

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA

Sabine Borges Silveira

**ABORDAGENS SOMÁTICAS NA CONDUÇÃO DE PRÁTICAS DE HATHA YOGA:
CORPORALIZAÇÃO E AUTONOMIA**

Porto Alegre

2022

Sabine Borges Silveira

**ABORDAGENS SOMÁTICAS NA CONDUÇÃO DE PRÁTICAS DE HATHA YOGA:
CORPORALIZAÇÃO E AUTONOMIA**

Trabalho de conclusão de curso II apresentado à Comissão de graduação da Faculdade de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito para obtenção do grau de Licenciada em Dança.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Cibele Sastre

Porto Alegre

2022

Sabine Borges Silveira

**ABORDAGENS SOMÁTICAS NA CONDUÇÃO DE PRÁTICAS DE HATHA YOGA:
CORPORALIZAÇÃO E AUTONOMIA**

Conceito final:

Aprovada em de de

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Dr.^a Flavia Pilla do Valle - UFRGS

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Cibeles Sastre - UFRGS

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer, primeiramente, as minhas duas avós, Sueli e Jandira, especialmente minha avó materna Jandira Viana Borges (in memoriam), que desde o início, quando decidi realizar uma nova graduação, me apoiou sem medir esforços. Agradeço o apoio de toda a minha família, principalmente das minhas primas, primo e da minha dinda Mirta Borges Azambuja, por me doarem muito amor e energias positivas.

Agradeço à amizade verdadeira da Sara Ceron Hentges, que sempre esteve ao meu lado nas horas boas e ruins, dando conselhos, me confortando e sendo uma amiga fiel.

Agradeço ao meu ex-namorado Rubens André Pasa Pecce pela escuta atenta aos meus desabafos, pelos conselhos inteligentes e valiosos, pelo amor doado e por dividir comigo a vida durante a maior parte da graduação em Dança, desde o início, lá em 2015.

Sou grata às amigas Caroline Pinheiro Costa, Luísa Chini, Daniela Osório, Cristine Toledo, Natália Dumont Longhi, Gitana Peruffo Fernandes, Carol Janovik, Aline Friedrichs, Camila Loppes, Morgana Schulz, Morgana Julich, Cátia Picolo, Sandra Martins, Vera Lúcia Pezzi, Grazielle Slavieiro, Angélica Resende, Flávia Durgante, Joyce Noronha e Letícia Gomes por me ouvirem tantas vezes com paciência e carinho, por me incentivarem e me doarem tanto amor.

Apesar de não ter recebido o apoio que eu gostaria desde o início da minha graduação, hoje agradeço o apoio dos meus pais, a minha mãe Cláudia Viana Borges, que me deu todo o suporte para que eu conseguisse finalizar esse trabalho e ao meu pai, Jorge Silvano Silveira (in memoriam), por ter me ensinado a ser uma pessoa humilde e generosa.

Deixo meus sinceros e profundos agradecimentos ao meu terapeuta Rogério e a minha psicóloga Lígia, que me deram todo suporte espiritual, energético, psicológico e emocional para enfrentar essa fase da minha vida.

Agradeço a cada entrevistada, Duda Monteiro, Clarissa Finger Brittes, Fernanda Ströher Barbosa e Florencia Sueldo, por cederem seu tempo e

compartilharem suas experiências profissionais comigo, colaborando para elaboração desse trabalho.

Por fim, agradeço a minha orientadora Cibele Sastre, por me incentivar e me ajudar a cada encontro online e um presencial que tivemos, por ceder o seu precioso tempo para estar comigo e por não ter desistido de mim.

RESUMO

O presente trabalho versa sobre tecer relações entre abordagens somáticas e a condução de práticas de Hatha Yoga. O objetivo geral visa investigar como diferentes abordagens somáticas operam na condução de práticas de Hatha Yoga. Os objetivos específicos pretendem compreender como o termo Educação somática é visto no meio do Yoga, reconhecer recursos pedagógicos somáticos utilizados na condução de práticas de Hatha Yoga e investigar como diferentes abordagens somáticas podem contribuir para o desenvolvimento da corporalização e da autonomia em praticantes de Hatha Yoga. O procedimento metodológico escolhido foi a utilização de entrevistas semiestruturadas com profissionais que possuíssem formação em Yoga e que desenvolvessem seus trabalhos com Yoga através de uma abordagem somática. Dentre os resultados parciais, pode-se afirmar que no meio do Yoga compreende-se Educação Somática como um processo de autoconhecimento e refinamento da propriocepção com ênfase na percepção e na sensação, passando por um reconhecimento de estruturas corporais, padrões de movimento e estados de presença, sendo tudo isso uma experiência vivida em primeira pessoa. Foram reconhecidos como recursos pedagógicos: a condução verbal que favorece estados de consciência/percepção corporais e cuidado consigo; a anatomia experiencial e o uso de imagens, sons e toque/auto toque para reconhecer estruturas e/ou proporcionar sensações. Por fim, as abordagens somáticas podem contribuir para o desenvolvimento da corporalização através da utilização de recursos pedagógicos que proporcionam a autodescoberta do corpo, seus padrões de movimento e sensações, bem como desenvolver autonomia a partir de conduções verbais convidativas que proporcionam a exploração do corpo de maneira singular.

Palavras-chave: Yoga. Abordagens somáticas. Corporalização. Autonomia.

ABSTRACT

The present work weaves about relationships between somatic approaches and Hatha Yoga practices. The general goal aims to investigate how different somatic approaches operate in Hatha Yoga practices. The specific goals intend to understand how the term Somatic Education is seen in the Yoga environment, recognize somatic pedagogical resources used in Hatha Yoga practices, and investigate how different somatic approaches can contribute to the development of embodiment and autonomy in Hatha Yoga practitioners. The methodological procedure chosen was the use of semi-structured interviews with professionals who were trained in Yoga and who developed their work with Yoga through a somatic approach. Among the partial results, it can be said that in Yoga, Somatic Education is understood as a process of self-knowledge and refinement of proprioception with emphasis on perception and sensation, going through recognition of body structures, movement patterns and states of presence, all of this being a first-person experience. The following were recognized as pedagogical resources: verbal guidance that fosters states of body awareness/perception and selfcare; experiential anatomy and the use of images, sounds, and touch/self-touch to recognize structures and/or provide sensations. Finally, somatic approaches can contribute to the development of embodiment through the use of pedagogical resources that provide self-discovery of the body, its movement patterns, and sensations, as well as develop autonomy from inviting verbal conducts that provide exploration of the body in unique ways.

