



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO**  
**CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS**  
**ESCOLA DE COMUNICAÇÃO**

**AS DIFERENTES PRESENÇAS DO YOGA**

Mateus Carneiro Thompson

Rio de Janeiro/RJ  
2021

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO  
CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS  
ESCOLA DE COMUNICAÇÃO**

**AS DIFERENTES PRESENÇAS DO YOGA**

Mateus Carneiro Thompson

Monografia de graduação apresentada à Escola de Comunicação da Universidade Federal do Rio de Janeiro, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Comunicação Social, Habilitação em Produção Editorial.

Orientador: Prof. Ieda Tucherman

Rio de Janeiro/RJ  
2021



UNIVERSIDADE FEDERAL  
DO RIO DE JANEIRO



ESCOLA DE COMUNICAÇÃO

Em 14 de Julho de 2021 esteve reunida a Banca Examinadora composta pelos seguintes professores examinadores Professora Doutora Maria Cristina Franco Ferraz, Professora Doutora Ericson Saint-Clair e por Professora Doutora Teda Tuckerman, como professor orientador, além do(a) aluno(a) Matheus Carneiro Thompson, (DRE nº 116164913) do curso de Comunicação Social, habilitação em RADIALISMO que apresentou o projeto experimental sobre o tema As diferentes presenças do yoga.

Avaliado o trabalho, a Banca atribuiu grau 10,0 ao Projeto Experimental do aluno. Nada mais havendo a observar fica lavrada a presente ata que vai datada e assinada pela Banca e pelos alunos.

Rio de Janeiro, 14 de Julho de 2021.

Maria Cristina Franco Ferraz  
Professor Examinador

Teda Tuckerman  
Professor Orientador

ERICSON TELES SAINT-CLAIR  
Assinatura eletrônica registrada  
ERICSON TELES SAINT-CLAIR  
ericsonclair@clair.br 0942  
5079757  
Data: 2021.07.20 15:19:12 -03'00'

Professora Teda Tuckerman

Matheus Thompson

## FICHA CATALOGRÁFICA

THOMPSON, Mateus Carneiro.

As Diferentes Presenças do Yoga – Rio de Janeiro; UFRJ/ECO, 2021.

Monografia (graduação em Comunicação) – Universidade Federal do Rio de Janeiro, Escola de Comunicação, 2021.

Orientação: Ieda Tucherman

## AGRADECIMENTOS

A sensação de escorrimento das relações e de desorientação comum do tempo em que vivo é potencializada, hoje, pela pandemia, que escancara não só mediocridade política, mas, sobretudo, faces assustadoras dos homens. No Brasil, por mais que possamos acompanhar diversos movimentos locais incríveis de organização comunitária, como os trabalhos da CUFA, não podemos romantizar a situação à que fomos lançados: primeiro, sim, por algo que foge ao nosso controle (o vírus), mas, posteriormente, por negacionismo e disputa de narrativas. Por mais que eu habite uma posição de privilégio material e simbólico, não me parece possível não reconhecer toda a dor que se enfrenta neste país. Não que em outros tempos tenha sido muito diferente: a vida dos homens parece uma eterna crise – o que de forma alguma deve servir à naturalização do que hoje vivemos. Mas, nesse sentido, em tempos de crise é fundamental contar com o apoio não só de pessoas, mas também de instituições consolidadas, como a UFRJ. Entendo que este trabalho não seria possível sem este apoio. Não obstante, este projeto é muito menos um texto individual do que uma costura por várias mãos.

Quando se faz necessário isolar-se e afastar-se fisicamente das pessoas, é importante encontrar conforto e sentir-se acolhido dentro de casa. Este texto nasce fundamentalmente graças à minha família: meus pais, Fabiano e Cristiane, e meus irmãos, Marina, Theo e Noah. Estes todos meus professores diariamente: através da convivência, das trocas e de todo suporte – eles me ensinam muito sobre yoga. Durante o ano pandêmico de 2020, tive também uma segunda casa, a de Luiza Nasseh, que também me acolheu e deixo uma menção especial a ela e sua família nesse sentido. Não posso deixar de agradecer a todos que permaneceram nas ruas tornando possível algum grau de distanciamento social por parte dos demais. Aos poucos amigos com quem, quando possível, mantive algum contato físico e a todos os outros que permanecem em meu coração cheio de saudades: fica aqui também meu agradecimento.

Do outro lado do Atlântico, agradeço ao amigo e professor Diego Koury: pelo cuidado com o que ensina, pela instrução, pela amizade e pela inspiração. Aos amigos Laura Chaloub e Guilherme Costa que me acompanham no estudo da linhagem de Krishnamacharya e com quem, em especial com a Laura, tive riquíssimas conversas, sem as quais este texto não seria possível. Desde meados de julho de 2020, eu, Laura, Guilherme e Diego passamos a nos encontrar semanal e pontualmente às 6:30 da manhã nas terças-feiras para nos falar e brincarmos de yoga juntos virtualmente. Estes encontros têm sido fundamentais para habitar com mais tranquilidade as incertezas da vida. Devo lembrar também do apoio de Matheus

Almeida e de Dalai Azevedo no percurso, além das “trocas acadêmicas” com Gabriel Martins e com Vitória Benevuto, que me ensinaram através de suas contribuições.

Por fim: as trocas com todos os mencionados foram, antes de suporte para uma construção textual, suporte para uma reflexão e investigação de mim mesmo e de nosso(s) tempo(s) e mundo(s) compartilhado(s). Reside aí a riqueza de todas estas relações, que de forma alguma estão circunscritas à nomes, mas abrange todos aqueles por quem passamos e trocamos quer seja um olhar, quer sejam palavras e afetos.

O rio / passa mas fica / o seu ruído.  
(“o ruído do rio” de Arnaldo Antunes)

THOMPSON, Mateus Carneiro. **As diferentes presenças do yoga**. Orientador: Ieda Tucheran. Rio de Janeiro, 2021. Monografia (Graduação em Comunicação Social – Rádio e TV) – Escola de Comunicação, Universidade Federal do Rio de Janeiro.

## **RESUMO**

A partir de uma breve análise de facetas da contemporaneidade, o presente texto procura costurar o yoga como uma prática de si milenar e mapear possíveis atualizações deste saber, identificando três presenças nesta cartografia: yoga como prática de cuidado de si, como uma gestão de si e como uma técnica de autoajuda. Ademais, esboça-se parte da lógica interna do yoga enquanto sistema de conhecimento, procurando tanto resgatar a potência do corpo, dos sentidos e das relações, quanto destacar a importância da relação professor-aluno enquanto dispositivo de comunicação e transmissão de saberes.

Palavras-chave: Yoga; Prática de Si; Cuidado de Si; Gestão de Si; Autoajuda

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Fig. 1. À esquerda, um selo encontrado em escavações de um indivíduo em *mulabandhasana*; à direita, Krishnamacharya executando a mesma postura.

Fig. 2 e 3. Krishnamacharya ensinando um aluno com sobrepeso.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>9</b>
<b>2. COSTURANDO YOGA E CUIDADO DE SI.....</b>	<b>19</b>
2.1 TRADIÇÃO VÉDICA E YOGA.....	21
2.2 YOGA COMO PRÁTICA DE SI.....	24
2.3 ASANA COMO PORTA DE ENTRADA AO CUIDADO DE SI.....	28
2.4 NÓ DE RESISTÊNCIA E LINHA DE FUGA.....	34
<b>3. AS DIFERENTES PRESENÇAS.....</b>	<b>46</b>
3.1 YOGA COMO TÉCNICA DE GESTÃO DE SI.....	47
3.2 YOGA COMO TÉCNICA DE AUTOAJUDA.....	57
<b>4. RESGATANDO O FIO DA MEADA.....</b>	<b>69</b>
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>78</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>80</b>

## 1. INTRODUÇÃO

O presente texto visa pesquisar as diferentes formas de presença do yoga no mundo contemporâneo para analisar perspectivas em torno dessa prática milenar e pontuar algumas das transformações que esse saber vem sofrendo a partir da ótica da linhagem de Tirumalai Krishnamacharya. Desde o século XX, o yoga vem se disseminando ao redor do mundo, passando a desempenhar um papel significativo na cultura contemporânea. Mais de 20 milhões de americanos e de 500 mil brasileiros<sup>1</sup> se declaram praticantes de yoga. Além disso, paradoxalmente amplificada pela própria necessidade de uma narrativa para além da neoliberal, todo um mercado vem se apropriando desse saber tradicional com o nascimento de marcas específicas voltadas para o segmento, surgimento de patentes de métodos de prática de posturas, aplicativos de yoga, dentre outros exemplos.

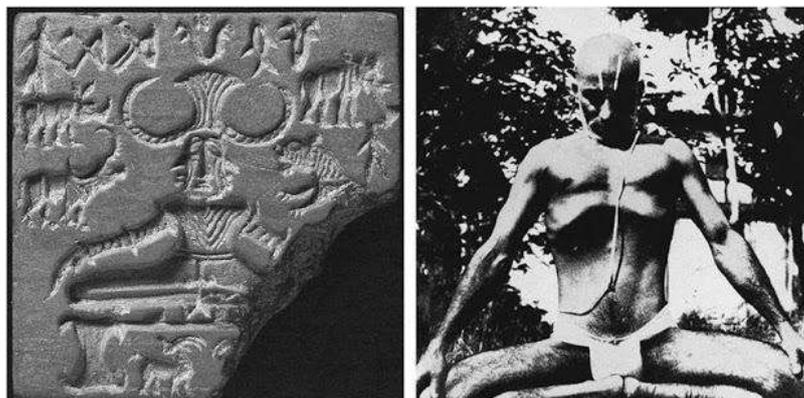


Fig.1: à esquerda, um selo encontrado em escavações de um indivíduo em *mulabandhasana*; à direita, Krishnamacharya executando a mesma postura.

Aqui não nos interessa uma obsessão pelas origens, mas uma breve contextualização histórica em torno dessa prática-filosófica. Koury (2014) destaca que um dos registros visuais mais antigos do yoga foi encontrado em escavações feitas na região do vale do rio Indus, local no qual estava estabelecida uma civilização antes da seca do rio em torno de 1900 a.C. Essas escavações revelaram, além de um amplo desenvolvimento social e urbano, um selo de um homem sentado numa posição conhecida como *mulabandhasana*. Como podemos ver na figura.1, os pés, nesta posição, ficam virados para dentro. Koury (2014) deixa claro que são

---

<sup>1</sup> Ver: i. “New Study Finds More Than 20 Million Yogis in U.S.” (YOGA JOURNAL, 2012), disponível em: <https://www.yogajournal.com/tourblog/new-study-finds-20-million-yogis-u-s/> e “Ioga já tem 500 mil praticantes no Brasil” (EXAME, 2011) disponível em: <https://exame.com/brasil/ioga-ganha-cada-vez-mais-praticantes-no-brasil/>

anos de prática e investigação para sentar-se desta forma, o que nos leva refletir no quão avançadas e estabelecidas estavam as práticas de yoga naquela região. Apesar de tradicionalmente ser transmitido de forma oral, no decorrer do tempo, textos, tratados e comentários sobre yoga foram escritos. Dentre eles, o *Yoga Sutra de Patañjali* é a maior referência, pela clareza e coerência interna, e o respectivo comentário feito pelo sábio *Vyasa*. Outros textos, como *Hatha Yoga Pradipika*, *Yoga Yajnavalkya Samhita* e *Baghavad Gita*, também trazem importantes reflexões. Estas e outras escrituras são a base do estudo e da prática do yoga através da relação professor-aluno.

O *Yoga Sutra*, compilado por Patañjali, é um tratado milenar sobre a mente humana. Este texto nos oferece reflexões profundas sobre a nossa condição de ser humano, além de sistematizar as bases filosóficas da prática de yoga: são apresentados, dentre outros, conceitos de yoga, de prática [de yoga], de postura físicas [*asana*] e de saúde, a partir de investigações sobre o papel do corpo, da mente e dos sentidos. Partiremos destas referências apontadas pelo sábio Patañjali para analisar as continuidades e rupturas da prática do yoga no mundo contemporâneo. Ao evocar “tradição/cultura do yoga” e “mundo contemporâneo”, pode parecer que se trata de duas histórias diferentes, mas não estamos necessariamente falando de duas histórias paralelas, tendo em vista a definição de Bloch (2002, p.67) da história como “a ciência dos homens no tempo”, antes de uma ciência da história das culturas, das sociedades, das nações, das guerras.

É razoável apreciar certas questões atuais que atravessam nossas vidas, já que partimos desse contexto histórico-social para nos relacionarmos com essa tradição milenar, que vem sendo transmitida de geração em geração e sendo recontextualizada por mais de, pelo menos, 3000 anos. Nesse sentido, salta à investigação um problema comum das ciências sociais: a contradição entre *cultura* e *tradição*. Cultura como aquilo que é efeito de certo contexto histórico-social, instável, plástico, múltiplo, mutável, não linear, não progressivo; e tradição como:

“práticas que se inserem numa longa duração. É o que fica do que uma geração transmite para outra, evidentemente, com perdas, substituições e lacunas. A tradição é esse lastro comum de experiências (e vivências) de determinados homens em um determinado tempo e lugar” (CARVALHO, 2005, p.5).

A intenção deste texto não é necessariamente sanar definitivamente a questão do que no “yoga” é “tradição” e o que é “cultura”: o que muda, o que não muda, o que é exatamente aquilo que se passa à frente de geração em geração e aquilo que vai se modificando segundo contextos

histórico-sociais. Parece que a tarefa, ao invés de resolver o problema, é habitá-lo. Assim, podemos pensar no yoga justamente como um exemplo desta fresta, desta contaminação: como certa *expressão da transversalidade entre cultura e tradição*. Então, se existe uma contradição interna entre os conceitos de cultura e de tradição, o yoga se coloca dentro dessa contradição, dessa *aporia*.

O yoga é um saber milenar “não-ocidental” acumulado de anos de prática, com uma longa história, que vem sendo passado de geração em geração. Pela porosidade das culturas e pelo advento da globalização e da hiperconectividade, essa tradição é atualizada segundo uma série de diferenças, em cada contexto, em cada cultura, em cada demanda – demandas regionais, do capitalismo, do mercado e tantas outras. Especificamente o yoga parece sofrer um processo mais intenso de “mundialização”, em comparação a outros saberes tradicionais que continuam mais regionais, locais, o que parece exercer sobre este saber uma pressão de recontextualizações ainda maior. As múltiplas formas de praticar yoga hoje, de alguma forma, dialogam entre si, conectam-se entre si e ao passado, a esse saber milenar mesmo a partir de uma “inversão completa”, tomando emprestado o termo de Foucault (1978). Para iniciar o percurso, podemos pensar, portanto, essa prática de si como um híbrido entre tradição-cultura. O que é o yoga? Mesmo tendo em mente que “os homens não têm o hábito, a cada vez que mudam de costumes, de mudar de vocabulário” (BLOCH, 2002, p.59), sem dúvida, o texto *Yoga Sutra* nos oferecerá princípios fundamentais e pistas para habitar esta pergunta, assim como textos de Nietzsche oferecem princípios fundamentais para que a genealogia seja genealogia e não outra coisa.

Uma outra questão pode surgir a uma investigação atenta quando me refiro ao yoga como uma *prática*, que tende ao senso comum de praticar uma técnica, uma ferramenta. Sobre isso, a pesquisa de Pierre Hadot é construtiva ao dilatar a ideia de filosofia para além do discurso filosófico. Hadot, ao pensar a Grécia, colocava a filosofia como o próprio exercício da vida, não apenas como um exercício de abstração: “uma maneira de existir no mundo, que deve ser praticada a cada instante, que deve transformar toda a vida” (HADOT, 2014, p.262):

“O discurso filosófico se dividia em três partes, a lógica, a física e a ética, e com isso eles queriam dizer que, quando se ensina a filosofia, se explica aos alunos a teoria da lógica, a teoria da física, a teoria da moral. Ao mesmo tempo, no entanto, eles diziam que o discurso filosófico não era a filosofia. A filosofia era o exercício efetivo, concreto, vivido, a prática da lógica, da ética e da física” (HADOT, 2016, p.123).

Existiria “um abismo entre a teoria filosófica e o filosofar como ação viva”, assim como uma diferença, para o artista, entre a teoria abstrata da arte e a criação artística. O autor continua: “ora, na filosofia, não se trata somente de criar uma obra de arte, mas de se transformar a si mesmo” (HADOT, 2014, p.265). Consolida-se aí a costura do *yoga como prática*: não porque se realiza uma postura física, mas porque se transforma a si mesmo a partir do exercício ativo na vida da filosofia e da pedagogia do yoga, que serão exploradas no decorrer desta pesquisa. Nesse sentido, a partir da noção de “práticas contínuas, sentidos fluidos”<sup>2</sup>, parte do interesse deste trabalho habita também o lugar de desnaturalizar práticas e sentidos, já que “por mais intacta que suponhamos uma tradição, faltará sempre apresentar as razões de sua manutenção” (BLOCH, 2002, p. 58). Não à toa, por exemplo, Krishnamacharya, quando passou a ter mais contato com estrangeiros, percebeu a necessidade de enfatizar certas práticas corporais de formas específicas diferenciadas para lhes capturar a atenção dispersa e fazer um contraponto aos regimes sedentários de trabalho e lazer. Usando a religião católica como exemplo, Bloch continua:

“Ora, a fidelidade a uma crença é apenas, com toda evidência, um dos aspectos da vida geral do grupo no qual essa característica se manifesta. Ela se situa no nó onde se misturam um punhado de traços convergentes, seja de estrutura social, seja de mentalidade. Ela coloca, em suma, todo um problema de clima humano” (BLOCH, 2002, p.58).

Nesse sentido, o deslocamento da subjetividade moderna em função do surgimento da cultura somática parece um ponto central para pensar o yoga hoje. Foucault nos mostra que, a partir das Revoluções Burguesas, é a vez do corpo burguês se diferenciar do restante do corpo social, inclusive da aristocracia. Para tal, usa o dispositivo da sexualidade para criar uma ideia de interioridade e complexificar seu corpo. O que nasce como ferramenta de diferenciação, posteriormente se torna um instrumento disciplinar “de controle minucioso, esquadrinhamento e ajustamento dos corpos”<sup>3</sup>. Fortalece-se uma noção de “eu” interior e privado em contraposição ao “eu” público, além do fortalecimento da cisão cartesiana entre o “eu” e o “outro”. Torna-se importante refletir sobre seus desejos, pulsões, pensar sobre si e colocar essa perscrutação em discurso. Nesse contexto, nasce, por exemplo, a psicanálise, atravessada pela teoria repressiva em torno da sexualidade. Essa ciência possibilitava aos burgueses se ocuparem de uma autoanálise ao mesmo tempo que servia de ferramenta de poder-saber, de disciplina e

<sup>2</sup> Ver 13º aforisma da segunda dissertação de NIETZSCHE, F. **Genealogia da Moral**. Disponível em: [https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/4/o/Genealogia\\_da\\_Moral.pdf](https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/4/o/Genealogia_da_Moral.pdf)

<sup>3</sup> Ver FOUCAULT, M. Os Corpos Dóceis. In: **Vigiar e Punir**. Rio de Janeiro: Vozes, 2020.

de patologização da experiência. Nesse sentido, a subjetividade ocidental se vê atravessada pela dualidade cartesiana moderna, na qual o indivíduo era instigado a desbravar sua suposta interioridade, a uma constante procura de si e de suas profundezas, que deveriam ser postas em discurso de forma confessional.

Essa concepção de subjetividade moderna vem sofrendo transformações, mas não necessariamente findando por completo. O questionamento à ciência cartesiana, o avanço da biologia, a consolidação das tecnologias digitais, das técnicas de visibilidade e do *big data*; podemos listar uma miríade de outros fatores que desempenham um grande impacto nessas mudanças. Um outro modo de subjetivar, de se construir como “eu”, começa a ganhar espaço ao passo que cada vez mais privado e público se confundem na contemporaneidade, na qual a disciplina já não é restrita à certos ambientes, como a fábrica e a escola, e com o surgimento de dispositivos que não invadem mais apenas nossas casas, reformulando aquilo que se entendia por vida privada e íntima, mas invadem e se apoderam também de nossa atenção e nossa psique de forma ininterrupta, como defendem Byung-Chul Han (2020) e Jonathan Crary (2020).

Em contraponto à dualidade moderna homem-natureza, é possível acompanhar movimentos de resistência ganhando evidência e respaldo científico que retomam a noção, compartilhada por sabedorias ancestrais, de que o homem é imanente à natureza. Ao contrário de *des-envolver* o humano do meio, potencializado pelo desenvolvimentismo que a dualidade justifica, esses movimentos perseguem o sentido contrário: o envolvimento ou o *re-envolvimento* do ser humano ao meio – ou, inclusive, o reconhecimento de que não é possível que estejamos “fora” do meio. Por outro lado, acompanhamos, também, um extraordinário desenvolvimento da biologia, tida já em 1960 como “a ciência do prestígio e das mais radicais promessas do futuro”, como nos relembra Tucherman (2009a, p. 4), ainda permeada por certa lógica dura, cartesiana. Ao associar-se à indústria, potencializar a capacidade de artificializar e gerir a vida, e desenvolver artifícios de visualização do corpo, a biologia assume um papel regulador na contemporaneidade. Seu status é refletido não só na expansão da indústria farmacêutica, mas também nos discursos sobre o interior do então misterioso, denso e profundo corpo humano. Nesse sentido, aquilo que era, na modernidade, interior, agora passa a ser “revelado”, não mais pela religião, pela filosofia nem pelas ciências humanas, mas pelas ciências biológicas, já que:

“o que na modernidade era mais ‘interior’ – a velha vida subjetiva, com seus conflitos, dilemas e aventuras – desloca-se para a materialidade somática,

atravessada por saberes científicos em franco desenvolvimento e por um regime de visibilidade digitalizante” (FERRAZ, 2009, p. 86).

Portanto, já a partir do século XIX, é possível observar uma virada epistemológica quando se pensa em percepção humana e em como nos entendemos, nos identificamos como “eu”. Essa "velha vida subjetiva", pensada a partir da fixação e da rigidez, dá lugar a “um regime em que a materialidade do corpo humano – com suas instabilidades, fluxos e temporalidades próprios – seria condição para toda a experiência perceptiva” (TUCHERMAN, 2009b, p. 12). De acordo com Ieda (2009a), esse deslocamento imputa à biologia a capacidade de “discursar sobre o humano”, que deixa de atuar apenas no campo clínico da terapia, passando a tratar “da regulação da vida”, que resulta numa sociedade cada vez mais medicalizada, na qual

“as tessituras maleáveis dos afetos e emoções humanas, que são apenas sugeridas imprecisamente por noções de timidez, ansiedade, desejo sexual instável, distração ou tristeza, foram indevidamente convertidas em distúrbios e colocadas na mira de remédios extremamente lucrativos” (CRARY, 2020, p. 64).

Com o surgimento da clínica médica associada à utopia da transparência e do cálculo, o doente se torna menos sujeito de sua dor e mais objeto de investigação e diagnóstico do médico, que pode “calcular e buscar prevenir o surgimento ou a repetição de doenças” (TUCHERMAN, 2009a, p. 5) – indo além: podemos já constatar uma subordinação do humano ao exame, ao cálculo, ao número. De acordo com Jonathan Crary (2016), já a partir da modernidade existem estímulos para que os indivíduos se identificassem com os processos das máquinas, que habitam uma lógica de produtividade, eficácia e aperfeiçoamento constante ilimitado. Nesse contexto, pela associação da prática médica e da saúde à visão mecânica da ginástica e à visão energética do esporte, o conceito de saúde sofre outra transformação: “não se trata mais de passar da doença (não-saúde) à saúde, mas de aprofundar a própria saúde estendendo-a indefinidamente” (TUCHERMAN, 2009a, p. 7) baseado em um princípio de eficácia tanto física quanto mental frente aos estilos de vida sedentários produzidos na modernidade e na contemporaneidade.

Se antes, na sociedade disciplinar, as instituições eram as responsáveis pela gestão, avaliação e hierarquização dos corpos, hoje em dia não seria exagero afirmar que os indivíduos interiorizam essas funções. O fenômeno da autoajuda, por exemplo, surge, em 1859, fundado na ideia de autorregulação individual independente do Estado e das instituições, como apresenta Tucherman (2012). Essa noção de autorregulação ganha força no contemporâneo, e o indivíduo está agora submetido a “coações internas, na forma de obrigações de desempenho e otimização”

(HAN, 2020, p. 9). São os indivíduos, agora, mergulhados em regimes de hipercirculação 24/7 que constantemente se comparam e se avaliam, baseados em referências digitais de corpos utópicos, de rotinas a serem seguidas, de vidas mediadas pela performance e aparência como inspiração.

Ainda de acordo com Crary (2020), os regimes 24/7 contemporâneos, “as loas de acesso contínuo”, denunciam “uma integração do sujeito humano à ‘continuidade constante’ de um capitalismo 24/7” (CRARY, 2020, p. 63), mediado por uma lógica permanente e incessante de circulação do capital – este que toma várias formas. O *des-envolvimento* com ciclos circadianos, uma das discussões do autor, é só um dos efeitos dessa superabundância de informações, imagens e serviços aos quais nossos corpos e identidades estariam agora submetidos a todo instante. A experiência contemporânea passa a ser regulada por um “modelo não social, com desempenho de máquina” (Ibid, p. 18), inserindo o humano num paradoxal regime de disputa, captura e dispersão de atenção, além de demanda por resultado e desempenho. Esse contexto, no qual “múltiplas operações ou atrações podem ser atendidas quase simultaneamente, independente de onde estamos ou do que estamos fazendo” (Ibid, p. 93), é ao mesmo tempo reflexo da possibilidade humana à hiperfragmentação da atenção quanto acentuador dessa mesma possibilidade.

