01/12/2017.

O LAMENTO da imperatriz. Direção: Pina Bausch. França/Alemanha, 1990 (106 min), cor. Tradução de: Die Klage der Kaiserin.

ONO, Y. *Grapefruit*. Trad. Giovanna Martins e Mariana Matos. Belo Horizonte: Copyright da edição argentina: Ediciones de La Flor S. R.L., 2008/2009.

PAES, J. P. L. O Código de Menores e o Estatuto da Criança e do Adolescente: avanços e retrocessos. *Conteúdo Jurídico*, Brasília: 2013. Disponível em <<http://www.conteudojuridico.com.br/artigo,o-codigo-de-menores-e-o-estatuto-da-crianca-e-do-adolescente-avancos-e-retrocessos,43515.html>>. Acesso em 28/10/2017.

PARKEHARRISON, R.; PARKEHARRISON, S. *Aula de voo*. 1953. Imagens, fotografia, pássaros. Disponível em: < <http://www.parkeharrison.com/architect-s-brother/earth-elegies>>. Acesso em: 10/10/2017.

PELBART, P. P. *Do livro como experiência à vida como experimentação*. Revista Cult (edição eletrônica). Estava disponível em: <<http://revistacult.uol.com.br/home/2014/09/do-livro-como-experiencia-a-vida-como-experimentacao/>> (2014). Acesso em: 20/01/2017.

PELBART, P. P. *Vida capital*. São Paulo: Ed. Iluminuras, 2003.

PERT, C. Where do you store your emotions? (s.d.) Disponível em <<http://candacepert.com/where-do-you-store-your-emotions/>>. Acesso em 25/11/2017.

RATTANA, G.; MAXWELL, A. M. *Transitions to a heart centered world*. Yoga Technology: Sunbury, PA, 2014.

ROCHAMONTE, C. Entre filosofia e espiritualidade: Michel Foucault, Pierre Hadot e Henri Bergson. *Revista Contemplação*, ISSN 2179-8079, nº 12, 2015, p. 54-65.

ROMAGNOLI, Roberta. A cartografia e a relação pesquisa e vida. *Psicologia e sociedade*, vol. 21, nº 2, Florianópolis, 2009, p. 166-173.

RORIGUES, C.; TEDESCO, S. Por uma perspectiva ética das práticas de cuidado no contemporâneo. In: *Ética e subjetividade: novos impasses no contemporâneo*. Porto Alegre: Sulina, 2009.

SANTOS, B. S. *Para um novo senso comum: a ciência, o direito e a política na transição paradigmática*. São Paulo: Cortez, 2002.

SÁTIRO, A.; WUENSCH, A. M. *Pensando melhor: iniciação ao filosofar* (Livro do professor). São Paulo: Ed. Saraiva, 2003.

SINGH, B. S. *What is the experience of Naam?* Canal do Youtube Nanak Naam (2017) Disponível em < <https://www.youtube.com/watch?v=11BHNWnUkT8>> . Data de acesso 19/11/2017.

SOUZA, E. P. *A formação de par-amoroso entre as adolescentes em cumprimento de medida socioeducativa de internação*. 2014. 93 f. Dissertação de mestrado, Programa de Pós-Graduação em Teoria Psicanalítica da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2014.

SPINELLI, M. A noção de *arché* no contexto da filosofia dos pré-socráticos. *Hypnos*, São Paulo: ano 7, nº 8, 1º sem. 2002.

SPIRIT VOYAGE. *Mantra: Ang Sang Wahe Guru*. SINGH, G. Disponível em <<https://www.spiritvoyage.com/mantra/ang-sang-wahe-guru/man-000024.aspx>>. Acesso em 30/11/2017.

SPOLIN, V. *Jogos teatrais para a sala de aula: um manual para o professor*. Trad. Ingrid Dormien Koudela. São Paulo: Ed. Perspectiva, 2007.

TEDESCO, S.; RODRIGUES, C. “Por uma perspectiva ética das práticas de cuidado no contemporâneo”. TEDESCO, S.; NASCIMENTO, M. L. (Org.). *Ética e subjetividade*. Porto Alegre: Editora Sulina, 2009.

VAGO COLETIVO. Disponível em: < <http://vagocoletivo.blogspot.com.br/>>. Acesso em 30/11/2017.

VAZ, H. C. *Antropologia filosófica II*. Edições Loyola: São Paulo, 1992.

VIRTANEN, A. O discreto charme do precariado. Tradução Peter Pál Pelbart. In: GUATTARI, F., *Máquina Kafka*. São Paulo: n-1 edições, 2011.

WOLF, F. A. *A conexão entre mente e matéria – uma nova alquimia da ciência e do espírito*. Trad. Newton Roberval Eichemberg. São Paulo: Ed. Cultrix, 2001.

## GLOSSÁRIO

*Amrit Sanchar* – Cerimônia espiritual do Sikhismo que prevê o compromisso de viver para a sustentação de valores dhármicos como prosperidade, justiça e paz para todos os seres vivos.

*Ang Sang Wahe Guru* – Mantra do Kundalini Yoga que serve para eliminar pensamentos persecutórios, traz paz quando há desequilíbrio emocional. Literalmente: “Em toda parte, no todo e na parte, a sabedoria que transforma leva a consciência para o êxtase do Ser Infinito”

*Arché* – “princípio” (no sentido de uma ordenação original), “começo”, “regência”. Os filósofos ditos pré-socráticos, que viveram antes de Sócrates, elaboraram diversas teorias a respeito do elemento ou princípio estruturador do Universo, *arché*, como, por exemplo, o número em Pitágoras, a água em Tales, o átomo em Demócrito ou o fogo em Heráclito.

*Dharma* – Conjunto de valores universais que guiam a existência.

*Ek Ong Kar Sat Gur Prâsad* – Mantra do Kundalini Yoga que carrega a sabedoria de todas as sabedorias. Literalmente: “Só há apenas uma Força Criadora, Tudo é uma bênção do Professor Divino, Essa bênção vem de sua Dádiva”.

*Epimeléia heautoû* – “Cuidado de si”; do grego, *epimeléia*, “cuidado” tem parentesco com *meléte* que significa “exercício”, “meditação”.

*Éthos* – “hábito”, “modo”, “maneira”, “porte”, de onde vem a palavra *ética*.

*Karta Purkh* – *Karta* significa literalmente “doador”, *Purkh* vem de *Purusha*, da filosofia hindu, “o Espírito Universal”. Então, a expressão significa “Doador Universal”.

*Kosmos* – “ordem”, organização”, “arranjo”, “comando”, de onde deriva a ideia de organização e beleza do Universo.