Keywords: Yoga. Somatic Approaches. Embodiment. Autonomy.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
1.1 OBJETIVO GERAL	10
1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	10
2 REVISÃO DE LITERATURA	11
2.1 HATHA YOGA.....	11
2.2 EDUCAÇÃO SOMÁTICA	13
2.3 CORPORALIZAÇÃO E AUTONOMIA	16
3 METODOLOGIA	18
3.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA	18
3.2 COLETA DE MATERIAIS.....	18
3.3 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS MATERIAIS	21
3.3.1 Entendimentos e experiências sobre Yoga	21
3.3.2 Entendimentos e experiências sobre Educação Somática	23
3.3.3 Recursos pedagógicos somáticos utilizados na condução de práticas de Hatha Yoga	26
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	37
REFERÊNCIAS	39
APÊNDICE A – TERMO DE COMPROMISSO E QUESTIONÁRIO	43
APÊNDICE B – ENTREVISTA PILOTO	46

1 INTRODUÇÃO

Minha história com Yoga começa na adolescência quando tive o primeiro contato com as posturas físicas em uma prática oferecida em um clube que eu e minha família frequentávamos na cidade de Santa Maria – RS. Depois de muito tempo, no ano de 2012, retomei o contato com a prática do Yoga na cidade de Manaus – AM, quando fazia mestrado em Engenharia Florestal, minha primeira área de formação acadêmica. Por lá pratiquei com mais constância e foi onde comecei a ter mais consciência das posturas, dos exercícios respiratórios, dos mantras e do estilo de vida que o Yoga proporcionava. Nos anos seguintes segui praticando e quando me mudei para Porto Alegre – RS comecei a praticar Yoga com o Coletivo Namaskar, projeto que compartilha a prática do Yoga em espaços públicos da cidade de forma gratuita ou com contribuição consciente. Nessa época comecei a pensar na possibilidade de me tornar instrutora de Yoga e de tornar esta minha profissão. No ano seguinte iniciei a minha primeira formação em Yoga, onde estudei a filosofia de vida que está por trás das posturas físicas, compreendendo o Yoga como uma ferramenta poderosa de desenvolvimento pessoal que atua em processos físicos, mentais, emocionais, energéticos e espirituais. Todo o debate nessa pesquisa será sobre uma parte da filosofia do Yoga chamada de Hatha Yoga, abordagem corporal que busca o controle e a regularização de funções corporais através das posturas físicas, exercícios de respiração e outras técnicas purificadoras com objetivo de adquirir o domínio da mente (MARGA, 2008).

Ao longo da graduação em Dança tive a oportunidade de conhecer diferentes sistemas de Educação Somática através de eventos e disciplinas da grade curricular. Me encantava participar de aulas práticas e teóricas com as professoras do curso e profissionais convidadas/convidados que possuíam experiência ou formação em alguma técnica ou método de Educação Somática. Tive a oportunidade de conhecer e vivenciar algumas técnicas como: Laban/Bartenieff, Body-Mind Centering®, Alexander, Antiginástica e Ideokinesis. Fora da faculdade tive a oportunidade de fazer um pequeno curso da técnica Alexander com a condução de Michel Capeletti e um workshop da técnica de Reeducação Postural Dinâmica com Márcia Strazzacappa.

O termo Educação Somática foi cunhado por Thomas Hanna¹ no final da década de 70 para “descrever abordagens de integração corpo-mente que ele e outros terapeutas e educadores estavam desenvolvendo” (FERNANDES, 2015, p. 12). Essas pessoas pioneiras nos estudos somáticos descobriram como poderiam “livrar-se de dores, mover-se com mais facilidade, realizar os trabalhos da vida com mais eficiência e atuar com maior vitalidade e expressividade” através do diálogo atento ao próprio corpo (EDDY, 2018, p. 28). Além disso, Thomas Hanna compreendia a Educação Somática como um “processo relacional interno entre a consciência, o biológico e o meio ambiente. Esses três fatores vistos como um todo agindo em sinergia” (HANNA, 1983, p. 7 apud VIEIRA, 2015, p. 130).

Yoga e Educação Somática possuem objetivos semelhantes, pois utilizam o corpo físico para se reconhecer e se compreender. Na visão do Yoga busca-se o reconhecimento do corpo em todas as suas dimensões, que vão desde o corpo físico até corpos mais sutis, nas camadas mais profundas da mente (ÁCARYA, 2008), além das relações do mesmo com o mundo externo e interno, a partir do entendimento de preceitos éticos e morais conhecidos como Yamas e Niyamas². Essa visão integral também é reconhecida por educadores somáticos, os quais “reconhecem a interconexão das dimensões corporal, cognitiva, psicológica, social, emotiva e espiritual da pessoa e encorajam seus estudantes a trabalhar no sentido de uma reorganização global de sua experiência (FORTIN, 1999, p. 42).

Essa pesquisa parte de muitos questionamentos que me atravessavam estando no papel de condutora de práticas de Hatha Yoga, percebendo uma lacuna no ensino da prática relacionada a uma condução bastante dirigida que conduz um modo de respirar, de se mover e de se sentir, com intuito de conquistar determinado objetivo físico, mental, emocional, energético ou espiritual. Essa maneira de ensinar acaba moldando um corpo a partir de um olhar externo, impedindo o próprio reconhecimento de estruturas corporais, padrões de movimento e o contato com suas sensações e emoções.

¹ Ph.D., filósofo e discípulo de Moshe Feldenkrais (MAMANA, 2019, p. 169).

² Princípios morais que “permitem à pessoa alcançar um estado de equilíbrio mental e proporcionam um modo de como lidar com o mundo e consigo próprio espiritualmente” (MARGA, 2009, p. 30).

Buscando desconstruir essa forma de condução tradicional do Yoga, através dessa pesquisa pretende-se investigar como abordagens somáticas estão presentes no ensino de práticas de Hatha Yoga.

1.1 OBJETIVO GERAL

Investigar como diferentes abordagens somáticas operam na condução de práticas de Hatha Yoga.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Como objetivos específicos do presente estudo, pretende-se:

- Compreender como o termo Educação somática é visto no meio do Yoga
- Reconhecer recursos pedagógicos somáticos utilizados na condução de práticas de Hatha Yoga
- Investigar como diferentes abordagens somáticas podem contribuir para o desenvolvimento da corporalização e da autonomia em praticantes de Hatha Yoga.

2 REVISÃO DE LITERATURA

A revisão de literatura apresentada a seguir ilustra a base teórica que norteou esse estudo. Inicialmente são abordados temas relacionados à temática do Hatha Yoga e da Educação Somática através de fundamentações teóricas acerca da origem e aspectos que as caracterizam. Por fim, trago referências sobre os termos corporalização e autonomia.

2.1 HATHA YOGA

O Yoga é uma filosofia de vida que não se restringe apenas a uma prática física a partir da execução de posturas e exercícios de respiração ou meditação. As inúmeras definições acerca dessa filosofia se devem ao fato de cada uma querer explicar uma parte dessa filosofia. Por exemplo, Desikachar (2018, p. 228) cita o sutra 1.2 de Patañjali³ o qual define Yoga como “a habilidade de voltar a mente exclusivamente em direção a um objeto e sustentar essa direção sem quaisquer distrações”. Outra definição se refere ao Yoga como “o caminho que leva ao autoconhecimento” (BRANCO e JONES, 2015, p. 23) ou o “caminho que cultiva o corpo e os sentidos, que refina a mente, civiliza a inteligência e repousa na alma, cerne do nosso ser” (IYENGAR, 198, p. 11). E por fim, a definição mais encontrada que surge a partir da tradução da palavra Yoga em sânscrito que significa união, representando a união do corpo-mente-espírito ou a “união da consciência individual com Consciência Cósmica” (MARGA, 2008, p.17).

Para atingir esses objetivos mencionados, o Yoga nos oferece inúmeras ferramentas que podem ser chamadas de ramos do Yoga. Cito e descrevo aqui alguns deles: Bhakti Yoga (Yoga da devoção, ou seja, pensar e agir com intuito de servir a Deus); Jnana Yoga (Yoga do conhecimento, praticado através da meditação caracterizando-se como auto estudo mas também diz respeito ao estudo de escrituras sagradas com intuito de compreender Deus); Karma Yoga (Yoga da ação, que significa realizar ações para o próximo sem querer nada em troca, entregando o

³ Sábio indiano responsável pela primeira sistematização do Yoga. Escreveu o chamado Yoga sutras, constituído por aforismos (frases curtas) que visam a compreensão do Yoga.

serviço desinteressado à Consciência Cósmica) e por fim, o Hatha Yoga, a prática que vou me ater nesse estudo, que se caracteriza por um conjunto de prescrições para o corpo físico que incluem: posturas físicas (ásanas), exercícios de respiração para controle da energia vital que é conhecida como prana (pranayamas) e as purificações (kryas) (MARGA, 2008).