Em meio a este regime de hipercirculação de informação contemporâneo em que “o homem de fluxos tensos, que vive no ritmo da economia financeira, está sujeito a *crashes* pessoais” (LAVAL e DARDOT, 2016, p.366), hoje é possível observar um movimento paralelo à indústria dos fármacos que retorna sua atenção às tradições milenares, como yoga e técnicas de meditação, para lidar com questões que emergem desse contexto saturado e acelerado. Essa tendência não é tão nova se pensarmos essa porosidade das culturas a partir da relação do movimento New Age, interessado pelas tradições orientais, como uma forma de refletir a experiência humana para além da narrativa liberal do ocidente, que se pretendia universal e estava já em crise a partir de meados do século XX<sup>4</sup>. As guerras mundiais do século XX, por exemplo, foram um dos pontos que colocaram a visão positivista de futuro tanto do iluminismo quanto da narrativa liberal em crise, tendo em vista a capacidade destrutiva da ciência, do

---

<sup>4</sup> “Em 1938 foram oferecidas três narrativas aos seres humanos para que escolhessem uma; e, 1968, apenas duas; e em 1998 uma única narrativa parecia prevalecer; e em 2018 chegamos a zero”. Ver HARARI, Y. *Desilusão: o fim da história foi adiado*. In: **21 lições para o século 21**. 1ª ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2018.

cálculo e da técnica, que supostamente iriam libertar o ser humano e possibilitá-lo ser cada vez mais feliz.

Essa atenção às tradições milenares parece ser potencializada por uma certa limitação da biologia e da indústria farmacêutica de encarar a experiência humana apenas por um viés somático, que tende a restringir seus respectivos campos de atuação a um caráter patológico em função do cérebro, enquanto esses saberes tradicionais em torno da mente humana parecem despertar interesse para além da ciência ocidental, frente à necessidade de uma nova narrativa em torno do ser humano e à necessidade concomitante de foco e de gerenciamento de stress em meio a experiências de ansiedade, déficit de atenção, burnout, etc:

“Este problema foi elaborado em um sistema econômico emergente que demandava atenção de um sujeito em uma ampla gama de novas tarefas produtivas e espetaculares, mas cujo movimento interno foi continuamente erodindo a base de qualquer atenção disciplinar. Parte da lógica cultural do capitalismo demanda que aceitemos como natural adaptarmos nossa atenção rapidamente de uma coisa a outra. O capital, como troca e circulação aceleradas, necessariamente produziu este tipo de adaptabilidade perceptiva e tornou-se um regime de distração e atenção recíprocas” (CRARY, 2000 apud TUCHERMAN, 2009b, p.14).

Defrontamo-nos com um paradoxo contemporâneo que “ao mesmo tempo em que se exige mudança constante dos regimes atentivos e de distração na vida presente repleta de estímulos, exige-se a atenção normatizada necessária” (TUCHERMAN, 2009a, p. 9). Nesse sentido, o yoga se coloca como uma ferramenta que pode, de alguma forma, lidar com este paradoxo, tendo em vista a definição de yoga como “a habilidade de direcionar a mente sem distração ou interrupção” (DESIKACHAR, 2018, p. 47). Mas, nesse sentido, o yoga seria uma ferramenta para refletir sobre este contexto 24/7 e seu paradoxo ou apenas para possibilitar sua manutenção?

O presente trabalho nasce exatamente a partir desta possibilidade de reflexão do regime de hiperfragmentação da atenção e da minha relação pessoal com o yoga, através dos estudos com meu professor Diego Koury<sup>5</sup>. Parece importante apresentar brevemente minha relação com o yoga e a forma como tenho sido ensinado. As tradições de yoga não eram, a pouco tempo, baseadas em cursos de formação, currículos ou certificados, mas sim em linhagens e estudos um-para-um contínuos por longos períodos. No meu caso, não tenho diploma nem formação

---

<sup>5</sup> Diego Koury é praticante e professor de yoga segundo a tradição de Krishnamacharya. Aprofundou seus estudos no *Krishnamacharya Yoga Mandiram*, em Chennai, e mantém seu estudo um-para-um com Sangeetha Kannan.

específica em yoga, mas mantenho um estudo contínuo com Diego, que estudou no Krishnamacharya Yoga Mandiram e é aluno direto de Sangeetha Kannan. Já Sangeetha foi aluna direta de Desikachar, filho e aluno direto de Krishnamacharya. Descendente de uma linhagem muito antiga de yoga e versado em várias vertentes do conhecimento indiano, Krishnamacharya recusava o adjetivo de *guru*<sup>6</sup> e foi um dos principais responsáveis pela organização e sistematização do yoga da forma como o ocidente o conhece hoje, apesar de nunca ter viajado para fora da Índia.

Comecei a praticar posturas físicas (*asanas*) para aumentar o fôlego e pegar ondas grandes. Por muito tempo, apesar de experimentar certas sensações de bem-estar e tranquilidade durante as práticas, estive restrito a uma prática física intensa de posturas, até ter a oportunidade de conhecer rapidamente os Yoga Sutras com meu primeiro professor, Rodrigo Bittencourt. Depois tive a oportunidade de conhecer o Diego e continuar a aprofundar meus estudos até os dias de hoje. Aos poucos, pude desnaturalizar o senso comum de yoga como prática de posturas físicas no tapetinho emborrachado. Me servi dessa filosofia-prática como uma das ferramentas para lidar com um quadro de ansiedade que experimentei – ou uma predominância da qualidade de combustão (*ksiptam*) na mente, pensando a partir da ótica do yoga -, ao mesmo tempo que passei a cultivar uma relação de amizade com o Diego através de trocas constantes desde que passei a praticar *asanas* em sua casa. Essa relação somada à orientação possibilitou explorar o meu interesse pelo yoga. Exatamente da minha experiência pessoal frente ao contexto contemporâneo, tendo lidado com um quadro de ansiedade através também da prática do yoga, me indaguei (sem, de forma alguma, desqualificar seu caráter terapêutico): o yoga é apenas uma ferramenta de gestão de stress, de ansiedade, de problemas de saúde física ou mental do contemporâneo? Em outras palavras: apenas uma pílula que tomamos para remediar problemas e estarmos aptos a nos condicionarmos aos regimes de hipercirculação e desconexão?

A possibilidade terapêutica deste saber milenar é potente, incrível e, com certeza, alivia a dor de muitos de nós. No contexto dos grandes centros urbanos, podemos pensar no yoga como uma ferramenta para não “surtarmos”. Mas o yoga não se limita a isso: justamente por sua qualidade terapêutica profunda, esta pedagogia propõe não só o manejo do stress ou da ansiedade, mas propõe outras formas de habitar nosso tempo, abre espaço para outros modos

---

<sup>6</sup> Em contraponto a noção banalizada de “guru”, é preferível pensar os professores a partir do termo *acaryas*, que significa “aquele que viveu e praticou aquilo que ensina, e que também é aquele que ‘foi longe’” (DESIKACHAR, 2011, p.29).

de estar *nos mundos*. E imagino que muitas pessoas compartilhem dessa percepção comigo, por mais que nós todos possamos estar transitando por diferentes formas de presença do yoga no mundo, por vezes mais disciplinares e condicionadas pelo “neoliberalismo”, por vezes mais reflexivas e criativas.

## 2. COSTURANDO YOGA E CUIDADO DE SI

Em contraponto a uma história linear e contínua de um ponto de vista supra-histórico, que, de acordo com Foucault (1978), “pretende tudo julgar segundo uma objetividade apocalíptica” e que “nos permitiria nos reconhecermos em toda parte e dar a todos os deslocamentos passados a forma da reconciliação” como se ela se dirigisse a um ponto de triunfo, de apaziguação, de “paz”, o filósofo destaca a importância de um ponto de vista do sentido histórico, que “reintroduz no devir tudo o que se tinha acreditado imortal no homem” e que seria a base para uma história “efetiva”, pautada não mais em absolutos ou constâncias, mas na destruição sistemática de tudo aquilo se absolutiza a fim de tentar apreender a história em sua totalidade, dissolvendo os acontecimentos singulares em um movimento teleológico. Assim, “saber, mesmo na ordem histórica, não significa ‘reencontrar’ e sobretudo não significa ‘reencontrarmo-nos’. A história será ‘efetiva’ na medida em que ela reintroduzir o descontínuo em nosso próprio ser” (FOUCAULT, 1978). De fato: Nietzsche faz uma crítica árdua à essa instituição supostamente duradoura, contínua e pronta que intitulamos de “sujeito”.

O sujeito que hoje pratica yoga não é o mesmo que aqueles praticantes de 3000 anos atrás: em outras palavras, não são tributários das mesmas condições históricas e do mesmo contexto social. Quem dá sentido ao yoga e o coloca em prática são os próprios homens: se eles não permanecem os mesmos, talvez a noção de prática de yoga esteja também em disputa constante e aqui retorna a contradição entre cultura e tradição. Isto mesmo reconhecendo que exista uma tradição em torno do problema comum (a experiência humana) e um objetivo (libertar a experiência) no coração desta filosofia. Reconhecendo, também, uma proposta e uma pedagogia passadas adiante através das experiências vividas entre professor-aluno e claramente descritas nos textos tradicionais. Esse conhecimento se debruça sobre a mente e sua estrutura, partilhadas por nós até hoje. Digo isso no sentido de que, assim como o corpo humano não passou por mudanças estruturais significativas, a estrutura da mente (humores, níveis e movimentos), de acordo com o yoga, também não - independentemente do valor ou sentido que damos à mente, ao corpo, aos sentidos.

Não obstante, não estamos em busca de um retorno à “origem”, ao mito de origem. Esse mito induz a entender que existiria um yoga que nasce perfeito, que seria o puramente

tradicional e que se “corrompe”: uma visão fatalista e idealista<sup>7</sup>, já que o yoga esteve sempre em discussão e a tradição continua viva, sem se afastar de sua lógica particular, de seu “coração”. Krishnamacharya, por exemplo, discordava de certas propostas descritas no texto *Hatha Yoga Pradipika*. Além disso, ao introduzir o conceito de *vinyasa* desempenhou um papel significativo na concepção de prática de *asana* conforme o encontramos hoje<sup>8</sup>. Não obstante, fatalista porque sugeriria a morte da tradição: mas ela segue sendo repassada adiante. Praticamos o yoga de 3000 anos atrás? Sim e não: mas essa obsessão pela origem pode nos levar a “museificar” o yoga; por outro lado, vale destacar que a simples ignorância do passado e da tradição (ou da memória, do professor, da herança, das escrituras que fundamentam essa filosofia) pode resultar num esvaziamento e, portanto, numa “inversão completa”, nos termos de Foucault.

Em textos de *Hatha Yoga*, encontramos sugestões de práticas de *asana* e *pranayama* ditas fundamentais e que elevariam o estado da mente. São algumas práticas intensas, destinadas a retirantes da sociedade que, muitas vezes, residiam em lugares extremamente frios (como o Himalaia) e tinham acesso a poucos recursos alimentares. A intensidade das práticas possibilitava esse estilo de vida. Mas... E hoje? O sujeito que reside numa cidade grande como o Rio de Janeiro, experimenta um regime de hipercirculação de informação e leva um estilo de vida totalmente diferente do retirante do Himalaia: eles devem praticar igualmente? Segundo a tradição de Krishnamacharya, não; e aqui, mais do que no *asana* em si, reside um fundamento desta tradição: não é o indivíduo que se ajusta ao yoga, mas o yoga que se ajusta ao indivíduo. A ferramenta, seja o *asana*, o *pranayama* ou qualquer outra, deve ter seu uso pensado e repensado constantemente a partir de certos princípios descritos nas escrituras: quem pratica e qual seu estado atual? Qual objetivo? Onde e quando? Quais suas limitações e suas capacidades?

---

<sup>7</sup> “Longe de nós a exaltação conservadora de que deve ser mantida sem interferências. Esse discurso nostálgico de um tempo idílico é uma armadilha ideológica que reforça o estereótipo dos “bons tempos”. Também não vale cair na iconoclastia que rotula tudo que vem da tradição como anacrônico e datado, portanto, passível de ser jogado fora”. Ver CARVALHO, G. de. Urdidura. In: **Tramas da Cultura: Comunicação e Tradição**. Fortaleza, 2005.

<sup>8</sup> O conceito de *vinyasa* significa “colocar de forma especial”. Em outras palavras, significa: formas especiais para entrar e sair das posturas (*asanas*) que melhor se adequem à necessidade do praticante. Podemos também pensar esse conceito para além da prática de *asana*. Por exemplo, o professor Desikachar recebia seus alunos no portão de casa e acompanhava até a sala. No fim da aula, levava seu aluno até o portão novamente. Isso era o *vinyasa* de sua aula também: buscar o aluno, levá-lo até o objetivo (durante a aula) e depois acompanhar seu retorno. Hoje o conceito sofreu um deslocamento e significa também práticas dinâmicas e intensas de *asana*, com saltos e passagens ativas entre as posturas.

“A maneira como o yoga é ensinado hoje em dia geralmente dá a impressão de que há uma mesma solução para todos os problemas de cada pessoa e um único tratamento para todas as doenças. Porém, o yoga afeta primeiro a mente, e a mente de cada pessoa é diferente. Na verdade, a cultura e o *background* de cada pessoa são diferentes também. Em cada caso, meu pai escolhia o que parecia ser necessário e útil: algumas vezes eram *asanas*, outras vezes era uma oração, e outras ainda ele pedia que a pessoa interrompesse uma determinada prática de yoga, e então a recuperação acontecia. A essência dos ensinamentos de meu pai é esta: não é a pessoa que deve se adaptar ao yoga, mas a prática do yoga que deve ser moldada para servir cada pessoa. [...] É isso que torna a abordagem de meu pai diferente da maioria das outras hoje em dia, em que tudo é muito organizado e você tem de se encaixar em uma determinada estrutura. Com o yoga de Krishnamacharya não há organização, e o indivíduo deve encontrar sua própria estrutura” (DESIKACHAR, 2018, p. 22).

Esse caráter inacabado do indivíduo e do mundo permite que o yoga seja refletido a partir de um campo de relação de forças que demarcam a dispersão dos sentidos, a partir dos “ínfimos desvios” até às “inversões completas” que serviram de solo para aquilo que existe e tem valor brotasse e chegasse até ao nosso encontro, evocando aqui parte da discussão de Foucault (1978) em torno da perspectiva genealógica de Nietzsche. Nesse sentido, é preciso lembrar que, embora se fale muito sobre técnica hoje quando pensamos nessa filosofia-prática, existe, por outro lado, um embasamento filosófico-conceitual e um trabalho ético que demandaria singularidade que tem tido pouca relevância. É possível a partir desse deslocamento de “preocupações” e de sentidos investigar diferentes presenças do yoga hoje.

## 2.1 – Tradição Védica e Yoga

Talvez seja preciso retroceder brevemente para se aproximar da epistemologia e ontologia do conhecimento védico e do yoga. Como um ocidental, podemos interpretar os *Veda-s* como “escrituras muito antigas”. Mas, para os orientais, os *Veda-s* são “um manual do universo”, que são a base daquilo que se chama por “tradição védica” ou “cultura védica”. Esse “manual” não é restrito ao conhecimento espiritual: tudo aquilo que seria conhecimento do universo estaria nos *Veda-s*, como matemática, geometria, astronomia, medicina, artes, músicas, dança, guerra e outras áreas do conhecimento. A cultura indiana interpreta os *Veda-s* como vibrações que normalmente um ser humano não consegue escutar ou perceber, tendo sido cognizadas há muitos anos em um sânscrito antigo: os sábios e sua mente refinada transformaram essas vibrações, que sempre existiram, em hinos, *mantra-s* - que posteriormente foram transcritos. Os *Veda-s* são *sruti*, um conhecimento a parte da memória (*smrti*): “aquilo que foi realizado (*ouvido*)”. Todo o resto do conhecimento seria memória (*smrti*).

Nesse sentido, os *Veda-s* não têm autoria, são impessoais. Para estudá-los, existe uma série de etapas que os antecedem e servem para protegê-los: são conhecidos como *Vedanga-s*. São 6 membros (*angas*): pronúncia (*siksa*), gramática (*vyakarana*), métrica (*chandras*), etimologia (*nirukta*), regras (*kalpa*) e astronomia e astrologia védica (*jyotisa*). Todo o conhecimento aplicado que deriva dos *Veda-s* se chamam *Upaveda-s*. São quatro: conhecimento aplicado da medicina (*ayurveda*), da arte e da guerra (*dhanurveda*), da música e da dança (*gandharyaveda*), da arquitetura (*stapatyaveda*).

Em função da dificuldade de acesso aos *Veda-s*, principalmente por causa do sânscrito antigo, começaram a surgir histórias em torno dos *Veda-s* para facilitar os ensinamentos ali existentes, como o *Mahabharata* (que contém o *Bhagavad Gita*, considerado por alguns como o quinto *Veda*) e *Ramayana*. Esses dois épicos foram uma forma de simplificar o acesso ao conhecimento. Além destes, existem outras pequenas histórias, conhecidas como *purana-s*.

Dos *Veda-s*, surgem então: *Vedanga-s*, *Upaveda-s*, *Itihasa-s* (épicos), *Purana-s* (histórias menores) e, ainda, *Darsana-s* (escolas de pensamento, pontos de vista). São nove *darsana-s*, nove formas de lidar com o sofrimento, sendo 6 védicos (*vaidika*) e 3 “polêmicos”, “dissidentes” (*avaidika*), porque ou aceitam os *Veda-s* como fonte do conhecimento, mas não os seguem (escola materialista) ou porque não aceitam os *Veda-s* como fonte do conhecimento (budismo e jainismo). Os 6 *Darsana-s* védicos são: *Samkhya* e *Yoga*, *Vedanta* e *Mimansa*, *Nyaya* e *Vaisesika*.

Então, apesar de estar relacionado à determinada origem metafísica do conhecimento (e aqui não é nosso papel julgar isso, mas reconhecer), a partir dos *Veda-s* (ou pelo menos no seu contexto) várias ramificações, interpretações e sistemas de pensamento surgem, que posteriormente amadurecem e se tornam sistemas filosóficos estruturados (*darsana-s*) como resultado de determinadas demandas e interesses sociais. Desde os *Veda-s* existem menções ao yoga em hinos, *mantra-s* e escrituras, apesar de não acontecer de forma específica, estruturada e clara. Então, mesmo que a tradição do yoga anteceda o *Yoga Sutra* em milhares de anos, esta obra consagra o yoga como um *darsana*, como uma das correntes filosóficas derivadas dos *Veda-s*.

Tendo, portanto, como referência principal o texto *Yoga Sutra de Patañjali*, esta filosofia não se detém na extensa mitologia indiana, evocando apenas a presença de *Isvara*, que seria a força divina – e, mesmo assim, apesar da entrega à *Isvara* ser descrita como um “atalho”, o yoga não precisa ser explicado a partir dessa noção divina. Pressupõe-se que falar desta força seria especulação condicionada, então Patañjali se restringe a conceituar *isvara* como *purusa*

*visesa*, princípio distinto e não limitado (pelo ciclo do sofrimento, seus frutos e efeitos). Uma das ressalvas que Desikachar, formado em engenharia, fez ao seu pai, Krishnamacharya, para estudar o Yoga Sutra pela primeira vez foi não envolver qualquer tipo de apologia ao divino. Tradicionalmente, o estudo do Yoga Sutra consiste em aprender a cantá-lo para depois investigar seu conteúdo. Interessante que através de sua apropriação pelo canto já existe um trabalho de memória e de foco, servindo como uma experiência de direcionamento dos movimentos mentais e, portanto, como ferramenta para praticar o yoga, mesmo antes de se ter acesso claro ao conteúdo, à sua teoria.

De forma geral, podemos entender o yoga não só como um estado que se atinge, mas como *upayam*: um veículo, um meio, uma ferramenta para ir do sofrimento ao conforto, da agitação ao foco, da falta de discernimento para o discernimento, da ignorância sobre a realidade para a sabedoria, do aprisionamento à vida mundana para a libertação da influência da matéria. Em outras palavras, uma pedagogia prática e objetiva, apesar de não coercitiva ou restritiva<sup>9</sup>, para “desenvolver”, “transformar” a mente e emancipar a experiência humana. Todo esse conhecimento dos *Veda-s* e de suas ramificações é fruto de investigações para além das necessidades básicas humanas que foram

“incentivando gerações e, com o tempo, ganhando diferentes formas e meios. Algumas vertentes se dedicaram à busca pela verdade essencial, outras à explicar a razão da vida. O yoga focou em aceitar a vida como ela se apresenta e como uma oportunidade para interação, purificação e libertação das aflições” (KOURY, 2018, p.27).

A tradição do yoga vem de um lugar antigo<sup>10</sup>, foi testada como pedagogia e é repassada por pessoas dedicadas à mesma, tendo sua linguagem recontextualizada respondendo a certas demandas sem perder de vista o propósito comum que é o direcionamento do fluxo mental (*cittavr̥tti nirodhah*): “a partir de certo grau de liberdade, a mente se torna capaz de perceber a realidade como ela é e imergir sem interferências e distorções no fluxo do movimento do presente” (KOURY, 2018, p. 28). Portanto, podemos pensar o yoga também como veículo para a experiência direta, para o “fluxo do movimento do presente”. Nesse sentido, qual a intenção

---

<sup>9</sup> Patañjali, no primeiro capítulo do *Yoga Sutra*, deixa claro no sutra 39: “Todo movimento para trazer serenidade mental é uma prática de yoga”. Ou seja, cabe a cada um de nós entender o que funciona e o que não funciona para nos aproximar do estado de yoga.

<sup>10</sup> Em diversos textos é possível se deparar com algum relato acerca da linhagem daquele ensinamento, como no início do texto *Hatha Yoga Pradipika*, especificamente no sloka 4 do primeiro capítulo, no qual o autor Svātmarāma agradece Matsyendra, Goraksa e outras pessoas que o antecederam e compartilharam seu conhecimento e suas experiências.

e o objetivo de alguém que queira fazer este movimento? Tornar-se um atleta de alto rendimento, produzir mais de 10 horas de trabalho por dia no escritório? Talvez possamos entender que estas intenções e objetivos podem ser tributários de determinado contexto sócio-histórico. O objetivo de um retirante no Himalaia era sua dissolução, profundas e longas meditações e experiências místico-espirituais. Segundo a tradição de Krishnamacharya, o objetivo hoje não é se retirar do mundo para investigar a mente, pelo contrário: está mais orientado à terapia, ao reconhecimento do seu momento atual e engajamento em suas necessidades e obrigações; a estar apto a conviver em sociedade, em família e consigo mesmo, desempenhando e transitando entre os papéis que lhe cabem; levar tudo aquilo que se investigou e apreendeu para a ação, para o mundo.

Portanto, este trabalho não procura se colocar como o detentor do “yoga tradicional” e delimitar o que seria isto, mas reconhecer em função da porosidade das culturas que “o ocidente vem se modificando com o yoga e o yoga vem sendo modificado pelo ocidente. Não me refiro a novas linguagens que o yoga incorporou, mas principalmente sobre a interpretação do seu propósito” (KOURY, 2018, p.10). Apesar da grande resistência frente a certo caráter homogeneizante do ocidente e de apreensões capitalistas, esse diálogo entre culturas não precisa significar algo ruim: não posso, por exemplo, deixar de me lembrar dos frutos musicais do encontro de Alice Coltrane com a tradição védica. Nesse sentido, é riquíssima a reflexão que Diego Koury propõe:

“Poderíamos refletir por um instante como está a semente do Yoga hoje? Traria ela ainda em seu cerne todas as potencialidades de outrora? Em que tipo de solo está germinado hoje? E como estarão crescendo seus novos brotos?” (KOURY, 2018, p.8).

## **2.2 – Yoga como prática de si**

É fato: é possível tornar-se um “grande praticante” de técnicas, de métodos, de posturas físicas – uma sujeição à técnica, à forma, como se isso, milagrosamente, fosse emancipar a experiência humana. Mas tomemos um outro rumo: pensar o yoga como uma prática de si, ferramenta pela qual o sujeito se constitui de maneira ativa:

“Por outro lado, e inversamente, eu diria que, se agora me interesse de fato pela maneira com a qual o sujeito se constitui de uma maneira ativa, através das práticas de si, essas práticas não são, entretanto, alguma coisa que o próprio indivíduo invente. São esquemas que ele encontra em sua cultura e que lhe são propostos, sugeridos, impostos por sua cultura, sua sociedade e seu grupo social” (FOUCAULT, 2004).

Como uma espécie de brincadeira, de meditação e de exercício intelectual, é possível pensar o yoga como essa prática de si porque dá conta de uma transformação do sujeito, “um exercício de si sobre si mesmo através do qual se procura se elaborar, se transformar e atingir um certo modo de ser” (FOUCAULT, 2004), costurada a partir da ideia de *cuidado de si* – “cuida-te de ti mesmo”, imperativo que guiou parte do trabalho ético greco-romano. Estejamos atentos para não equiparar as práticas de si através deste termo guarda-chuva: por exemplo, é possível notar uma preocupação grega em tornar-se um bom governante ou deixar um legado histórico importante através de suas práticas de si, preocupação que não se encontra em textos fundamentais de yoga.

Os gregos fundam aquilo que Foucault, já no *Uso dos Prazeres*, chamou de “arte da existência” baseado numa ideia de domínio de si frente a forças que submetem o ser humano a formas mais belas ou menos belas de existência. Foucault procura ultrapassar a polaridade saber-poder, reconhecendo noções de trabalho ético e de subjetividade perante essas forças em busca de uma estética de vida mais bela. Pode-se colocar essa guinada como um “respiro”, um “alívio” da investigação da autoformação do sujeito para além de determinações de redes de saber-poder e de prática coercitivas: a partir da análise de diversos textos gregos clássicos prescritivos, Foucault reconhece nestes um teor muito mais sugestivo, concessivo do que normativo, condenatório, proibitivo, obrigatório. Nesse sentido, o exercício para uma vida mais bela seria o espaço para a experimentação e estaria desencapada do saber-poder; é neste espaço, neste “vácuo” onde se daria o trabalho ético, pessoal, individual e – por que não? – criativo, espontâneo: este é o espaço da ética, que é a própria prática refletida da liberdade, de acordo com Foucault (2004). Não existiria um “faça isso para alcançar a vida mais bela” ou um código moral estrito, rigoroso, mas referências de problematização moral para que, a partir daí, cada homem livre fizesse uma espécie de reflexão, de “alquimia”, de organização interna para uma forma momentânea mais elevada de vida a partir dessas normas morais – destaca-se que esta forma não seria permanente e estável, apesar de Foucault reconhecer que existisse uma tendência, por exemplo, à valorização da austeridade e abstinência sexual.

