



O corpo e suas estações: um estudo experimental do yoga nas escolas com crianças, adolescentes e idosos

Lara Micol da SILVA¹

João José de Santana BORGES²

Universidade do Estado da Bahia, Juazeiro, BA.

Fapesb - Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado da Bahia

RESUMO:

O yoga é uma filosofia oriental milenar que no ocidente foi adquirindo novos conceitos, a união desses dois mundos tão opostos e semelhantes abrem questionamentos diversos para ciências da comunicação. O presente texto pretende desenvolver uma reflexão de como o yoga se adequa a nossa sociedade com toda essa infinidade de informações. Também expor um relato empírico sobre a experiência de trabalhar com yoga para crianças, jovens e a terceira idade.

Palavras- Chave: educomunicação; empírico; interdisciplinaridade e Yoga.

ABSTRACT:

Yoga is an ancient Eastern philosophy in the West was acquiring new concepts, the union of these two worlds as opposites and similar open several questions to communication sciences. This paper aims to develop a reflection of how yoga fits our society with all this plethora of information. Also expose an empirical account of the experience of working with yoga for children, youth and the elderly.

Key-words: educational communication; empirical; interdisciplinarity and Yoga.

¹ Graduando do 8º. Semestre do Curso Comunicação Social, Jornalismo em Múltiplos Meios, email: micollara@gmail.com.

² Orientador do Curso Comunicação Social, Jornalismo em Múltiplos Meios, email:jjborges@uneb.br.



Este artigo pretende discorrer sobre a experiência da pesquisa do Grupo Corpoética: Yoga nas escolas, vinculado ao Fundo de Amparo à Pesquisa do Estado da Bahia e ao Departamento de Ciências Humanas Campus III da Universidade do Estado da Bahia em Juazeiro- BA. O objetivo da Pesquisa é compreender a influência do ensino do Yoga no desenvolvimento acadêmico de crianças e jovens. A aplicação experimental do projeto é realizada com três grupos distintos: a primeira na Escola de Tempo Integral para crianças com idades de 6, 8 e 10 anos; a segunda no Centro Territorial de Educação profissional do Sertão do São Francisco – CETEP voltado para adolescentes do ensino médio, como matéria optativa e extracurricular com turma mista, onde os professores da instituição também podem participar e a última de forma voluntária para Universidade Aberta à Terceira Idade.

O artigo também tem a pretensão de analisar os desdobramentos do estudo de Yoga como filosofia dentro do grupo de pesquisa Corpoética, cujo mesmo abarca não só a aplicação do projeto Yoga nas escolas, mas também o estudo de terapias alternativas na comunicação social e seus desdobramentos. Far-se-á o uso de relatos dos grupos pesquisados, bem como coleta de imagens para elaboração dos produtos educacionais, sendo os mesmos um livro de fotografias e um vídeo-documentário. Os dois produtos servirão para divulgação dos resultados e como base para o desenvolvimento de outras possíveis pesquisas.

1- Yoga: Oriente e Ocidente

Antes de discorrer sobre o modo como está sendo aplicado o projeto é preciso entender do que se trata um dos seus objetos mais ambíguo, pois apesar de todas as informações que existem a respeito do Yoga, ele ainda provoca inúmeros questionamentos, pois se trata de uma manifestação cultural milenar presente na Cultura Oriental e que está sendo introduzida gradualmente no Ocidente. Afinal o que é Yoga? É uma religião? Qual sua origem? É um esporte? Quem pode fazer? Quais suas metodologias?

Yoga ou Ioga dentre as diferentes formas semânticas é basicamente uma filosofia de vida, e nesse sentido, basicamente, é apenas um adjetivo que não simplifica esse estudo que busca entender o significado de si mesmo no mundo e com o mundo. Podemos sintetizar com as palavras do mestre de Yoga Pedro Kupfer descreve em seu



site, em um texto de 2004. Segundo ele o “Yoga nasceu como uma visão muito especial sobre o ser humano e seu papel na ordem das coisas, que incluía um caminho prático para o crescimento pessoal. Um caminho que conduz o ser humano à compreensão de si mesmo” (Kupfer, 2014).