A prática focada em posturas físicas, o Hatha Yoga, passou a ser desenvolvida na Índia no século XX através dos estudos e ensinamentos de Tirumalai Krishnamacharya, indiano, estudioso e praticante de Yoga e da Medicina Tradicional Indiana (Ayurveda), o qual ficou conhecido como o pai do Yoga moderno, ajudando muitas pessoas a encontrarem a cura de suas doenças. Devido a isso muitas pessoas de todas as partes do mundo vinham estudar com Krishnamacharya, podendo-se citar a europeia Indra Devi que veio a se tornar a primeira professora de Yoga nos Estados Unidos e os indianos K. Pattabhi Jois e B.K.S. Iyengar, que futuramente criaram seus próprios métodos de ensino (Ashtanga Vinyasa Yoga e Iyengar Yoga respectivamente), principais metodologias responsáveis pela disseminação do Yoga no ocidente.

Apesar das inúmeras metodologias desenvolvidas para o ensino do Hatha Yoga, a estrutura de uma prática é bastante semelhante e geralmente contém alguns aspectos em comum que podem ocorrer nessa ordem ou não: aquietamento/centramento (através de ferramentas que estimulam a construção de um estado de presença como por exemplo exercícios que estimulam noção de espacialidade ou a respiração consciente, entoação de mantras, etc.); aquecimento/mobilizações (despertando o corpo físico e preparando-o para a prática de ásanas/posturas psicofísicas); a prática de ásanas (que pode conter posturas de força, flexibilidade e/ou equilíbrio no nível baixo, médio e/ou alto); relaxamento (momento de descontração através de uma pausa com o corpo deitado em decúbito dorsal com intuito de assimilar os benefícios que foram gerados); pranayamas (exercícios respiratórios com intuito de absorver e controlar a energia vital dentro do corpo; e a meditação (momento de silêncio e auto observação, sendo que o tempo varia muito, vai depender se o foco da prática é a meditação em si ou o preparo do corpo para chegar nela).

A busca pela prática do Hatha Yoga muitas vezes é motivada pelo aparecimento de alguma lesão física ou por questões emocionais como a ansiedade

e a depressão. Porém, muito mais do que tratar essas questões, o objetivo da prática é promover espaços de escuta e observação atenta ao corpo, propiciando espaços para descobertas que geram autoconhecimento.

2.2 EDUCAÇÃO SOMÁTICA

O termo educação somática foi definido somente na década de 70 pelo filósofo e terapeuta do movimento Thomas Hanna, porém essas práticas já existiam e eram conhecidas como “técnicas corporais alternativas, técnicas de release e técnicas de consciência corporal” (STRAZZACAPPA, 2009, p. 48) ou “reeducação do movimento, repadronização do movimento e consciência cinestésica” (EDDY, 2019, p. 30). Thomas Hanna entendia o corpo como soma: “soma é corpo subjetivo, ou seja, o corpo percebido do ponto de vista do indivíduo” (HANNA, 2003 apud BOLSANELLO, 2010, p. 19). Essa diferença é explicada no primeiro parágrafo em seu artigo “*What is Somatic?*”:

Quando uma pessoa é observada de fora por exemplo, a partir do ponto de vista de uma terceira pessoa, o fenômeno do corpo é percebido. Portanto, quando essa pessoa é observada do ponto de vista da primeira pessoa, através das suas sensações proprioceptivas, um fenômeno categórico diferente é reconhecido: o soma (HANNA, 1986, p.4, tradução nossa).

Antes mesmo desse termo ser cunhado, pessoas que hoje são consideradas pioneiras no campo das somáticas já estavam experimentando em seus corpos maneiras de lidar com lesões ou doenças, que a medicina tradicional não fora capaz de tratar e/ou curar, através de uma “investigação cinestésica extremamente sensível” (EDDY, 2019, p. 29). Alguns exemplos dessa situação são citados por Bolsanello (2010, p.19): “a perda da voz de Matthias Alexander; o problema no joelho de Moshe Feldenkrais; a doença renal de Mabel Tod e a insuficiência cardíaca de Gerda Alexander”. Além dessas questões relacionadas à saúde, outros fatos também impulsionaram o surgimento de técnicas de educação somática, tais como: o questionamento frente a medicina praticada nos países ocidentais; o conhecimento empírico que surgia através da prática e por fim, a ideia de que as técnicas de Educação Somática apresentam como pensamento fundador a unificação corpo/espírito do indivíduo (STRAZZACAPPA, 2009, p. 49).

Analisando a trajetória somática que veio sendo construída ao longo dos anos, Martha Eddy destaca três possíveis ramos existentes dentro dessa temática: “a psicologia somática, o trabalho corporal somático e o movimento somático”, sendo que esse último se desdobra em educação e terapia do movimento somático, território que esta pesquisa está inserida e que visa a “escuta do corpo para responder às sensações de modo consciente afim de alterar hábitos e escolhas de movimento” (EDDY, 2018, p. 30-31).

O objetivo de uma/um profissional que trabalha com o movimento somático se define por “elevar a consciência sensorial e motora para suscitar no estudante-cliente sua própria auto-organização, auto cura, ou autoconhecimento”. Buscando outras definições para explicar essa temática, a mesma autora comenta também que:

[...] práticas de educação e terapia do movimento somático englobam avaliação postural e de movimento, comunicação e orientação através das palavras e do toque, anatomia experiencial e imagens, e a padronização de novas escolhas de movimento” (EDDY, 2018, p. 31-32).

Outras características comumente encontradas em métodos de educação somática são citadas por Bolsanello (2011, p. 308-309): a diminuição do ritmo, a respiração como suporte do movimento, a interpretação da diretriz verbal, a auto pesquisa do movimento, a automassagem, a busca do esforço justo, o alongamento fino e preciso, o aumento do vocabulário gestual e a aprendizagem “leiga”. Eddy (2019, p. 34) referindo-se a sua própria pesquisa (EDDY, 2009) onde estudou mais de 36 sistemas somáticos, também aponta características comuns desses sistemas: “diminuição do ritmo para sentir; deitar-se, uso da gravidade e do apoio do chão; respiração e liberação de tensões (sentir a gravidade); investigação de novas coordenações; descoberta da própria tridimensionalidade”.

Dentro do universo somático existe uma diferença conceitual e prática entre os termos técnica e método. Essa diferença “está no arcabouço constitutivo, que é de exercícios (no caso da técnica) ou de procedimentos (no caso do método), ambos guiados por princípios” (FERNANDES, 2015, p. 13). As pessoas entrevistadas nessa pesquisa relataram possuir formações ou se aproximarem de algumas técnicas e métodos de Educação Somática. Alguns exemplos de técnicas foram citados: Body-Mind Centering®, Feldenkrais Method®, Eutonia, Técnica Klauss Vianna, Técnica Alexander e Técnica Klein. Já como métodos somáticos forma citados: Somatic

Experiencing®, Método Frida Kaplan e Antigym®. Duas entrevistadas afirmaram possuir formação profissional em alguma dessas técnicas ou métodos, podendo-se citar a formação na técnica de Body-Mind Centering® e no método Somatic Experiencing® realizadas por Duda Monteiro e o Método Frida Kaplan realizada por Florencia Sueldo. A seguir trago uma pequena descrição de três formações que as entrevistadas afirmaram possuir, buscando esclarecer um pouco seus fundamentos.