Inspirado pela cultura grega clássica e a partir de deslocamentos da ética tradicional de domínio de si, essa arte da existência, fundada numa noção de combate espiritual e de “domínio”, de “luta”, passaria a ser guiada “pelo princípio segundo o qual é preciso ‘ter cuidados consigo’” (FOUCAULT, 2019b, p.56), deslocando a necessidade de um domínio dos excessos que habilitaria dominar os outros para um reconhecimento da fragilidade do homem

no contexto caracterizado pelo desenvolvimento de uma *cultura de si*, “na qual foram intensificadas e valorizadas as relações de si para consigo” (FOUCAULT, 2019b, p.56). Esse tema de *cuidado de si* é antigo na filosofia grega, que foi retomado e situado no cerne desta arte de viver, o que provoca uma modificação, colocando a “questão da verdade – da verdade do que se é, do que se faz e do que se é capaz de fazer – no cerne da constituição do sujeito moral” (FOUCAULT, 2009b, p.87), já que “o cuidado de si é certamente o conhecimento de si, mas é também o conhecimento de um certo número de regras de conduta ou de princípios que são simultaneamente verdades e prescrições. Cuidar de si é se munir dessas verdades: nesse caso a ética se liga ao jogo da verdade” (FOUCAULT, 2004).

O reconhecimento da fragilidade da intercomunicação corpo-alma se traduziu no aumento de cuidado médico e da vigilância ao corpo, o que não significa que este era tido como o centro dos cuidados, como no contexto contemporâneo da cultura somática. Pelo contrário, seria “melhor aplicar-se à própria alma do que consagrar seus próprios cuidados a manter o corpo” (FOUCAULT, 2019b, p.73). Mais que isso, seria preciso um “labor da alma sobre ela própria como condição de um bom regime somático” (FOUCAULT, 2009b, p.165). Portanto, “trata-se, para a alma, antes de mais nada, de corrigir-se para poder conduzir o corpo segundo uma lei que é a do próprio corpo” (FOUCAULT, 2009b, p.166). Purificada, a alma entenderia, racionalmente, o necessário para a condução do corpo. Nesse sentido, fica claro que não é o corpo que ocupa um lugar privilegiado de cuidado. A alma deveria cumprir dois papéis, quase que hierárquicos: “fixar para o corpo um regime que seja efetivamente determinado pela natureza do corpo, suas tensões, o estado e as circunstâncias em que se encontra”, que só é possível caso ela tenha “operado sobre si mesma todo um trabalho: ter eliminado os erros, reduzido as imaginações, dominado os desejos que lhe fazem desconhecer a sóbria lei do corpo” (FOUCAULT, 2009b, p.165).

O trabalho na alma é necessário para que, como efeito, possibilite um cuidado racional do corpo, ao mesmo tempo que a terapêutica da alma está em interdependência com o corpo: “uma existência racional não pode desenrolar-se sem uma ‘prática de saúde’ – *higiene pragmateia* ou *techne* -, que constitui, de certa forma, a armadura permanente da vida cotidiana, permitindo a cada instante saber o que e como fazer” (FOUCAULT, 2009b, p.129). Os gregos reconheciam nas práticas de si que “os males do corpo podem comunicar-se entre si e intercambiar seus mal-estares” (FOUCAULT, 2009b, p.73) e, então, “convém corrigir a alma se se quer que o corpo não prevaleça sobre ela, retificar o corpo se se quer que a alma mantenha

o completo domínio sobre si própria” (FOUCAULT, 2009b, p.73). Pelo menos no homem grego adulto livre da época, “é um corpo frágil, ameaçado, minado de pequenas misérias e que, em troca, ameaça a alma menos por suas exigências demasiado vigorosas do que por suas próprias fraquezas” (FOUCAULT, 2009b, p.73).

Foucault observa nascer uma arte do conhecimento de si, com práticas como o exame de consciência e a reflexão sobre o pensamento, esta última com o intuito de “aferir a relação entre si mesmo e o que é representado, a fim de só aceitar na relação consigo aquilo que pode depender da escolha livre e razoável do sujeito” (FOUCAULT, 2009b, p.82). Esses exercícios serviam como ferramenta para proporcionar uma distância ética de si mesmo e de seus apetites. Vê-se abrir esse espaço possível da singularidade e, de certa forma, da liberdade frente ao poder-saber, para além de práticas coercitivas, de condicionamentos e de sujeições: essas práticas de si dizem respeito a “uma trajetória graças a qual, escapando de todas as dependências e de todas as sujeições, acaba-se por voltar-se para si mesmo, como um porto abrigado das tempestades” (FOUCAULT, 2009, p. 83), que o autor denomina como *princípio do bem geral da conversão a si próprio*. As práticas de si não são restritas a um momento específico ou um exercício regular diário, mas dependem “de uma atitude constante em relação a si próprio” (FOUCAULT, 2009b, p.81) e “o fim principal a ser proposto para si próprio deve ser buscado no próprio sujeito, na relação de si para consigo” (FOUCAULT, 2009b, p.83). De um deslocamento da dominação necessária sobre as forças e excessos que perturbam o homem para um modelo jurídico de posse, de “pertencer ‘a si’, ser ‘seu’”, a ética do domínio ainda continua presente no *cuidado de si*, mas não é o bastante para abarcar esta nova experiência de existência. Por fim: “a experiência de si que se forma nessa posse não é simplesmente a de uma força dominadora, ou de uma soberania exercida sobre uma força prestes a se revoltar; é a de um prazer que se tem consigo mesmo” (FOUCAULT, 2009b, p.85).

Em tempos pandêmicos de manutenção da banalização da morte em números cada vez mais assustadores, parece fundamental evocar este imperativo de “cuida-te de ti mesmo” que guiou parte da experiência greco-romana estudada por Foucault frente às pressões que recaem sobre todos e para pensar as práticas de si. Não por um capricho ou por um idealismo. Mas por reconhecer que “estamos vivendo um tempo no qual ser otimistas é falta de educação. É

sinônimo de estar alheio ao sofrimento dos outros...”<sup>11</sup>. A morte, a violência, o sofrimento não são temas novos: mas parece que certos eventos, como a pandemia, podem agravar ou potencializar sentimentos de aflição em todos nós. No contexto brasileiro, impossível não pensar não só na disseminação de questões de saúde mental, como no desemprego galopante e na insegurança alimentar que bate na porta de milhões de conterrâneos<sup>12</sup>.

Nesse sentido, esses tempos podem ser também um convite para quem puder, tiver tempo e interesse, cuidar de si, na medida do possível e da forma que for possível. Tanto para aqueles que puderam se confinar quanto para aqueles que não puderam e precisaram estar nas ruas: as possibilidades de práticas de si são vastas. Para quem pôde estar em casa e para quem não pôde deixar de levar sua “casa” para a rua - “afinal, que casa é esta? Formada por quatro paredes ou por três camadas de pele?” (SOUZA, BEMVENUTO, 2020, p.267) - começar pelo corpo, talvez, seja um caminho – um dos caminhos sugeridos pelo yoga quando Desikachar comenta os “valores morais” (*yamas*) e “valores éticos” (*niyamas*):

“Já vimos pessoas que tem uma mente tão conturbada e com tanta dor que elas não podiam pensar em nada. Uma vez que a dor é reduzida através de certas meditações, exercícios respiratórios e às vezes até posturas físicas, é possível estar um pouco mais sensível para refletir sobre esse contexto moral. [...] Então, uma vez que o sofrimento é reduzido física, emocional e mentalmente, o cuidado toma conta” (DESIKACHAR, 2014).

### 2.3 – *Asana* como porta de entrada no cuidado de si

Pela sua popularidade, o *asana* hoje pode servir como uma porta de entrada para o *yoga*. Por exemplo, mais de 3 milhões de pessoas experimentaram uma prática de posturas físicas através do aplicativo *Downdog* no ano de 2020<sup>13</sup>. No *Google Trends*, é possível observar o pico de pesquisa pela palavra “yoga” no Brasil dos últimos 5 anos em março de 2020, justamente com o recrudescimento da pandemia de COVID-19 no país<sup>14</sup>. A procura por formas de se cuidar, de se ocupar e de movimentar o corpo em casa com o agravamento pandêmico parece ter levado

<sup>11</sup> Trecho de entrevista de Ailton Krenak para Carta Capital, disponível em:

<https://www.cartacapital.com.br/sociedade/ailton-krenak-proxima-missao-do-capitalismo-e-se-livrar-de-metade-da-populacao-do-planeta/>

<sup>12</sup> Ver, por exemplo, matéria do Poder360 “Desemprego bate recorde e atinge 14,4 milhões” disponível em <https://www.poder360.com.br/economia/desemprego-bate-recorde-e-atinge-144-milhoes/>. Ver também, sobre insegurança alimentar, matéria da BBC disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-57055627>

<sup>13</sup> Conforme relatório publicado pela empresa em suas redes sociais. Disponível em:

<https://www.instagram.com/p/CJWY75gHJkb/>

<sup>14</sup> Disponível em: <https://trends.google.com.br/trends/explore?date=today%205-y&geo=BR&q=yoga>

a um aumento tanto na procura quanto na disponibilidade de conteúdos voltados para o yoga, ou pelo menos, voltados para a prática de posturas físicas no ambiente das redes sociais.

“Deixa o livro

Volta os olhos

Para a Janela

A Cidade

A Rua

O Chão

O corpo mais próximo

Tuas próprias mãos: ai também se lê”<sup>15</sup>

Se pensarmos o cuidado de si como uma prática também de autoestudo e de investigação de si, a poetisa Ana Martins Marques nos lembra que através do corpo e das próprias mãos “também se lê”. Nesse sentido, o *asana* torna-se uma ferramenta de autoestudo constante, de leituras e releituras dos nossos inconstantes estados físico-energéticos-emocionais, uma ferramenta capaz de auxiliar em um processo de autocuidado. É possível experimentar o *asana* para além de uma prática de posturas físicas pelo corpo: um mergulho para além da forma e dos encaixes mecânicos, explorando certas intenções e qualidades, funcionando como uma ferramenta para investigar a si mesmo, reduzir a agitação mental e serenar a mente. Mais à frente discutiremos melhor o *asana* e o *corpo*, mas é preciso destacar que essa popularidade do *asana* leva uma confusão:

“Algo comum que tem acontecido é pensar que o yoga é somente sobre posturas físicas, *kriya-s* e essas coisas. A definição de Patañjali afirma que o corpo é um instrumento e o foco deve ser a mente, temos que disciplinar<sup>16</sup> a mente, precisamos de uma mente serena. Não deveríamos ter uma mente agitada. Então, qualquer ferramenta que ajude a aquietar a mente, qualquer ferramenta que reduza a agitação mental deve ser experimentada” (DESIKACHAR, 2014).

<sup>15</sup> Ver MARQUES, Ana Martins. **O livro das semelhanças**. São Paulo: Companhia das Letras, p.29, 2015.

<sup>16</sup> É preciso cuidado com o termo “disciplina”, pois ele dá a entender uma ascética, um combate em torno da mente. Reconhece-se um problema na mente: sua A mesma questão surge com a ideia de “controlar a mente”. Quem precisa exercer controle, não tem controle. Talvez palavras como ‘serenar’, ‘equilibrar’, ‘apaziguar’ exprimam melhor a noção.

O pequeno percurso acerca da obra de Foucault pensando o “cuidado de si” e sua costura com o yoga não deveria nos levar a entender nem a experiência greco-romana nem a experiência indiana de yoga nem a experiência contemporânea globalizada de yoga como simétricas: mas deveria nos levar a encontros potentes de reflexão e formas de estar no mundo. Cabe um adendo para evitar qualquer tipo de mal-entendido: o yoga pode ser pensado a partir desse encontro com o conceito de “prática de si”, mas com a ressalva que não está se cultivando o “eu”, o si, o ego, o self ou o senso de identificação (*ahamkara*). Costurar o yoga, a prática de si e a noção de exercício espiritual, de Pierre Hadot, talvez seja interessante ao leitor para extrapolar um possível sentido de autoconstrução do “ego”, do “eu”: o exercício espiritual é “uma prática voluntária, pessoal, destinada a operar uma transformação do indivíduo, uma transformação de si” (HADOT, 2016, p.115) e “que é um modo de vida, uma forma de vida, uma escolha de vida” (HADOT, 2016, p.123).

Tendo em vista que “a percepção é o próprio fundamento da vida que vivemos” (HADOT, 2016, p.125) e que “é nessa perspectiva da percepção que se pode situar o exercício espiritual” (HADOT, 2016, p.125), o yoga postula que “a mente não consegue observar suas próprias mudanças. Algo mais a observa.” (DESIKACHAR, 2018, p.155). O yoga reconhece que existe uma confusão entre o que é observado (*matéria-prakṛti*) e o que é observador (*alma-purusa*), chamada de *avidya*. Essa confusão dificulta a compreensão e é a raiz dos obstáculos que nos impedem de reconhecer as coisas como elas são. Patañjali explica: “tudo o que é percebido inclui não apenas os objetos externos, mas também a mente e os sentidos” (DESIKACHAR, 2018, p.254), enquanto “aquele que percebe não está sujeito a quaisquer variações. Mas percebe sempre por meio da mente” (DESIKACHAR, 2018, p.255). Nessa lógica, percebe-se que existe uma potência transcendental que observa a matéria; reconhece-se também que a proximidade entre o observador (*drasta*) e o observado (*drśyam*) é tamanha que tende a confundir a mente, esta que é apenas um veículo de observação/percepção. O propósito do yoga como um exercício espiritual é restabelecer essa distinção entre aquilo que é observado e aquilo que observa, através da redução de *avidya*, abrindo espaço para que, então, a habilidade de compreender o objeto plena e corretamente se manifeste. A mente (e todo conteúdo mental) faz parte da matéria (*prakṛti*) e tende a interessar, condicionar e enviesar a experiência e as relações; nesse sentido, *purusa / drasta* é muito menos um conceito do que uma experiência, já que a colocar em linguagem depende de nosso conteúdo mental prévio. Podemos pensar o yoga como esse estudo profundo da “aprendizagem de desaprender”, para que possamos ir para a

experiência e mergulhar para além da nossa bagagem, que geralmente condiciona e enviesa nossa percepção:

“O essencial é saber ver,

Saber ver sem estar a pensar,

Saber ver quando se vê,

E nem pensar quando se vê,

Nem ver quando se pensa.

Mas isso (triste de nós que trazemos a alma vestida!),

Isso exige um estudo profundo,

Uma aprendizagem de desaprender [...]”<sup>17</sup>

Depois de introduzir o que é o estado de yoga e alguns aspectos da mente, Patañjali define a prática de yoga no sutra I.12 (*abhyasavairagyabhyam tannirodhah*): “a mente pode atingir o estado de yoga por meio da prática e do desapego” (DESIKACHAR, 2018, p.232). A prática seria o empenho correto para chegar ao estado de yoga ou mantê-lo, e poderíamos dizer que as técnicas são suporte para a prática de determinadas sensações e intenções em direção a um estado mais direcionado da mente e de mais serenidade. Pratica-se, na realidade, a construção e a intenção de uma nova trajetória, e uma qualidade mental determinada, através de técnicas, ferramentas e atitudes. Porém: a mera prática de técnicas, sem uma transformação holística da rotina, dos hábitos, das ações e de tudo aquilo que possa gerar a agitação; essa prática não cumprirá seu propósito, tanto é que Krishnamacharya enfatizava a boa dieta (*ahara niyama*) como fundamental no percurso do yoga. As ferramentas clássicas servem para praticar um estado mental mais estável e de mais foco, para a partir daí praticar e lapidar nossas questões individuais, ressignificar memórias e nos habilitar a meditações profundas – que não necessariamente significa sentar-se de pernas cruzadas e de olhos fechados.

Em suma: a prática está no próprio indivíduo e na vida, e as técnicas por si só não são o suficiente, assim como não o é a mera abstração e teorização. A rotina, o trabalho, a família, os outros, a alimentação, o sono, o sexo, os desejos, as aflições, os papéis sociais, si mesmo: o

---

<sup>17</sup> Trecho da 24ª poesia selecionada de Alberto Caeiro, pseudônimo de Fernando Pessoa, na página 106 do livro “O Guardador de Rebanhos: e outros poemas” (1989), organizado por Massaud Moisés.

yoga é sobre a existência e não oferece fórmulas prontas e rígidas de vida – este trabalho é pessoal e contínuo. Não é preciso ir para o Himalaia nem renunciar ao sexo para praticar yoga: o professor (*acarya*) de Krishnamacharya, depois de instruí-lo por 7 anos no Himalaia, pediu como retribuição que ele voltasse para a cidade, constituísse uma família e instrísse outras pessoas. Patañjali não fala de iluminação ou de um estado definitivo de clareza e estabilidade. Nesse sentido, justifica-se o outro pilar do processo do yoga, que é a ideia de *vairagya* – traduzida como desapego, mas talvez a noção de *não-apego* nos sirva melhor. Pensando, por exemplo, em uma prática de *asana*, é preciso desenvolver, paralelamente, uma capacidade de não se apegar para não estagnar na realização de certas técnicas que poderão ser inadequadas em outros momentos, dependendo de diversos fatores, como o local, o tempo, a estação do ano, o estado mental e afins. *Vairagya* nada tem a ver com a ideia de que “não acumularei riqueza, pois sou desapegado”, já que podemos ser apegados à própria ideia de desapego.

Em sentido mais amplo, *vairagya* trata-se da capacidade de conseguir abandonar quando for preciso tudo aquilo que pode ser obstáculo para a conexão interna e a percepção externa, como as memórias de experiências passadas, as ideias e ideais enrijecidos e incompatíveis com a realidade, a associação e influência do ambiente externo. A partir do reconhecimento da transitoriedade do mundo e da vida, parece o yoga, ao fundamentar a prática no não-apego e na capacidade de estar disponível, nos lembrar que “o mundo não se fez para pensarmos nele / (pensar é estar doente dos olhos) / mas para olharmos para ele e estarmos de acordo”<sup>18</sup>: é preciso uma atenção viva, capaz de mergulhar e de seguir adiante acompanhando o cavalgar da vida. Nesse caso, podemos resgatar a interpretação de yoga como veículo (*upayam*) para a experiência direta.

Apesar de uma aparente similaridade, no caso do yoga, diferente da Grécia, o corpo aparece em alguns textos como uma camada a ser cuidada antes de aprofundar um cuidado sutil das camadas energética, mental e emocional, mesmo que a partir de certo momento essas camadas passem a se confundir – o que é estritamente corpo, o que é estritamente emocional, o que é estritamente mental? Como vimos, o yoga não é apenas um estado, mas também *upayam*, um veículo: uma prática de si, uma prática de liberdade e um trabalho ético em torno da emancipação da percepção e da mente. Liberdade, ponto de referência, no sentido de uma forma

---

<sup>18</sup> Trecho da 2ª poesia de Alberto Caeiro, pseudônimo de Fernando Pessoa, na página 89 do livro “O Guardador de Rebanhos: e outros poemas” (1989), organizado por Massaud Moisés.

de vida mais ou menos limitada por condicionamentos (*samskara-s*), aflições (*klesa-s*), tendências (*vasana-s*) e identificações (*ahamkara*) para possibilitar um mergulhar na experiência direta (*pratyaksa*). Não existe uma fórmula rígida, uniforme de aplicação do yoga: poder-se-ia argumentar que encontramos códigos de conduta moral e ética no *Yoga Sutra*, mas a interpretação da tradição de Krishnamacharya entende esses códigos muito mais como pontos de reflexão e meditação aos quais o ser humano deveria estar atento:

“Com efeito, uma coisa é uma regra de conduta; outra, a conduta que se pode medir a essa regra. Mas outra coisa ainda é a maneira pela qual é necessário conduzir-se – isto é, a maneira pela qual se deve constituir a si mesmo como um sujeito moral, agindo em referência aos elementos prescritivos que constituem o código. Dado, um código de ação, e para um determinado tipo de ações [...], existem diferentes maneiras de ‘se conduzir’ moralmente, diferentes maneiras, para o indivíduo que age, de operar não simplesmente como agente, mas sim como sujeito moral dessa ação” (FOUCAULT, p. 33, 2019a).

É no próprio sujeito, portanto, onde se faz a “alquimia”, o trabalho ético que guia uma prática de si. Não existe uma cartilha rigorosa do que deve ser feito ou não, ou de como deve ou não ser feito: porém, deixa-se claro que o corpo é ferramenta, não objetivo – é suporte para a experiência de si. E é a partir desse trabalho ético que a subjetividade se constrói, singularizando a experiência. É uma soberania do indivíduo sobre si, que já não se reflete apenas como uma substância *a priori* limitada e condicionada, mas também como um lugar de experimentação e criação a partir de suas limitações e condicionamentos.

É possível, também, se deparar com certas prescrições rígidas (e, muitas vezes, intensas) em textos de yoga (principalmente em textos de Hatha Yoga), mas me foi ensinado que, ao invés de levar “ao pé-da-letra”, essas prescrições devem ser pensadas a partir de três pontos: i – como propaganda para os jovens de quão “longe” se poderia ir com o corpo, mente e respiração através do yoga; ii – como advertência de quão distantes estamos das capacidades de um *yogi*; iii – como registro histórico, já que eram práticas (principalmente *asana* e *pranayama*) destinadas a um contexto específico de praticantes, geralmente retirantes da sociedade. Ademais, é possível se deparar com hierarquias de ferramentas a serem utilizadas nos textos: mas é a própria variedade de “hierarquias” que deixa claro como não são rígidas, já que variam conforme o praticante – estes textos, geralmente, são *yogi-s* ensinando outras pessoas e como não há uma fórmula uniforme universal, cada texto apresenta uma determinada hierarquia de acordo com o indivíduo que está na frente do professor.

Além disso, quando se pensa o yoga a partir de técnicas, parece haver um senso comum da existência de uma “ordem”: nas escrituras tradicionais, isto não é rígido, variando prescrições de um texto a outro. No *Yoga Sutra* os *yama-s* e *niyama-s* aparecem como os dois primeiros membros do *astanga yoga*, mas já diz o ditado popular: “quem está com fome, precisa de comida, não filosofia”. Nesse sentido, para aqueles que sofrem (todos nós?) ferramentas como *mantra* ou *asana* podem servir, num primeiro momento, para gerar certo conforto no praticante que o torne apto a incorporar os *yama-s* e *niyama-s*, mas, “paradoxalmente”, a prática de *asana* não acontece sem envolver *yama-s* e *niyama-s*. É possível pensar a prática de *asana* como cuidado de si sem a noção de não-violência, um dos *yama-s*? Em outras palavras, é possível praticar posturas físicas como cuidado de si sem incorporar a não-violência ao próprio corpo e às próprias limitações?

#### 2.4 – Nó de resistência e linha de fuga

As pressões contemporâneas de um mundo habitado de forma acelerada em direção a um tão constantemente evocado eminente colapso, marcado por uma dispersão hiperconectada e ritmos de consumo e circulação 24/7 atravessados por um ideal de “bem-estar” e uma lógica utilitarista de desempenho e performance provocam a busca por outras narrativas para a experiência humana. Nesse contexto, o yoga pode brotar como uma potente forma de habitar e refletir o mundo e o indivíduo.

Costurando yoga como uma prática de cuidado de si, podemos conceber uma de suas formas de presença enquanto um nó de resistência a partir da concepção descentralizada de poder de Foucault: “o poder está em toda parte; não porque englobe tudo e sim porque provém de todos os lugares” (FOUCAULT, 2015, p.101). Nesse sentido, o poder é entendido como um campo de relação de forças e Foucault deixa claro que “lá onde há poder há resistência” (FOUCAULT, 2015, p. 104), mas não numa espécie de binaridade ou ponto rígido, já que a resistência não seria exterior ao poder. Esses pontos de resistências são pensados mais como “móveis e transitórios, que introduzem na sociedade clivagens que se deslocam, rompem unidades e suscitam reagrupamentos, percorrem os próprios indivíduos, recortando-os e os remodelando, traçando neles, em seus corpos e almas, regiões irredutíveis” (FOUCAULT, 2015, p. 105).

Então, enquanto um nó de resistência, o yoga parece sugerir uma forma de habitar o mundo que faz refletir sobre afetação, duração, aprofundamento e conexão em contraponto a uma falsa sensação de liberdade difundida e experienciada no contemporâneo. Sobre esses modos de vidas e de circulação deslizando e sua incapacidade de permanecer, Ferraz (2018) argumenta que experienciamos uma tendência a nos fechar sensível e afetivamente constituindo um *corpo-carapaça*, no qual a função de interface e comunicação dos poros da pele é subtraída, metafórica e literalmente ao habitarmos espaços digitais e ao transpormos sua lógica de escorregamento, de liquidez para o restante de nossas vidas. Dessa forma, Ferraz (2018) argumenta que, pela “digitalização” da pele e fechamento de seus poros, pela consagração de uma pele lisa, sem rugosidades e viscosidades como modelo (não apenas físico, mas subjetivo), “possíveis encontros parecem tão somente esbarrar para escorrer.” (FERRAZ, 2018). A partir desta constatação, Ferraz faz um exercício em direção a resgatar a potência do corpo e, especificamente, da pele enquanto uma “membrana de trânsito e troca com o que costumamos chamar de meio ambiente” para além de uma mera embalagem do corpo. A partir desse *estatuto paradoxal da pele*, desnaturaliza-se nossa noção de corpo e convoca-se ativamente o sujeito a compreender que interior e exterior não são contrários, além de reafirmar a potência dos encontros entre corpos como veículo de afetação, de permanência e de duração.

