

## ***Corpoética* em imagens: O yoga como processo educacional nas escolas<sup>1</sup>**

**Jéssica Pacheco Alves<sup>2</sup>**

**João José de Santana Borges<sup>3</sup>**

**Universidade do Estado da Bahia – Juazeiro-BA**

**FAPESB – Fundação de amparo à pesquisa no Estado da Bahia**

### **RESUMO**

O presente texto pretende analisar imagens obtidas através das oficinas de yoga realizadas pelo grupo *Corpoética*, a fim de explicitar como os adolescentes interagem e expressavam suas sensações durante as práticas em forma de etapas, como um processo evolutivo de aprendizagem corporal e ética. A proposta consiste em contribuir para a reflexão do yoga como uma prática educacional, a partir de uma discussão acerca das imagens produzidas pelo grupo, ao longo das oficinas, e o uso dessa descrição para um possível resultado expressivo do trabalho.

**PALAVRAS-CHAVE:** yoga; educação; imagem; descrição de imagem.

### **INÍCIO E PROCESSO DE PESQUISA**

Este artigo pretende discorrer sobre as experiências obtidas no grupo de pesquisa *Corpoética: Yoga nas escolas*, apoiado pelo 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. A pesquisa tem a pretensão de experimentar táticas e compreender a influência do yoga no andamento acadêmico de crianças e adolescentes de escolas públicas.

O trabalho foi realizado a partir de vivências nas práticas de yoga do projeto *Corpoética*, com o auxílio das fotografias que pertencem ao grupo, a fim de captar e analisar nas imagens a forma de aperfeiçoamento e o envolvimento dos adolescentes a cada prática nas escolas, com o intuito de compreender as condições do yoga como um processo educacional, envolvendo a vivência do estudante, a interação entre os sujeitos e a reflexividade dos mesmos a partir da fotografia.

Essas práticas consistiriam também em ouvir os participantes com seus depoimentos e aplicação de questionários das mudanças observadas em cada espectador, embasadas em

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado na IJ06 – Interfaces Comunicacionais do XX Congresso de Ciências da Comunicação na Região Nordeste, realizado de 5 a 7 de julho de 2018.

<sup>2</sup> Graduanda do curso de Comunicação Social do Campus III – UNEB, e-mail: jessica\_pacheco1998@hotmail.com

<sup>3</sup> Orientador do trabalho. Professor do curso de comunicação Social do Campus III – UNEB, e-mail: jjborges@uneb.br

pesquisa bibliográfica. As fotografias foram realizadas durante as práticas de yoga com os adolescentes do ensino médio no Centro Estadual de Educação Profissional – CEEP em Juazeiro-BA, no período entre fevereiro e abril do ano de 2018.

O processo se deu em algumas etapas. Primeiramente foi discutido em conjunto o modo como seria realizado, conversando sobre a pretensão do grupo e o interesse dos estudantes em participar dessa experiência em uma roda de conversa. A segunda parte se deu em praticar uma vez por semana os *āsanas* e o relaxamento, convidando os participantes a estarem presentes totalmente e conscientes de cada movimento e respiração.

## **YOGA COMO PRÁTICA EDUCOMUNICATIVA**

A palavra yoga tem diversos significados e sua prática, várias ramificações, todavia podemos dizer basicamente que “yoga é um dos seis sistemas fundamentais do pensamento indiano (...), mas seu conteúdo é universal, porque trata dos meios pelos quais podemos realizar as mudanças que desejamos em nossas vidas” (DESIKACHAR, p. 38 e 39, 2006).

Yoga é uma filosofia que auxilia no processo de conscientização do corpo e de que maneira o organismo se comunica, também significa “agir de maneira que toda a nossa atenção esteja dirigida para atividade que estamos desenvolvendo no momento”, (DESIKACHAR, p.39, 2006). Partindo dessa perspectiva, o yoga pode auxiliar diretamente no comportamento humano, em vista que “a possibilidade de cometer erros torna-se, conseqüentemente, menor à medida que a nossa atenção se desenvolve.” (DESIKACHAR, p. 39, 2006).