O Body-Mind Centering® foi criado por Bonnie Bainbridge Cohen, “norte-americana, terapeuta ocupacional, trabalhou com crianças com pólio em contexto hospitalar, onde desenvolveu sua técnica” (BOLSANELLO, 2010, p. 19), que pode ser considerada como “[...] uma aprendizagem experimental através da qual o corpo explora os seus próprios meios de constituição, tanto materiais e energéticos quanto formais” (CAETANO, 2015, p. 209).

O método Somatic Experiencing® foi desenvolvido pelo Dr. Peter A. Levine, psicólogo e biofísico norte-americano. Segundo informações encontradas no site da Associação Brasileira do Trauma, o trabalho desenvolvido por esse método “atua sobre o comportamento do sistema nervoso autônomo, por meio da conscientização das sensações corporais relacionadas à situação traumática” (PRIMEIRAMENTE, VAMOS ENTENDER O QUE É O TRAUMA, s/d, documento eletrônico). Outra metodologia citada por uma das entrevistadas foi o Método Frida Kaplan - Eutonia aplicada à gestação e o Nascimento, método que “[...] ajuda a encontrar conforto, segurança, confiança em si mesma e em sua capacidade de gerar, parir e acompanhar o filho desde o ventre” (BAL, 2013, p. 61 apud MENDES, 2019, p.103).

Além dessa diferenciação entre técnica e método, existe ainda a diferenciação entre os conceitos de Educação Somática e Abordagem Somática. A Educação Somática está bastante relacionada às formações de técnicas e metodologias somáticas comentadas anteriormente, as quais se originam de “técnicas específicas altamente estruturadas em termos de princípios, procedimentos, treinamentos e aplicações” (FERNANDES, 2015, p. 16). Por outro lado, quando se utilizam entendimentos sobre a experiência vivida pelo e através do corpo advindos de técnicas somáticas, nesse caso sim, existe uma abordagem somática no ensino de uma determinada prática, no caso dessa pesquisa o Yoga. Esta explicação foi construída a partir da definição de Abordagem Somática proposta por Hartley (1995)

apud Fernandes (2015, p. 16), que diz: “A premissa da primazia da experiência prática como geradora de inteligência celular ou Sabedoria Somática”.

2.3 CORPORALIZAÇÃO E AUTONOMIA

O termo corporalização é uma das traduções da palavra em inglês *embodiment*, que também se refere a uma teoria cunhada por dois filósofos, George Lakoff e Mark Johnson, no livro *Philosophy in the flesh* (Filosofia na carne), lançado no ano de 1999. Esta teoria apresenta uma alternativa ao conceito dualista entre corpo e mente fortemente enraizado na filosofia ocidental (SOUZA, 2020), defendendo que a experiência perceptiva e emotiva são a base de formulações cognitivas, sendo que “nenhum pressuposto da razão pode se impor aos sentidos (entendimentos, significados) trazidos pela experiência” (SOUZA, 2020, p. 7). Essa visão não dual de processos cognitivos pode ser percebida nessa citação que explica o processo de aprendizagem que, além da mente, passa pelo corpo:

A própria estrutura da razão vem de detalhes da nossa corporalização. Os mesmos mecanismos neurais e cognitivos que nos permitem perceber e nos mover, também criam nossos sistemas conceituais e modos de razão. Portanto, para compreender a razão, nós precisamos compreender os detalhes do nosso sistema visual, nosso sistema de movimento e os mecanismos gerais da ligação neural (LAKOFF e JOHNSON, 1999, p. 4, apud SOUZA, 2020, p. 7).

Clélia Queiroz em seu artigo “Processos de corporalização nas práticas somáticas BMC” traz o debate acerca de diferentes traduções e entendimentos da palavra *embodiment*, criticando principalmente a tradução do termo como incorporar, no sentido de tomar corpo ou tornar corpóreo a partir de algo que vem de fora, fruto de uma compreensão behaviorista que entende o corpo como receptáculo (QUEIROZ, 2004). A mesma autora, sugere a consideração de uma nova proposta de entendimento desse termo, ou seja, uma visão internalista, abordada por George Lakoff e Mark Johnson, os mesmos autores já citados nos parágrafos anteriores. Nessa nova visão os autores propõem que “as raízes do processo de geração da mente se dão com a participação do aparelho sensório-motor, com base na teoria evolutiva” (QUEIROZ, 2004, p. 170). Por essas razões que se escolhe o termo corporalização, pois ele “não esbarra de forma tão direta na questão dentro/fora” (QUEIROZ, 2004, p. 170).

Outros autores também defendem o processo cognitivo atrelado ao corpo quando afirmam: “a operação da cognição, isto é, a capacidade de construção do conhecimento se dá a partir dos complexos sensório-motores nos organismos, ou seja, o corpo fazendo parte do domínio básico da experiência (LLINÁS, 1996, 2001, NOE, 2004 apud QUEIROZ, 2012, p. 40).

Nesse sentido, Bonnie Bainbridge Cohen, a criadora da escola para o Alinhamento da Mente e Corpo, o Body-Mind Centering®, também utiliza o termo corporalização e o define como “um processo de ser, não um processo de fazer nem um processo de pensar” (COHEN, 2015, p. 278), que se refere, sobretudo a ganhar corpo, crescer por dentro” (QUEIROZ, 2004, p. 172).

Outro termo utilizado nessa pesquisa é a autonomia, buscando se referir a uma autonomia relacionada ao processo de aprendizagem singular, ou seja, um entendimento do corpo e de tudo que o atravessa a partir de um olhar atento sobre si. Marcilio Souza Vieira em seu artigo “Abordagens somáticas no campo da Dança” fala sobre essa singularidade quando afirma que a dança, por exemplo, quando ensinada somaticamente, “está mais próxima do desenvolvimento de uma autoridade interior concernente à capacidade de tomar decisões baseadas em discriminações sensórias que acentuam a singularidade do corpo” (VIEIRA, 2015, p.144). Portanto, a autonomia que se deseja nessa pesquisa, diz respeito ao poder de escolha de cada pessoa frente às propostas oferecidas por uma/um proponente, no caso a instrutora ou o instrutor de Hatha Yoga.

3 METODOLOGIA

3.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA

O delineamento da pesquisa é prioritariamente de natureza qualitativa, no intuito de aprofundar a investigação a respeito de abordagens somáticas utilizadas em práticas de Yoga, ou seja, temas referentes à subjetividade e intangibilidade, tais como emoções e sensações. A definição a seguir traz alguns aspectos que caracterizam esse tipo de pesquisa:

[...] a pesquisa qualitativa é uma atividade situada que localiza o observador no mundo; consiste em um conjunto de práticas materiais e interpretativas que dão visibilidade ao mundo em uma série de representações, incluindo as notas de campo, entrevistas, fotografias. Busca-se entender o fenômeno em termo dos significados que as pessoas a ele conferem. A competência da pesquisa qualitativa será o mundo da experiência vivida, pois é nele que a crença individual, ação e cultura entrecruzam-se (DENZIN e LINCOLN, 2006 apud CHUEKE e LIMA, 2012, p. 65).

Buscando suprir a demanda dos objetivos levantados por essa pesquisa, a coleta de materiais se deu através de entrevista semiestruturada, definida como:

[...] aquela que parte de certos questionamentos básicos, apoiados em teorias e hipóteses, que interessam à pesquisa, e que, em seguida, oferecem amplo campo de interrogativas, fruto de novas hipóteses que vão surgindo à medida que se recebem as respostas do informante. Dessa maneira, o informante, seguindo espontaneamente a linha de seu pensamento e de suas experiências dentro do foco principal colocado pelo investigador, começa a participar na elaboração do conteúdo da pesquisa (TRIVINOS, 2007, p. 146).