A tal exaltada “liberdade” – e provavelmente cabe a este termo uma ampla pesquisa genealógica – parece hoje, portanto, estar muito mais ligada a possibilidade de transitar eficaz e ligeiramente entre “esbarrões” devido à pressão por conectividade e multitarefa, que tende a reduzir nossa capacidade de permanecer, de experimentar a duração, de sustentar laços e de direcionar nossa atenção numa única direção. De acordo com o sutra I.17 de Patañjali, a liberdade não é apenas fazer o que se quer ou um estado de desapego para ir de uma experiência a outra rapidamente, de uma relação à outra, mas também a capacidade de mergulhar fundo e varar as camadas de cada experiência, de cada relação. De acordo com Desikachar (2018, p.234), as experiências seriam compostas por quatro camadas e geralmente ficamos retidos em *vitarka*, a primeira, mais superficial, que diz respeito a análises e classificações pautadas em nossas identificações e memórias. Como vimos, a mente é explicada tendo certos níveis, certas qualidades e certos movimentos. Essa mente é volátil, suscetível a mudanças e influências: como um instrumento, que “afina e desafina”; portanto, ela merece um constante afinamento para aprimorar nossa capacidade de acompanhar o cavalgar do *continuum* da vida e das

experiências, sempre novas. O yoga como ciência da mente, como pedagogia da mente serve a este propósito e, desenvolvendo foco e atenção,

“O objeto é gradualmente compreendido por completo. Primeiro, em um nível mais superficial. Com o tempo, a compreensão torna-se mais profunda. E, finalmente, ela é total. Há uma alegria pura ao se atingir tal profundidade de compreensão. Pois, nesse momento, o indivíduo estabelece tamanha unidade com o objeto que se esquece do que o cerca” (DESIKACHAR, 2018, p. 234).

Como Desikachar escreve, é preciso tempo para sustentar a compreensão e varar as camadas da experiência: essa seria uma das características de *abhyasa* (prática de yoga), descrita no sutra I.14. Importante ressaltar que, como os objetos estão sujeitos a mudança, essa compreensão total do objetivo se torna obsoleta também – então esse direcionamento, sustentação e mergulho na relação com o objeto é novamente necessário, já que estamos em pleno fluxo da vida, que não está dado de antemão, é sempre novo. A pedagogia do yoga propõe que a prática deve ser sustentada por um longo período, sem interrupções e com assiduidade. Podemos pensar isso a partir de uma perspectiva de longo prazo ou curto prazo: no primeiro caso, por exemplo, se dedicar por dias, meses ou anos à alguma investigação ou alguma relação; no segundo caso, podemos pensar na capacidade de realizar uma tarefa, uma interação só de cada vez, como contraponto ao sujeito multitarefa, tão exaltado hoje, requisitado a se envolver em diversas atividades ao mesmo tempo, incapaz de permanecer numa única direção por alguns segundos ou minutos. Harari (2018, p. 381) é categórico em relação a seu primeiro aprendizado com o *Vipassana*, técnica de meditação oriental: “apesar de meus melhores esforços, não fui capaz de observar a realidade de minha respiração entrando e saindo por minhas narinas por mais de dez segundos antes que minha mente se afastasse, vagueando”.

Então, se o yoga é essa pedagogia para levar a mente para *citta vrttinirodhah*<sup>19</sup>, qual ferramenta escolher? Ao que se dedicar, a curto, médio e longo prazo? É a partir dessa pergunta que o trabalho ético se dá e a singularidade floresce; cabe ao indivíduo, mesmo que no início ele tenha apoio de um professor, identificar aquilo que o auxilia no processo de apaziguar a mente, de direcionar os movimentos mentais e de sustentar relações. Depois de apresentar algumas sugestões de como contornar os obstáculos ao estado de yoga ou os sintomas de uma mente em não-yoga, Patañjali coloca a tarefa nas mãos do praticante: “toda a reflexão digna de interesse pode acalmar a mente” (DESIKACHAR, 2018, p.242):

---

<sup>19</sup> Estado de direcionamento dos fluxos (*vrttis*) da mente (*citta*) em uma única direção sem empenho (*nirodhah*).

“Às vezes, os mais simples objetos de observação, como o primeiro choro de um bebê, podem aliviar perturbações mentais. Outras vezes, questionamentos complexos, como sobre hipóteses matemáticas, ajudarão. Mas tais questionamentos não devem substituir a meta principal, que continua sendo modificar nosso estado mental, gradualmente, da distração ao direcionamento” (DESIKACHAR, 2018, p.242).

Não obstante, a escolha da ferramenta não se limita apenas a uma reflexão. Tocar um instrumento, ler um livro, praticar *asana*, educar uma criança, conversar com alguém, escrever, cuidar de uma horta, assistir ou dar uma aula, surfar uma onda, lavar louça: todas essas atividades podem servir como ferramenta de prática de yoga. Em outros termos, o estado de yoga seria possível pela meditação em qualquer objeto, técnica ou direção favorável à serenidade da mente. Nesse sentido, yoga é também sinônimo de meditação e essa possibilidade dilata a noção de “meditação” comum: nesse caso, está muito mais ligada a um estado que desabrocha do que uma técnica que se realiza sentado, de olhos fechados com as pernas cruzadas. Esse estado, onde se extravasa essa partícula “eu”, de absorção entre sujeito-objeto, pode desabrochar em várias situações em favor de uma relação em que possa surgir algo, de fato, novo. É possível experienciá-lo durante uma caminhada, escutando uma música ou realizando um *asana*.

A ideia de nó de resistência ainda está atrelada a termos amplos de redes saber-poder, não tão especificamente em termos de subjetivação, parte do trabalho de Foucault que seria inaugurado a partir do *Uso dos Prazeres* (2019a). Ao colocar nas mãos do praticante a possibilidade de investigar aquilo que servi-lo-ia como uma ferramenta de prática, Patañjali evoca a singularidade e o trabalho ético no percurso do yoga, possibilitando pensá-lo, portanto, como prática de si. Está nas mãos de cada um de nós reconhecer aquilo que pode nos ajudar a trabalhar a atenção, mas uma atenção viva; não atenção letárgica, uma prostração, uma subordinação ao mestre, à técnica, à fórmula, ao método. É um percurso rumo à autonomia que reconhece a impermanência como princípio da vida, portanto, se o sujeito seria também sujeito a esta impermanência, é provável que as ferramentas e seu uso variem não só entre pessoas, mas durante a vida de uma pessoa.

É nesse sentido que partir, não de subjetividades estanques, mas da ideia de *processos de subjetivação-dessubjetivação* pode servir a este percurso, já que como nos lembra Guimarães Rosa: “no real da vida, as coisas acabam com menos formato, nem acabam”.<sup>20</sup> A subjetividade

---

<sup>20</sup> Ver página 67 de ROSA, J. G. **Grande Sertão: Veredas**. 22ª ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2018.

seria, nesse sentido, um processo, um efeito temporário da relação de forças, “afinal, o homem se constrói em muitas relações e se desconstrói em diversas outras ao enveredar por linhas de fuga” (CASSIANO, 2013, p. 375). De forma grosseira, Deleuze e Guattari pensam esses processos de subjetivação enquanto o agenciamento de linhas, que seria essa relação de forças de sentido, que constantemente se encontram, se costuram e se submetem de diferentes formas. Seriam três principais: “há toda uma geografia nas pessoas, com linhas duras, linhas flexíveis, linhas de fuga, etc” (DELEUZE, 1998, p. 9) que “se misturam constantemente e não param de interferir uma sobre as outras, tornando-se reconhecíveis justamente pela existência dos outros tipos que a acompanham” (CASSIANO, 2013, p. 375), mas que ao mesmo tempo não são tão facilmente decifráveis: “temos tantas linhas emaranhadas quanto a mão. Somos complicados de modo diferente da mão” (DELEUZE, 1998, p.102).

Deleuze (1998, p.101) propõe que a primeira linha que nos tece é “de segmentaridade dura: a família-a profissão; o trabalho-as férias; a família-e depois a escola-e depois o exército-e depois a fábrica-e depois a aposentadoria”. Nesse sentido, as linhas duras “estipulam os grandes grupos molares, [...], as grandes dualidades que regem a sociedade de forma bem delimitada” (CASSIANO, 2013, p.373) e “são as linhas de controle, normatização e enquadramento, e através de seus atravessamentos se busca manter a ordem e evitar o que é considerado inadequado a determinado contexto social instituído” (CASSIANO, 2013, p. 373). Deleuze resume as linhas duras: “todas as espécies de segmentos bem determinados, em todas as espécies de direções” (1998, p.101). Esse agenciamento do sujeito, das sociedades e dos grupos sociais, é atravessado também por linhas flexíveis, linhas moleculares, que “traçam pequenas modificações, fazem desvios, delineiam quedas ou impulsos: não são, entretanto, menos precisas” (DELEUZE, 1998, p.101) e “muitas coisas se passam sobre essa segunda espécie de linhas, devires, micro-devires, que não têm o mesmo ritmo que a nossa ‘história’” (DELEUZE, 1998, p.101). O exemplo esclarece: “uma profissão é um segmento duro, mas o que é que se passe lá embaixo, que conexões, que atrações e repulsões que não coincidem com os segmentos, que loucuras secretas e, no entanto, em relação com as potências públicas: por exemplo, ser professor, ou então juiz, advogado, contador, faxineira?” (DELEUZE, 1998, p.101).

Essas segmentaridades maleáveis apresentam maior fluidez e funcionam conforme a noção de rizoma, no qual Deleuze e Guattari “apontam a presença da multiplicidade heterogênea de elementos e relações em toda e qualquer realidade, na qual cada ponto pode se

conectar a qualquer outro, traçando novas linhas (CASSIANO, 2013, p.374). Nesse sentido, “as linhas moleculares fazem correr entre os segmentos, fluxos de desterritorialização que já não pertencem nem a um nem a outro, mas constituem o devir assimétrico de ambos.” (DELEUZE, 1998, p?). Nem oposição, nem complementaridade: “um terceiro que vem sempre de outra parte e atrapalha a binaridade de ambos” (DELEUZE, 1998, p.106). Ao invés de origem-finalidade, essas linhas maleáveis apostam na “dimensão do meio, essa em que o acontecimento assume a possibilidade de desestratificação e formação de novos fluxos entre os elementos, ou sua prerrogativa diante do porvir” (CASSIANO, 2013, p.374). A partir da obra de F. Scott Fitzgerald, Deleuze extrai algumas características: atravessam-nos grandes segmentos, independente de direção, como pobreza-riqueza ou riqueza-pobreza, como também nos atravessam essas linhas flexíveis,

“linhas de fissura, que não coincidem com os grandes cortes segmentários. [...] Mas é antes quando tudo vai bem, ou tudo vai melhor sobre a outra linha, que a fissura acontece sobre essa nova linha, secreta, imperceptível, marcando um limiar de diminuição de resistência ou aumento de um limiar de exigência. [...] Fluxos se moveram, é quando sua saúde está melhor, sua riqueza mais assegurada, seu talento mais afirmado, que se dá o pequeno estalo que vai fazer a linha ficar mais oblíqua. Ou então o inverso: você começa a ficar bem quando tudo se quebra na outra linha, imenso alívio. [...] A linha flexível não é, no entanto, mais pessoal, mais íntima. As micro-fissuras são coletivas também, não menos que macro-cortes pessoais” (DELEUZE, 1998, p.103).

Existiria, ainda, uma terceira espécie de linhas que nos tece. Enquanto nas linhas maleáveis “as desterritorializações são apenas relativas, sempre compensadas por reterritorializações que lhes impõe voltas, desvios, equilíbrio e estabilização” (DELEUZE, 1998, p.111), as linhas de fuga nos levariam através dos segmentos e dos nossos limiares “em direção de uma destinação desconhecida, não previsível, não preexistente” (DELEUZE, 1998, p.146). Nesse sentido, Deleuze identifica as linhas de fuga como verdadeiras rupturas e as situa como nômades, que diferem da noção de viajar, ação na qual pode haver uma falsa ruptura<sup>21</sup>: “antes de tudo porque há viagens [...] onde as pessoas se contentam em transportar o seu ‘eu’” (DELEUZE, 1998, p.31), enquanto as linhas de fuga não dependem de mobilidade ou locomoção e elas “podem ocorrer no mesmo lugar, em viagem imóvel” (DELEUZE, 1998, p.31). Essas linhas de fuga são

---

<sup>21</sup> Deleuze comenta sobre essa sensação de falsa ruptura no “Abecedário de Gilles Deleuze” na seção “V de Viagem”. Disponível em: [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4908216/mod\\_folder/content/0/%5BGilles\\_Deleuze%2C\\_Claire\\_Parnet%5D\\_Abeced\\_rio%28z-lib.org%29.pdf?forcedownload=1](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4908216/mod_folder/content/0/%5BGilles_Deleuze%2C_Claire_Parnet%5D_Abeced_rio%28z-lib.org%29.pdf?forcedownload=1)

“verdadeiros rompimentos que promovem mudanças bruscas muitas vezes imperceptíveis, não sendo sobrecodificadas nem pelas linhas duras e nem pelas maleáveis. São rupturas que desfazem o eu com suas relações estabelecidas, entregando-o à pura experimentação do devir, ao menos momentaneamente. São linhas muito ativas, imprevisíveis, que em grande parte das vezes precisam ser inventadas, sem modelo de orientação” (CASSIANO, 2013, p.374).

Poderíamos pensar, nesse sentido, no yoga em relação especial com essa espécie de linha. Não só como um nó de resistência frente às redes saber-poder, mas como exatamente como esse rompimento do indivíduo que nos leva à *experimentação-vida*: “nunca se sabe de antemão, pois já não se tem nem futuro nem passado” (DELEUZE, 1998, p.39). Quando Patañjali apresenta a prática de *asana*, ele o faz dentro de um contexto em que apresenta os oito membros que se desenvolvem de forma inter-relacionada: *yama* (reflexões morais), *niyama* (reflexões éticas), *asana* (“postura física”), *pranayama* (“exercícios respiratórios”), *pratyahara* (equanimidade dos sentidos), *dharana* (contato, direcionamento da atenção a um objeto), *dhyana* (sustentação e conexão com o objeto) e *samadhi* (estado de absorção, fusão). Os quatro últimos não podem ser realizados diretamente por uma vontade, por um desejo: “não posso simplesmente sentar e dizer ‘agora mesmo vou fazer *dharana*’” (DESIKACHAR, 2018, p.175). Podemos criar as condições para que a mente experimente esses estados e, aqui, novamente pensando-os como estados que desabroçam, portanto. Nesse sentido, *samadhi* seria o estado-fluxo de conexão mais profunda com o objeto e com o movimento dos instantes. Desikachar comenta:

“Quando conseguimos ficar tão absortos em algo a ponto de nossa mente se fundir completamente com aquilo, tornando-se uma coisa só, estamos em um estado de *samadhi*. *Samadhi* significa ‘unir, fundir’. Em *samadhi*, nossa identidade pessoal – nome, profissão, histórico familiar, conta bancária e tudo o mais – desaparece completamente. No momento em que *samadhi* ocorre, nada mais existe. Nada nos separa do objeto da nossa escolha; pelo contrário, nos misturamos e nos tornamos uma unidade com ele” (DESIKACHAR, 2018, p.174).

A partir dessa costura, podemos pensar o *yoga* como esta segmentaridade que nos joga ao novo, à experiência, ao pulsar da vida, seja quando falamos de yoga como estado (que desabrocha, sempre novo) ou quando falamos de yoga como veículo (que nos auxilia a criar as condições para que este estado desabroche). Não à toa Desikachar diz que nossa “identidade pessoal desaparece completamente”: “as linhas de fuga lançam o homem plenamente nos acontecimentos, à experimentação, que nesses instantes não se assegura em qualquer identidade” (CASSIANO, 2013, p.374). Quando os estágios de meditação/atenção (*dharana*,

*dhyana* e *samadhi*) confluem num determinado sentido, numa determinada relação, numa determinada investigação, progressivamente uma compreensão mais profunda surgiria: “quando uma pessoa está continuamente focada em um determinado objeto, progressivamente ela virá a entendê-lo de modo mais profundo” (DESIKACHAR, 2018, p.176). Mas se tudo aquilo que não é *purusa* (observador) está sujeito à mudança, estamos constantemente nos expondo ao novo, como no ritmo da música *Mote e Glosa* de Belchior: “é o novo, é o novo, é o novo”, o exercício de yoga estaria metafisicamente voltado para o reconhecimento da essência em tudo aquilo que nos cerca e que aparentemente se transforma. E, assim como “escrever é tornar-se, mas não é de modo algum tornar-se escritor” (DELEUZE, 1998, p.35), praticar yoga não é de modo algum tornar-se *yogi*: mas “tornar-se outra coisa” (DELEUZE, 1998, p.35), para além de nossas identificações e memórias que serviriam de baliza para a imagem de um escritor ou de um *yogi*. Desikachar conta que enquanto ministrava algumas aulas para Krishnamurti, filósofo célebre, este o fez um pedido: “nunca se torne um *guru*”.

Talvez se vislumbre a relação entre linhas de fuga com uma fuga do mundo, mas estejamos atento para pensar “fuga”, nesse caso, como forma de fuga do majoritário, do molar e não como forma de se evadir do mundo ou se furtar das responsabilidades e das ações: “nada mais ativo que uma fuga [...]. Fugir é traçar uma linha, linhas, toda uma cartografia” (DELEUZE, 1998, p.30) e não apenas habitar linhas ou cartografias pré-estabelecidas. Nesse sentido, essa costura nos permite também pensar o yoga como um exercício espiritual não para se retirar do mundo, mas como um exercício voltado para o mundo que busca desencapar a percepção desta predominância utilitarista do mundo e a lógica empresarial que formata as novas subjetividades:

“esse exercício consiste em ultrapassar a percepção utilitarista que temos do mundo, para alcançar uma percepção desinteressada do mundo, não como meio de satisfação de nossos interesses, mas simplesmente como mundo, que surge então diante de nossos olhos como se o víssemos pela primeira vez” (HADOT, 2016, p.125).

O estado de *samadhi*, nesse caso, parece estar em íntima relação com essa capacidade da percepção de se deparar com a novidade (o mundo) que se apresenta. Transbordando as diversas pressões aos quais estamos todos submetidos – de desempenho, de rapidez, de conexão digital e consumo, de “bem-estar” e de “felicidade” – o yoga tem potencial de colocar-se, portanto, como uma *linha de fuga* em nosso contexto, potencializado pela sua capacidade terapêutica. Mas o que não significa que esteja marcado por um movimento teleológico rumo à um fim ou escatológico de libertação: “o que nos diz que, sobre uma linha de fuga, não iremos reencontrar tudo aquilo de que fugimos?” (DELEUZE, 1998, p.32). Ou, ainda, o que nos

confirma que, de fato, estamos praticando yoga como uma linha de fuga e não apenas reforçando outras linhas, como a dura ou a maleável, reforçando nossos próprios condicionamentos? O próprio *Yoga Sutra*, no terceiro capítulo, nos avisa inúmeras vezes para não nos iludirmos com uma conquista permanente de um estado de libertação.

Então, até que ponto esse saber-prático configura-se como uma prática de si, um exercício espiritual e, portanto, um nó de resistência ou uma linha de fuga? E onde ele passa a ser uma pílula, um mero ajustamento ou condicionamento a este contexto 24/7, uma apreensão de novas técnicas de poder pelo “neoliberalismo”? Em outras palavras: se existe um movimento de disputa e captura da psique, para além das disciplinas, o que significa a disseminação do yoga pelo mundo? Uma apreensão neoliberal de um saber tradicional, um nó de resistência frente aos regimes 24/7? Não nos deixemos levar pela tentação de responder essa pergunta de forma simplificada, como num confronto entre o bom e o ruim. É preciso cautela, e meditar acerca de certos conceitos pode ser construtivo nessa investigação: sugiro colocar em seus termos “cérebro” e “mente”, duas palavras que se interpolam, que se aproximam a tal ponto que podem parecer ter o mesmo significado quando fala-se sobre yoga – e isso será esclarecedor para pensar a subjetividade contemporânea.

O imaginário contemporâneo é permeado por uma subordinação da experiência ao somático e, de alguma forma, existe uma tendência a correlacionar processos do cérebro com processos da mente – não é à toa a crescente medicalização da experiência subjetiva patologizada. “Os biólogos supõem que, de algum modo, o cérebro produz a mente” (HARARI, 2018, p. 383), mas até então não entendemos como isso ocorre. Independente da veracidade dessa questão, é importante atentar que cérebro e mente são instâncias diferentes:

“Muita gente, inclusive muitos cientistas, tende a confundir a mente com o cérebro, mas são duas coisas muito distintas. O cérebro é uma rede material feita de neurônios, sinapses e substâncias bioquímicas. A mente é um fluxo de experiências subjetivas, como a dor, o prazer, a raiva e o amor” (Ibid, p. 383).

No *Yoga Sutra*, Patañjali define a mente como “o conjunto das atividades que a ocupam. Ela não pode ser percebida, exceto a partir dessas atividades” (DESIKACHAR, 2018, p. 229). Seriam 5 as principais atividades: movimento para a compreensão (*pramana*), movimento para a ilusão (*viparyaya*), imaginação (*vikalpa*), sono profundo/ausência de movimento (*nidra*), memória (*smrti*). Harari, ao relatar sua experiência com o *Vipassana* (técnica de meditação budista), afirma que alguns minutos de “meditação” foram suficientes para que ele percebesse que não era tão comandante de sua vida quanto pensava. Bombardeado por “e-mails e tuítes e

vídeos de cãesinhos fofos”, o autor revela que sem o *Vipassana* não teria foco e clareza suficientes para escrever suas obras. Ademais, Harari enfatiza que estudar cérebro e mente são duas atividades diferentes. Para a tradição de Krishnamacharya, enquanto o cérebro se localiza na cabeça, considera-se que a mente se localiza no coração.<sup>22</sup>

Assim como no *Vipassana*, no yoga estamos tratando sobre o “governo errroso da cabeça”<sup>23</sup> (entendo *cabeça* como esse fluxo de experiências subjetivas): a discussão e a prática são em torno da mente - suas atividades, suas qualidades e seus potenciais. Por partilhar inúmeros conceitos com outras escolas filosóficas, é comum o conselho para “estudar o yoga pelo yoga”, evitando a miscelânea de conceitos antes de se apropriar da coerência particular do yoga. Além disso, fiquemos atentos: existe um interessante movimento da ciência ocidental em investigar esses saberes milenares<sup>24</sup>, mas que pode gerar alguns efeitos como i. subordinação das tradições à ciência ocidental; ii. confusão no entendimento, já que existe uma lógica interna no saber que não necessariamente tem conceitos correlatos imediatos na ciência ocidental; iii. rearranjo do próprio saber e seu esvaziamento – este rearranjo talvez seja, de alguma forma, inevitável devido a porosidade das culturas, mas não necessariamente levaria, ou deveria levar, ao seu próprio esvaziamento.

Voltemos ao início deste texto: o declínio do modo de subjetivação moderno provoca uma reconfiguração da interioridade na contemporaneidade. Nasce a cultura somática: “não é o corpo a base do cuidado de si, mas, ao contrário, o eu hoje existe para cuidar do corpo” (TUCHERMAN, 2009b, p. 19). A cultura do yoga é atravessada por esse contexto com grande ênfase e valorização de uma de suas ferramentas: os *asanas*, muito simplificada e traduzidos por *posturas físicas*. Por mais que façamos um movimento de afastamento, a própria língua com a qual operamos é carregada de noções, sentidos e valores particulares (e, em certos casos, dificilmente transponíveis), e, portanto, “a partir do momento que não podemos mais acreditar, de maneira simplista, que existe uma correspondência de princípio entre as culturas,

---

<sup>22</sup> “In the yogic system, the mind is considered located in the heart region” em DESIKACHAR, T.K. V. **Health, Healing and Beyond**. p. 106. 2011

<sup>23</sup> Guimarães Rosa escreve em seu livro *Campo Geral*: “Em mal que, a gente carecia de querer pensar somente nas coisas que devia de fazer, mas o governo da cabeça era errroso — vinha era toda ideia ruim das coisas que estão por poder suceder!”. Ver ROSA, J. G. **Campo Geral**. 1ª ed. São Paulo: Global, 2019.

<sup>24</sup> Ver, por exemplo, a matéria “Yoga e Meditação melhoram o funcionamento do cérebro, diz estudo” (GALILEU, 2017). Disponível em: <https://revistagalileu.globo.com/Ciencia/noticia/2017/09/yoga-e-meditacao-melhoram-o-funcionamento-do-cerebro-diz-estudo.html>

como conceberemos a ‘passagem’ entre elas?” (JULLIEN, 2009, p. 111). François Jullien, ao investigar como, de fato, pode ser possível um diálogo entre culturas recomenda que

“renunciemos a essa representação ingênua: não existem noções universais, de um lado, e suas variações ocultas, de outro. Pois não são apenas nossos grandes filosofemas que não encontramos tais quais do lado chinês, mas inclusive noções entre as mais genéricas e que julgaríamos ‘invariantes’, como a do ‘tempo’” (Ibid, p. 109).