*Kriya* – Literalmente “ação completa”. Série de exercícios, mas pode ser um exercício único, do Kundalini Yoga que tem uma funcionalidade específica. Exemplos de *kriyas*: para dormir melhor, para os pulmões e circulação, para vitalidade mental e corporal etc.

*Nam* – Em si significa “identidade”. A experiência do *Nam*, atingida através da prática de repetir mantras (*jap*) leva o praticante à dissolução da sua identidade limitada definida pelo ego.

*Ong* – Força Criadora Infinita de todo Universo.

*Ong Sô Hang* – Mantra do Kundalini Yoga que desperta a conexão com o outro. Literalmente: “A Força Criadora Infinita que conecta o Eu ao Tu”.

*Physis* – “crescer”, processo de aparecer e desaparecer, “Natureza”. Força que cria tudo.

*Pranayama* – Técnica de respiração.

*Ra Ma Da Sa Sa Sê Sô Hang* – Mantra do Kundalini Yoga que desperta força de cura, unindo o sujeito à Totalidade. Literalmente: “Sol”, “Lua”, “Terra”, “Infinito impessoal” (Sa), “Tu”, “Senso pessoal de união e identidade” e “Infinito vibrante e real”.

*Sadhana* – “disciplina”, “aperfeiçoamento”, “prática espiritual”, prática diária (de *kriyas*, meditações, *pranayamas*).

*Sadhana Aquariana* – Prática especial do Kundalini Yoga que consiste em praticar yoga e meditar coletivamente antes do sol nascer (a partir de 2h e meia antes do amanhecer).

*Sat Nam* – Do Gurmukhi, esse é um mantra do Kundalini Yoga que significa literalmente “a realidade é minha identidade”.

*Savasana* – Pose para relaxamento profundo (deitar sobre as costas)

*Shuniya* – Literalmente, “zero”, “nada”, desidentificação total com tudo. Experimentamos o estado de *shuniya* em processo de meditação profunda.

## ANEXO A – EXERCÍCIOS DE KUNDALINI YOGA

Aqui estão todas as séries (*kriyas*) de Kundalini Yoga assim como técnicas de respiração (*pranayamas*) e meditações que foram praticadas nas oficinas no Centro Socioeducativo São Jerônimo ao longo de dois meses de oficina. As práticas aparecem em ordem cronológica, tal como aparece no capítulo 4 desta dissertação.

### Orientações básicas

Antes de praticar qualquer uma dessas técnicas, entoar três vezes o Adi Mantra, ***Ong Namô Guru Dêv Namô***. O mantra serve para criar uma conexão interna entre o praticante e os ensinamentos, dando um senso de centramento e prepara a mente para estar no presente durante a prática. O mantra deve ser entoado como está explícito abaixo. O *Ong* é longo, o som vibra as fossas nasais indo em direção ao ponto entre as sobrancelhas. A *boa* permanece levemente aberta (diferentemente quando se entoa *Om*, com a boca fechada). Em *Namô*, o *Na-* é curto e o *-mô* é longo. Em *Dêv*, sobe-se um tom e meio.



Caso necessite, há alguns vídeos no Youtube que demonstram como deve ser feito corretamente. Escolhemos como referência o vídeo “Tune In Mantra”<sup>42</sup> (a partir do minuto 3:06).

<sup>42</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=zQqAeMnAhGI>

## KRIYA FOR THE INSTINCTUAL SELF

1. Sit in Easy Pose. Bring the soles of the feet pressed together (Butterfly Pose). Grab the feet with both hands and draw them to the groin, keeping the heels as close to the floor as possible. Inhale and flex the spine forward (Butterfly Flex), keeping the head straight. Exhale and flex the spine backward, keeping the head straight. Continue rhythmically, coordinating the movement with the breath for 1 to 3 minutes. Inhale and hold the breath briefly, exhale and relax.

*This exercise loosens the lower spine and stimulates the flow of sexual / creative energy from the 2<sup>nd</sup> chakra.*

2. Cobra Pose. Lie on the stomach with the palms flat on the floor under the shoulders. The heels are together with the soles of the feet facing up. Apply Mulbandh, rotate the pelvis, elongate the lower back and inhale into Cobra Pose, arching the spine, vertebra by vertebra, from the neck to the base of the spine until the arms are straight with the elbows locked. (It is perfectly acceptable to keep the pelvis off the floor for less flexible students.) Exhale. Then inhale and raise the buttocks so that the body forms a straight line from the head to the heels. Exhale and lower the body back into Cobra Pose. Continue rhythmically with powerful breathing for 1-3 minutes. Then inhale into Cobra Pose, holding the breath briefly and applying *Mulbandh*. Exhale and relax.

(From *Divine Alignment* by Guru Prem Khalsa, p. 98: Keep the fronts of the thighs rolled toward each other to protect the sacrum and keep your feet touching. It sometimes is helpful to place a yoga block between your thighs. The thighs have to press together to keep the block in place and this makes it difficult to compress the sacrum as you arch backward.)

*This exercise works to strengthen the lower back and to balance the flow of energy from the 2<sup>nd</sup> chakra with the region of the 3<sup>rd</sup> chakra.*

3. Crow Pose. Squat down with the knees drawn into the chest and the soles of the feet flat on the floor. Keep the spine straight. Wrap the arms around the knees with the fingers interlocked in Venus Lock. Begin Breath of Fire. Continue for 1-3 minutes. Inhale. Exhale and relax.

*This exercise circulates the energy of the lower three chakras and opens up the circulation to the hips and lower intestines.*

4. Double Leg Lift to 90 Degrees. Lie on your back. Inhale and raise both legs up to 90 degrees. Exhale and lower the legs. Continue rhythmically with powerful breathing for 1 to 3 minutes.

*This exercise strengthens the abdomen, energizing the navel center and 3<sup>rd</sup> chakra, balancing prana and apana. It is also good for the hips and lower back.*

5. Lie on the stomach. Interlock the fingers in Venus Lock at the small of the back. Inhale, raising the head and hands as far as possible. Begin Breath of Fire. Continue for 1-3 minutes. Inhale. Exhale and relax.

*This exercise strengthens the lower back, allows the energy to flow to the mid-spine and opens the nerve channels in the area of the solar plexus.*

6. Lie down on the back. Relax on the back for 1-3 minutes with the arms at the sides and the palms facing upward. Then pull the knees to the chest with the arms wrapped around the knees and the head pressed forward so that the nose is between the knees. Rock back and forth on the spine from the base to the top and back for 1 minute.