3.2 COLETA DE MATERIAIS

A proposta inicial dessa pesquisa foi composta por três procedimentos metodológicos: 1) entrevista com profissionais de diferentes áreas do conhecimento com formação em Yoga e que desenvolvessem essas práticas através de uma abordagem somática; 2) minha participação em práticas conduzidas pelas pessoas entrevistadas e 3) minha condução de modo experimental de algumas práticas de Yoga através de abordagens somáticas com praticantes de Yoga do Projeto Yoga

Para Todxs da UFRGS, o qual fui bolsista PROEXT entre os anos de 2021 e 2022. Entretanto, tendo em vista o curto espaço de tempo para realização de um trabalho de final de curso e, sobretudo, em contexto de isolamento social devido à pandemia de COVID 19, optou-se por focar apenas na análise de materiais coletados nas entrevistas, com intuito de realizar uma relação com o material teórico visitado.

Trivinos (2207) em seu livro “Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação” comenta sobre a elaboração das perguntas em pesquisa qualitativa e sobre a escolha das pessoas escolhidas para entrevista, explicando que essas perguntas não nascem a priori, ou seja, elas são resultado de fundamentação teórica prévia e de toda informação já recolhida sobre o problema de pesquisa, e que a escolha das pessoas a serem entrevistadas é um ponto importante a ser considerado. A partir desse entendimento, a escolha das pessoas a serem entrevistadas seguiu dois critérios: 1) a importância de ser uma/um profissional (independente da área de formação acadêmica) com formação em Yoga e 2) a necessidade de que essas pessoas desenvolvessem seu trabalho com Yoga através de uma abordagem somática, não sendo um pré-requisito ter formação em determinada técnica de Educação Somática. A partir disso iniciou-se uma busca por pessoas com essas características.

O primeiro contato com a maioria das pessoas escolhidas para a entrevista foi através das redes sociais do Facebook e do Instagram, porém duas pessoas já faziam parte do meu círculo de relacionamentos, sendo que uma delas, Duda Monteiro, foi minha professora no curso Treinamento Intensivo – Práticas Somáticas e a outra, Clarissa Finger Brittes, foi minha colega do curso de Licenciatura em Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Das duas pessoas contatadas pelo Instagram, uma delas eu já conhecia pessoalmente, a Fernanda Ströher Barbosa que é graduada em Dança pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) e a outra conheci virtualmente em uma *live* no Instagram sobre práticas somáticas no perfil de um evento de Yoga⁴ realizado no ano de 2021. Outras duas pessoas foram encontradas em um grupo do Facebook chamado Educação Somática Brasil, sendo que ambos responderam a uma mensagem que publiquei onde me apresentei como

⁴ Evento online chamado Festival Akasha, criado com o propósito de integrar profissionais de diversas áreas (principalmente do Yoga) e promover uma profunda experiência de transformação. O perfil do evento no Instagram pode ser encontrado através do @festivalakasha.

acadêmica da Licenciatura em Dança da UFRGS, praticante e instrutora de Yoga e que estava pesquisando relações entre Yoga e abordagens somáticas no meu trabalho de conclusão de curso. Fiz a seguinte pergunta: Alguém aqui do grupo conduz práticas de Yoga com viés somático? A partir desse questionamento recebi cinco respostas, porém, consegui dar prosseguimento nas conversas com apenas duas pessoas.

A partir desses primeiros contatos iniciei os convites para participação na pesquisa de forma informal via Whatsapp para os que me informaram e via Instagram com as demais. Nesse convite, descrevi com mais detalhes os objetivos da pesquisa e o funcionamento da entrevista que iria ocorrer de forma online devido à Pandemia do Covid 19. No pedido formal via e-mail, foi apresentado o título e objetivo do projeto, algumas explicações sobre como as respostas do questionário poderiam ser entregues e a data limite de entrega do material. Em anexo ao e-mail estava o documento em formato Word (Apêndice A) que continha: 1) um termo de consentimento com pedido de autorização para que as respostas e nomes das entrevistadas pudessem ser utilizadas como dados em publicações futuras e 2) um questionário contendo 20 perguntas descritivas. Apenas uma pessoa não respondeu ao e-mail enviado com o convite para a entrevista, sendo que as pessoas que responderam, autorizaram a divulgação de seus nomes nessa pesquisa.

Os tipos de perguntas do questionário variaram entre as de característica descritiva que tinham como objetivo atingir o máximo de clareza nas descrições de situações e as de característica explicativa, com objetivo de determinar razões imediatas ou mediatas de determinada situação (TRIVINOS, 2007). Através das perguntas pretendia-se conhecer brevemente o histórico pessoal e profissional das pessoas entrevistadas, seus entendimentos sobre Yoga e Educação Somática e investigar recursos pedagógicos utilizados em seus trabalhos de Yoga com abordagem somática. Na primeira fase de elaboração do questionário, várias dúvidas surgiram, por isso decidi realizar uma entrevista piloto (Apêndice B) com uma pessoa que já havia sido escolhida previamente para a entrevista. Após a realização da entrevista piloto e posterior análise das respostas, pude reelaborar a entrevista, diminuindo o número de perguntas e criando novas a partir das contribuições recebidas pela entrevistada.

Das cinco entrevistas enviadas, recebi via e-mail o retorno de duas pessoas, Duda Monteiro e Fernanda Ströher Barbosa, e via Whatsapp de uma, a da Florencia Sueldo. Duas pessoas não retornaram e-mail com as respostas. Resumindo, das seis pessoas que aceitaram participar da entrevista, duas não responderam, totalizando quatro respostas: a entrevista piloto com Clarissa Finger Brittes e as entrevistas com Duda Monteiro, Fernanda Ströher Barbosa e Florencia Sueldo. Portanto, totalizaram-se quatro entrevistas que serão os materiais analisados nessa pesquisa.

3.3 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS MATERIAIS

A análise dos materiais foi compilada a partir dos objetivos específicos que correspondem a um ou mais tópicos das perguntas contidas na entrevista semiestruturada. As primeiras perguntas, de um a seis, serviram para conhecer brevemente as entrevistadas, seus entendimentos sobre Yoga e suas experiências com Yoga e técnicas de Educação Somática. As perguntas de número sete, oito e vinte tinham como objetivo compreender o termo Educação Somática no meio do Yoga, e por fim, as perguntas de número nove até dezenove pretendiam investigar recursos pedagógicos somáticos utilizados na condução de práticas de Hatha Yoga. Portanto, para facilitar a análise dos materiais coletados, selecionamos três critérios: 1) Entendimentos e experiências sobre Yoga; 2) Entendimentos e experiências sobre Educação Somática e 3) Recursos pedagógicos somáticos utilizados na condução de práticas de Hatha Yoga.

Após a etapa de seleção dos critérios, propomos cruzar as respostas das pessoas entrevistadas com referências bibliográficas relevantes ao estudo e com a minha experiência na condução de práticas de Hatha, organizando os dados para exposição ao leitor.

3.3.1 Entendimentos e experiências sobre Yoga

Não existe uma única explicação para definir o que é o Yoga, pois são vários os aspectos que integram essa filosofia de vida. Portanto, quando questionadas sobre

essa definição, duas das entrevistadas (Duda Monteiro e Fernanda Ströher Barbosa) relataram entender o Yoga como o cultivo da atenção e da presença, entendimentos que corroboram com uma das definições sobre Yoga encontradas no Livro “O coração do Yoga” em que o autor explica justamente a questão de direcionar a atenção para algo que se faz em um determinado momento quando afirma que “O Yoga procura criar um estado em que estamos sempre presentes – presentes mesmo – em todas as ações, em todos os momentos” (DESIKACHAR, 2018, p. 44). Outra definição, talvez uma das mais conhecidas, é a de que Yoga significa união, devido ao fato da palavra Yoga possuir a raiz sânscrita *yuj* que significa unir, mas unir o que? Unir a consciência individual a uma consciência universal/cósmica (MARGA, 2008, p.17). Nesse sentido caminha o entendimento de Sueldo, 2022, quando afirma que o Yoga é uma prática de integração com a fonte divina”, bem como quando Brittes (2022) afirma que o Yoga explora e reconhece o corpo a partir de diferentes aspectos de uma forma integral, não havendo divisão entre corpo, mente, espiritualidade e energias.