A data exata para o seu nascimento não é definida, arqueólogos encontram vestígios de praticantes a cada nova escavação, em um tempo cada vez mais antigo. O culto da Grande Mãe está presente na Índia desde o neolítico (8000 a.C.), mas os mesmos símbolos que o tantrismo utiliza hoje remontam ao paleolítico (20000 a.C.) e estiveram sempre presentes ao longo do continente eurásiano (Kupfer, 2001). Talvez possamos nos contentar com a explicação da mitologia yogi de que ele surgiu com o mundo, mas essa é uma explicação oriental para os fatos. Quando analisamos a história da humanidade temos de averiguar a existência de que os pontos de vista do oriente e ocidente são diferentes, a forma de contar uma história muda com ambiente e época onde foi formulada. Descrever as crenças, valores e atitudes das civilizações do Oriente e do Ocidente como estando, com efeito, em oposição uma à outra não foi ideia apenas de Max Weber (embora a sua formulação entre civilização muito mais detalhada e fundamentada do que a maioria). Outros pensadores têm proposto esquemas diferentes (CAMPBELL, 1997).

O yoga nasceu na Índia e provavelmente foi levado ao conhecimento do mundo através dos corpos dos ciganos e do olhar mais acadêmico dos cientistas desconfiados dos limites dos “poderes” da mente e do corpo. Qualquer pessoa pode fazer a prática de meditação e ásana (que é toda postura confortável e que permite equilíbrio). Uma busca rápida na internet e na história do yoga pode-se verificar que crianças, adultos, idosos, portadores de necessidades especiais, ou seja, todos podem praticar. Até as barreiras socioeconômicas não existem aqui, pois como afirma Kupfer no seu site, em 2001, só é preciso ter mente, corpo e espírito para se praticar. (Kupfer,2001)

Ele não é um desporto, pois não existe competição, apesar de existir uma infinidade de modalidades e em alguns tipos haver a busca por um corpo escultural, yoga não é propriamente a tentativa de adquirir um físico perfeito e sim do equilíbrio como um todo, não adianta ter um corpo bonito e a mente encontrar-se em desordem. Mas ele é “vendido” como a formula mágica para todos os males. E em muitas revistas,



programas de TV e vídeos na internet, encontramos a prática de ásanas como solução para longevidade, ou melhor, a juventude eterna, onde o corpo não envelhece.

De um lado a divulgação da prática é importante, pesquisas já provaram que os exercícios diários auxiliam no controle de liberação de substâncias pelo próprio corpo que causam diabetes, depressão, câncer e outras enfermidades. Ajuda também na concentração, em resumo é possível sim o controle da mente. Mas o que vai à contra mão é essa publicidade exagerada, como se só praticar yoga fizesse sumir todos os seus problemas de saúde com o bônus de ser o elixir da juventude, além de proporcionar poderes sobrenaturais (sendo que esses são apenas suposições e dependem muito da crença tanto religiosa como científica).

Nessas crenças podemos enquadrar também a nossa relação com o corpo e as barreiras que nossa sociedade aprendeu a colocar, ao mesmo tempo em que o tratamos como um “objeto” que pertence apenas a nós, temos medo de estender isso para o próximo, um receio imposto que nos impede de falar abertamente sobre aquilo que nos pertence, o nosso corpo. Essa estrutura física que compõe o nosso ser é muitas vezes tratado simplesmente como coisa. Ele, o corpo, é desmembrado, adquire significados e resignificados, mas ao mesmo tempo em que esses sentidos tentam explicá-lo acabam o colocando em caixas, metaforicamente falando, e os conceitos impostos de forma subjetiva ao longo de nossa construção social passam a fazer com que tenhamos medo de tocar e falar sobre *ele*.