*This period of relaxation and the exercise following it relax the spine and distribute the energy from the previous exercises.*

7. Shoulder Stand. (If you have neck problems, skip this exercise.) Lie on the back and breathe in and out, tightening all the muscles. Place the hands on the hips, just below the waist. Bring the hips and legs up to vertical position, making the spine and legs perpendicular to the ground. Support the body with the arms firmly at the waist and the elbows on the floor. Make sure the elbows are not too far apart. Make sure your weight is supported by the shoulders, not the back. (It is perfectly acceptable to have the back at a 45-degree angle to the ground. It is also fine if your legs are a little jack-knifed.)

Begin Breath of Fire in this position. Continue for 1-3 minutes.

Next, continuing Breath of Fire, come into Plow Pose by carefully bending at the waist and allowing the legs to come over the head and drop down to the floor, pointing away from the chest. The toes will be pointed with the tops of the feet resting on the floor. The legs should be straight. The arms should be stretched out behind you, pointing away from the back. As you breathe, slowly and carefully stretch the legs farther away from your torso so that you feel a mild stretch in the upper back and neck. (It is perfectly acceptable to use Half-Plow Pose in which the legs are held over the head parallel to the floor instead of full Plow Pose. Support the back with the hands if you feel wobbly.)

To end, inhale deeply. Exhale and relax the breath, slowly coming out of the posture by unflexing the spine, vertebra by vertebra, from the top of the spine to its base. Be aware of each vertebra as you slowly lower yourself down. Then relax on your back.

*These exercises open the upper spine and related nerve passages to the flow of Kundalini energy, bringing extras circulation into the head and higher glands. They have an anti-gravity effect on the body and is very soothing after you relax out of position. (It is generally recommended that all inverted postures not be practiced during the first few days of the menstrual period.)*

Sat Kriya. Sit in Celibate Pose. Spread the knees and heels wide so that you are sitting between your knees. (If there is pressure on the knees, use a cushion, block or blanket to support the buttocks.) Stretch the arms over the head so that

8. the elbows hug the ears. Interlock all the fingers except the index fingers which point straight up. The right thumb should be clasped over the left. Begin to chant “*Sat Nam*” (rhymes with “but mom” emphatically in a constant rhythm about 8 times per 10 seconds. Chant the sound “*Sat*” from the navel point and solar plexus and pull the navel point all the way in toward the spine. On “*Nam*” relax the navel point. Continue for 3-5 minutes. Then, inhale and squeeze the muscles tightly from the buttocks all the way up the back, past the shoulders. Mentally allow the energy to flow through the top of the skull. Exhale and relax.

*This exercise circulates the Kundalini energy and integrates the energy released from the lower three chakras into the entire system so that the total effects of these exercises are stable and long lasting.*

9. Deep Relaxation. Deeply relax for 3 to 10 minutes.

*Deep relaxation allows you to enjoy and consciously integrate the mind/body changes which have been brought about during the practice of this kriya.*

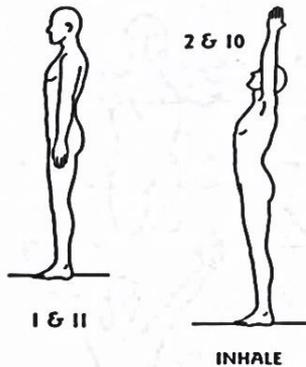
**Comments:** As human beings, we have certain instincts as do animals, but we also have the ability to direct, shape and give meaning to the expression of these instincts. Many of the strongest instincts find expression and representation through the “lower triangle” of *chakras* (i.e., the 1<sup>st</sup>, 2<sup>nd</sup> and 3<sup>rd</sup> *chakras*). The physical correlates of these *chakras* are the rectum, the sex organs and the navel point.

According to the science of Humanology as taught by Yogi Bajan, dysfunctions of the body are reflected in the mind and vice versa. A serious neurotic behavior or self-destructive attitude in the mind will also appear as an imbalance in the lower triangle. One of the most direct ways to correct such an imbalance is to use physical nerve and glandular stimulation to alter the instinctual and learned patterns in the lower *chakras*. Once this is achieved and a new energy balance is attained, then, through analytic self-assessment and meditation, it is possible to effect the holistic change in behavior which is desired.

This *kriya* is an example of such a technology. To use it correctly, remember to bring your mind to focus on what you are doing and experiencing during each moment of this *kriya*.

(FONTE: *I am a woman*, Yogi Bajan, 2009)

## Surya Namaskara - Saudação ao Sol



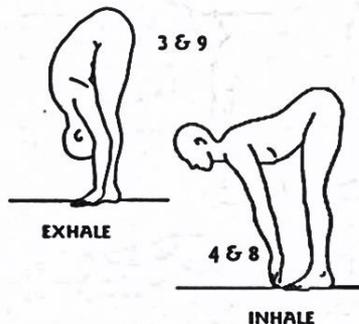
1) **Em pé, reto (Samasthiti).** Fique em pé, reto, com os pés juntos, com os dedos maiores dos pés e os calcanhares tocando-se, o peso distribuído igualmente entre os dois pés. Encontre seu equilíbrio. Os braços estão ao lado do corpo, dedos das mãos juntos.

2) **Alongando para cima.** Inspire, trazendo os seus braços para cima da sua cabeça, palmas juntas. Alongue a coluna, levantando o peito e relaxando os ombros. Certifique-se de não comprimir as vértebras do pescoço e da baixa coluna. Olhe para os polegares.

3) **Flexão para frente (Uttanasana).** Expire e dobre o seu tronco para frente. Enquanto flexiona à frente, mantenha a coluna reta, alongando-a como se fosse alcançar adiante com o topo da cabeça. Quando não puder mais manter sua coluna reta, relaxe a cabeça tão perto dos joelhos quanto possa. O ideal será trazer o seu queixo até os tornozelos. Mantenha os joelhos retos e coloque as mãos no chão ao lado de cada pé, com as pontas dos dedos alinhadas com a ponta dos dedos dos pés. Olhe fixamente para a ponta do nariz.

4) Inspire, levante a cabeça, alongando a sua coluna. Mantenha as mãos ou as pontas dos dedos no chão. Olhe fixamente para o ponto do Terceiro Olho.

5) **Flexão (Chaturanga Dandasana).** Expire e dobre os joelhos, dando um passo ou saltando para trás de modo que as pernas posicionem-se retas atrás de você, equilibrando-se na base dos dedos dos pés dobrados. Os cotovelos estão dobrados, abraçando a caixa torácica e as palmas estão planas no chão, embaixo dos ombros, com os dedos bem separados. O corpo está em uma linha reta da testa aos tornozelos. Mantenha-se equilibrado igualmente entre as mãos e os pés. Não empurre para frente com os dedos dos pés.