Em conjunto com processo de aprendizagem e a prática de estar consciente, sempre ofertado como um convite a uma comunicação via corpo – que no yoga é visto como indissociável da mente e das emoções, talvez seja possível que esta filosofia possa auxiliar uma proposta educ comunicativa e assim evoluírem juntas, em vista que faz parte da educ comunicação “criar e fortalecer ecossistemas comunicativos em espaços educativos (...) e melhorar o coeficiente expressivo e comunicativo das ações educativas” (SOARES, p. 1 e 2).

Segundo Soares, para a prática de educ comunicação são necessários alguns procedimentos, como haver um planejamento em conjunto de ações, tendo de ser este participativo envolvendo todos, e as relações devem ser “francas e abertas”, tendo como alguns dos objetivos o aumento de autoestima e da capacidade de expressão dos envolvidos.

Com isto, possivelmente, o yoga tem o potencial de convergir com diversos aspectos da prática de educomunicação, uma vez que, segundo Desikachar, o yoga procura criar um estado em que estamos sempre presentes, em todas as ações e todos os momentos.

Podemos dizer que tomar consciência do corpo pode nos possibilitar um caminho para o autoconhecimento, já que se permite o voltar-se para dentro e para expansão de diálogos e expressões para com os outros, aprimorando assim, a expressão livre e consciente do sujeito praticante, exercitando sua comunicação no mundo.

## **A IMAGEM DO YOGA E O YOGA NA IMAGEM**

Quando se constrói uma imagem, existe uma determinada funcionalidade para esta, e isto depende do seu fabricante. Para que queremos que estas imagens sirvam? No caso deste artigo, para tentar compreender e perceber se é possível capturar o trabalho do grupo *Corpoética*; por isto, a forma descritiva.

A proposta de ter o yoga representado em imagens, não apenas para os praticantes, que já se apreciam do modelo para saber executar as posturas corretamente, mas para averiguar o que vai além, seria um modo de avaliar o desenvolvimento e a interação que as práticas podem vir a proporcionar, fazendo com que o espectador esteja entre a imagem e a realidade. Para efeito desse trabalho, lembraremos do conceito de Aumont (1993) sobre as imagens como um modo epistêmico, uma maneira de acessar certo tipo de conhecimento da vida social, através do visual.

Para isto, é importante salientar que, segundo Aumont (1993), a imagem é apenas uma representação do real, e por sua vez, a realidade em si é impalpável, pois, a todo momento, estamos realizando algum juízo de valor, sendo, portanto, a realidade subjetiva, ou seja, cada experiência é exclusiva, provavelmente ninguém irá passar pelas mesmas circunstâncias. A forma como o espectador analisa as imagens vem a partir de reconhecimento e memorização, pois todo indivíduo tem conhecimento prévio sobre variados assuntos, a depender de sua experiência. (AUMONT, p. 82 a 86, 2002).

Quando se pensa em yoga, por exemplo, o estereótipo já formado de pessoas sentadas de pernas cruzadas, tocando os dedos em forma de “O”, com olhos fechado e meditando ao som do mantra OM, pode vir a ser mais comum do que assemelhar com pessoas dançando euforicamente com os *ásanas*. Essa leitura pode se dar, de acordo com o código de conotação

que é histórico ou cultural, dependendo fundamentalmente do conhecimento já adquirido do leitor (BARTHES, 1990).

## **DESCRIÇÃO DAS PRÁTICAS ATRAVÉS DA IMAGEM**

Para esta descrição fotográfica, foram escolhidas quatro fotografias que pertencem ao grupo *Corpoética*, a fim de analisar os aspectos de interação, concentração, o engajamento dos estudantes na prática do yoga e na expressão de si, durante as rodas de conversa. Essas imagens são do final da experiência e foram fabricadas a fim de propiciar os registros, a utilização para outras atividades, a contemplação dos estudantes e se a mesma conseguiu em algum âmbito ter sucesso nítido, ou seja, se as fotografias conseguiram explicitar os objetivos da proposta.