Contudo certo modelo canônico de corpo físico, aquele escultural, desejado e impresso aos milhares nas capas das revistas que é perseguido como um padrão colocado para sermos *perfeitos e iguais*. Perseguimos também uma individualidade. E dessa forma vamos seguindo nessa duplicidade de sentidos, quando nos perdemos em tentar nos enquadrar nos padrões vigentes e ao mesmo tempo ser diferente. Em síntese, podemos explicar com a fala de Maurice Merleau-Ponty: Sua unidade é sempre implícita e confusa. Ele é sempre outra coisa que aquilo que é, sempre sexualidade, ao mesmo tempo, que liberdade, enraizado na natureza no próprio momento em que se transforma pela cultura, nunca fechado em si mesmo e nunca ultrapassado. (Merleau-Ponty, 2006, p. 269)



Os indivíduos por serem sociáveis sempre tentam ser inclusos na comunidade, mas também é de sua natureza tentar se destacar perante os outros membros. As características que se enquadram ou não em um corpo social variam de tempos em tempos. O debate sobre o significado do sentido mutável do corpo é levantado na introdução do livro *Antropologia do corpo e Modernidade*. O sociólogo David Le Breton diz o seguinte:

“E cada sociedade se esforçou, com seu próprio estilo, em dar uma resposta particular a esse enigma no qual o homem se enraíza. O corpo parece óbvio. Mas a evidência é frequentemente o caminho mais curto para o mistério. O antropólogo sabe que “no cerne da evidência, segundo a bela fórmula de Edmund Jabés, há o vazio”, isto é o crisol do sentido que cada sociedade forja à sua maneira, com evidências que não são tais senão para o olhar familiar que suscitam.” (Le Breton, 2012, p. 8)

O que é certo é que nessa nova concepção de mundo instantâneo onde as informações estão nas pontas dos dedos, todos sabem ao menos uma coisa verídica ou não sobre yoga. As redes sociais como facebook, Instagram e outras estão cheias de pessoas que fazem apologia ao corpo perfeito, nunca haviam aparecido tantas musas fitness, barrigas chapadas ou negativas, ou seja, como é comum o termo esculpir o corpo para caber nos padrões pré-estabelecidos como sendo o ideal de beleza, juventude e saúde. Por exemplo, o parque do Ibirapuera na cidade de São Paulo recebe todo final de semana dezenas de praticantes do mahamudra, uma atividade que envolve crossfit, artes marciais e yoga. Nos Estados Unidos da América, podemos encontrar um estúdio de prática de yoga em cada esquina, as pessoas fazem ásana nos parques, ela se tornou a moda do momento. Nos dois exemplos podemos encontrar milhares de vídeos na internet que mostram como praticar e ter uma alimentação saudável. Yoga se tornou uma marca. E uma marca que vende bem e têm novos adeptos a cada clique. Os maiores vendedores são modelos, atores, em geral pessoas que tem um grande público para influenciar na opinião e esse divulgadores da “vida saudável” não economizam selfs, vídeos e qualquer outro mídia para conquistar cliques e seguidores.



Estrelas de Hollywood e atletas profissionais fazem juras de amor. Médicos o prescrevem como terapia natural. Hospitais oferecem aulas para iniciantes, como também muitas escolas de ensino médio e faculdades. Psicólogos clínicos recomendam aos pacientes tentar o yoga contra depressão. Gestantes o praticam (com muita cautela) como uma forma de cuidados pré-natais. Os coordenadores de workshops de pintura e redação criativa colocam seus discípulos para fazer yoga com objetivo de lhe provocarem espírito criativo. As escolas de teatro também. Músicos utilizam o yoga para se acalmarem antes de entrar no palco. (Broad, 2013, p.31)

Essa febre de yoga *fastfood* já conseguiu fazer o caminho inverso e no oriente berço de quase todas as filosofias humanistas se mescla com a tradição e as filosofias enlatadas. Essa mudança radical tem sido, e continua sendo, ajudada pela introdução de ideias e influências do Oriente no Ocidente, mas que tem sido de muito maior importância são os desenvolvimentos culturais e intelectuais dentro da própria civilização ocidental, desenvolvimentos que têm sido grandemente responsáveis por apressar esta mudança de paradigma (Campbell, 1997). Mas o grande problema dessa interação das culturas e a venda de uma garantia de evolução espiritual e longevidade, como se tudo que envolve essa filosofia trata-se apenas disso.