6) **Postura da Cobra (Bhujangasana).** A partir desta posição, inspire, endireite os cotovelos e arqueie as costas. Estique a parte superior das costas de modo a não colocar pressão na parte inferior da coluna. Dirija a testa para o céu e olhe fixamente para a ponta do nariz. Os dedos das mãos estão abertos e separados.

7) **Postura do Triângulo (Adho Mukha Svanasana).** Expire, eleve os quadris de modo que o seu corpo esteja equilibrado em um formato de V-invertido. Os pés e as palmas das mãos estão planos no chão; os cotovelos e joelhos estão retos. Os dedos das mãos estão abertos e separados. Olhe fixamente para o umbigo e mantenha esta posição por cinco respirações.

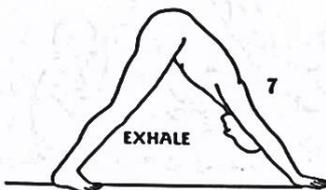
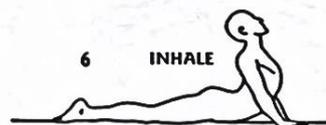


8) Inspire e pule ou dê um passo, voltando para a postura #4.

9) **Flexão para frente (Uttanasana).** Expire e dobre-se à frente na postura #3.

10) **Alongando para cima.** Inspire e coloque-se na postura #2.

11) **Em pé (Samasthiti).** Expire e retorne à postura inicial, com os braços ao lado do corpo.



## COMENTÁRIOS:

Quando Yogi Bhajan estava estudando com o seu Mestre, a Saudação ao Sol era utilizada como um exercício de aquecimento, antes dos Kriyas de Kundalini Yoga. É um excelente aquecimento, mas é também benéfico como um exercício por si só. Aumenta a atividade cardíaca e a circulação, alonga e flexiona a coluna, massageia os órgãos internos, ajuda o sistema digestivo, exercita os pulmões e oxigena o sangue. Sincronize a sua respiração com os movimentos para criar um ritmo ininterrupto ao longo da seqüência das posições. Comece praticando três ciclos e, depois, gradualmente, aumente para cinco ou seis. Quando praticada com consciência, melhora a habilidade para maximizar o desempenho e aproveitamento de todas as posturas de yoga.

(FONTE: O professor aquariano, Yogi Bhajan, 2010)

## Sat Kriya

### COMO FAZER SAT KRIYA

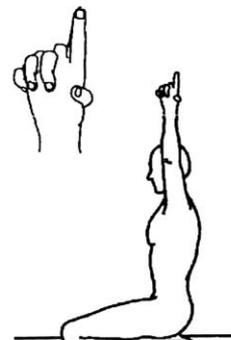
Sente-se sobre os calcanhares com os braços para cima da cabeça e as palmas juntas. Entrelace os dedos das mãos, exceto os indicadores, que estão retos, apontando para cima. Os homens cruzam o polegar direito sobre o esquerdo; as mulheres cruzam o polegar esquerdo sobre o direito. Cante *SAT* e empurre o ponto do umbigo para dentro; cante *NAAM* e relaxe-o.

Continue pelo menos por **3 minutos** (ou qualquer que seja o tempo especificado no kriya). Então, inspire, aplique a Trava de Raiz (*mulbandha*) e contraia os músculos fortemente desde as nádegas, pelas costas inteiras, passando pelos ombros. Mentalmente permita que a energia flua através do topo do crânio. Expire, suspenda a respiração e aplique todas as travas (*mahabandha*). Inspire e relaxe.

▶ Você pode aumentar o tempo do kriya para **31 minutos**, mas lembre-se de fazer um relaxamento longo e profundo imediatamente após. Uma boa maneira para ir aumentando o tempo é fazer o kriya por **3 minutos** e, então, descansar por **2 minutos**. Repita este ciclo até completar **15 minutos** de Sat Kriya e **10 minutos** de descanso. Finalize com o relaxamento pedido por mais **15-20 minutos**. Não tente ir direto para os 31 minutos porque você acha que é forte, viril ou porque é um professor de Kundalini Yoga. Respeite o poder inerente da técnica. Deixe o kriya preparar o terreno de seu corpo apropriadamente para plantar a semente da experiência mais elevada. Não é apenas um exercício. É um kriya que trabalha em todos os níveis de seu ser – conhecidos e desconhecidos. Você pode bloquear as experiências mais sutis das energias mais elevadas se pressionar demais o corpo físico. Você pode ter uma enorme corrente de energia e ter uma experiência de consciência elevada, mas não conseguir integrar esta experiência em sua psique. Então prepare-se com constância, paciência e moderação. O resultado final é assegurado.

▶ Se você não tem ingerido drogas ou já limpou seu sistema de todos os efeitos de drogas, você pode optar por fazer este kriya com as palmas das mãos abertas, unidas e pressionadas uma contra a outra. Esta forma libera mais energia que o outro método. Esta maneira geralmente não é ensinada em aulas porque pode haver algum aluno com os nervos fracos pelo uso de drogas.

▶ Observe se está enfatizando empurrar o umbigo para dentro. Não tente aplicar *mulbandha*. *Mulbandha* ocorre naturalmente quando o umbigo é empurrado. Conseqüentemente, os quadris e a área lombar da coluna não giram ou flexionam. Sua coluna permanece reta e o único movimento que os braços fazem é um suave alongamento subindo-descendo com cada *Sat Naam*, enquanto o peito se eleva.



### COMENTÁRIOS

▶ Sat Kriya é fundamental para Kundalini Yoga e deveria ser praticada todos os dias por, pelo menos, **3 minutos**. Seus efeitos são numerosos.

▶ Este exercício trabalha diretamente estimulando e canalizando a energia kundalini, por isto ele deve sempre ser praticado com o mantra *Sat Naam*.

▶ Sat Kriya fortalece o sistema sexual inteiro e estimula o fluxo natural de energia dele. Isto libera fobias sobre a sexualidade. Permite-lhe controlar impulsos sexuais insistentes, recanalizando a energia sexual para atividades criativas e curativas do corpo.

▶ Pessoas que têm desequilíbrios graves ou problemas mentais beneficiam-se deste kriya uma vez que estes distúrbios estão sempre conectados com o desequilíbrio na energia dos três chakras inferiores.

▶ A saúde física em geral é melhorada porque todos os órgãos internos recebem uma suave massagem rítmica neste exercício.