No livro *Metafísicas Canibais*, Viveiros de Castro aponta que “traduzir é instalar-se no espaço do equívoco e habitá-lo” (CASTRO, 2018, p.90). Pensando o equívoco não como aquilo “que impede a relação, mas aquilo que a funda e a propõe: uma diferença de perspectiva” (CASTRO, 2018, p.91), o autor parece propor, através do exercício vivo do pensar, um habitar denso desse espaço. Nesse sentido, é preciso abraçar e presumir o equívoco para “comunicar pela diferença, em vez de silenciar o Outro ao presumir uma univocidade originária e uma redundância última – uma semelhança essencial – entre o que eles e nós ‘estávamos dizendo’” (CASTRO, 2018, p.91). Essa constatação do equívoco nos leva a reconhecer que há mais de uma interpretação em jogo e que elas “são necessariamente divergentes, elas não dizem respeito a modos imaginários de ver o mundo, mas aos mundos reais que estão sendo vistos” (CASTRO, 2018, p.91). Portanto, não estamos falando de um único mundo com diferentes interpretações, mas justamente de mundos diversos que gestam diversas interpretações. Para além de um simples erro ou falsidade, apreender o equívoco como

“o fundamento mesmo da relação que o implica, e que é sempre uma relação com a exterioridade. Um erro ou um engano só podem se determinar como tais dentro de um mesmo ‘jogo de linguagem’, ao passo que o equívoco é o que se passa no intervalo, o espaço em branco entre jogos de linguagem diferentes” (CASTRO, 2018, p.91).

Essa noção de equívoco trazida por Viveiros de Castro enriquece a discussão entre culturas. Tendo em vista que “toda experiência de um outro pensamento é uma experiência sobre o nosso próprio” (CASTRO, 2018, p.91), cabe a nós investigar com cuidado conceitos partilhados em sânscrito em textos clássicos de yoga e suas traduções, que tendem a permear o imaginário de forma estereotipada, simplificada e que não faz jus a esse espaço denso do *equívoco*. Não é preciso só de uma tradução coerente, mas da reflexão que estes conceitos fazem parte de um “*fundo de aliança*, pelo qual uma cultura, embora não cesse de se diversificar, nem por isso deixa de se comunicar consigo mesma e de se ‘entender’, de preservar uma inteligência interna através de suas alterações e de suas dissensões” (JULLIEN, 2009, p. 184). Esse fundo de aliança é condição de possibilidade para defasagens e mutações, e para que seja “acessível”,

o trabalho de diálogo e de tradução entre línguas e culturas é fundamental. É preciso atentar, também, que esses conceitos são formações históricas, tributários de seus contextos e estão constantemente em disputa: a palavra pode ser a mesma, mas o sentido é fluído – não à toa Nietzsche faz suas transvalorações ou Guimarães Rosa é mestre em seus neologismos. Dessa maneira, podemos “reencontrar as diferentes cenas onde eles desempenharam papéis distintos” (FOUCAULT, 1978).

Não é por acaso que parte das matérias sobre yoga veiculadas no El País estejam associadas a “desportes”, “exercício físicos” ou restringem a prática à posturas físicas para “ficar em forma”<sup>25</sup>. Essas representações no discurso são reflexo de uma correlação de forças que são ao mesmo tempo efeito e instrumento de relações de poder, que carregam deslocamentos e reutilizações de fórmulas, supostamente, idênticas para objetivos distintos. O *asana*, apesar de ter uma forma física, não é descrito apenas como uma postura física. É um veículo para meditação e “somente quando colocamos corpo, respiração e mente em harmonia que compreendemos a verdadeira qualidade de um *asana*” (DESIKACHAR, 2018, p. 57). Fica claro que o *asana* é veículo para um estado que desabrocha para além do corpo, do somático: “*asana* é a ação de assentar a mente no presente utilizando o corpo e suas sensações como âncora” (KOURY, 2014, p. 16), tendo em vista que “uma prática adequada de *asana* sensibiliza o praticante não apenas para o que acontece com seu corpo físico, mas para tudo aquilo que se manifesta através dele” (Ibid, p. 15). O yoga apesar de ser um *darsanam* (pontos de vista ou escolas filosóficas da Índia), tem sido constantemente abordado a partir de um viés de protagonismo somático, como no caso da matéria da Galileu “Yoga e Meditação melhoram o funcionamento do cérebro diz estudo” (2017) – e, quando não se restringe a isso, facilmente descamba para um misticismo desnecessário.

---

<sup>25</sup> Ver, por exemplo, matérias de 2020 do El País: “Correr contra a insônia, ioga para a ansiedade, boxe antiestresse... Todo problema tem seu exercício”, “Onze gurus da boa forma que acertam no Instagram” e “Seis aplicativos de ioga para ficar em forma em casa”. Disponível, respectivamente, em: (i) <https://brasil.elpais.com/esportes/2020-09-29/correr-contra-a-insonia-ioga-para-a-ansiedade-boxe-antiestresse-todo-problema-tem-seu-exercicio.html>; (ii) <https://brasil.elpais.com/esportes/2020-02-12/onze-gurus-da-boa-forma-que-acertam-no-instagram.html>; (iii) <https://brasil.elpais.com/smoda/2020-03-18/seis-aplicativos-de-ioga-para-ficar-em-forma-em-casa.html>

### 3. AS DIFERENTES PRESENÇAS

A cultura somática, atravessada pela autorregulação constante, introjeta a ideia de aperfeiçoamento contínuo no sujeito e relaciona-se com o corpo de forma análoga a uma máquina – passível de melhorar-se infinitamente, como se não houvesse limites. Com a prática do yoga limitada a prática de posturas físicas, o sinal de “progresso”, de “avanço”, de “melhora” é uma conquista de posturas em sua “forma perfeita”, de preferência intensas e circenses para uma postagem no Instagram. O *asana* torna-se o objetivo: deixa-se de lado sua função e ele passa a ser colocado antes do indivíduo, como algo que deve ser cumprido, sem levar em conta as condições e necessidades específicas de cada um. Desikachar (2018, p. 69) deixa claro que, embora existam uma quantidade enorme de *asanas*, é “muito mais importante encontrar uma direção para nossa prática [...] que vá ao encontro das nossas necessidades e que nos permita descobrir as qualidades que devem ser encontradas na prática”, além de dedicar um capítulo para as variações de *asana* “clássicos” que preocupa-se mais com as funções em contraponto à busca por uma forma perfeita.

Em salas de aulas abarrotadas de praticantes e em um contexto digital cheio de referências do que seria o ideal, “o corpo disciplinado compara seu desempenho ao dos outros, ao mesmo tempo em que produz um gráfico de melhoramento em relação a si próprio” (TUCHERMAN, 2009a, p. 6). Esse contexto de comparação é potencializado nesses ambientes digitais com uma abundância de imagens de pessoas – e aqui me arrisco a uma avaliação – não praticando *asanas*, mas praticando posturas físicas: observa-se um deslocamento da prática de si para uma lógica que transborda o poder disciplinar, de controle minucioso, esquadrinhamento e ajustamento dos corpos<sup>26</sup> para uma lógica da psicopolítica digital, voltada à colonização da psique através de um poder amigável que “seduz, em vez de proibir” (HAN, 2020, p. 27), tendo em vista que “a técnica ortopédica do poder é muito grosseira para penetrar nas camadas mais profundas da psique e apoderar-se deles” (Ibid, p. 35). Então: quando uma prática de *asana* é um uma prática de si ou um exercício espiritual e quando ela passar a ser não só uma disciplina, mas também uma forma de captura da psique? O limite entre esses dois territórios é tênue e reflexo de relações de poder em torno do sentido da prática. Já que “o poder não é uma instituição nem uma estrutura, não é uma certa potência de que alguns sejam dotados: é o nome dado a uma situação estratégica complexa numa sociedade determinada” (FOUCAULT, 2015,

---

<sup>26</sup> Ver FOUCAULT, Michel. Os Corpos Dóceis. In: **Vigiar e Punir**. 42ª ed, 9ª reimpressão. Rio de Janeiro: Vozes, 2020.

p. 101), não cabe a este trabalho se julgar casos particulares, mas, a partir destes, analisar um panorama, uma rede que emerge a um olhar atento.

Não estamos falando só do ajustamento de corpos a novos ambientes, como uma fábrica, uma prisão ou uma escola. Estamos tratando de uma noopolítica, da captura da psique por um regime de vida 24/7, uma forma de estar no mundo hipersaturada por informação, circulação e consumo a tal ponto que cessam os poros da pele, incapacitam-se as permanências e confunde-se o mero “escorregamento” da pele teflon com liberdade, como argumenta Ferraz (2018). Nesse sentido, a partir deste “chão” parece que surgem e se consolidam outras presenças do yoga para além de uma prática de si fundamentada no cuidado de si, como apresentada no segundo capítulo. Parte do exercício que cabe a este trabalho é, também, um “indispensável demorar-se: marcar a singularidade dos acontecimentos, longe de toda finalidade monótona; espreitá-los lá onde menos se os esperava e naquilo que é tido como não possuindo história” (FOUCAULT, 1978).

### **3.1 Yoga como *gestão de si e/ou superação de si***

Ao fim do primeiro volume da *História da Sexualidade*, Foucault inaugura o conceito de biopolítica, “momento em que o biológico se inseriu no político, fazendo ingressar a vida no domínio do cálculo, constituindo um saber-poder como agente das transformações da vida humana” (TUCHERMAN, 2010, p.33). O corpo, a partir de então, passou a ser encampado por uma lógica disciplinar para gerir seu desempenho e sua eficácia, gerência esta que estava nas mãos do Estado e das instituições. Como vimos brevemente, aos poucos o corpo passou a ser reconhecido também em termos de máquina: passível de estar em franca melhoria e ajustamento. Além disso, efeito ou instrumento da manutenção e adaptação do capitalismo, essa gestão dos corpos passou a ser uma tarefa de cada indivíduo, que não constitui simplesmente uma passagem desta gerência ao indivíduo, mas também uma captura de sua psique para a autoimposição de metas de performance, de necessidades e de resoluções num regime paradoxal que ao mesmo tempo dispersa e requer uma atenção contínua:

“A partir de então, diversas técnicas contribuem para a fabricação desse novo sujeito unitário, que chamaremos indiferentemente de ‘sujeito empresarial’, ‘sujeito neoliberal’ ou, simplesmente, ‘neosujeito’. Não estamos mais falando das antigas disciplinas que se destinavam, pela coerção, a adestrar os corpos e a dobrar os espíritos para torná-los mais dóceis – metodologia institucional que se encontrava em crise havia muito tempo. Trata-se agora de governar um ser cuja subjetividade deve estar inteiramente envolvida na atividade que se exige que ele cumpra” (LAVAL e DARDOT, 2016, p.327).

Nesse sentido, tendo em vista que “sociedades disciplinares é o que já não éramos mais, o que deixávamos de ser” (DELEUZE, 2008), parece que “a ação disciplinar sobre os corpos foi apenas um momento e um aspecto da elaboração de um certo modo de funcionamento da subjetividade” (LAVAL e DARDOT, 2016, p.325) – o que não significa que a lógica disciplinar tenha desaparecido por completo no que viria a seguir. Esse atravessamento entre biopolítica e neoliberalismo nos leva a sociedade regulada pelo mercado, na qual

“o que se procura obter não é uma sociedade submetida ao efeito-mercadoria, é uma sociedade submetida à dinâmica concorrencial. Não é uma sociedade de supermercado – uma sociedade empresarial. O *homo oeconomicus* que se quer reconstituir não é o homem da troca, nem o homem consumidor, é o homem da empresa e da produção” (FOUCAULT, 2008, p.201).

Sem excluir uma das linhas de subjetividade que hoje se discute (a do indivíduo somático), vê-se nascer, também, a figura do *empreendedor de si* através da “homogeneização do discurso do homem em torno da figura da empresa” (LAVAL e DARDOT, 2016, p.326). Essa subjetividade que emerge como efeito vincula-se à concepção de um “sujeito ativo que deve participar inteiramente, engajar-se plenamente, entregar-se por completo a sua atividade profissional” (LAVAL e DARDOT, 2016, p.327). O curioso reside no fato de que “o efeito procurado pelas novas práticas de fabricação e gestão do novo sujeito é fazer com que o indivíduo trabalhe para a empresa como se trabalhasse para si mesmo” (LAVAL e DARDOT, 2016, p.327) e, nesse caso, o “trabalho não é castigo, é gozo de si por intermédio do desempenho que se deve ter” (LAVAL e DARDOT, 2016, p.373).

Retornando ao livro de Desikachar, encontramos uma das definições de yoga: “juntar, unir” (2018, p. 43). Aparentemente, se é preciso de um engajamento pleno, como se indivíduo e empresa fossem um, se “o sujeito unitário é o sujeito do envolvimento total de si” (LAVAL e DARDOT, 2016, p.327), esta definição de yoga parece muito útil à *neogestão da empresa e da empresa de si*. Tomemos um exemplo: essa definição respalda a proposta do *Work From Om*, que leva yoga aos ambientes empresariais de pequenas *startups* até grandes corporações. Nas palavras da criadora: “de fato, yoga significa ‘união, unir’ em sânscrito. É suposto que conecte suas circunstâncias externas com seu ser autêntico, seu propósito” (GUARDIAN). Em outras palavras, a partir de uma das definições de yoga, a proposta do *Work From Om* é unir nosso “ser autêntico” às condições externas: a lógica empresarial, as demandas, a requisição por desempenho e produtividade – estas condições que geravam efeitos indesejados na publicitária e que os reverteu através da prática de yoga. Claramente, inaugura-se um outro tipo

de presença do yoga: a adesão por “livre e espontânea vontade” a uma prática que disciplina os corpos e agrega valor pois induz a produtividade. Resgatando a costura de yoga como uma ética, como uma prática refletida de liberdade, como entender essa atualização segundo a demanda de uma lógica empresarial de experiência humana? Parece que nesse caso

“não se trata de aplicar conhecimentos psicológicos ou problemáticas éticas ao mundo da empresa; ao contrário, trata-se de construir, com o auxílio da psicologia e da ética, técnicas de governo de si que são parte interessada do governo da empresa” (LAVAL e DARDOT, 2016, p.344).

Talvez retroceder no tempo nos sirva para compreender de forma mais ampla o *neosujeito*: pensemos na influência do iluminismo com seu imperativo de que “o homem nasceu para ser livre e feliz” (LIPOVETSKY, 2007, p.333). Por enquanto, permaneceremos focados no primeiro termo: “livre”. Através da ciência e da técnica, o homem se libertaria: esse mito em torno do ser humano forneceu bases para o desenvolvimento do “neoliberalismo” tal qual experienciamos hoje, guiado pela lógica da liberdade econômica, da autorregulação do mercado e da concorrência. Liberdade dos deuses, das tradições, do Estado, das instituições como proclamação da autonomia do indivíduo, que se torna plenamente responsável por si mesmo. Nesse sentido, “a mercantilização das relações sociais, juntamente com a urbanização, foi um dos fatores mais poderosos da ‘emancipação’ do indivíduo com relação a tradições, raízes, apegos familiares e fidelidades pessoais” (LAVAL e DARDOT, 2016, p.323). Contra o Estado, um dos grandes argumentos do neoliberalismo é que qualquer tipo de segurança social (educação, saúde, dentre outros) dada aos indivíduos levaria “à perda do senso de responsabilidade, ao abandono dos deveres familiares, à perda do gosto pelo esforço e do amor ao trabalho. Em uma palavra, a proteção social destrói valores sem os quais o capitalismo não poderia funcionar” (LAVAL e DARDOT, 2016, p.211).

Dentro deste contexto de ‘emancipação’ do indivíduo e das teorias neoliberais em disputa, através de sua face sedutora de crítica à burocracia, ao diploma e à hierarquia, o neoliberalismo inaugura a *empresa* como símbolo maior do capitalismo. É preciso superar a condição passiva de assalariado: temos de tornarmo-nos pequenas empresa de nós mesmos em conjunção com os objetivos da empresa à que nos sujeitamos e, assim, todas nossas atividades passam a ser um *processo de valorização do eu*. Através do trabalho, mas não de qualquer trabalho, podemos ser bem-sucedidos profissionalmente e “fazemos da nossa vida um ‘sucesso’” (LAVAL e DARDOT, 2016, p.333). Nesse caso, vislumbra-se a importância do trabalho no “neoliberalismo”, já que garantiria nossa autonomia e nossa liberdade. Inaugura-se

também uma perigosa situação de concorrência entre essas empresas de si – ou seja, entre cada um de nós.

Vale uma observação em torno do “neoliberalismo”, que pode dar a entender uma entidade viva por si mesma ou uma associação em complô contra o “mundo”: pensemos no “neoliberalismo” a partir da ótica de uma “estratégia sem estrategistas” (LAVAL e DARDOT, 2016, p.324), efeito de diversas teorias e práticas socioeconômicas, e não como um “complô”. Então, essa figura da empresa seria constituída de diversas outras empresas: as “*empresas de si*”, respaldadas em virtudes individuais que, teoricamente, o Estado corromperia: “a honestidade, o trabalho bem-feito, o esforço pessoal, a civilidade, o patriotismo” (LAVAL e DARDOT, 2016, p.210). Não obstante:

“enquanto maneira de ser do eu humano, a empresa de si mesmo constitui um modo de governar-se de acordo com valores e princípios. Nikolas Rose destaca alguns: ‘energia, iniciativa, ambição, cálculo e responsabilidade pessoal’. Trata-se do indivíduo competente e competitivo, que procura maximizar seu capital humano em todos os campos, [...] que procura sobretudo trabalhar a si mesmo com o intuito de transformar-se continuamente, aprimorar-se, tornar-se sempre mais eficaz” (LAVAL e DARDOT, 2016, p.333).

Nesse sentido, a consagração da *empresa* como modelo de subjetivação é essencial para as reorganizações constantes do capitalismo. Os esportistas resumem o modelo de um empreendedor de si e uma de suas características parece interessar o presente trabalho: a superação idealizada dos limites, conforme postulam Laval e Dardot (2016, p.354). O empreendedor de si está o tempo todo preocupado com a sua gestão em prol de seu não só de seu desempenho, mas de sua própria superação: “esse empreendedor de si mesmo deve ser seu próprio capital, seu próprio produtor, sendo para si mesmo a fonte da sua renda. Ora, esse capital humano seria constituído, ao mesmo tempo, de elementos inatos e adquiridos” (TUCHERMAN, 2010, p.42).

Enquanto experienciamos a corrida em torno das biotecnologias em prol da longevidade cada vez maior e da manipulação de qualidades e capacidades humanas, parece haver também uma outra via para superar ou gerir as limitações humanas. Nesse caso, me refiro à questão da expansão do capital humano através de elementos adquiridos, que precisam ser acumulados através da lógica da livre escolha, da informação e do cálculo:

“valem os investimentos educativos dirigidos à formação de competências, capazes de produzir indivíduos motiváveis e flexíveis. E se torna necessário o cálculo dessas competências, cuidadoso em se apreciar como valor e evitar a

sua apreciação. Então viver se torna uma operação de marketing: uma estratégia de valorização de si, de aumento da autoestima a partir de condutas valorizantes e escolhas estratégicas” (TUCHERMAN, 2010, p.42).

O contemporâneo é inundado, então, por diversas técnicas de gestão de si, que “se apresentam como técnicas de transformação dos indivíduos, que podem ser utilizadas tanto dentro quanto fora da empresa, a partir de um conjunto de princípios básicos” (LAVAL e DARDOT, 2016, p.339) e que servem como ferramentas para expandir nosso capital humano: “essa gestão de si é objeto de um comércio intenso, que mobiliza grandes máquinas oligopolistas e pequenos artesãos em busca de um lugar no mercado do ‘desenvolvimento pessoal’ (LAVAL e DARDOT, 2016, p.345). Mindfulness, *coaching*, programação neurolinguística, análise transacional... Laval e Dardot (2016) retomam o termo *asceses de desempenho* para defini-las como parte de um processo de *ultrasubjetivação*<sup>27</sup>, em um contraponto a uma associação falaciosa dessas *técnicas de gestão de si a práticas antigas gregas* (prática de si, cuidado de si) para lhes conferir um forte valor simbólico:

“O que é suficiente estabelecer aqui é que a ascese da empresa de si mesmo termina com a identificação do sujeito com a empresa, deve produzir o que chamamos antes de sujeito do envolvimento total, ao contrário dos exercícios da ‘cultura de si mesmo’ dos quais trata Foucault, cujo objetivo é estabelecer uma distância ética em relação a si mesmo, uma distância em relação a todo papel social” (LAVAL e DARDOT, 2016, p.339)

Uma aparente similaridade não é o suficiente para propor uma mera continuidade e simetria entre essas diferentes formas de subjetivação. Mesmo que a *gestão de si*, assim como uma *prática de si*, procure gerar uma transformação no indivíduo, o que fundamenta essa *gestão de si* é que

“Todos os domínios da vida individual tornam-se potencialmente ‘recursos’ indiretos para a empresa, já que são uma oportunidade para o indivíduo melhorar seu desempenho pessoal; todos os domínios da existência são da competência da gestão de si. Portanto, toda a subjetividade, e não apenas o ‘homem no trabalho’, é convocada para esse modo de gestão” (LAVAL e DARDOT, 2016, p.345).

É interessante notar que, nesse sentido, “tudo se torna empresa: o trabalho, mas também o consumo e o lazer, já que ‘se procura tirar deste o máximo de riqueza, utilização para a realização de si mesmo como maneira de criar’” (LAVAL e DARDOT, 2016, p.336). Não é diferente com a prática do yoga, que está sob as investigações atentas dos cientistas. A matéria

---

<sup>27</sup> Tendo em vista a diferença dos processos de transubjetivação, autosubjetivação e ultrasubjetivação conforme Laval e Dardot (2016).

da Galileu, por exemplo, aponta o resultado de uma pesquisa científica: “praticar sessões de Hatha Yoga e meditação podem melhorar as funções e níveis de energia do cérebro” (GALILEU, 2017). Nesse caso, uma prática de si, que está relacionada ao imaginário da “espiritualidade”, passa a ser atravessada por uma lógica de autorregulação somática que levaria o indivíduo a sujeitar-se à mesma pelos ganhos de eficácia cientificamente comprovados. Se “o empreendedor de si é um ser feito para ‘ganhar’, ser ‘bem-sucedido’” (LAVAL e DARDOT, 2016, p.353), qualquer ferramenta que sirva a este propósito interessa ao *neosujeito*. No contexto de hiperfragmentação da atenção, parece que a atenção às tradições milenares não é apenas sobre atender a procura de outras narrativas para a experiência humana ou sobre processos terapêuticos acerca do homem, mas também sobre atender a esta necessidade de expansão do capital humano adquirido através de uma ferramenta: no caso, o yoga que propõe *direcionamento da mente, foco, atenção direcionada* – qualidade requisitadas hoje enquanto sujeitos multitarefas, que precisam ser aptos à manutenção, deslocamento e sustentação de sua atenção num contexto dispersante. Essa necessidade de expansão se dá já que “enquanto os atletas, os empresários e outros supervencedores posam de novos heróis, todos são intimados a ser superativos e operacionais em todas as coisas, a maximizar seus potenciais de forma e de saúde, de sexualidade e de beleza” (LIPOVETSKY, 2007, p.260). A noção de esporte contemporâneo inunda todas as áreas de nossas vidas: “ganhar, destacar-se, buscar o êxito por todos os meios; com o esporte contemporâneo, as práticas que exprimem a superação de si tornaram-se um fato primordial da sociedade” (LIPOVETSKY, 2007, p.260). Nesse sentido, de acordo com Laval e Dardot (2016, p.354), foi menos o discurso econômico do que o modelo de esporte de competição que legitimou a naturalização da obrigação do bom desempenho e disseminou a concorrência como normatividade social.

Portanto, podemos pensar uma das presenças do yoga enquanto uma *ascese de desempenho do empreendedor de si*. Laval e Dardot (2016, p.335) destacam que a *empresa de si mesmo* é tanto psicológica, social quanto espiritual e nos lembra que “a ética da empresa tem um teor mais guerreiro: exalta o combate, a força, o vigor e o sucesso” (LAVAL, 2016, p.333). Paralelamente à particular valorização da prática de posturas físicas, parece que o caráter espiritual deste tipo de ferramenta clássica do *yoga* é potencializado na cultura somática. No livro *Asana e Lesões em Astanga Yoga* (2021a), do professor Matthew Vollmer, encontra-se um capítulo intitulado “Por que praticar?”. Tendo em vista que o método *Astanga Yoga*, popularizado por Patthabi Jois, diferente do *Astanga Yoga* descrito no *Yoga Sutra de Patañjali*,

consiste basicamente em seis seqüências hierárquicas de posturas físicas, a prática dessas seqüências supostamente seria justificada em quatro pontos: i. para diminuir o sofrimento, ii. para desenvolver a felicidade, iii. para tornar-se mais consciente, iv. para ajudar a perseguir nosso *dharma* (dever ético). Parece claro a importância que a prática de *asana* ganha no contexto contemporâneo. Adiante, o autor idealiza a dor durante o processo proposto pelo método, justificado pelo seu caráter terapêutico e educativo: “Astanga yoga ensina sobre a vida, portanto talvez não seja surpreendente que eu não conheça ninguém que tenha praticado astanga yoga com seriedade por um período de tempo razoável e que não tenha se machucado ou ferido em algum grau durante a prática de asana” (VOLLMER, 2021a, p.33).

Não obstante, Vollmer acrescenta: “as razões para praticar tem pouco a ver com evitar lesões e dor” (2021a, p.34). Esse ponto específico da prática de *asana* como um gerador de dor ou machucados será explorado também no próximo subcapítulo. Mas aqui nos serve para pensar a prática de *asana* enquanto algo que exige de nós submissão, machucar-se, ferir-se: ultrapassar seus limites, já que “temos de nos desafiar a nos aproximar dos limites e em seguida adentrar territórios desconhecidos, pois é aí que acontece a verdadeira substância do desenvolvimento” (VOLLMER, 2021a, p.36). Essa lógica de prática de yoga parece claramente nos remeter à ideia de “*No Pain, No Gain*” e coadunar a ética guerreira da *empresa de si*. Então, enquanto *ascese de desempenho*, difícil não retomar o yoga como uma das diversas formas da tradição de combate espiritual a que Foucault se refere: “a longa história da tradição do combate espiritual, que deveria assumir tantas formas diversas, já estava claramente articulada no pensamento grego clássico” (FOUCAULT, 2019a, p.80).