No entanto diversas identidades culturais conseguiram se sair bem nessa mescla. Um bom exemplo é o Brasil que é quase como uma colcha de retalhos com influências cristãs, africanas, indígenas, etc. Onde toda essa teórica desarmonia conseguiu se harmonizar de algum jeito e ao mesmo tempo em que as pessoas vão a missa aos domingos uma parte delas não sente estranheza em frequentar um terreiro de Candomblé ou se aconselhar com um pajé. E isso se estende para os cuidados com a saúde e um paciente se consulta com um médico e ele vai à procura de um orientador espiritual de sua crença, sem se dar conta da diferença desses dois mundos.

Toda prática é determinada por uma percepção. Antes de considerarmos uma situação como loucura ou ignorância, devemos entender a lógica das práticas de vida daquela pessoa, daquele grupo e/ou daquela cultura. A Antropóloga da Saúde (Kleinmam, 1989; Laplantine, 1988; Turner, 1985; Blacking, 1977; Comaroff, 1985) demonstra que os fenômenos relativos à saúde são culturalmente construídos e interpretados. Por exemplo, “o encosto”, “o quebranto”, “o mau olhado” são modelos de percepção das enfermidades construídos a partir de experiências, vivências socioculturais que se enraízam nas crenças, também socialmente construídas. (Barreto, 2012, p.22)



Justamente por ter uma multiplicidade cultural em construção que existe em todo ambiente social, a proposta de levar Yoga para alunos de escolas publicas deve causar pouco ou nenhum estranhamento, no mínimo curiosidade por parte das crianças e também dos adultos.

2- Yoga na escola

Pergunte a uma criança o que significa yoga e ela lhe dará inúmeras respostas. Mas diferente dos adultos eles não estão procurando uma explicação epistemológica do fato e sim uma nova descoberta do mundo. Narro isso como pesquisadora de comunicação social não como uma especialista de metodologia pedagógica. Para as crianças o mundo não é mais fácil, nem mais complicado, pois cada uma tem sua vivencia mesmo que nova, mas todas elas não têm medo de experimentar, sejam nos ásanas mais desafiadores, ou questionar porque afinal estamos ali para lhes ensinar o yoga.

No Brasil, esse não é o primeiro projeto que visa trabalhar o Yoga para crianças em escolas públicas ou privadas, já existem projetos como o Crê Ser no interior de São Paulo, a Escola Pedra da Gávea no Rio de Janeiro, e muitas outras que buscam trabalhar as metodologias de meditação e prática de yoga tanto dentro, como fora das salas de aula. Mas na cidade de Juazeiro é pioneiro na proposta, visto que se trata de uma articulação entre uma pesquisa sociológica e de comunicação, com ênfase nas interações cotidianas e nas técnicas corporais.

Tendo como apoio o Corpoética, que é um grupo de estudos voltado para pesquisa sobre corpo e as diferentes formas que a sociedade trata o mesmo, com temáticas que envolvem desde questões religiosas, étnicas, culturais, científica etc. É preciso lembrar que são questionamentos não apenas acerca do corpo físico, mas também tem relação com o comportamento social plural do ambiente onde vivemos. O projeto tenta se inserir no meio desse caos, mas tentando interferir o mínimo possível em todas essas crenças, por se trata de uma pesquisa e não de uma imposição, mesmo sabendo que toda e qualquer interferência no espaço, ainda que imperceptível, provoque alterações no comportamento dos que estão envolvidos na pesquisa; pesquisadores e pesquisados.



A escola é o primeiro espaço que a criança interage longe da família, a partir dessa experiência ela vai compreender que o mundo tem uma dimensão muito maior que o pequeno universo que eles habitam no ambiente familiar. A escola, além de ser um local de desenvolvimento acadêmico, é onde elas passam a ampliar seu contato social. Segundo Le Breton *o corpo é uma construção simbólica, não uma realidade em si* (Breton, 2011). Essas crianças ainda estão construindo sua identidade, a escola é lugar que mais influencia nesse desenvolvimento, tanto pelo tempo em que as mesmas permanecem lá, quanto pelo fascínio de desvendar um mundo novo longe da família.