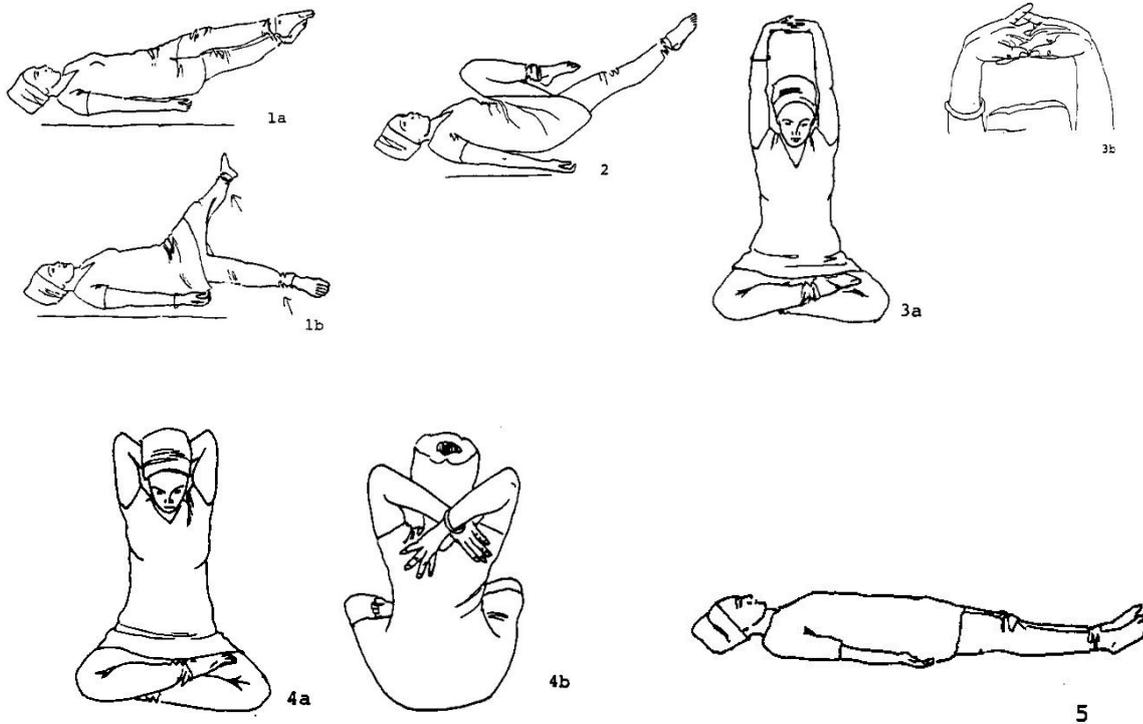
▶ O coração torna-se mais forte por causa do rítmico subir-descer da pressão sanguínea, gerado pelo movimento de bombeio do Ponto do Umbigo.

Se você não tem tempo para mais nada, faça este kriya como uma promessa diária a si mesmo, para manter o corpo como um templo de Deus limpo e vital.

(FONTE: *O professor aquariano*, Yogi Bhajan, 2010)

## KRIYA FOR PHYSICAL AND MENTAL VITALITY

1. Lie on your back and lift your legs to 12 inches. Begin criss-crossing your legs left over right, then right over left (1a-1b). Spread the legs wide. After 5 minutes, inhale and apply Mulabandha. Rest for 2-1/2 minutes. Then repeat the cycle. Keep the legs straight throughout.
2. Now lift both legs 2 feet off the ground. Begin a bicycling motion, keeping the legs parallel to the ground (2). Rest 2-1/2 minutes, then repeat the cycle.
3. Seated in easy pose, lift the arms straight above the head (3a). The fingers are interlocked over the back of the hands, with the palms facing the sky (3b). Do Breath of Fire for 5 minutes.
4. Still in easy pose, clasp opposite shoulders with the thumbs forward (4a). The arms are crossed behind the head (4b). Do Breath of Fire for 5 minutes. Then inhale. Exhale. Inhale, hold and circulate the energy. Exhale and apply Mulabandha. Repeat the Mulabandha, inhale, and exhale. Apply Mulabandha three times.
5. Relax completely (5). Separate the mental body from the physical and move it around for about 5 minutes. Then bring it back!
6. Chant any divine mantra.



(FONTE: *O professor aquariano*, Yogi Bhajan, 2010)

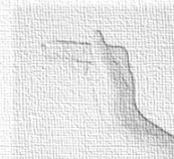


**Eyes:** The eyes are closed and focused at the Brow Point.

**Mudra:** Raise the right knee up with the right foot flat on the ground, toes pointing straight ahead. Place the sole of the left foot against the arch and ankle of the right foot. The ball of the left foot rests just in front of the ankle bone of the right foot. Make a fist of the left hand and place it on the ground beside the hip. Use this to balance the posture. Bend the right elbow and place it on the top of the right knee. Bring the right hand back along the side of the head with the palm facing the ear. Form a shallow cup of the right palm. Then bring it against the skull so that it contacts the skull below the ear but stays open above the ear. It is as if you formed a cup of the hand to amplify a faint sound that you want to hear.

**Mantra:** Inhale deeply and chant the mantra in a long, full, smooth sound. Project the sound as if someone is listening to you. As you chant, listen to the sound and let it vibrate through your whole body. If you chant in a group, hear the overtones that develop and let those tones vibrate all around you and in every cell of your body. The mantra is: MAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA  
Chant it at a comfortable high pitch. When you have exhaled completely, take another deep breath and continue. In a group you may all inhale at different times. The group sound will seem continuous.

**Time:** Continue for 11-31 minutes. Then change the legs and ear to the other side. Continue for an equal amount of time. Start slowly. Learn to hold the concentration into the sound. Build the meditation on each side to total 62 minutes.



### Série Pranayam # 2

Sente-se na posição fácil, as mãos em gyan mûdra. Faça um “U” com a mão direita. Inspire pela narina esquerda, mantendo a direita fechada pelo polegar (A). Expire pela narina direita, mantendo a esquerda fechada pelo dedo mínimo (B). Pense **Sat** ao inspirar e **Nam** ao expirar. Continue por 10 minutos com respirações profundas, regulares. Depois inspire, expire, inspire, expire completamente e prenda a respiração. Aplique o mul bhand.

#### Comentários:

Esta respiração é para o equilíbrio emocional. Se você acordar pela manhã com a sensação de que se “levantou com o pé esquerdo”, este exercício o reequilibrará para o decorrer do dia.