O “capitalismo” é muito ágil e sagaz em suas “atualizações”, capaz de incorporar discursos contra hegemônicos a favor de valores como produtividade, desempenho e aceleração ou, inclusive, de noções de felicidade e bem-estar atravessadas por esses valores: “todos dopados, todos sob a injunção de serem competitivos; de assumir riscos; de estar no topo: a cultura de desempenho explode em todas as direções” (LIPOVETSKY, 2007, p.261). Todos os setores de nossas vidas estão suscetíveis a esse tipo de captura e com a “espiritualidade” não é diferente. Tenho um pouco de receio em usar esta palavra para pensar *yoga* pelo imaginário místico que ela carrega, mas, feita a ressalva, parece claro que o yoga também habita este lugar da espiritualidade no contemporâneo. Nesse sentido, Lipovetsky é fatídico:

“Na sociedade de hiperconsumo, mesmo a espiritualidade é comprada e vendida. Se é verdade que a reativação pós-moderna do religioso exprime

certo desencanto com o materialismo da vida cotidiana, o certo é que o fenômeno é cada vez menos exterior à lógica mercantil. Eis que a espiritualidade esse tornou mercado de massa, produto a ser comercializado, setor a ser gerido e promovido” (LIPOVETSKY, 2007, p.132).

A abundância de cursos de formação de yoga, as mensalidades para acessar conteúdos de yoga, os aplicativos voltados para a prática de *asana*, os canais de YouTube com publicidade remunerada, as inúmeras marcas que surgem vendendo tapetinhos e roupas de lycra: todo um nicho de consumo nasce em torno desta prática – ou desta espiritualidade. Não obstante, o nascimento de um nicho atravessado por uma lógica de superação de si, uma lógica empresarial que olha não só para o corpo como uma máquina e para a saúde humana como algo a ser melhorada *ad infinitum*, mas para o indivíduo como um todo: “construir-se, destacar-se, aumentar suas capacidades: a ‘sociedade de desempenho’ tende a tornar-se a imagem prevalente da hipermodernidade” (LIPOVETSKY, 2007, p.260). O que outrora fora refletido e costurado como uma prática de si, de cuidado de si, aparece aqui como uma *gestão de si* ou uma *prática de superação de si*. Atenção para o universo que a palavra “gestão” remete através do léxico empresarial. Sobre isso, não podemos esquecer que “o papel de uma palavra, na língua, não fosse, assim como seu próprio passado, comandando pelo estado contemporâneo do vocabulário: reflexo, por sua vez, do estado social do momento” (BLOCH, 2002, p.59). O primeiro aplicativo de yoga online no Brasil, *YoginApp*, com mais de 10 mil *downloads* e que em 2020 promoveu a semana “Imersão em desenvolvimento pessoal”, registra em uma postagem no seu perfil do Instagram que “yoga é força” e “o trabalho de força é essencial para produzir as mudanças e treinar a autossuperação”. Em outras palavras: realizar uma técnica para gerar força e poder superarmo-nos. Não que a força não seja importante, mas, nesse caso, Ferraz (2014) nos lembra que “superação” é uma das palavras de ordem que atravessam nossa experiência contemporânea e que remete à lógica empresarial de si.

A simples pesquisa da hashtag “#yoga” na ferramenta de busca do Instagram nos revela o que seria esse culto à técnica enquanto prática de yoga. O perfil de usuário “@yoga” no Instagram também é sintomático do atravessamento do yoga pela cultura somática: uma miríade de pessoas brancas, magras e “felizes” performando posturas circenses em paisagens exuberantes ou no pôr do sol. Além de introjetarmos esses valores (branquidade, magreza, etc) como padrões, a partir dessa enxurrada de postagens de indivíduos se superando em posturas

físicas e exaltando suas performances, “em perene avaliação, o ‘dividual’<sup>28</sup> passa a se medir por suas posições em escalas de performance constantemente reformuladas e atualizadas” (FERRAZ, 2014, p.35).

Ao invés de distanciarmo-nos dessa corrida sem fim para refleti-la, incorporamo-la: e se as “metas” são sempre maiores, sempre mais intensas, inevitavelmente incorporamos também sentimentos de ansiedade e depressão, frustração e culpa por não atingi-lás quando nos avaliamos a partir dessas referências sempre crescentes. Vale retomar aqui a figura de *Bikram*, documentado no filme *Bikram: yogi, guru, predador*. As controvérsias ficam para um outro texto, mas é notório o sucesso de seu método *Hot Yoga* a partir de uma linguagem motivacional, que relembra a figura do *coach* e que consagra a lógica do esforço, de quebra de limites: “Eu vou sugar até a última gota de sangue que vocês tiverem” (ORNER, 2019)<sup>29</sup>. O *coach* funciona como um adestrador e, para quem se submete a ele, é preciso fazer por onde, é preciso suar, ir ao seu limite, ou melhor, ultrapassá-lo: é preciso esgotar até a sua última gota de sangue. O suor me parece muito simbólico: não só como efeito de uma suposta eliminação de toxinas, mas cultuado como confirmação de um esforço comprometido. E para todo esforço, deveria de haver algum tipo de recompensa. Nesse caso, provavelmente a liberação de serotonina e a sensação de bem-estar que essas práticas podem trazer funcionam como uma espécie de catarse momentânea. A tradição de Krishnamacharya explica: leva-se a mente ao extremo da qualidade de combustão e de esforço e, ao final, a mente se desloca para o extremo oposto, a letargia, que dá uma falsa sensação de bem-estar ou de tranquilidade.

Nesse sentido, retomando o grande campo das *asceses de desempenho*, Lafal e Dardot (2016, p.343) deixam claro que estas remetem a uma certa ordem do mundo, a uma razão universal do cosmos:

“Essa ‘ascética’ encontra sua justificação última numa ordem econômica que ultrapassa o indivíduo, uma vez que é expressamente concebida para conformar a conduta do indivíduo à ‘ordem cosmológica’ da competição mundial que o envolve” (LAVAL e DARDOT, 2016, p.343).

A ideia é a partir destes exercícios, desta ascese harmonizar o microcosmo do sujeito com o macrocosmo do mercado mundial, como colocam Laval e Dardot (2016, p.343). Já que

---

<sup>28</sup> Deleuze utiliza o conceito de “dividual”, produto das sociedades de controle, como contraponto ao “indivíduo”, produto das sociedades disciplinares. “Segundo Deleuze, vamos nos distanciando do ‘indivíduo’ disciplinar, aquele que não se dividia, para nos assemelharmos a seres cindidos, em eterna competição com os outros e consigo mesmo (Deleuze, 1992, p. 222)” (Ferraz, 2014).

<sup>29</sup> A frase é de Bikram no documentário de Eva Orner (2019).

parece relativamente difícil medir a capacidade de *citta vrttinirodhah* das pessoas, parece que o culto a técnica e a cultura somática se interpolam no yoga como *ascese de desempenho* e um culto ao corpo. A ideia de superação de si se volta para o tapetinho, para a conquista das posturas “difíceis”, para suar no tapetinho. Obviamente que essa presença do yoga não seja sintomática apenas uma vontade de elaborar determinado tipo corporal, embora o yoga esteja hoje atravessado pela valorização do corpo branco magro hegemônico; mas sintomática do que se pode “atingir” através dele, usando-o como ferramenta de superação. Não é exagero observar um deslocamento do sentido do cuidado de si: “nesse caso, não é um fim em si mesmo, porque o si não é o objeto e fim desse cuidado” (LAVAL e DARDOT, 2016, p.343) – o fim desloca-se de si para a empresa; tornamo-nos mais produtivos a fim de tornar a empresa mais produtiva. Nesse sentido, não apenas o yoga como *ascese de desempenho*, mas todas estas técnicas “têm como objetivo fortalecer o eu, adaptá-lo melhor a realidade, torná-lo mais operacional em situações difíceis” (LAVAL e DARDOT, 2016, p.339). O yoga parece, então, habitar outra lógica que não a da linha de fuga deleuziana. Se antes a proposta era uma fuga ativa das segmentaridades duras e dos grandes grupos molares, que no contexto do neoliberalismo pode ser entendido atravessado a partir de noções como de produtividade, aceleração e desempenho, o empreendedor de si, que usa o yoga como ferramenta de gestão de si para aumentar sua concentração e sua produtividade, é reflexo daquilo que Laval e Dardot (2016) postulam como uma das grandes inovações do neoliberalismo em relação ao liberalismo clássico: a racionalidade dos indivíduos e a forma como eles se gerenciam passa a estar vinculado com a própria maneira com a qual eles são governados. Nesse caso, os autores são categóricos ao enfatizar que nós não saímos da “jaula de aço do capitalismo”, pelo contrário, produzem-se sujeitos que querem construir sua própria jaula.

É preciso deixar claro que o próprio regime de hiperfragmentação que se experiencia hoje requisita, de alguma forma, que cada um de nós busque práticas de atenção, práticas que possibilitem reorganizar e direcionar nossa atenção dispersa. Não à toa Harari (2018), por exemplo, recorreu à técnica de meditação *Vipassana*. Ele mesmo diz que sem ela não teria conseguido escrever seus livros: o que não é uma ode à *produtividade*. De maneira alguma qualquer pessoa que encontre no yoga ou em outras práticas uma forma de lidar com hiperfragmentação da atenção se torna, então, uma *empreendedora de si*. Nesse sentido, as subjetividades são processos fluídos, são processos de subjetivação-dessubjetivação, como mencionado no capítulo anterior. Quando escrevemos sobre o “contemporâneo”, sobre o

“neoliberalismo”, estamos escrevendo sobre algo que ainda estamos entendendo do que se trata e, talvez, transitamos entre as variadas linhas de subjetividades e entre as diversas presenças do yoga durante nossas vidas e nossas relações. O que procuro, neste subcapítulo, é apresentar uma imagem estanque de um extremo deste atravessamento entre cultura somática e empreendedor de si. Quando pensamos neste *empreendedor de si*, não estamos necessariamente pensando em um adulto trabalhador: mas usemos esta fase da vida como exemplo para pensar essas presenças do yoga. Nesse sentido, a tradição de Krishnamacharya reconhece que existem fases da vida e as práticas variam de acordo com elas. A fase adulta seria a fase de maiores demandas, pressões e responsabilidades sociais: família, trabalho e afins. Sem sombra de dúvidas, o yoga, principalmente para o morador dos centros urbanos, se apresenta como uma ferramenta terapêutica que, além do corpo, é capaz de cuidar da mente e da atenção. A palavra-chave aqui é cuidar. Sim, as práticas de yoga nesta fase da vida têm a função de cuidar, acolher, de reduzir os efeitos das jornadas de trabalho, do trânsito, de compromissos simples como carregar o filho no colo e, posteriormente, preparar-nos para práticas mais “meditativas”. A qualidade de terapia (*cikitsa*) parece muito viva nesta fase da vida. O que é totalmente diferente de entender o yoga como algo que *agrega valor, que melhora a concentração e resulta em maior produtividade* e sujeitar-se a ele em função disso. Este é um convite para uma análise e reflexão crítica viva aos nossos tempos, muito mais que um julgamento de quem estaria “se cuidando” ou “se empreendendo”.

### **3.2 Yoga como técnica de autoajuda**

Retomando Lipovetsky sobre o iluminismo: “os homens das Luzes elevaram a felicidade terrestre à condição de ideal supremo. De livro em livro, o mesmo postulado é enunciado: o homem nasceu para ser livre e feliz” (LIPOVETSKY, 2007, p.333). O autor afirma que pensar o contemporâneo apenas a partir da ideia de desempenho pode estreitar demais a pesquisa. Nesse sentido, talvez as noções de desempenho e performance não seriam o suficiente para pensar a costura entre yoga e contemporâneo. Cabe lembrar que não pretendo elencar todas as suas múltiplas presenças, estarei limitado a duas que me pareceram mais contundentes: o yoga como empreendedorismo de si e o yoga como autoajuda. Neste caso, é útil também retomar a noção de esporte contemporâneo, que, de acordo com Lipovetsky, circula tanto como uma ode ao *desempenho* quanto como uma ode ao *bem-estar*, à *felicidade*, outros dois pontos-chaves do neoliberalismo:

“O neo-esportista não é obcecado por proeza: o que ele ambiciona em primeiro lugar é manter o corpo, sentir-se bem ou melhor. Não valores heróicos, mas valores de distração, de autoconservação, de conciliação consigo. O que o novo universo esportivo revela não é mais que a expansão social do imaginário do maior bem-estar” (LIPOVETSKY, 2007, p.277).

É uma distinção tênue, já que essas duas noções vagas de *bem-estar* e de *felicidade* estão atravessadas pela lógica da eficácia, do sucesso e, acima de tudo, da *autorregulação*, palavra-chave do *empreendedor de si*: “a felicidade se insinua, no imaginário popular e científico, como um projeto de engenharia individual, orientado por uma legião de especialistas na reprogramação da mente, na turbinagem do cérebro ou no retoque da aparência” (FILHO, 2010, p.13). Não à toa a lógica do *self-help*, da autoajuda, que oferece “conselhos, exemplos e certezas num fast-food emocional, em que são servidas porções calculadas de autoestima, liberdade, saúde, bem-estar e realização” (TUCHERMAN, 2010, p.42) estar amparada pela noção de autorregulação ao mesmo tempo que a máxima “ajude-te a ti mesmo” é um dos princípios básicos do *empreendedor de si*, de acordo com Laval e Dardot (2016). A ideia central da autoajuda, inaugurada por Samuel Smiles em 1859, era de que “qualquer pessoa deveria buscar seu objetivo de maneira rigorosa, empregando seus próprios esforços e sem depender de qualquer tipo de amparo oficial ou privado” (TUCHERMAN, 2010, p.39).

Não obstante, tendo em vista que qualquer atividade tem potencial de incrementar a produtividade, o argumento é que esse incremento seria apenas um fator dentre vários outros dentro do bem-estar (*wellness*) e não o foco. Por outro lado, se toda atividade tem potencial de aumentar a produtividade, a lógica do trabalho invade e submete todos os domínios da experiência humana. Percebe-se aí a proximidade e interpolação entre esses conceitos. Mas, de alguma forma, parece haver uma breve distinção entre o *empreendedor de si* e o *homo felix*, de Lipovetsky. O primeiro estaria mais interessado numa autorregulação em prol da produtividade e do desempenho, ao passo que o segundo volta seu interesse de autorregulação para uma busca do *bem-estar*, da *felicidade*, mesmo que isso signifique uma demanda por resultado a partir destes valores. Mas o que é “felicidade” hoje? João Freire Filho (2010) nos oferece algumas pistas para pensar esse termo:

“Em suas sedutoras vestes contemporâneas, a felicidade não se afigura como cortesia dos deuses, nem como o resultado de um árduo esforço coletivo para a transformação de circunstâncias externas. Não estaria atrelada à sorte (triumfo da aleatoriedade), ao destino (manifestação de uma ordem preestabelecida) ou à recompensa final por uma vida virtuosa. Tampouco dependeria, substancialmente, das ações distributivas ou assistenciais do Estado. A felicidade se insinua, no imaginário popular e científico, como um

projeto de engenharia individual, orientado por uma legião de especialistas na reprogramação da mente, na turbinagem do cérebro ou no retoque da aparência. Várias são as rotas mapeadas pelos missionários do bem-estar subjetivo e pelos apologistas da potencialização da performance – cabe ao consumidor escolher as estratégias que se ajustam melhor às suas inclinações e aos seus interesses” (FILHO, 2010, p.13).

Então, nesse caso, se o yoga “melhora nosso cérebro”, apropriar-se desta prática é uma das formas de turbiná-lo e conquistar mais um degrau na performance. Ainda conforme João Freire Filho (2010), a partir de Paula Sibilia e Garnoussi, o autor distingue a corrida pelo corpo perfeito e o consumo de um cardápio psico-filosófico-espiritual, apesar de reconhecer que ambas estariam orientadas pelo “*bem-viver*”. No caso do yoga, parece que os dois se interpolam, se misturam: ao mesmo tempo em que se procura um corpo ideal, um cérebro ideal e uma anatomia corporal determinada, todo um discurso “espiritual” se constrói em torno do yoga, geralmente balizados justamente pelos termos de *bem-estar* (wellness) ou *felicidade*. Podemos retomar aqui uma das razões de praticar a sequência de posturas físicas do Astanga conforme Vollmer: “para desenvolver a felicidade”. Na revista Glamour encontramos uma matéria intitulada: “Hot Yoga: conheça a prática de exercícios que leva à felicidade”. E se os métodos *Astanga Vinyasa Yoga* e *Hot Yoga*, praticados por uma legião de adeptos ao redor do mundo, são voltados para a prática de posturas físicas, logo é possível inferir a relação construída entre a prática de posturas físicas e a felicidade.

Se o yoga pode ser um caminho para a “felicidade” – e não é exatamente isso que está em questão, mas cabe a nós também refletir sobre qual “felicidade” se fala –, atingi-la através de posturas físicas parece sintoma da cultura somática, na qual um outro modo de subjetivação a partir da materialidade do corpo se torna o cerne da experiência perceptiva e de como nos entendemos por “eu”, retomando Tucheran (2009b). Nesse sentido, o corpo deixa de ser suporte para o cuidado de si: torna-se o foco, daquilo que devemos cuidar. A atenção volta-se para o corpo não só como culto à forma do corpo, mas ao que se conquista, se supera através dele: atingindo determinada performance no tapetinho e conquistando determinadas posturas, estaríamos nos aproximando da felicidade. Peço perdão, mas façamos um outro resgate. Como já citado, Laval e Dardot (2016) definem a ética da empresa de si como guerreira, “que exalta o combate, a força, o vigor e o sucesso” (LAVAL e DARDOT, 2016, p.333). Então, se a felicidade é um projeto de engenharia individual, ela é uma meta a ser atingida e, para tal, escolhemos determinadas ferramentas:

“Assim, em nome de valores bem contemporâneos, como a autoestima e a felicidade, a carne humana é obstinadamente submetida a um conjunto de técnicas de modelagem corporal, que demandam enormes doses de esforço, tempo e dinheiro. Tudo isso na tentativa de atingir uma das metas mais desejadas do momento: criar para si um ‘corpo perfeito’” (SIBILIA, 2010, p.197).

O culto ao corpo torna-se um imperativo paralelamente ao imperativo da felicidade, já que um corpo determinado seria sinal de bem-estar, sinal de felicidade. Sibilía (2010) defende que estamos dispostos a nos submeter a uma miríade de ferramentas, invasivas ou no mínimo “agressivas”, para alcançar este corpo perfeito: cirurgias plásticas, dietas rigorosas e... Exercícios físicos intensos: retorna a lógica de “*No Pain, No Gain*”. No documentário sobre Bikram, um relato de um aluno sobre o “professor” surpreende: “Ele me olhou e disse: ‘encolha essa barriga gorda. Eu não gosto de ver o balançar da gordura’” (ORNER, 2019). Denota-se daí claramente o estereótipo de corpo que deve ser vinculado ao *Hot Yoga* e alcançado através dele. Associa-se o método a um “império fitness”, pela movimentação financeira significativa, onde formações de professores chegavam a custar mais de cinquenta mil reais: aqui o *yoga* passa a ser um esporte e o professor um *coach*/empresário. E o que nos interessa particularmente é, justamente, a associação entre *yoga* e *fitness* e, aqui, Paula Sibilía nos oferece pistas:

“às vezes, a leitura dos indícios que se escondem sob a superfície da linguagem pode revelar algumas arestas escondidas, porém bastante ilustrativas, das nossas mais caras verdades. É o que ocorre com o ubíquo *fitness*, por exemplo, um termo importado da língua inglesa que remete à adequação: esse vocábulo ressoa nas academias de ginástica como uma palavra de ordem que exige *to fit in*, incitando seus devotos a se enquadrarem na estreita moldura hegemônica” (SIBILIA, 2010, p.197).

Não importa à custa de que, mas precisamos “nos encaixar”, “*fit in*”: no estereótipo padrão, na ferramenta padrão. Através da lógica *fitness* subimos no tapetinho como guerreiros: nesse caso, é muito provável que surjam lesões e que nos machuquemos. “*No Pain, No Gain*”: a dor é romantizada como terapêutica e educativa em uma “jornada de cura” ou em um “processo de autoconhecimento”. Aqui quem nos oferece pistas é o *Yoga Sutra*: a dor é tida também como educativa, já que tudo que é percebido, inclusive a dor, serve a um único propósito, segundo Patañjali: “clarificar a distinção entre o externo que é visto e o interno que vê” (DESIKACHAR, 2018, p.257). Mas Patañjali, antes de apresentar essa possibilidade educativa e terapêutica da dor, deixa claro que “qualquer objeto ou situação pode contribuir para efeitos dolorosos e desagradáveis” (DESIKACHAR, 2018, p.253) e “efeitos dolorosos que provavelmente ocorrerão devem ser prevenidos e evitados” (DESIKACHAR, 2018, p.253). A proposta, segundo Patañjali, não é fugir da dor, mas evitá-la onde for possível, já que, de fato,

ela é inevitável e virá. Mas sejamos francos, isto não é uma questão para o futuro: quem de nós, hoje, está completamente livre de suas dores, sejam elas emocionais, físicas, psicológicas?

Mas se “as razões para praticar tem pouco a ver com evitar lesões e dor”, segundo a interpretação de Vollmer (2021a, p.34), então, torna-se preciso submeter-se a um processo que, de antemão, será doloroso. Não obstante, mesmo quando nos machucarmos, “não devemos interromper a prática quando começamos a sentir desconforto devido a alterações físicas no corpo” (VOLLMER, 2021a, p.65). O autor deixa em aberto: “o conselho é que se continue a prática de uma forma que leve em consideração as novas questões que estamos enfrentando” (VOLLMER, 2021a, p.65), o que possibilitaria pensar, por exemplo, em adaptações. Mas não parece o caso, já que a meta de realizar a postura em si permanece clara. Ao comentar sobre um período em que sentia dores realizando certas posturas, ele relembra o que seus professores sugeriam: “habitualmente diziam algo como ‘não pense, não tema’ ao responder aos meus apelos receosos pedindo clemência” (VOLLMER, 2021a, p.66). Em suma, usa-se o argumento da qualidade educativa e terapêutica da dor para justificar a prática de posturas que, rumo à “felicidade”, tem grandes chances de nos lesionar e, inclusive, de nos levar a pedir clemência por nos levar ao extremo do esforço, ao extremo do nosso limite.

Nesse sentido, parece que se identifica nesse contexto uma outra presença desta prática milenar: o yoga como *técnica de autoajuda*, que usamos como ferramenta para atender à demanda de resultado positivo frente ao imperativo da “felicidade” e do “bem-estar”. E o que seria a prática de yoga, nesta situação? Menos uma escola filosófica do que uma “escola” de técnica física, pois “não temos que aprender a filosofia do yoga por que não é necessário conhecer teoria alguma para que o yoga opere o seu efeito mágico em nós” (VOLLMER, 2021b, p.7). Se depende apenas de subirmos diariamente no tapetinho para que o “efeito mágico” aconteça,

“sob as aparências de um psicologismo triunfante, é pura e simplesmente o pensamento mágico que retorna ao universo contemporâneo. O hiperconsumidor tornou-se um demandante de neomagia, de remédios miraculosos baseados na onipotência da consciência, de fórmulas e de rituais encantatórios que garantam que a felicidade é coisa que depende inteiramente de nós” (LIPOVETSKY, 2007, p.352).

O efeito mágico vem já que, “com uma prática de *asana* consistente e sem fazer nenhuma pergunta ao nosso guru, sem ler um livro ou sem fazer pesquisa teórica poderíamos desenvolver e nos tornar firmemente estabelecidos na prática de *yama* e *niyama*” (VOLLMER,

2021b, p.11). Em outros termos: uma prática de posturas físicas por si só desenvolveria noções morais e éticas, e desenvolveria um trabalho ético no praticante. Fica uma dúvida: será que a prática de posturas, por si só, é capaz de produzir novos valores e um novo modo de vida em nós ou iria apenas reforçar tudo aquilo que já estamos acostumados? Nesse caso, parece que “trata-se menos de mudar de estilo de existência que de adaptar-se ao nosso mundo, vivendo nele confortavelmente, sem estresse nem ansiedade” (LIPOVETSKY, 2007, p.351).

Pode soar paradoxal, já que, ao mesmo tempo que pode demandar esforço e exaustão, “os neoleitores procuram nos livros de sabedoria os caminhos que podem aproximá-los da felicidade, mas querem chegar a isso com facilidade, confortavelmente, de imediato, sem esforços de vontade, sem os ‘exercícios espirituais’ persistentes que prescreviam os mestres da Antiguidade” (LIPOVETSKY, 2007, p.350). Na realidade, não me parece que os exercícios espirituais desapareceram por completo, mas tomaram outras formas e, talvez, tenham sido simplificados – e aqui não nos cabe julgar se cumprem ou não seu propósito. Poderíamos substituir tanto os “exercícios espirituais” quanto os “livros de sabedoria” por técnicas corporais. De acordo com Lipovetsky (2007, p.350), não estaríamos diante de uma revolução espiritual no praticante, mas apenas diante de mais uma das figuras do “consumo-mundo”, pautada no imediatismo e em perfeita concordância com o macrocosmo do mercado. Parece, então, que “o que vem à luz é uma *microutopia psicoespiritual*, redesenhando a mitologia da felicidade individualista no coração da sociedade do hiperconsumo” (LIPOVETSKY, 2007, p.349). Nessa presença do yoga,

“os ideais de renúncia ao mundo foram trocados pelas técnicas de auto-ajuda que supostamente proporcionam a uma só vez êxito material e paz interior, saúde e confiança em si, poder e serenidade, energia e tranquilidade, em outras palavras, a felicidade interior, sem que seja preciso renunciar ao que quer que seja de exterior (conforto, sucesso profissional, sexo, lazeres)” (LIPOVETSKY, 2007, p.350).