Com relação às formações em Yoga, somente uma das entrevistadas, Florencia Sueldo, possui formação clássica em Hatha Yoga, e o restante, incluindo a mesma, possuem formações mais modernas que derivam do Hatha Yoga como: Hatha Yoga Contemporâneo, Vinyasa Flow, Anusara Yoga, Yoga com abordagem somática, Trauma-informed Yoga e Vinyasa Yoga, Ashtanga Yoga, Acro Yoga, Aerial Yoga e Yoga Somático. O Yoga Somático, citado pela entrevistada Fernanda Ströher Barbosa, é uma formação profissional que ocorre no Centro de Yoga Montanha Encantada⁵, conduzida pelo professor Kaelash Neels, que estudou com Eleanor Criswell Hanna, esposa de Thomas Hanna, estudante direta de Moshe Feldenkrais⁶ e criadora do programa de treinamento em Yoga Somático no estado da Califórnia nos Estados Unidos. Kaelash Neels conduz o curso de formação em Yoga Somático no Brasil a partir do curso de Eleanor Criswell Hanna, chamado de “Somatic Yoga Training”, o qual é definido como:

[...] uma abordagem única do Yoga que mistura somática (integração corpo-mente), Hatha Yoga e Raja Yoga (Yoga de Patanjali). É baseado em princípios da somática, Yoga, neurociência

⁵ Local especialmente construído para oferecer e receber programas de Yoga e autoconhecimento, localizado na cidade de Garopaba – SC.

⁶ Citação encontrada na página do Facebook do Centro de Yoga Montanha Encantada em divulgação do curso Imersão em Yoga Somático com Kaelash Neels. Disponível em: <https://m.facebook.com/events/centro-de-yoga-montanha-encantada/imers%C3%A3o-em-yoga-som%C3%A1tico-com-kaelash-neels/151056742112940/>

(especialmente do sistema nervoso somático), aplicado à psicofisiologia e à psicologia. Com ênfase na prática de Yoga a partir da perspectiva da primeira pessoa com inteligência e consciência. O Yoga Somática se preocupa com a evolução da pessoa-mente, corpo e espírito. Apoia-se fortemente em sentir o seu eu somático e o trabalho de sua vida. A abordagem somática do Yoga pode ser usada com uma ampla variedade de estilos de Yoga. Também pode ser utilizado individualmente, em grupos e em sua prática pessoal⁷. (SOMATIC YOGA..., 2022, documento eletrônico).

3.3.2 Entendimentos e experiências sobre Educação Somática

Duas pessoas entrevistadas (Fernanda Ströher Barbosa e Clarissa Finger Brittes) comentam sobre a Educação somática ser uma experiência vivida em primeira pessoa, o que corrobora com o entendimento sobre o processo de aprendizagem comentado por Fortin (1999, p. 5), onde ela afirma que na educação somática as aulas são centradas no estudante e que “o saber se constrói na experiência própria de cada indivíduo”. Para Duda Monteiro e Clarissa Finger Brittes, a educação somática possibilita o reconhecimento profundo de estruturas corporais, estimulando a percepção de suas anatomias, indo ao encontro do que pioneiros da Educação Somática como Bartenieff e Feldenkrais acreditavam quando “encorajaram seus estudantes a estudar rigorosamente a anatomia funcional levando em conta sua experiência interior e sensível” (FORTIN, 1999, p.7).

Bolsanello (2011, p. 309 - 310) cita alguns aspectos de aprendizagem que são característicos da Educação Somática: “aprender a sentir seus próprios movimentos; perceber como executá-los e explorar variações em seu modo de mover-se”. Esses aspectos vão ao encontro do entendimento de uma das entrevistadas dessa pesquisa quando afirma que a Educação Somática “é um processo pedagógico onde os alunos

⁷ Somatic Yoga, developed by Eleanor Criswell, is a unique approach to yoga that blends somatics (mind/body integration), Hatha yoga, and Raja yoga (Patanjali's yoga). It is based on the principles of somatics, yoga, neuroscience (especially the somatic nervous system), applied psychophysiology, and psychology. The emphasis is on doing yoga from a first-person perspective with knowledge and awareness. Somatic Yoga is concerned with the evolution of the person-mind, body, and spirit. It leans heavily on sensing your somatic self and your life's work. The somatics approach to yoga can be used with a wide variety of yoga styles. It can also be used with individuals and groups and in your own personal practice.

e alunas têm a oportunidade de perceber suas anatomias, padrões de movimento e estados de presença em um ambiente experiencial” (MONTEIRO, 2022).

Uma das entrevistadas afirma que as técnicas de Educação Somática “visam ampliar o repertório da consciência corporal e libertar o corpo de suas couraças e tensões de origem psicofísico emocional” (SUELDO, 2022). Condizente a questão da consciência corporal, (SILVEIRA 2009, p. 48 apud VIEIRA, p.131) afirma que “de modo geral, os métodos de Educação Somática desenvolvem um trabalho de refinamento da sensação e percepção do movimento com o objetivo de aperfeiçoar a consciência do corpo”.

Florencia Sueldo também fala sobre a Educação Somática ser “uma proposta que busca refinar a propriocepção, e que tem como base a trama, a integração do ser, o soma, como alternativa à medicina hegemônica baseada na fragmentação”. Esse refinamento proprioceptivo é resultado de uma observação em primeira pessoa, como foi citado por Hanna (1986), ou seja, quando a pessoa se observa a partir de suas próprias sensações, deixando de ser corpo e se tornando soma. É interessante notar que Florencia Sueldo tem formação no Método Frida Kaplan (Eutonia aplicada à gestação e o Nascimento) e Frida Kaplan estudou com Gerda Alexander que, assim como Moshe Feldenkrais, faziam sugestões relacionadas ao refinamento da percepção na condução de suas metodologias somáticas tais como descreve Eddy (2015, p. 29): “Os participantes eram direcionados a buscar suavidade, apoio e prazer durante o movimento – ao mesmo tempo em que deviam prestar atenção aos sinais proprioceptivos”.

A partir de outro ponto de vista, uma das entrevistadas compreende a Educação Somática a partir de um corpo que vive uma experiência cultural e que é socialmente atravessado em uma temporalidade contemporânea (BARBOSA, 2022), entendimento que vai ao encontro da definição de Fernandes (2019, p. 129) sobre o campo da somática que diz “Somática não se restringe a objeto de estudo ou conteúdo programático, pois esse campo engloba o próprio modo de ser e estar no mundo e, principalmente, perceber e seguir os fluxos contrastantes e ritmos ondulatórios da vida.”

Ainda buscando definir o termo Educação Somática, Barbosa (2022) relata que o sentido da visão acaba prevalecendo na aprendizagem tradicional do Yoga,

enquanto que no Yoga Somático, o sentido da audição, do tato e a imaginação acabam por prevalecer. Essa ênfase visual de aprendizagem encontrada no meio do Yoga tradicional também é encontrada no mundo *fitness*, como comenta Bolsanello (2011, p. 135) na frase: "Capturados pelo espelho, os praticantes vêem, mas não sentem o movimento que estão realizando". Isso é explicado quando a autora fala sobre o termo autenticidade somática, que significa a importância de nos reconhecermos como seres singulares/únicos através do sentir (-se)⁸.