Essa construção simbólica de Le Breton também nos faz analisar o desenvolvimento dos jovens e idosos. Os primeiros por estarem mudando de papel na sociedade, se colocando entre o mundo das crianças e dos adultos. Já com os idosos apesar de a maioria das pessoas acreditarem que eles já possuem uma personalidade formada por conta da idade, os mesmo continuam a aprender e tentar entender sua nova atuação. Pois a nova configuração social nos encaminha para uma população de idosos cada vez maior e segundo expectativas do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) chegará a estimativa de 58,4% de idosos em 2060.

Na teoria da Construção de identidade que teve grande contribuição de Stuart Hall a formação indenitária se da não apenas por conceitos visíveis, mas também pela interação com o outro, o espaço e a cultura em geral. As interações sociais são efêmeras e essa constante mudança faz com que sua identidade também seja efêmera e isso pode ser analisado de forma mais perceptível em crianças por serem atores sociais que ainda não receberam tantas informações como os membros mais velhos. No entanto essa é apenas uma perspectiva de análise, pois como também defende Hall a nossa identidade está em constante mudança independente da idade.

[...]Assim, a identidade é realmente algo formado, ao longo do tempo, através de processos inconscientes, e não algo inato, existente na consciência no momento do nascimento. Existe sempre algo “imaginado” ou fantasiado sobre unidade. Ela permanece incompleta, está sempre “em processo”, sempre “sendo formulada”. (Hall, 2011, p. 38)



3- Período de experiência

As transformações causadas pela experiência da prática das aulas de yoga podem ser analisadas a partir da mudança de comportamento dos alunos no desenvolvimento do projeto. Nas primeiras aulas, como toda criança, elas estavam dispersas e algumas pareciam agir desse modo para justamente chamar a atenção, mas ao longo das outras aulas elas foram se tornando mais abertas a prática corporal e aumentando o senso de curiosidade, comprovado com os questionamentos e depoimentos de praticar fora do ambiente escolar.

Já a abordagem dado aos jovens para o desenvolvimento da pesquisa se deu de forma mais direta, mas mesmo em entrevistas abertas ou questionários afirmaram que o seu desempenho acadêmico melhorou, assim como o sono e as crises nervosas típicas da idade. Uma das alunas chegou a declarar que em relação as suas relações e problemas pessoas não lhe afligiam tanto como antes. Isso mostra de forma prática o que pesquisas científicas já analisaram a respeito da influencia do yoga, principalmente a respiração para a produção das atividades de artistas, estudantes universitários e cientistas. Segundo o Jornalista William J. Broad em seu livro a Moderna Ciência do Yoga, 2013. Os cientistas relataram que os exercícios promoviam “um estado profundamente internalizado” que resultava em uma gama de percepção e humores benéficos. (Broad, 2013, p.254)

Os benefícios na melhora do humor também se dão nas aulas aplicadas aos idosos da UATI- Universidade Aberta para terceira Idade. Eles podem ser colocados como o grupo mais sensível da pesquisa, além da dificuldade de alongamentos mais desafiadores eles são mais sensíveis em relações sentimentais. Crianças ficam magoadas com você em um momento, mas logo elas relevam o acontecimento; já os idosos são mais desconfiados e apesar de superficialmente terem uma interação mais sociável é muito mais difícil conquistar sua confiança de fato. Pode ser por uma experiência de vida mais longa ou o medo de se magoar. Mas apesar de todos esses fatores é perceptível através de conversas informais que o yoga os ajuda a melhorar o sono, equilíbrio da pressão artéria e a sociabilidade.



Considerações Finais

O Yoga e os indivíduos em sua multiplicidade de sentidos podem ser comparados em relação a sua formação, pois tanto um como o outro estão sensíveis as mudanças sociais e temporais. Os dois estão sujeitos aos julgamentos. E estão também sensíveis a influências das mídias, o primeiro que pode ser vendido como um mero produto e o segundo que pode estar sujeito a ser tanto autor dessa concepção de mercadológica do yoga, como consumidor. Mas é preciso ressaltar que ele apresenta suas qualidades nos efeitos paliativos de enfermidades e desenvolvimento acadêmico.