(FONTE: *Sadhana Guidelines*, Gurucharan Singh Khalsa, 2008)

## KRIYA PARA A TOLERÂNCIA

1) Sente-se na posição confortável com a coluna vertebral ereta. Prenda as pontas dos dedos como ganchos, com a palma da mão direita voltada para baixo. Pressione as laterais das mãos de encontro ao estômago. Enquanto pressiona as mãos para dentro, expire completamente, mantenha-se sem ar, depois inspire e mantenha a respiração de 7 a 8 segundos. Continue este ciclo durante 3 minutos.

2) Sente-se sobre os calcanhares e erga os braços acima da cabeça, com as palmas planas e unidas. Contraia o ponto do umbigo enquanto diz Sat, relaxe o ponto do umbigo enquanto diz Nam. Continue o Sat Kriya por 3 minutos.

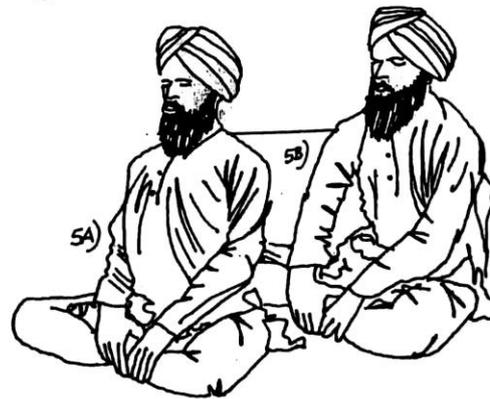
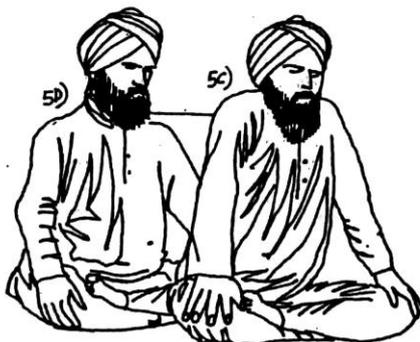
3) Estique as pernas para a frente. Apoie as palmas das mãos no chão, atrás dos quadris. Erga ambas as pernas a 60 graus acima do chão. Mantenha esta posição e inicie a respiração de fogo. Continue durante 2 minutos, depois inspire, expire, aplique o mul bhand. Relaxe imediatamente para a posição fácil e ria em voz alta com o abdômem durante 1 minuto.

4) Sente-se na posição fácil. Mantenha ambos os braços dobrados, com as punhos cerrados, na altura do ombro. Inspire profundamente e prenda o ar. Enquanto prende o ar, comece a dar socos para a frente (como no boxe), alternando as mãos. Quando precisar, expire e inspire profundamente. Continue por 3 minutos.

5) Sente-se na posição fácil. Alterne entre o galopar do camelo e os levantamentos de ombro; apoie as mãos sobre as canelas. Inspire - pressione a coluna vertebral para a frente (5A). Expire - empurre-a para trás (5B). Inspire - levante os ombros até as orelhas (5C). Expire - deixe os ombros descerem (5D). Continue este ciclo com respirações profundas durante 3 minutos. Depois inspire, expire completamente e aplique o mul bhand. Relaxe.

### COMENTÁRIO:

*Para conquistar força para a tolerância e a humildade, o centro do umbigo necessita ser desenvolvido. Este kriya trabalho sobre o abdômem, estimulando a elevação da energia do umbigo até centros mais altos, para depois integrá-la com toda a aura. É uma boa preparação para a meditação. Dois ciclos deste kriya proporcionam uma boa afinação física.*



(FONTE: *Sadhana Guidelines*, Gurucharan Singh Khalsa, 2008)

# KEEPING THE BODY BEAUTIFUL

OCTOBER 1969

1. **Long Deep Breathing.** Sit in Easy Pose with spine straight. Begin breathing long and deep through both nostrils. Focus on the life-giving flow of breath for 3 minutes. To end, inhale, suspend the breath a few seconds, then relax the breath.



1

2. **Frog Pose.** Squat down on the toes, knees wide apart. Heels are touching, and raised up off the ground. Place the fingertips on the ground between the knees. The face is forward. Inhale as you raise the hips up (2a), keeping the fingertips on the ground, heels up, knees locked.

Exhale down (2b), face forward, knees outside of arms. 10 times. On the tenth, stay down and take three deep breaths. On the third breath exhale completely and suspend the breath out as you apply *mulbandh*. Suspend the breath out 10-20 seconds.

Repeat Frog Pose 26 times. On the last time, stay down and take three deep breaths. On the third breath, suspend the breath out and again apply *mulbandh*.

*Feel energy rise along the spine as you suspend the breath out. Do not strain.*



2



3. **Front Stretch.** Stretch the legs out straight in front. Relax forward and grab the big toes in Finger Lock (Index finger and middle finger pull the toe, and the thumb presses on the toe.) Inhale, lengthening the spine. Exhale, bend forward from the navel, bringing chest to thighs, nose to knees. The head follows last. Avoid leading with the head. Hold the position for 3 minutes.



3

### *About This Kriya*

This kriya, which contains a slight variation of the standard Frog Pose, is very powerful. You must keep the chin locked in. It readjusts the sex energy and the balance of *prana* and *apana*. It is good for digestion and brings circulation to the head. If done with powerful breaths it will make you sweat quickly.

The body is a temple of human expression and evolvment. We are often told by the media and friends that it wears out, has many illnesses, and is extremely fragile. In fact, the body is sensitive and self-repairing. As Yogi Bhajan puts it:

*"This beautiful body cannot be eaten by anything except your own ego. God doesn't kill you. There is no death except your own ego, and your own negativity, which reduces the voltage of your life force so your circumvent field becomes weak and death creeps into your body. This body is beautiful. It was made by a very special imagination of the Creator.*

*People search for the experience of God, the experience of freedom, energy, and consciousness. If we would only purify ourselves, then God would be known to us and come to live in us. That infinite energy is the giver in every situation. We recognize it by cleaning, caring, and utilizing what we have already been given."*

Our own habits of possession, constriction, anger, tension, and attachment set up energy patterns within the body that disrupt the normal flow of vital energy. This opens the door to disease, both physical and mental. After all, we are creators also, and, to a certain extent, create the environments we want to live in. We create our bodies with each thought and activity, as well as with each meal. So we need to clean the body and readjust the flow of energy periodically since we are all products of our habits and since few of us are without ego.

(FONTE: *I am a woman*, Yogi Bhajan, 2009)

# MEDITATION FOR STRONG NERVES

SEPTEMBER 29, 1975

**POSTURE:** Sit in Easy Pose with a straight spine, and a light Neck Lock.

**MUDRA:** Left hand is in Ravi Mudra (thumb tip and Sun (ring) finger touch; fingernails don't touch) at the level of the ear, palm facing forward. The right hand is in Buddhi Mudra (thumb tip and Mercury (little) finger touching, resting in the lap, palm up).