Com relação às formações em determinada técnica de Educação Somática, apenas duas afirmaram possuir certificação, uma delas pelos métodos Body-Mind Centering® e Somatic Experiencing® (Duda Monteiro) e a outra pelo Método Frida Kaplan - Eutonia aplicada à Gestação e o Nascimento (Floren ia Sueldo). O restante afirma ter influências de algumas técnicas de Educa o Somática em seus trabalhos como: Body-Mind Centering®, Eutonia, Técnica Alexander, Técnica Klauss Vianna, Técnica Klein, Feldenkrais, Sistema Laban Bartenieff, Sistema Fedora Aberastury e Antigym®.

Na última pergunta do questionário solicitei às entrevistadas que citassem cinco palavras-chave que pudessem classificar a prática de Yoga com viés somático. As palavras-chave citadas foram: "presença, corporaliza o, experi ncial, agencia e curiosidade" (MONTEIRO, 2022); "aten o, investiga o, diversidade, sensibilidade e escolhas" (BARBOSA, 2022); "f , aten o, propriocep o, movimento e energia" (SUELDO, 2022). Na entrevista piloto essa pergunta foi elaborada de maneira diferente, sendo que ao invés de palavras-chaves solicitei a entrevistada que citasse cinco características que pudessem classificar uma prática de Yoga com viés somático. As características citadas foram: "adapta o da prática às diferentes possibilidades dos corpos, auto-observa o, afastamento do espetáculo, aproxima o com a experiência sensorial e o reconhecimento das diversas/possíveis estruturas corporais" (BRITTES, 2022). Segundo Fortin (1999, p. 40) o campo de estudo da Educa o Somática "engloba uma diversidade de conhecimentos onde os domínios sensorial, cognitivo, motor, afetivo e espiritual se misturam com ênfases diferentes". Sendo assim, nas respostas das entrevistadas p de-se encontrar alguns

⁸ Expressão utilizada por Débora Pereira Bolsanello em seu artigo "A educa o somática e os conceitos de descondicionamento gestual, autenticidade somática e tecnologia interna" que significa reconhecer sua unicidade.

exemplos dos conhecimentos citados como o domínio espiritual através das palavras “energia” e “fé”; o domínio sensorial através da característica “aproximação com a experiência sensorial”; o domínio cognitivo através das palavras: “auto-observação” e “atenção”; o domínio motor quando citadas as palavras “movimento”, “corporalização”, “propriocepção” e as expressões “reconhecimento das diversas/possíveis estruturas corporais”, “adaptação da prática às diferentes possibilidades dos corpos”.

3.3.3 Recursos pedagógicos somáticos utilizados na condução de práticas de Hatha Yoga

Esse subcapítulo irá abordar questões referentes às estratégias somáticas utilizadas pelas entrevistadas na condução de suas práticas, tais como: condução verbal, uso do toque, uso do som e uso de objetos, bem como aspectos que visam proporcionar o desenvolvimento da autonomia em praticantes de Hatha Yoga.

Uma das perguntas da entrevista questionava as entrevistadas sobre quais eram as técnicas ou referências somáticas utilizadas no desenvolvimento de seus trabalhos com Yoga. Duda Monteiro comentou que faz uso da técnica de Body-Mind Centering® para acessar a anatomia experiencial e do método Somatic Experiencing quando trabalha com processos de regulação do sistema nervoso e cuidado ao trauma. Fernanda Ströher Barbosa afirmou ter tido contato com as técnicas de Eutonia, Alexander, Klauss Viana, Klein e principalmente Feldenkrais, destacando também como suas próprias descobertas serviam de inspiração para seu trabalho com Yoga:

Utilizo um pouco de cada experiência que tive, mas principalmente Feldenkrais. Às vezes alguns procedimentos que surgem no meu corpo, que não estão dentro dessas técnicas, mas que com certeza me surgem por conta da atenção somática nutrida por elas e que é algo que o próprio Feldenkrais estimulava (BARBOSA, 2022).

A entrevistada Florencia Sueldo, além da formação no método Kaplan especializou-se em Tônus, Postura e Movimento. Além disso, afirmou explorar conhecimentos da Técnica Feldenkrais e utilizar ferramentas do Chi Kung, Mindfulness e do estilo de dança Butoh. Citou que o mais relevante em seu trabalho se origina do contato que teve com o Sistema de Fedora Aberastury, que segundo ela, trouxe muitas inspirações para seu trabalho com Yoga, podendo-se notar isso em sua resposta: “semeou uma maneira de eu viver o corpo que condiz com outras

práticas orientais, pois a Fedora estava nitidamente nutrida da psicologia reichiana e de oriente” (SUELDO, 2022). Atualmente Florencia está se formando em terapia Crânio Sacral Biodinâmica.

Clarissa Finger Brittes afirmou que fez um curso de Body-Mind Centering® em Berlim, porém não possui certificação dentro da técnica. Ela comenta que acessou uma diversidade de técnicas somáticas ao longo de sua trajetória desde a pós-graduação em Dança⁹ até o curso de Licenciatura em Dança. Brittes (2022) também comenta que enxerga abordagens somáticas em muitos professores de área da Dança, podendo-se citar a professora doutora Cibele Sastre da UFRGS e duas professoras da pós-graduação em Dança da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Tatiana Rosa e Juliana Vicari que trouxeram conhecimentos de Laban/Bartenieff. Citou também sua experiência no projeto de extensão de Dança e Educação Somática da UFRGS, coordenado pela Prof.^a Dr.^a Cibele Sastre, e as aulas de Educação Somática do Grupo Experimental de Dança de Porto Alegre com aulas da Laura Backes que introduzem a voz. Também comentou sua participação em um curso com o Michel Capeletti da Técnica Alexander e com a Gabriela Guaranha do Feldenkrais.

Buscando compreender a estrutura e o funcionamento das práticas de Hatha Yoga conduzidas pelas entrevistadas, foi questionado como que as estratégias somáticas estão presentes em suas práticas. Uma resposta resumiu que essas estratégias estão presentes em quatro aspectos: “corporalização, respiração consciente, movimento livre e anatomia experiencial” (MONTEIRO, 2022). A corporalização citada por Duda Monteiro, é considerada um aspecto fundamental para a técnica de Body-Mind Centering®, por exemplo, que visa “investigar e corporalizar estruturas e processos de integração corpo-mente” (PIZZARRO e VILELA, 2019, p. 16). A respiração consciente compreendida como uma estratégia somática visa contrapor uma condução extremamente sugestiva ensinada pelas técnicas do Yoga as quais possuem uma característica ritmada e são divididas em quatro fases (inalação, apneia cheia, exalação e apneia vazia) (ROSE, 2014), ou seja, através de uma abordagem somática busca-se promover a respiração como suporte do

⁹ Clarissa Finger Brittes fez pós-graduação em Dança na Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS) antes de ingressar na faculdade de Licenciatura em Dança da UFRGS, sua segunda graduação.