Independente da idade dos alunos percebemos que o yoga apresenta fatores similares em acalmar nervos e melhorar a interação social. Todos os alunos afirmaram e demonstraram ficar mais calmos ao longo do processo. As atitudes em relação ao ambiente também foram perceptíveis e nesse caso podemos expandir as professoras que por conta do desenvolvimento da calma das crianças se mostraram mais interessados em apoiar o desenrolar da pesquisa.

Mas é preciso ressaltar que essas são apenas as primeiras análises em comparação a tudo que pode ser desenvolvido em pesquisas comunicacionais, principalmente direcionada para o estudo do corpo e suas relações interdisciplinares. Nesse período de um ano e meio de aulas práticas com crianças e adolescentes, percebemos o quanto a diferença de idade provoca a diferença de adaptação e aceitação de atividades. O yoga que é percebido como um exercício exótico no primeiro momento e tratado pelas crianças como uma brincadeira e pelos mais velhos com mais uma obrigação escolar. No entanto ao longo da pratica tanto um grupo como o outro foi mudando a sua concepção de comportamento. As crianças dentro e fora das aulas foram demonstrando maior interesse em participar e os adolescentes, mesmo que de forma mais lenta, começaram a aderir às práticas, apesar de se tratar de uma atividade extracurricular.

O yoga não é religião, e nem queremos divulgá-lo como um meio filosófico que resolverá todos os problemas sociais a partir da prática nas escolas. O projeto pretende apenas entender de que modo ele é absorvido por indivíduos de diferentes faixas etárias, como, e se tem alguma influencia na sua vida. A escolha de crianças, adolescentes e



idosos se faz por compreender que eles estão em diferentes colocações no ambiente social.

De certa forma a escolha metodológica do yoga se torna um pano de fundo para compreender que as relações sociais e grupais são extremamente sensíveis e que podemos observar que o tratamento e o debate sobre o corpo são por diversas vezes deixados de lado, e isso ocorre nas diferentes etapas da vida. Desenvolver essa perspectiva com crianças e adolescente pode fazer com que os mesmos se tornem mais críticos e analíticos sobre ambiente que os cerca e sobre si mesmo. Além de poder fazer compreender como os veículos comunicacionais e a sociedade tratam o corpo e suas diferentes concepções simbólicas.

Referências:

BARRETO, Alberto de Paula. *Quando a boca cala, os órgãos falam... Desvendando as mensagens e sintomas*. Fortaleza: Gráfica LCR, 2012.

BORGES, João José de Santana. *Yoga: imagens em três dimensões*. Salvador: Uneb, 1997.

BRETON, David Le. *Antropologia do corpo e Modernidade*. Tradução Fábio dos Santos Creder. Petrópolis. 2ª edição. Editora Vozes. 2012.

BROAD, William J. *A moderna ciência do Yoga – Os riscos e as recompensas*. Rio de Janeiro. Editora Valentina. 2013.

CAMPEBELL, Colin. *Religião e Sociedade*. Artigo; A orientalização do Ocidente: Reflexão sobre uma nova teodiceia para um novo milênio. Volume 18. 1997.

MELEAU- PONTY, Maurice. *Fenomenologia da percepção*. Tradução Carlos Alberto Ribeiro de Moura. 3ª ed. São Paulo. Martins Fonte. 2006.

HALL, Stuart. *A identidade cultural na pós-modernidade*. Tomaz Tadeu da Silva, Guaracira Lopes Touro (Trad.). 11. ed., 1. reimp. Rio de Janeiro: DP&A, 2011.

<http://www.yoga.pro.br/inicial.php> - acessado em 23/04/15.

<http://www.brasil.gov.br/saude/2014/01/brasil-e-reconhecido-por-politicas-publicas-em-favor-de-idosos> - acessado em 23/04/15.