Para tanto, colocarei em forma de etapas cada fotografia representando um período dessa experiência, bem como demonstrando como se deu o delineamento processual das práticas. Desde o começo, alguns princípios educomunicativos se evidenciam: nada foi imposto, mas uma construção coletiva se fez a partir de um convite à experiência, uma sensibilização e um diálogo permanente com todos os agentes.

### **Primeira etapa:**

Primeira foto: O grupo sentou-se em uma roda de conversa com os estudantes e professores, quando se deu a apresentação dos mesmos. Foi difundida a ideia do projeto, e proposto o horário e o dia que ocorreria as oficinas.

Deu-se início as práticas, como mostra a foto, quando foi realizada uma prática meditativa convidando eles a estarem presentes, e pedindo para verificarem sua respiração, e como estava o corpo naquele instante.

Todos sentados nos colchonetes, apesar de ter cadeiras vazias e outras ocupadas ao redor dos colchonetes, pois o grupo utiliza um método democrático, praticando o aluno que desejar, no dia que escolher. Alguns permanecem na sala e observam os outros, enquanto outros saem e não acompanham.



(Foto: Renilson da Silva, 2018)

### **Segunda etapa:**

Segunda foto: O professor, vestido de branco, está demonstrando o *àsana matsyendrásana*, onde primeiro senta-se com as pernas esticadas, passa uma perna sob a outra fazendo um triângulo, e com o braço da perna oposta tenta abraçar com o cotovelo tocando no joelho, enquanto o tronco se volta para o lado invertido, o pescoço alonga-se para trás, enquanto os olhos se direcionam para trás.

São realizados ciclos de respiração, que consistem em inspirar, reter o ar por alguns instantes, expirar vagarosamente e, por último, permanecer dois segundos com os pulmões vazios, enquanto o professor descreve e demonstra os alunos estão alertas o suficiente para conduzirem a prática quase que de imediato.

Nota-se também o ambiente em que estão dispostos os alunos e o professor, que é uma sala de aula comum, onde foram amontoadas cadeiras e mesas, com as mochilas dos estudantes, para propiciar espaço para os colchonetes azul escuro, para a realização dos *àsanas*, relativamente apertada para a quantidade pessoas envolvidas.

Os *àsanas* são as posturas executadas no yoga, mas não são conduzidas de forma aleatória, existe toda uma fundamentação estudada para ser compreendida, além de cada um se destinar ao desenvolvimento de alguma(s) parte(s) do corpo. É importante que essas poses sejam confortáveis e que a respiração trabalhe com o movimento do corpo, pois é através desta que se percebe as limitações, proporcionando autoconhecimento.



(Foto: Renilson da Silva, 2018)

### **Terceira etapa:**

Terceira imagem: os alunos estão deitados de barriga para cima com as pernas levemente dobradas em um grupo de quatro pessoas, dois meninos e duas meninas, suas mãos estão por cima uma da outra na região próxima ao umbigo, uma garota está de olho fechado, enquanto a outra permanece com os olhos abertos, com os garotos ocorre o mesmo.

Esta parte é a do relaxamento, uma parte dita como importante, já que nos *àsanas* investiga-se as limitações do corpo. O relaxamento se faz necessário pelo esforço físico exigido nos *àsanas*, e possa ser que durante a prática exista alguma tensão, sendo também uma forma de recompensar o corpo, recompor a respiração e verificar como se encontra o corpo e a mente.

As expressões faciais retratam contemplação, relaxamento profundo e ainda questionamento (aqueles que estão de olhos abertos aparentam estar se questionando a respeito de algo).



(Foto: Renilson da Silva, 2018)

#### **Quarta etapa:**

Quarta foto: A sala é a mesma que das demais fotografias, mas o grupo está em um abraço coletivo, onde nessa ocasião trocasse as sensações obtidas através da prática vivenciada. É o momento de olhar nos olhos uns dos outros, cânticos, mantras e risos. Esse final é recorrente, para o fortalecimento da comunhão.