Mesmo que nos leve a vestir roupas indianas, tatuar alguma palavra em sânscrito no braço e tomar chá de gengibre, a prática de yoga parece muito restrita ao tapetinho e espera-se muito dessa prática de posturas físicas. Essa presença do yoga parece estar muito coadunada menos a uma forma de distância ética em relação a nós e nossos apetites do que a uma plena realização do ego, como escreve Lipovetsky (2007, p.351). A partir dessa ideia de autorregulação e de inteira responsabilização do indivíduo pela sua própria felicidade, já que nesse caso “podemos ser tão felizes quanto decidimos sê-lo” (LIPOVETSKY, 2007, p.352), não se trata de uma mudança de imperativo da felicidade terrestre: “sob a etiqueta das

sabedorias antigas, é a busca individualista da felicidade mundana que se prolonga. Não uma ‘mudança de paradigma’, mas a dinâmica de pluralização das mitologias da felicidade individualista” (LIPOVETSKY, 2007, p.351).

Parece importante destacar uma ressalva. Quando Lipovetsky (2007) argumenta que “os ideais de renúncia ao mundo foram trocados pelas técnicas de autoajuda” isso dá a entender que esse deslocamento entre renúncia e autoajuda como a única recontextualização possível do yoga e de outras tradições milenares – e como se elas estivessem estritamente ligadas a uma lógica de renúncia do mundo como fim em sua origem. Esse imaginário de relacionar práticas orientais a uma mera renúncia do mundo parece ser fruto de uma má compreensão dessas tradições e seu contexto sócio-histórico. O próprio caso de Krishnamacharya, já mencionado, desconstrói essa visão. Depois de viver por sete anos com seu professor em uma caverna no Himalaia, este pediu a Krishnamacharya, como retribuição pelo tempo de instrução, que voltasse para a cidade, constituísse uma família e passasse a instruir as pessoas.

Mas, se estamos tratando de felicidade, o que significa esse termo tão guarda-chuva, vago e em disputa? Será que o referente tem o mesmo sentido no iluminismo e no contemporâneo? Será que em textos de yoga existe algum tipo de menção ou diferentes formas de interpretar isso que chamamos de “felicidade”? Para pensar brevemente sobre essas perguntas, vamos nos limitar ao que encontramos no *Yoga Sutra*, mas com uma ressalva. No livro *Toda Minha Obra é Inspirada na Mata Atlântica*, Tom Jobim nos conta que um amigo seu questionava que, apesar da importância do presépio para o brasileiro, nenhum dos bichos dali eram, de fato, originários do Brasil. Eram todos importados e o que tínhamos aqui, na realidade, era o tamanduá, o gambá, a preguiça. Para nomear esses bichos, o europeu recorreu ao tupi-guarani, já que “ema não é avestruz e onça não é tigre”<sup>30</sup>. Jobim também confessa que se entristecia ao encontrar árvores que não fossem nativas na Mata Atlântica, mas isso até perceber que “somos todos importados mesmo”. Essa pequena passagem parece importante para pensar a questão do diálogo entre culturas, já que a palavra “felicidade” vem de um tronco linguístico específico e encontramos essa palavra em traduções do *Yoga Sutra*, originalmente transmitido em sânscrito. Então, o que foi escrito em sânscrito pode ser traduzido equivalentemente por “felicidade” sem sofrer qualquer perda ou transvaloração? Se sim ou se não, nessa situação, parece imprescindível resgatar a noção de presumir e habitar o equívoco

---

<sup>30</sup> Ver JOBIM, Antônio Carlos. *Toda a Minha Obra é Inspirada na Mata Atlântica*. Jobim Music: 2001

enquanto ferramenta de tradução, de acordo com Viveiros de Castro (2018), e lembrar que “*ema não é avestruz e onça não é tigre*”, apesar da aparente similaridade do objeto ao que as palavras se referem. Dessa forma, é possível promover uma comunicação entre culturas,

“ainda que por muito tempo estranhas uma à outra, mas convém primeiro avaliar o *mal-entendido* que se introduz fatalmente entre elas, ou que pode ser corriqueiramente (ingenuamente) promovido, a partir do momento em que julgamos poder estabelecer uma correspondência entre noções sem considerar mais amplamente as perspectivas particulares nas quais estas se inscrevem de um lado e de outro” (JULLIEN, 2009, p.113).

Feita a ressalva acima e a de que o presente trabalho não poderá investigar profundamente o uso da palavra “felicidade” no processo de comunicação entre culturas, mas reconhecendo a defasagem inerente a este diálogo, a tentativa é brevemente “des-comparar, pelo menos mediante o comentário, para deixar entrever esse resíduo de incomparável que, ao ser traduzido, foi dissimulado” (JULLIEN, 2009, p.116). Nesse sentido, reconhecemos como o imaginário do yoga está permeado pela noção ocidental de felicidade, sem abafar sua pluralidade. Para objetividade do texto, vamos partir do *Yoga Sutra* para reconhecer duas possibilidades da felicidade, uma delas mais coadunada à proposta do yoga como prática de si e outra mais contígua ao contexto consumista do contemporâneo 24/7 que busca “satisfazer o ego”, dito de forma grosseira. Em outras palavras, uma situação em que “atualiza-se” o termo para tratar do yoga enquanto filosofia-prática e outra situação em que se “traduz” de forma inocente o termo para tratar do yoga enquanto exercício físico.

De acordo com o *Yoga Sutra*, existe um prazer e uma satisfação sensorial da memória, dos registros (*samskaras*) sendo confirmados, numa constatação de que o que queríamos aconteceu: essa seria uma forma de “felicidade”: “quando um objeto satisfaz um desejo, ele proporciona um momento de felicidade” (DESIKACHAR, 2018, p.249). Nesse caso, podemos pensar essa “felicidade” voltada para uma noção contemporânea e válida para a busca da mesma a partir do exercício físico, como que na conquista de algo. De alguma forma, está ligado a uma lógica “consumista”, consumir aquilo que queremos, e tem a ver com apego, euforia, extremo. O sutra II.7 explica: “o apego excessivo está baseado na suposição de que o objeto contribuirá para a felicidade eterna” (DESIKACHAR, 2018, p.249). Desikachar desenvolve: “Por causa dessa experiência, a posse dos objetos pode se tornar muito importante, até indispensável, a qualquer custo” (DESIKACHAR, 2018, p.249). Essa “felicidade” parece estar conectada à má-compreensão, um dos obstáculos do yoga e fonte dos demais, que “se estabelece quando consideramos a atividade mental como a verdadeira fonte da percepção” (DESIKACHAR,

2018, p.249). Não obstante, se “podemos ser tão felizes quanto decidimos sê-lo” (LIPOVETSKY, 2007, p.352), parece que estamos diante de uma “felicidade” que pode ser constantemente aprimorada, excitada, estimulada, ultrapassada.

Por outro lado, existe um outro sentido de “felicidade” que encontramos no *Yoga Sutra*. No sutra I.17, encontramos uma palavra que pode servir como referência: *ananda*. Essa palavra está ligada à palavra *ananta*, que significa infinito, algo que não termina. Então, *ananda* seria um estado que não cessa, que está lá o tempo inteiro, apesar da mente sair dele. Não é uma “felicidade” que pode ser potencializada, aumentada, ultrapassada, estimulada. Desenvolvendo a capacidade de varar as camadas da experiência (do grosseiro ao mais sutil), passamos pelo estado de *ananda*, uma satisfação interna da mente, repousando não em objetos externos, mas confluindo com o “ser interno”: “há uma alegria pura ao se atingir tal profundidade de compreensão” (DESIKACHAR, 2018, p.234), uma plenitude, uma bem-aventurança, uma experiência real e total, que já não está mais limitada, a pura experimentação. Seria uma etapa antes de *asmitarupa*, na qual ocorre a completa fusão com o objeto de contemplação e que leva à *samprajnata samadhi*, momento no qual “o indivíduo estabelece tamanha unidade com o objeto que se esquece do que o cerca” (DESIKACHAR, 2018, p.234), inclusive de toda a construção mental acerca de si mesmo – o que existe é o fluxo da experiência, não a ideia de “eu estou experienciando”. Ainda nesse sentido, o termo *kaivalyam* também pode servir de parâmetro para pensar essa “felicidade”. *Kaivalyam* é traduzido como liberdade: “liberdade é a situação em que a mente tem completa identidade com o Percebedor” (DESIKACHAR, 2018, p.296), fluxo no qual a mente está livre de qualquer projeção e livre para fluir em suas interações, ou seja, para mergulhar na pura “experimentação”, que “começa” em *ananda*. *Kaivalyam* é o objetivo último do yoga. Interessante notar é que não se “conquista” *kaivalyam*: “conforme a compreensão errônea é reduzida, há um correspondente aumento de clareza. Esse é o caminho para a liberdade” (DESIKACHAR, 2018, p.257). Será que apenas a prática de *asana* é suficiente para reduzir nossa compreensão errônea acumulada de anos de vida? Sem uma abordagem holística, sem compreender o yoga como prática, mas prática porque é um modo de vida e não apenas uma técnica, talvez o que aconteça é que nossa prática de *asana* seja apenas um reflexo de nossa má compreensão.

A defasagem não está só na disputa em torno do sentido do termo “felicidade”, mas também na compreensão do processo do yoga. Nesse sentido, mais importante que essa breve passagem em torno do que podemos entender como “felicidade” a partir do *Yoga Sutra*, são os

fatores necessários para o processo de transformação do yoga acontecer. Como já mencionado, esse processo acontece através da *prática* (abhyasa) e do *não-apego* (*vairagya*). Se podemos entender *kaivalyam*, objetivo último do yoga, como uma espécie de “felicidade”, a partir da ideia de *prática* poderíamos ser levados a naturalizar a ideia de autorregulação e da inteira responsabilidade do indivíduo em buscar *kaivalyam* – ou sua “felicidade”. De forma grosseira: quem pode praticar yoga é o indivíduo, então está única e exclusivamente em suas mãos conquistar sua liberdade, sua felicidade. Mas retomando a ideia de não-apego (*vairagya*), já encontramos certa contradição nessa premissa, já que é preciso ser liberto inclusive da vontade de se libertar para, de fato, estar livre: não é, portanto, uma constatação daquilo que queríamos que nos levou a ação de “nos libertar”, não é uma realização do desejo de se libertar que leva o indivíduo a tentar se libertar que vai libertá-lo. Isso porque essa ideia, esse desejo pode virar um apego e uma idealização.

Mas é no quarto capítulo do *Yoga Sutra* que Patañjali pontua aquilo que traz uma reflexão em relação ao mito da autorregulação do neoliberalismo, princípio do yoga como *gestão de si* e do yoga como *técnica de autoajuda*. O autor apresenta fatores nos quais o processo de yoga (de transformação da mente) depende. São eles: a natureza do momento, um gatilho externo e o estado mental de cada um de nós. A responsabilidade pela transformação de nossas mentes, obviamente, é de cada um, é pessoal, mas “as transformações não podem ser forçadas” (KOURY, 2018, p.64). Nesse sentido, “uma semente precisa da época da chuva para germinar. Independente de nossa vontade, ela provavelmente não desabrochará em um solo árido numa época de seca” (KOURY, 2018, p.64): o momento em que entramos em contato com a semente do yoga influencia no seu processo. Por mais que a gente queira, dependendo do momento, talvez não possamos ser tão felizes quanto decidimos ser. Não obstante, “as transformações necessitam de elementos externos que as estimulem, que engatilhem o processo de transformação, sejam lugares, objetos ou pessoas” (KOURY, 2018, p.64). Além disso, “o processo de transformação depende de nosso estado mental e estágio evolutivo em relação a vida” e, por isso, o yoga apresenta diversas ferramentas para trabalhar nosso estado mental, já que “enquanto estivermos reativos, aprisionados ao passado, anulamos a possibilidade de transformação” (KOURY, 2018, p.64).

O segundo fator, o gatilho externo, interessa à costura deste texto. A autorregulação neoliberal parece se apropriar da ideia de prática pessoal em prol de um processo de satisfação do ego, de *ultrassubjetivação* e coloca um peso enorme sobre o indivíduo, evocando

sentimentos de culpa, frustração e decepção, já que tudo dependeria exclusivamente dele. Se falharmos no caminho do yoga (se é que isso existe), a culpa é nossa e isso é extremamente frustrante. Por outro lado, exportamos a lógica consumista para todas as áreas de nossa vida e é assim que passamos a nos relacionar nos processos educacionais: a figura do *coach*, que tem origem no universo do esporte, parece ser essa figura de quem consumimos informação e seguimos em nosso caminho individual imperturbável de conquistas – e qualquer oscilação é exclusivamente culpa nossa. O que poderia ser uma relação de aprendizado vivo, de juntos, professor e aluno, experienciarem saberes e sensações, parece ser subjugado numa relação de consumo-adestramento num contexto em que “as ‘transações’ ganham cada vez mais espaço em detrimento das ‘relações’, a instrumentalização do outro ganha importância em detrimento de todos os outros modos possíveis de relação com o outro” (LIPOVETSKY, 2007, p.352).

A realidade é que não temos tanto controle assim do mundo e de nós mesmos. Por mais que o estado mais “elevado” de yoga sugira algum tipo de “indiferença” – talvez a palavra “equanimidade” dê melhor o tom - em relação ao mundo, não me parece realista para nosso contexto e, portanto, precisamos nos adaptar. Diego me contou que o próprio Krishnamacharya dizia que nos próximos tempos dificilmente veríamos *yogis* no mundo – entendendo *yogis* aqui como aquela pessoa no estágio mais elevado do *yoga*. E, mesmo neste estado mais elevado, o controle não está completamente em nossas mãos, tanto é que a regressão é um dos obstáculos no processo de transformação do yoga: “na improvável possibilidade de que ela se desvie do seu objetivo, as impressões perturbadoras do passado podem vir à tona” (DESIKACHAR, 2018, p.309). Nesse caso, floresce a figura do professor em contraponto à figura do *coach*: “mesmo em um estado tão refinado, a ajuda de um professor, que possa nos auxiliar, é essencial” (DESIKACHAR, 2018, p.309). Se na presença do yoga como *técnica de autoajuda* sob a orientação de um *coach* basta “uma prática de *asana* consistente e sem fazer nenhuma pergunta ao nosso guru” (VOLLMER, 2021b, p.11), para a tradição de Krishnamacharya “ser aluno não é acatar irracionalmente palavras, práticas e conclusões, mas manter questionamentos investigativos” (KOURY, 2018, p.82): a relação professor-aluno depende da entrega e da abertura de ambos, que vão possibilitar a comunicação e a autonomia do aluno. Nesse caso,

“a relação vai se transformando. No início o professor é um educador, depois um conselheiro, e mais à frente, uma referência. No início, o aluno é um interessado, se transforma em um aprendiz e depois em alguém que caminha por si. No início são professor e aluno, depois testemunhas de transformações” (KOURY, 2018, p.85).

Mas não basta que encontremos um professor que nos guie e ofereça instruções, já que, independente do estímulo, se não houver uma verdadeira conexão entre professor e aluno, que significa uma relação em que o modo de sujeição não esteja pautado numa lógica de consumo, não haverá transformação. Nesse sentido, a tradição de Krishnamacharya propõe ultrapassar o adestramento e o mero consumo de informação: a relação professor-aluno se instaura a partir de uma conexão a partir do coração e flui através da experiência comungada, do novo e da singularidade. Esse é o tema para o próximo capítulo.

#### 4. RESGATANDO O FIO DA MEADA

Uma das palavras para “corpo” em sânscrito é *sarira*, que significa “aquilo que decai”. Essa noção não se pauta na cessação de limites, pelo contrário, reconhece-os: reconhece a fragilidade do corpo, que implicaria em sua constante manutenção, mas não num protagonismo do corpo no cuidado de si, pois reconhece-se que ele é um veículo que decai. Daí que uma das funções do *asana* tem um caráter terapêutico, reconhecendo que, de acordo com Koury (2018), “um corpo sem saúde tende a desestabilizar a mente e dificultar o cumprimento dos deveres pessoais”. Krishnamacharya colocava *asana* como *sarira silpa sastram*, que significa “ciência de esculpir novos corpos” em sânscrito. Essa definição não diz respeito a perseguir um corpo ideal, como o das blogueiras de barriga chapada, ou ainda “ficar em forma”, como sugere uma matéria do El País. Aliás, que “forma” vaga, uniforme e universal é esta? Fundamentalmente, aquela definição trata de esculpir um corpo não só relativamente saudável (equilibrar as energias de combustão e inércia/letargia, remover toxinas, condicionamentos e nós), funcional (apto a realizar suas funções na sociedade), mas também capaz de sentar para realizar exercícios respiratórios (*pranayama*<sup>31</sup>) e investigações mais sutis (meditações)<sup>32</sup>. Essa é uma forma de olhar para o *asana* conforme a pedagogia do yoga e suas etapas - o que também não impede que as pessoas se limitem a apenas fazer o uso terapêutico dos *asanas*, tratando de questões urgentes como dores na lombar, stress e insônia, ou inclusive fazendo o uso performático em redes sociais.

É, inclusive, esse traço de continuidade do caráter terapêutico que leva muitas pessoas ao yoga, seja para dialogar com questões do corpo físico quanto da mente. Mas onde existe uma aparente continuidade, existe também uma ruptura com o modelo terapêutico tradicional. O mais comum, atualmente, é que as pessoas encontrem turmas de prática de posturas onde todos executam a mesma série proposta pelo(a) professor(a). Lembremos do já citado método *Astanga Yoga* de Patthabi Jois, composto por séries sistematizadas de posturas, no qual o aluno

---

<sup>31</sup> *Pranayama* não é só uma técnica de respiração, pois como serve de veículo para *dharana* (direcionamento da mente), também é um estado, conforme Desikachar aponta no *Coração do Yoga* (2018). Além disso: “O conhecimento sobre a respiração ganha através da prática de *asana* é a fundação [de *pranayama*]” (DESIKACHAR, 2011, p.68)

<sup>32</sup> “Eles são valiosos porque nos permitem sentar em uma posição ereta e nela permanecer por longos períodos de tempo e também enfrentar com maior facilidade as muitas exigências que nossas atividades diárias nos fazem” (DESIKACHAR, 2018, p. 104).

vai realizando as posturas, avançando dentro na série e tornando-se apto a realizar as séries seguintes, como que numa conquista.

Infelizmente (porque seria bem mais fácil), mas felizmente (porque seria imensamente monótono), uma prática uniforme não é capaz de atender às necessidades individuais de cada pessoa, principalmente quando pensamos em terapia. Uma matéria do El País<sup>33</sup> levanta essa questão ao mostrar como uma sessão de yoga em grupo pode ser angustiante e funcionar como gatilho para ansiedade. Os especialistas entrevistados relatam como a experiência humana é singular e, portanto, deve ser abordada de forma individualizada. Interessante é que é exatamente isso que os textos clássicos propõem. O que funciona para um, não necessariamente funciona para todos: como estamos tratando de *asana*, uma sequência que funciona para determinada pessoa, não necessariamente é adequada a outra. Em outras palavras, o que trata das condições particulares e apazigua os movimentos mentais de uma pessoa, pode ser radicalmente estimulante e doloroso para outra. Coloca-se uma questão para o professor: como, então, lidar com turmas cheias?

Interessante notar também que quando se fala de “prática de yoga” subentende-se naturalmente “prática de *asana* em grupo”, como na matéria “Incapaz de Relaxar na Ioga?”. Mas será que a prática de yoga sempre foi definida dessa maneira? Antes de investigar a questão, lembro de uma frase que meu professor sempre traz à tona: “o professor de yoga se colocou num lugar muito difícil” com turmas muito grandes. No terceiro capítulo do *Yoga Sutra*, Patañjali comenta sobre *viniyoga*. Não é um método de yoga, mas é a própria aplicação: é um conceito base que dialoga com a pedagogia terapêutica descrita no segundo capítulo. Tradicionalmente, é preciso percorrer um processo gradual e pessoal na aplicação do yoga, ou seja, uma aplicação personalizada. Isso é possível mediante a relação professor-aluno, tema importantíssimo descrito já no primeiro sutra do primeiro capítulo, que vai possibilitar que a instrução ocorra respeitando o estado atual do praticante.

Resumidamente, a pedagogia terapêutica descrita por Patañjali divide-se em quatro etapas: reconhece-se os sintomas e investiga-se as possíveis causas. A partir daí é possível traçar um objetivo e, com este em mente, seleciona-se as ferramentas adequadas para alcançá-lo. Portanto, uma relação prévia com o aluno revela quais ferramentas serão as adequadas para ele. Essa pedagogia fica limitada em aulas em grupo, já que é difícil atender a demanda de várias

---

<sup>33</sup> Disponível em: [https://brasil.elpais.com/brasil/2019/10/09/estilo/1570637289\\_517680.html](https://brasil.elpais.com/brasil/2019/10/09/estilo/1570637289_517680.html)

peças ao mesmo tempo. A limitação aumenta quando as sequências estão rigidamente colocadas, como no caso do método *Astanga*. Nesses casos, a ferramenta (o *asana*) é colocada anterior à singularidade do aluno, como se estivesse traçada *a priori* numa espécie de panaceia, e que requer um ajustamento, um adestramento do aluno ao *asana*, à sequência – o que pode representar uma prática de *himsa*, violência.

É justamente por isso que uma frase como “No entanto, aí de você se não estiver em forma” (EL PAÍS, 2014) merece certa meditação. A prática de yoga é definida como empenho e desapego; sendo este empenho “o esforço correto necessário para avançar em direção ao estado de yoga” (DESIKACHAR, 2018, p. 232). Mesmo que na tradução tenha sido usada a palavra “esforço”, convenciono, para este trabalho, uma diferença entre “empenho” e “esforço”. Desikachar enfatizava essa diferença, que pode ser entendida também como o esforço correto (empenho) e o esforço incorreto (esforço). Naturalmente, surge a questão: qual é a medida para isso? Simples: a respiração<sup>34</sup>. Se a pessoa não for capaz de manter uma respiração harmoniosa (ritmo contínuo, sem “quebra-molas”, sem “sustos”), quer dizer que ela passou do empenho ao esforço. A frase da matéria dá um tom “cruel” à prática, como se demandasse um esforço suado permeado pelo senso comum de “*no pain, no gain*”. A tradição de Krishnamacharya vai por um caminho de acolhimento, de cuidado e de etapas: “a intensidade da prática está ligada à profundidade do mergulho que o praticante consegue atingir em si, através dela. Prática intensa não significa prática tensa” (KOURY, 2014, p.19). Ademais, uma prática deveria ser cuidadosamente pensada para não causar efeitos indesejados, já que “a dor é um alerta de que algo está incorreto ou é inapropriado” (Ibid, p.19). No logo do *Krishnamacharya Yoga Mandiram*, fundado por Desikachar com a autorização de Krishnamacharya, encontra-se o sutra *heyam dukkhamanagatam*: “efeitos dolorosos que provavelmente ocorrerão devem ser prevenidos e evitados” (DESIKACHAR, 2018, p. 253). Esse é um sutra muito importante para a tradição de Krishnamacharya e não se limita apenas à prática de *asana*, já que “a prática de yoga tem como propósito a redução dos efeitos que são dolorosos para nós, por intermédio do desenvolvimento de nossa clareza” (Ibid, p. 254). Por outro lado, quando colocamos a forma na frente da função do *asana*, este pode trazer problemas: uma pessoa com pouca mobilidade na virilha ou no quadril não deveria tentar sentar em *padmasana*, pois isso certamente será perigoso para seu joelho, por exemplo, apesar de ser uma postura quase “sinônima” de yoga.

---

<sup>34</sup> “A qualidade da respiração é, portanto, a indicação mais clara da qualidade de nossa prática de *asana*” (DESIKACHAR, 2018, p. 63) e “A dosagem de empenho deve estar em equilíbrio com o conforto interno. Essa medida é encontrada através da respiração” (KOURY, 2014, p. 19).

Portanto, uma prática pode sim “causar dores musculares” (EL PAIS, 2014), mas não é uma regra e isso geralmente ocorre quando não é adequada ao praticante - o *asana*, então ferramenta para transformar o indivíduo, deixa de ser veículo e passa a ser objetivo.

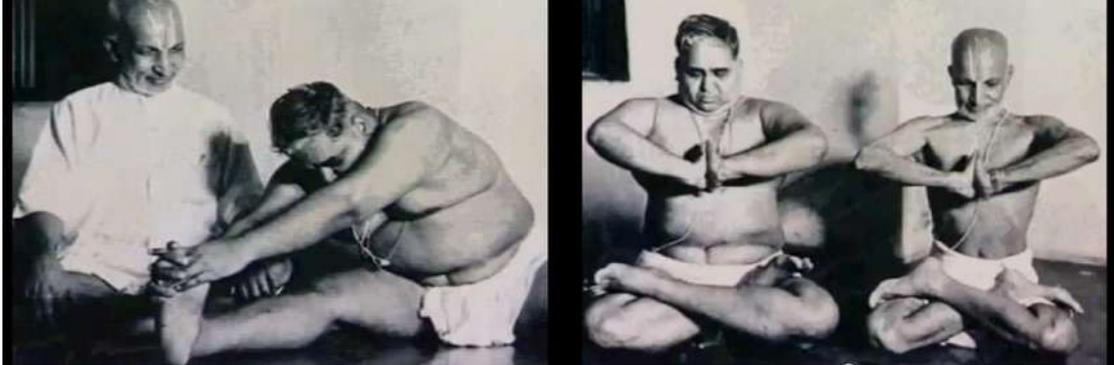


Fig. 2 e 3: Krishnamacharya ensinando um aluno com sobrepeso.