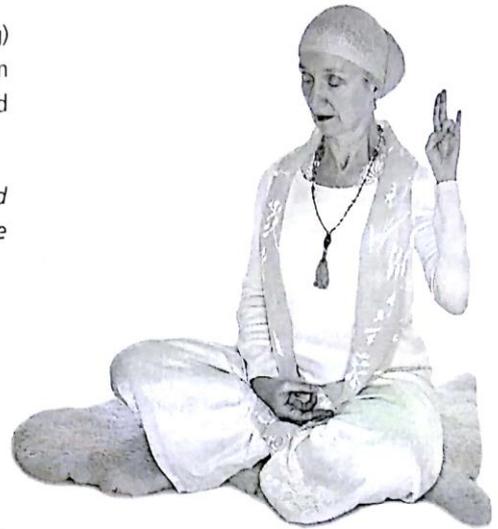
*(Males reverse the position so that the right hand has thumb and ring finger touching, hand at ear level, and the left hand is in the lap with the thumb and little finger touching.)*

**EYE FOCUS:** The eyes are 1/10 open.

**BREATH:** Make the breath long and deep.

**TIME:** Start with 11 minutes and work up to 31 minutes.

**TO END:** Inhale deeply, raise the arms up overhead, open the fingers wide, and shake them rapidly for several minutes. Relax.



## *About This Meditation*

This is one of five meditations taught by Yogi Bhajan specifically to prepare for "the grey period of the planet and to bring mental balance." Practice this meditation to gain a calm mind and strong nerves. It will help protect you from irrational behavior.

(FONTE: *I am a woman*, Yogi Bhajan, 2009)



### ***ELIMINADOR DO EGO***

#### **INSTRUÇÕES:**

Inicie sentado sobre os calcanhares ou em Postura Fácil.

- ▶ Aplique a Trava de Pescoço.
- ▶ Levante os braços a 60°. Então leve as escápulas para baixo, sobre a parte de trás das costelas, de forma que os ombros fiquem afastados das orelhas.
- ▶ Dobre as pontas dos dedos sobre as almofadas das palmas, com os polegares esticados para trás. Os polegares apontam um para o outro sobre a cabeça.
- ▶ Para finalizar, una os polegares acima da cabeça e abra os dedos.

(FONTE: *O professor aquariano*, Yogi Bhajan, 2010)

**Alguns asanas (exercícios) que podem ser feitos separadamente como um aquecimento ou preparação para uma meditação**



**ELEVAÇÃO DOS OMBROS**

**INSTRUÇÕES:**

Sente-se em Postura Fácil ou sobre os calcanhares.

- ▶ Colocar as mãos sobre os joelhos.
- ▶ *Inspire* e traga os ombros para cima, em direção às orelhas.
- ▶ *Expire* e relaxe-os para baixo.



**FLEXÃO DA COLUNA**

**INSTRUÇÕES:**

Sente-se em Postura Fácil.

- ▶ Segure os tornozelos.
- ▶ *Inspire* e leve a pélvis para frente, puxando o queixo em direção à garganta para abrir a coluna. Empurre o peito para frente e para cima. Enraíze os isquios no chão.
- ▶ *Expire*, arredondando a parte inferior da coluna, levando-a para trás.



**ROTAÇÃO DO PESCOÇO**

**INSTRUÇÕES:**

Sente-se em Postura Fácil ou sobre os calcanhares.

- ▶ Alongue o pescoço com a Trava de Pescoço e levante o centro do coração.
- ▶ *Inspire* e alongue a cabeça para trás, permitindo que o centro do coração suba.
- ▶ *Expire* enquanto a cabeça se inclina à frente.



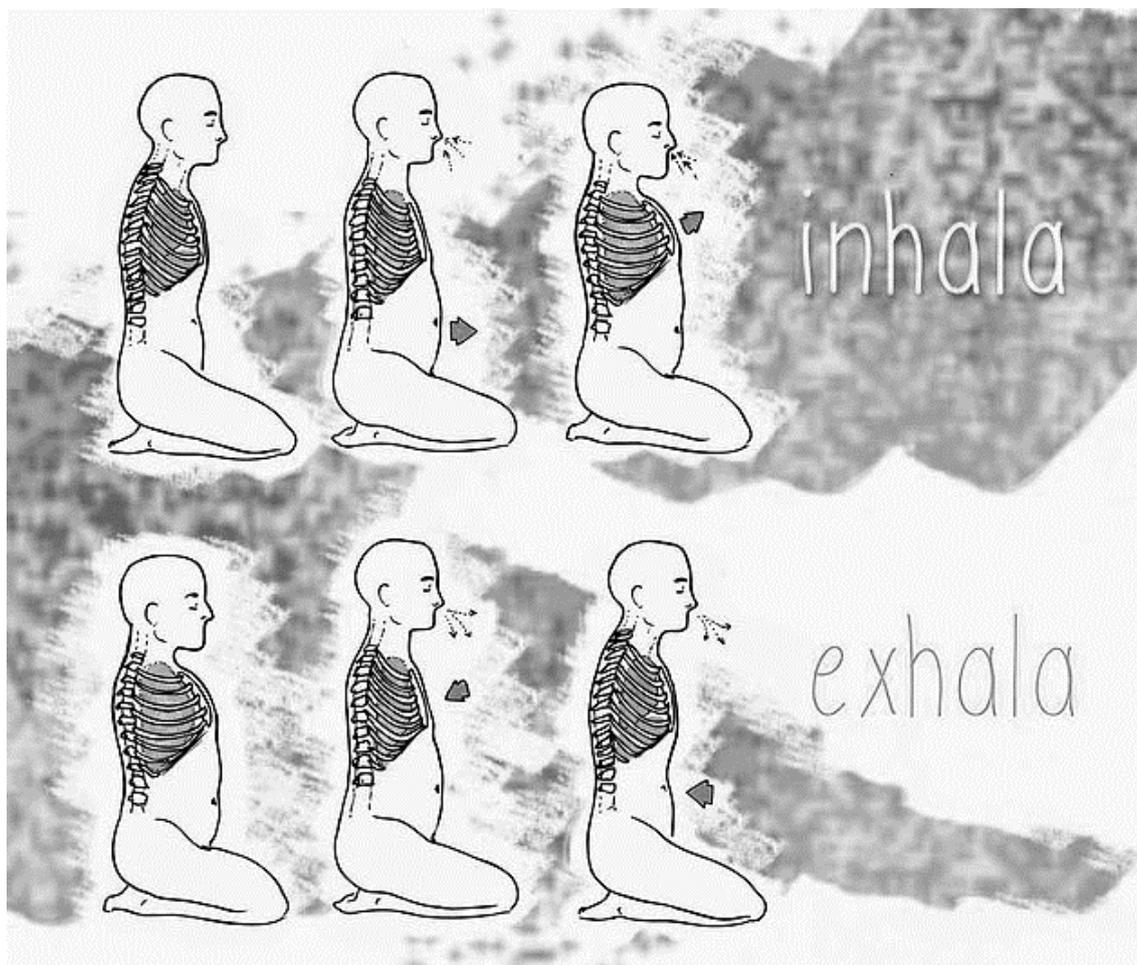
**TORSÃO DE COLUNA  
(GIROS DO TRONCO)**

**INSTRUÇÕES:**

Sente-se em Postura Fácil ou sobre os calcanhares.