Um dos significados do yoga é “unir”, “juntar”, e esse significado corresponde ao abraço. Essa ação une tanto os participantes de modo que os pés fiquem juntos e o quadril fique colado nas pessoas ao redor, e os braços perpassam sobre quem está ao lado do outro de forma que a mão acaba tocando o braço do segundo componente do abraço. Sorrisos de orelha a orelha são evidentes. Geralmente essa postura acontece durante alguns minutos, é um final convidativo para a próxima prática de forma acolhedora.



(Foto: Renilson da Silva, 2018)

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

É importante ressaltar que essa interpretação se dá, em decorrência da dedicação da atenção desta autora com seu orientador, visto que, a decodificação com o tema em questão, modifica de acordo com a experiência enquanto espectador. Por exemplo, a terceira fotografia pode representar apenas um grupo de pessoas abraçadas, para um leigo das práticas do grupo, ou ainda pode representar o final de uma aula, já que o ambiente é reconhecido como escolar, e o fardamento mostra os alunos. Isto varia exclusivamente do quanto o espectador conhece a imagem (AUMONT, 1993), mesmo que seja de significado antagônicos, uma imagem pode representar todos estes.

No experimento realizado por Becker, no livro *Falando da sociedade* (2009), o autor analisou fotografias conhecidas, as descreveu densamente e demonstrou como cada uma das três foi fabricada para um determinado fim, porém ele consistiu sua análise em cada setor, tanto para a fotojornalismo, a sociologia visual e para a foto documentário, validando que o sentido para qual ela foi criada não a restringe de ter variados fins, depende do espectador que se por

ventura já esteve no local, o significado para esta pessoa poderá vir acerca de sensações obtidas na sua visita. Muito diferente de quem não consegue decodificar onde é o local, assim sendo, uma única imagem terá significados diversos.

Para fim deste trabalho, é viável dizer que foi possível acompanhar o desenvolvimento dos estudantes e sua interação nas oficinas com as interpretações das imagens apresentadas. É sugestivo o aprofundamento destes na realização dos *āsanas*, no relaxamento e nas interações do grupo, tanto inicialmente, quando a princípio a proposta foi de se comunicar no estado corporal e mental nos quais cada indivíduo se encontrava, e na finalização das práticas já que existia a necessidade de compartilhar como conseguiam se superar. Ainda foi discutido nas oficinas pelos estudantes, como, ao realizar as práticas, eles conseguiam se concentrar melhor durante as aulas, e nos relacionamentos interpessoais.

## REFERÊNCIAS:

- BARTHES, Roland. **O óbvio e o obtuso**; ensaios críticos III. Rio de Janeiro: Nova fronteira, 1990: A mensagem fotográfica (p. 11-25).
- BRETON, David Le. **Antropologia do corpo e Modernidade**. Tradução: Fábio dos Santos Creder. Petrópolis. 2ª edição. Editora Vozes. 2012.
- AUMONT, Jacques. **A imagem**. Tradução: Estela dos Santos Abreu e Claudio C. Santoro. Campinas – SP. Papyrus. 1993.
- BAUER, W Martin. GASKELL, George. **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som**. Petrópolis. 3ª edição. Editora Vozes. 2004.
- BECKER, Howard Saul. **Falando da sociedade**: ensaios sobre as diferentes maneiras de representar o social; tradução Maria Luiza X. de A. Borges; Karina Kuschnir. Rio de Janeiro. ZAHAR. 2009.
- DESIKACHAR, T D K. **O coração do yoga**. São Paulo: Jaboticaba, 2006.
- SOARES, Ismar de Oliveira. **Afinal, o que é Educomunicação?** NCE USP, São Paulo. Disponível em: < <http://www.usp.br/nce/aeducucomunicacao/saibamais/textos/>>. Acesso em 14 maio 2018.