Interessante notar também hoje um outro deslocamento, potencializado pela pandemia, “que fez muitas pessoas migrarem suas vidas para o mundo virtual, onde o vírus não pode segui-las” (HARARI, 2021): com os aplicativos de yoga mencionados pela matéria do El País, a prática volta a ser individual, mas mediada por um dispositivo eletrônico que sugere práticas via algoritmo e coleta dados pessoais. Esta é uma questão para ser abordada em um futuro trabalho. Nrithya Jagannathan, professora sênior e diretora de pesquisa do *Krishnamacharya Yoga Mandiram*, nos oferece pistas de como o yoga vem se desdobrando no mundo ao ser retirado de seu contexto indiano. Um ponto principal diz respeito a como esse conhecimento vem sendo repassado em cursos de curta duração que se autointitulam formadores de professores. Cursos que “formam” instrutores em um ano, numa espécie de educação bancária, “abordagem baseada na noção de que tudo o que os alunos precisam fazer é consumir a informação dada por um professor e ser capazes de memorizá-la e armazená-la” (HOOKS, 2017, p. 26). Deixa-se de se sujeitar ao conhecimento por uma tradição, por uma noção de linhagem: essa forma dá lugar a um modo de sujeição mediado pelo consumo – pago meu curso, recebo meu certificado e sou instrutor. Abrem-se também questões: quem certifica os certificadores para certificar um novo instrutor? Não obstante, é possível formar instrutores em um ano, com pouquíssimos encontros mensais - tendo em vista tamanha importância do papel do professor na manutenção da tradição e tamanha complexidade do conhecimento? E, indo mais longe, é possível formar professores em um ano em cursos online com encontros mensais?

Me parece que não há ali uma acusação de "culpados", mas identifica-se um contexto em que os próprios interessados pelo conhecimento estão sendo solapados por um sistema de ensino que não é capaz de atendê-los, que está mais interessado em certificar professores como que numa linha de produção. É preciso repensar esse modelo e não faltam reflexões nos textos clássicos sobre. O sutra de abertura do *Yoga Sutra, atha yoganusasanam*, é uma ode à relação professor-aluno:

“A palavra *atha* remete a uma conexão entre professor e aluno. *Atha* é um marco, refere-se ao momento em que a mente se desconecta de uma estrutura anterior, de relações e possibilidades, para então se conectar com a tradição, *yoga-anu-sasanam*. Essa possibilidade de engajamento no yoga depende mais do aluno do que do professor, mas a presença, a receptividade e a representatividade do professor ajudam no processo. [...] *Atha* é um chamado para o professor, que deve fazer-se pronto para receber o aluno e disposto a compartilhar. Sem esta relação recíproca, a transmissão do yoga não ocorre” (KOURY, 2020, p. 42).

É fundamental que exista uma relação, profunda, entre professor e aluno para que o conhecimento possa transbordar e seguir em frente: não estamos falando apenas de memorização de conteúdo ou teoria, mas da *experiência de uma relação em conjunto*, onde, de fato, o aprendizado se dá: “é experiência aquilo que ‘nos passa’, ou que nos toca, ou que nos acontece, e ao nos passar nos forma e nos transforma. Somente o sujeito da experiência está, portanto, aberto à sua própria transformação”. (BONDÍA, 2002, p. 25). Essa relação professor-aluno, um-para-um, possibilita passar da extensão para a comunicação, para um encontro de sujeitos interlocutores em torno de um objeto.

“Por isso yoga é relação, porque sem relação a transformação não acontece. Costumo dizer que uma boa relação é mais efetiva que a tecnologia certa. Quando uma relação é boa, uma tecnologia ruim não vai impactar muito. Mas quando a relação é ruim, mesmo a melhor tecnologia pode não funcionar” (DESIKACHAR, 2014).

A pandemia potencializou um novo ponto de inflexão da pedagogia e da estrutura de transmissão do yoga. Do sistema *gurukula*, no qual o professor recebia o aluno em sua casa mediante uma aprovação prévia, passando pelas escolas tradicionais, pela ida do professor na casa de seus alunos, pelos estúdios de yoga, pela yoga na academia, surgem e se consolidam hoje os canais de YouTube e aplicativos voltados para o “ensino de yoga”, com uma política agressiva de publicidade, disputa de atenção e fidelização do banco de usuários/*viewers*. Desde o registro da oralidade em texto, até a possibilidade de, durante os tempos de isolamento social, estarmos, de alguma forma, conectados com nossos professores por meio de computadores e internet, é importante reconhecer que a tecnologia cumpre um papel importante na manutenção

do yoga. Mas, dentre os textos publicados pela editora N-1 sobre a pandemia, um deles é provocativo ao refletir sobre essa virtualização dos espaços educacionais. Agamben (2020) escreve sobre o fim da vida estudantil como forma de vida com a instauração das aulas online nas universidades, resultado da instrumentalização da pandemia como forma de “difusão cada vez mais invasiva das tecnologias digitais” (AGAMBEN, 2020, p.2). A universidade, ele explica, era o lugar não apenas do estudo e da escuta, mas dos encontros e das trocas com pessoas que vinham dos lugares mais diversos do mundo. Esse fenômeno social está se remodelando, já que os alunos estariam em suas casas, distantes “daqueles que foram antes seus companheiros de estudo”. Nesse sentido, o filósofo convoca professores e alunos para repensar esse desmonte da universidade e resistir: “os estudantes que amam verdadeiramente o estudo deverão se recusar a se inscrever nas universidades assim transformadas” (AGAMBEN, 2020, p.4).

É uma proposta extrema, principalmente no contexto brasileiro. Se ampliarmos o escopo para englobar também escolas e outros processos educacionais, além da universidade, muitos de nós não podem se dar ao luxo de simplesmente recusar a continuar tendo aulas online, enquanto outros ainda nem sobre essa opção puderam cogitar: ou tiveram de deixar a universidade e a escola para trabalhar em virtude da crise econômica e da perda de familiares ou nunca tiveram a possibilidade de acesso a aulas virtuais. Mas o texto de Agamben nos faz desnaturalizar nosso contexto, nos faz refletir criticamente sobre aquilo que o autor chama de *barbárie tecnológica*, que subjuga a presença física e incentiva “apagamento da vida de toda experiência dos sentidos e a perda do olhar, permanentemente aprisionado numa tela fantasmagórica” (AGAMBEN, 2020, p.2). O próprio processo do aprendizado agora mediado por aplicativos como Zoom, Google Meet e YouTube parece ser mais um momento de nossas vidas capturado e atravessado por uma lógica de pressão por conectividade 24/7 na qual os encontros, as afetações estão sob suspeita ou em cheque.

Ferraz (2018) chama a atenção para a disseminação da obsolescência programada para além das mercadorias, mas que passa a atravessar nossas vidas, nossas formas de habitar o mundo e nossas relações em virtude de “uma incitação à rapidez, imediatez de conexões e desconexões, favorecendo um esquecimento adequado a descartabilidade” (FERRAZ, 2018). Essas novas referências digitalizantes e deslizantes de vida parecem atentar contra “essa espessura indivisível e contínua que flui na nossa vida, que Bergson vai chamar de duração” (FERRAZ, 2018). Nesse sentido, retomar aquilo que a autora chama de *estatuto paradoxal da*

*pele* nos leva a refletir sobre as potências intrínsecas ao corpo, aos sentidos e da duração do encontro entre corpos e sentidos que se afetam mutuamente, já que, menos um limite intransponível, a pele “prolonga-se, na verdade, muito além do espaço a qual geralmente a circunscrevemos” (FERRAZ, 2018).

Neste ambiente 24/7 online, a centralidade da tela como mediadora da experiência exprime a primazia da visão da nossa sociedade “observadora”, que desestabiliza o restante dos sentidos em nosso contexto atual:

“Isto é, quando atos individuais de visão são solicitados *ad infinitum* e se convertem em informação, que por sua vez servirá ao aprimoramento das tecnologias de controle e se transformará numa forma de mais-valia, em um mercado baseado na acumulação de dados a respeito do comportamento do usuário” (CRARY, 2020, p.56).

Fico pensando nas horas a fio passadas em frente ao computador, muitas vezes habitadas de forma desinteressada que levam a todos nós a se envolver em outras tarefas paralelamente: escutar músicas no YouTube, deslizar o *feed* das redes sociais, conversar pelo *WhatsApp*. Não que nenhuma dessas tarefas estivesse impedida nas salas de aula presenciais, mas com certeza estão facilitadas e potencializadas no ensino à distância, pois estamos já dentro do ambiente no qual acessamos todas essas ferramentas (YouTube, redes sociais, etc) a um “clique de distância”. Nesse sentido, reforçamos uma atitude nossa em que “passiva e muitas vezes voluntariamente, colaboramos para a nossa própria vigilância e para a coleta de nossos próprios dados, numa espiral que refine, inevitavelmente, os procedimentos que intervêm sobre o comportamento individual e coletivo” (CRARY, 2020, p.57). É nesse contexto que o convite de Ferraz parece muito gentil: “quando a pele fechada adquire as propriedades de permeabilidade próprias ao teflon, trata-se de encontrar saídas” (FERRAZ, 2018).

Como mencionado, um dos efeitos do atravessamento do yoga pelo desenvolvimento tecnológico e dos modos digitalizantes de vida são produtos digitais: sites, canais no YouTube, aplicativos. O conteúdo às vezes é “gratuito” (nada é, de fato, gratuito no regime da atenção), ou pago, geralmente em mensalidades, como no caso do aplicativo de yoga *Downdog* – que é uma empresa responsável por outros três aplicativos do mundo *fitness*. No caso da mensalidade, nos garantiria, de alguma forma, menos vigilância. O que não é de todo verdade, tendo em vista as diretrizes descritas no *Downdog* que deixam claro o uso dos dados para aprimorar mecanismos que enviam informação para nós – algoritmos, *big data*, publicidade, anúncios, postagens e conteúdos diversos.

Podemos retornar à tradição de Krishnamacharya para ao menos tomarmos distância desta narrativa dominante e, talvez, encontrar sugestões de saídas. A pedagogia de Krishnamacharya coloca grande ênfase no fato de que a pedagogia do yoga deve ser rumo à autonomia do praticante - o praticante, portanto, não é um consumidor, que precisa ser fidelizado por estúdios, métodos, aplicativos, muito menos o praticante é um mero depositário de informação. Nesse sentido, chega um momento em que até o professor atrapalha o aluno, já que a intenção do yoga é levá-lo à experiência direta, que é *pratyaksa* (depende de uma relação direta com o objeto) e não *agamah* (testemunho de fontes confiáveis), o que não significa, de forma alguma, que o professor é desnecessário e deve ser abolido. Será que, como no caso do aplicativo Downtog, no qual o aplicativo nos sugere práticas de *asana*, o algoritmo pode ser nosso professor e instruir-nos, ao mesmo tempo que o aplicativo rouba nossos dados e compartilha com terceiros para “melhorar” a publicidade que nos atinge? Importante frisar que esse algoritmo elege suas sugestões de práticas a partir dos *big datas* “completamente cegos ao acontecimento” (HAN, 2020, p. 104), completamente cegos ao que é renovadamente único, singular: o próprio homem – descontínuo, acidental, incerto, um amálgama de várias almas como coloca Nietzsche em *Além do Bem e do Mal*.

Não podemos esquecer que o yoga é instrução para *kaivalyam* (liberdade): uma ferramenta para descondicionalidade ao que é arraigado em nós rumo à experiência – aquilo que arranca o sujeito de sua sujeição (HAN, 2020, p. 106). Como, então, abordar o yoga em interfaces e aplicativos que reforçam “um tempo no qual nossos gestos são todos gravados, permanentemente arquivados e processados com o objetivo de predeterminar nossas escolhas e ações futuras” (CRARY, 2020, p. 86)? Novamente, não busquemos perguntas simples e respostas fáceis: porém, parece pertinente um resgate preciso dos textos clássicos e suas reflexões quando confrontados com um contexto no qual “as condições cotidianas de comunicação e acesso à informação garantem o apagamento sistemático do passado como parte da construção fantasmagórica do presente” (Ibid, p. 54). Nesse sentido, parece urgente pensar: “de que modo e para que capturar a atenção das pessoas?” (FERRAZ, 2018).

Não obstante: para equilibrar possíveis efeitos indesejados dos *asanas*, usam-se *pratikriyasanans* (contraposturas). Esse conceito ajuda a iluminar nossos tempos. Como que em uma contrapostura, um contraponto à dispersão, à aceleração, à obsolescência, à rapidez e imediatez das conexões e desconexões, podemos apostar nas relações humanas em termos de afeto e profundidade, de permanência, de encontros, de possíveis: de conexão (*dharana*), de

sustentação dessa conexão (*dhyana*) e de fusão ao objeto e ao movimento contínuo experiência (*samadhi*) – ou, em outras palavras, demorar-se no humano, na relação, na experiência: e aqui a relação professor-aluno parece ser uma prática de atenção e de duração incrível para nossos tempos. De preferência, presencial, com corpos que se afetam e interagem, através de toda a potência do corpo e dos sentidos: mas enquanto não for possível, resguardados em nossos domicílios, as tecnologias de comunicação parecem nos servir.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como vimos no decorrer do texto, o caráter terapêutico do *yoga* parece permear suas diversas presenças hoje no contemporâneo. Estamos aflitos e buscamos saídas, possíveis caminhos e cuidados para lidar seja com uma dor, uma ansiedade ou questões mais profundas, como a felicidade e a libertação, seja para encontrar outros “mundos” e formas de habitá-los. Para alguns de nós, talvez tratar uma dor de coluna atenda nossa necessidade do momento. Para outros, regular uma mente ansiosa para poder estar mais focado durante a jornada de trabalho. Também existem aqueles que procuram apenas uma forma de movimentar o corpo e se entusiasmar, se satisfazer através da prática de *asana*. Ainda há aqueles que procuram outras narrativas para a experiência humana e tratam de perscrutar aquilo que encontram de informação relacionado ao universo do *yoga*. Não podemos esquecer daqueles que usam o *yoga* para ganhar competições. Enfim, poderíamos escrever sobre diversas outras intenções, que, de acordo com a bagagem pessoal de cada um de nós, seriam mais “sofisticada” ou mais “simples”; mais “materialistas” ou mais “espirituais”; e por aí a fora. Não cabe a este trabalho se incumbir da tarefa de relatar todas as intenções e todas as presenças do *yoga* pelo mundo, muito menos julgá-las.

O que procurou ser feito foi uma breve cartografia, um passeio pelo imaginário do universo do *yoga* hoje através de três presenças que saltaram aos olhos meus olhos: uma prática de si, uma gestão de si e uma técnica de autoajuda. Essa cartografia não é conclusiva nem deve enquadrar ninguém especificamente. Obviamente, a nossa experiência pessoal há de ser, ao mesmo tempo, mais complexa e mais simples. Mais complexa porque não habitamos apenas “uma” subjetividade, mas estamos transitando entre processos de subjetivação-dessubjetivação, estamos nós mesmos em constante construção, tensão e reconstrução. Resgato aqui a lição, novamente, que a vida ensinou a Riobaldo: “as pessoas não estão sempre iguais, ainda não foram terminadas – mas que estão sempre mudando” (ROSA, 2019, p.24). Nosso fluxo mental, nossas identificações e nossas identidades são matéria, e o *yoga* nos ensina também sobre sua transitoriedade implacável. Mas mais simples porque o estado de *yoga* é algo que desabrocha. Muitas pessoas experimentam esse estado durante momentos da vida: seja numa prática de *asana*, seja num mergulho no mar - naquele instante de descorporificação salgada submersa, onde o corpo perde o peso e somos capazes de esquecer de “nós” por uma breve pausa da respiração. Muitas pessoas habitam o percurso do *yoga* em suas vidas sem mesmo nem o conhecer teoricamente pelo nome de “*yoga*”: a tarefa de Patañjali e dos professores é mapear

este percurso e oferecê-los a nós, principalmente em tempos de dor, como um amigo que estende sua mão. Mas Patañjali não é restritivo ou combativo, inclusive observa no início do quarto capítulo do *Yoga Sutra* que existem outras formas de chegar ao estado de *yoga*, de liberdade, além do trajeto que ele expõe.

As diversas atualizações em torno do yoga parecem criar certa confusão no seu próprio entendimento – se que é poderíamos falar de um só entendimento deste saber milenar. Nesse sentido, um dos objetivos do texto foi, também, alinhar certos conceitos segundo a tradição de Krishnamacharya e disponibilizar essa costura geral para o leitor. Ademais, mapeando esta breve cartografia das presenças do yoga, a proposta deste texto é resgatar e reafirmar tanto a potência dos encontros quanto do corpo e dos sentidos para além da visão. É repensar essa noção de “utilidade” e “facilidade” que exalta a visão em torno das telas como principal forma de “relação-comunicação”, suprimindo todo o resto: mas esse “resto” é fundamental enquanto criador e comunicador de e entre afetos. O encontro entre corpos, esse acontecimento sempre único e novo, esse rio caudaloso, é experiência viva, é um saborear provocante, pulsante; ele mesmo nos ensina: “o rio passa mas fica o seu ruído”<sup>35</sup>.

---

<sup>35</sup> Ver: ANTUNES, Arnaldo. **Agora aqui ninguém precisa de si**. 1ª.ed. São Paulo: Companhia das Letras, p. 131, 2015.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANDRILL, Thiago. “A busca por equilíbrio e harmonia está acabando com nossos nervos”. **Elle**, 21/04/2021. Disponível em: <https://elle.com.br/busca-por-equilibrio-e-harmonia-esta-acabando-com-nossos-nervos>. Acesso em: 17/06/2021
- BAGDADI, Solange. “Ioga já tem 500 mil praticantes no Brasil”. **EXAME**, 07/10/2011. Disponível em: <https://exame.com/brasil/ioga-ganha-cada-vez-mais-praticantes-no-brasil/>
- BLOCH, Marc. “A história, os homens e o tempo”. In: \_\_\_\_\_. **Apologia da História – ou o ofício de historiador**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2002.
- BONDÍA, Jorge Larrosa. “Notas sobre a experiência e o saber de experiência”. **Rev. Bras. Educ.** Rio de Janeiro, s/v, n. 19, 2002.
- BOUTANG, Pierre-André. V de Viagem. In: \_\_\_\_\_. **O Abecedário de Gilles Deleuze**. Paris: Éditions Montparnasse, 1998.
- CARVALHO, Francisco Gilmar Cavalcante de. “Urduidura”. In: **Tramas da Cultura: Comunicação e Tradição**. Fortaleza: Museu do Ceará, 2005. Disponível em: <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/47481>
- CASSIANO, M. FURLAN, R. “O processo de subjetivação segundo a esquizoanálise”. **Psicologia & Sociedade**, v. 25, n. 2, p. 373-378, 2013.
- CASTRO, Eduardo Viveiros De. “Imagens do pensamento selvagem”. In: \_\_\_\_\_. **Metafísicas Canibais**. 1.ed. 1ª reimpressão. São Paulo: Ubu Editora, n-I, 2018.
- COCOZZA, Paula. “Do yoga, work harder: how productivity co-opted relaxation”. **The Guardian**. Guardian Careers. 20/09/2017. Disponível em: <https://www.theguardian.com/wellbeing-at-work/2017/sep/20/do-yoga-work-harder-how-productivity-co-opted-relaxation>
- CRARY, Jonathan. **24/7: Capitalismo Tardio e Os Fins do Sono**. 1.ed. 2ª reimpressão. São Paulo: Ubu, 2020.
- DELEUZE, Gilles. PARNET, Claire. **Diálogos**. Trad. Eloisa Araújo, São Paulo: Escuta, 1998.
- DELEUZE, Gilles. “TC Post Scriptum sobre as sociedades de controle”. In: \_\_\_\_\_. **Conversações: 1972-1990**. Rio de Janeiro: Ed. 34, p. 219-226, 2008.

DESIKACHAR, T.K.V. CRAVENS, R. H. **Health, Healing and Beyond: Yoga and the living tradition of Krishnamacharya**. 1.ed. Nova Iorque: North Point Press, 2011.

DESIKACHAR, T.K.V. **In Conversation**. [Entrevista concedida a] Rajiv Mehrota. 2014. Acesso em 17/06/2021. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=6hEMvA6BWqY>

DESIKACHAR, T.K.V. **O Coração do Yoga: desenvolvendo a prática pessoal**. 2.ed. São Paulo: Mantra, 2018.

FERRAZ, Maria Cristina Franco. "Do espelho machadiano ao ciberespelho: interioridade na atual cultura somática". **FAMECOS**, Porto Alegre v. 16, n. 39, 2009.

FERRAZ, M. C. F. "Genealogia, comunicação e cultura somática". **FAMECOS**, Porto Alegre, v. 20, n. 1, p. 163–178, 2013.

FERRAZ, M. C. F. "Mutações da subjetividade contemporânea : performance e avaliação". **Cadernos de Psicanálise**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 30, p. 31–41, 2014.

FERRAZ, M. C. F. "Por uma política de ruminação em tempos de dispersão hiperconectada". In: 33ª Bienal de São Paulo. **Simpósio Práticas de Atenção**. São Paulo: 2018. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=iGnl3ZTjhgU>

FILHO, João Filho. "Introdução". In: \_\_\_\_\_. **Ser feliz hoje: reflexões sobre o imperativo da felicidade**. 1ª ed. Rio de Janeiro: FGV, 2010.

FOUCAULT, Michel. **História da Sexualidade 1: A Vontade de Saber**. 3.ed. São Paulo: Paz e Terra, 2015.

FOUCAULT, Michel. **História da Sexualidade 2: O Uso dos Prazeres**. 7.ed. Rio de Janeiro/São Paulo: Paz e Terra, 2019a.

FOUCAULT, Michel. **História da Sexualidade 3: O Cuidado de Si**. 6.ed. Rio de Janeiro/São Paulo: Paz e Terra, 2019b.

FOUCAULT, Michel. "A Ética do Cuidado de Si como Prática de Liberdade". In: \_\_\_\_\_. **Ditos e Escritos V – Ética, Sexualidade, Política**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2004.

FOUCAULT, Michel. "Aula de 14 de fevereiro de 1979". In: \_\_\_\_\_. **Nascimento da Biopolítica**. 3ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 2008.

HADOT, Pierre. “A filosofia como maneira de viver”. In: \_\_\_\_\_. **Exercícios espirituais e Filosofia Antiga**. São Paulo: É Realizações, 2014.

HADOT, Pierre. “O discurso filosófico como exercício espiritual”. In: \_\_\_\_\_. **A filosofia como maneira de viver: entrevistas de Jeannie Carlier e Arnold I. Davidson /Pierre Hadot**. São Paulo: É Realizações, 2016.

HARARI, Yuval Noah. “Lessons from a year of Covid”. **Financial Times**. 26/02/2021. Disponível em: <https://www.ft.com/content/f1b30f2c-84aa-4595-84f2-7816796d6841>

HOOKS, Bell. **Ensinando a Transgredir**. 2.ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2017. [TRECHO]

JULLIEN, François. **Diálogo Entre Culturas: do universal ao multiculturalismo**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed. 2009.

KOURY, Diego. **Glossário de Asana: guia ilustrado de posturas de Yoga**. 1.ed. Rio de Janeiro: Numa, 2014.

KOURY, Diego. **Yoga – pedagogia para uma nova mente: tradição, princípios e aplicação do yoga darsanam**. Árvore Milenar Escola de Yoga: Chennai, 2018

KOURY, Diego. **Acarya: reflexões ao professor de yoga**. Árvore Milenar Escola de Yoga: Portugal, 2020.

LAVAL, Christian. DARDOT, Pierre. **A Nova Razão do Mundo: ensaio sobre a sociedade neoliberal**. 1.ed. São Paulo: Boitempo, 2016.

LIPOVETSKY, Gilles. **A Felicidade Paradoxal: ensaio sobre a sociedade de hiperconsumo**. 1.ed. Tradução Maria Lucia Machado, São Paulo: Companhia das Letras, 2007. [pedaço]

MOHAN, A.G. MOHAN, Ganesh. **Hatha Yoga Pradipika: with notes from Krishnamacharya**. Svastha Yoga, 2017.

ORNER, Eva. **Bikram: yogi, guru predador**. Estados Unidos: NETFLIX, 2019. (86min).

SIBILIA, Paula. “Em busca da felicidade lipoaspirada: agruras da imperfeição carnal sob a moral da boa forma”. In: FILHO, João Freire. **Ser feliz hoje: reflexões sobre o imperativo da felicidade**. 1ª ed. Rio de Janeiro: FGV, 2010.

SOUZA, Maria Antônia Sattamini de. BEMVENUTO, Vitória da Silva. “Entre silêncios e virtualidades surgem encontros: costurando o cuidado de si e a educação do sensível”. **Artes de Educar**, Rio de Janeiro, v. 6 – n. especial II –, p. 32-47, 2020.

TUCHERMAN, I., CLAIR, Ericson Saint. “Turbinando cérebros, construindo corpos: sobre mídia, biotecnologias e eficácia”. **INTERIN**, v. 8, n. 2, 2009a.

TUCHERMAN, Ieda. CLAIR, Ericson Saint. “A somatização da subjetividade contemporânea: continuidades e rupturas”. **Logos**, Rio de Janeiro, v.16, n.1, p.10-21, 1º semestre, 2009b.

TUCHERMAN, Ieda. "Biopolítica, mídia e auto-ajuda: segredo ou sintoma?". **Galáxia**, São Paulo, n. 20, p. 32–43, 2011.

TUCHERMAN, Ieda. "Relações perigosas: autoajuda, mídia e biopoder". **FAMECOS**, Porto Alegre, v. 19, n. 2, p. 315, 2012.

VOLLMER, Matthew. **O Yama e Niyama do Yoga Sutra de Patanjali**. Sem data. Acesso em: maio/2021b.

VOLLMER, Matthew. **Asana e Lesões em Astanga Yoga**. Sem data. Acesso em: maio/2021a.

YOGA JOURNAL. “New study finds more than 20 million yogis in U.S.”. 05/12/2012. Disponível em: <https://www.yogajournal.com/tourblog/new-study-finds-20-million-yogis-u-s/>