- ▶ Segure os ombros, com os polegares atrás e os outros dedos à frente.
- ▶ *Inspire* e gire para a esquerda. (O lado esquerdo é o que inicia).
- ▶ *Expire* e gire para a direita. (O lado direito representa o ativo).

(FONTE: *O professor aquariano*, Yogi Bhajan, 2010)



(FONTE: <https://www.sat-kriya.com/single-post/2016/10/10/Respira%C3%A7%C3%A3o-lenta-e-profunda-para-longevidade-e-contra-ansiedade>)

## FREQUÊNCIA RESPIRATORIA

Quando nós diminuimos conscientemente a frequência respirações por minuto, promovemos grandes benefícios. Normalmente, os homens respiram numa média de 16-18 ciclos por minuto. (um ciclo respiratório corresponde a uma inspiração e uma expiração).

### 8 ciclos por minuto

Promove o relaxamento. Alivia o estresse e aumenta a consciência atuando sobre o sistema nervoso parassimpático. Os processos de cura são promovidos.

### 4 ciclos por minuto

Mudanças positivas na função mental. Sentimentos de consciência, aumento da clareza visual, elevada sensibilidade do corpo. A hipófise e a pineal começam a interagir produzindo um estado meditativo.

### 1 ciclo por minuto – “Uma respiração por Minuto”

20 segundos para inspirar

20 segundos de suspensão

20 segundos para expirar

A cooperação entre os hemisférios do cérebro é otimizada. Enorme redução da ansiedade, medo e preocupação. Abertura para sentir a sua própria presença e a presença do espírito. Desenvolvimento da intuição. O cérebro inteiro funciona – principalmente o cérebro primitivo e os hemisférios frontais.

(FONTE:, *Programa Homens Autênticos*, Gur Prasad Singh e Siri Sahib Singh)

## ANEXO B – TEXTO

### 93. Procurar o “eu” em vão

**Duração: indefinida**

**Material: nenhum**

**Efeito: de dissolução**

É um dos termos que você mais usa. Durante o dia, a palavra “eu” aparece em quase todas as suas frases. Você deixou de se referir a você mesmo pelo seu nome desde que era pequeno. “Eu” se tornou a palavra com a qual você exprime seus desejos, suas decepções, seus projetos, suas esperanças, suas mais variadas virtudes, suas sensações físicas, suas doenças, alegrias, sua preferência pela baunilha ou sua aversão a erva-doce. Há muito tempo você associa essa palavra à imensa variedade dos seus estados de espírito. Ela está totalmente sobreposta a seus sentimentos e suas lembranças. Parece que nada é feito sem ela. Nós a encontramos em todas as suas histórias, todas as suas opiniões. Nem mesmo a menor das decisões, em mínimo ruminar escapam dela.

É uma situação curiosa: todo mundo usa a mesma palavra. A intimidade mais irreduzível, a mais singular existência estão ligadas para todos nós a um termo que não escolhemos nem criamos e do qual todos se utilizam da mesma forma. Um pronome da língua. Nada é menos pessoal do que esse pronome “pessoal”. A existência à qual se refere é, do ponto de vista linguístico, perfeitamente intercambiável. Qualquer pessoa pode dizer: “estou contente” ou “estou triste”. Cada pessoa, única, designa-se a si mesma por uma palavra que todas as outras utilizam. Uma situação altamente paradoxal. Mas você não pensa nela, ninguém pensa. Você tem mais o que fazer do que fazer se dedicando a questões como essa.

Apensar de tudo, tente descobrir onde está esse “eu”. Será que ele existe? Como localizá-lo? Como reconhecê-lo? Se você tentar fazer essas perguntas e responde-las, verá que não é fácil localizar nem autenticar esse “eu”.

Não é uma experiência rápida, com limites bem estabelecidos. Pode até terminar sendo uma busca demorada. É preciso ter tempo, várias oportunidades, uma certa constância e obstinação. Onde está essa evidência chamada “eu”? Você procurará por muito tempo, em diferentes lugares, sob ângulos variados. É muito provável que, no final das contas, você fique de mãos vazias. É aí que as coisas começam a ficar interessantes.

Entre as pistas que você pode tentar seguir, é preciso lembrar da existência do corpo.

Esse “eu”, singular e entretanto semelhante a outros, não é simplesmente esse corpo, seus hábitos e suas fraquezas, suas fragilidades e suas particularidades? Mas você não encontrará nunca esse “eu” no seu corpo. Nenhuma de suas células sobrevive depois de dez anos. Nenhum elemento do seu corpo permanece idêntico. O que você chamará de “eu”? A forma? A estrutura do conjunto? A organização? Mas resta o pensamento. Tudo muda, mas não suas recordações, sua consciência de permanecer o mesmo, idêntico, apesar das alterações. Não será tampouco aí que você conseguirá tocar o “eu”. Encontrará apenas pensamentos, sequências, recordações, associações de ideias, desejos que são afetados por aquilo que você chama “eu”.

“Eu” parece ser o denominador comum entre todas essas sensações, entre todos esses eventos mentais. Mas não é um suporte nem um motor. Apenas um ar familiar, uma qualidade comum aos pensamentos e sensações muito diversas, quase como uma cor ou perfume. Uma forma de aparecer. Eventualmente, um estilo. Nada além disso. Não se trata, contudo, apenas de uma palavra. É sem dúvida um certo refrão, um hábito, uma qualidade segunda e relativa.

Se você fizer essa experiência, deverá saber o que fazer em seguida. Qual o efeito que pode ter sobre sua existência essa busca impossível? Como se livrar dessa falta do “eu”? Isso é uma outra história.

(FONTE: *101 experiências de filosofia cotidiana*, Roger-Pol Droit, 2002)