movimento, característica exemplificada por Bolsanello (2011, p. 308): “O professor não dita um ritmo respiratório para a execução do movimento, mas pede ao aluno que use seu próprio ritmo respiratório como suporte do movimento”. É claro que não se deve desconsiderar os ensinamentos propostos pelas técnicas de respiração do Yoga, porém a sugestão é a de trazer um outro olhar para essa condução, um olhar que proporcione liberdade para a/o praticante poder executar uma determinada técnica de respiração no seu próprio ritmo também. A estratégia citada como movimento livre caminha nessa mesma direção, pois vai de encontro a uma condução visual de posturas de Yoga onde a/o praticante acaba copiando os movimentos de quem conduz a prática ou até mesmo das/dos colegas. A utilização da anatomia experiencial citada é também outra ferramenta amplamente utilizada em diversas metodologias somáticas, trazendo consciência para o corpo através do movimento. A técnica de Body-Mind Centering, por exemplo, “acredita que a vivência experiencial com os diversos sistemas corporais nos permite interferir de maneiras novas e, por esse meio, acessar outras qualidades de movimento” (VELLOSO, 2008, apud CAMARGO, 2011, p. 205). Um exemplo desse tipo de aprendizagem se dá por uma descoberta pessoal e isso pode ser notado na citação a seguir:

[...] Se trabalho com a anatomia em movimento, a partir da Coordenação Motora, sei que muito mais do que aprender nome de ossos ou músculos, meus alunos e minhas alunas estão se conhecendo, reconhecendo seus padrões e afinando o olhar para o(a) outro(a) (BALDI, 2016, p. 206, apud BALDI, p. 2018, p. 185).

Para Barbosa (2022) as estratégias somáticas já começam a ser traçadas desde o planejamento da aula, começando pelo número de ásanas (posturas), estabelecendo em torno de seis para uma prática de mais ou menos uma hora. A proposta de diminuir o número de ásanas acaba alterando o ritmo da aula, pois com um número menor de posturas a serem executadas, sobra mais tempo para explorá-las, o que corrobora com a primeira característica comum aos métodos de Educação Somáticas, a diminuição do ritmo:

O professor propõe que o aluno faça os movimentos de forma mais lenta do que habitualmente ele faz a fim que possa perceber as estruturas músculo-esqueléticas implicadas quando executa o movimento (BOLSANELLO, 2011, p. 308).

Como segunda estratégia, Barbosa (2022) aponta a experimentação da prática elaborada em seu corpo, buscando esmiuçar os aspectos de cada ásana de acordo com o contexto e a trajetória de cada praticante. A mesma entrevistada também comenta sobre a importância de estabelecer um diálogo com as/os praticantes que acontece durante e depois da aula ao longo da semana, buscando entender suas trajetórias, questões e por que buscaram o Yoga Somático. Nesse sentido, Raquel Pires Cavalcanti em seu artigo “A presença da Educação Somática no processo de ensino-aprendizagem em dança: transformações, desafios e perspectivas” tece comentários sobre a comunicação verbal que acontece em salas de aulas de Dança com abordagem somática, mas que podemos transpor para esta pesquisa:

[...] a pesquisa interativa e de questionamento, típica desse tipo de aulas, promove uma relação menos hierarquizada e mais aberta entre alunos e professores do que a que costuma ocorrer em aulas de dança mais tradicionais, criando laços de confiança e um ambiente mais propício para o aprendizado (CAVALCANTI, 2019, p. 193).

Assim como nas aulas de Dança, o diálogo estabelecido numa prática de Yoga entre instrutora/instrutor e praticante também é muito proveitoso e eficaz, pois o compartilhamento de experiências acaba se tornando uma via de mão dupla, pois pode permitir uma melhor compreensão de algum aspecto (físico, mental, emocional, etc.) da prática por parte de quem conduz e de quem é conduzido.

Outra estratégia somática levantada por Barbosa (2022) diz respeito à condução verbal, quando comenta:

[...] uma estratégia de condução verbal que para mim é muito complexa, pois tem me ensinado sobre o quanto voz é corpo, me coloca a questão de como minha voz pode favorecer a construção de um espaço de atenção e cuidado consigo, sugerir determinada qualidade de movimento, propor imaginação, conduzir a atenção por diferentes aspectos de cada ásana (BARBOSA, 2022).

Muito semelhante ao entendimento da entrevistada que percebe que sua condução verbal pode proporcionar estados de atenção em quem a escuta, dá-se o entendimento de Cavalcanti (2019) quando comenta que a linguagem verbal conduz a um processo de auto-observação:

É através da linguagem verbal que o processo de auto-observação, por exemplo, tão explorado durante esse tipo de aula, é geralmente conduzido. Através da identificação de onde um movimento se inicia, ou da orientação da percepção ou da intenção que se tem em relação

ao espaço, é possível incentivar o aluno a cultivar estados específicos de presença qualitativa. (CAVALCANTI, 2019, p. 193).

Barbosa (2022) faz ainda um último comentário acerca das estratégias somáticas utilizadas na condução de suas práticas de Yoga Somático, abordando a importância de manter uma visão atenta para como a/o praticante está se movendo e de perceber como propor determinadas direções e qualidades, uma vez que, segundo ela, “Feldenkrais dizia que corrigir costuma ser pouco eficaz”.

Sueldo (2022) utiliza estratégias somáticas como “âncoras da consciência para chegar ao contato consigo (através da atenção, percepção, direção, precisão), modular o tônus, entrar, permanecer e sair dos ásanas, etc.”

Outra entrevistada traz alguns exemplos práticos de como as estratégias somáticas operam na condução de suas práticas de Hatha Yoga, citando por exemplo, a compreensão das curvas da coluna e a relação cabeça/cauda na sequência de posturas do Yoga chamada de gato e vaca, a partir do entendimento das curvas de nascimento da Técnica Alexander (BRITTES, 2022). Outra estratégia citada por Brittes (2022) é a utilização dos princípios de desenvolvimento motor de Bartenieff na organização do corpo através da respiração e entendimentos de contra lateralidade.

Outra questão levantada nas entrevistas foi a utilização de abordagens somáticas como forma de preparação corporal, ou seja, algo que antecede a prática de alguma técnica do Yoga (posturas, exercícios de respiração, etc.). O posicionamento das entrevistadas ficou bem dividido quanto a esse questionamento, sendo que duas pessoas (Duda Monteiro e Clarissa Finger Brittes) afirmaram não fazer uso de abordagens somáticas como forma de preparação corporal, defendendo a opinião de que “a somática é a aula” (BRITTES, 2022) ou quando uma entrevistada comenta: “utilizo durante todo o processo deste uma linguagem que esteja alinhada com a pedagogia somática até o processo de aplicação da anatomia experiencial dentro dos ásanas” (MONTEIRO, 2022).

Em oposição a esses pensamentos citados, duas outras entrevistadas afirmam utilizar as abordagens somáticas como forma de preparação corporal. Florencia Sueldo comenta uma forma de preparação corporal, citando a “modulação tônica através da respiração por exemplo, ou do toque” (SUELDO, 2022), explicando que faz uso desse tipo de estratégia pois acredita na possibilidade de uma organização prévia do ásana, podendo ser executado de maneira mais econômica, saudável e consciente. No mesmo sentido caminha o entendimento de outra entrevistada,

afirmando que faz uso desse tipo de abordagem pois percebe “o desenvolvimento de uma relação do praticante com seu corpo vivido e a extensão dessa relação para além do encontro de prática” (BARBOSA, 2022). O fato de Fernanda Ströher Barbosa acreditar na utilização de abordagens somáticas como forma de preparar o corpo pode ser explicado devido a sua formação profissional em Yoga estar baseada em fundamentos da técnica criada por Moshe Feldenkrais. Nesse trecho da entrevista ela comenta como é a estrutura de uma prática de Yoga Somático:

[...] a estrutura da aula de Yoga Somático que aprendi na minha formação é a seguinte: *scanning* (escanear o corpo, atentar para seu estado e organização antes das ásanas), depois uma série de procedimentos somáticos específicos (os quais nem sempre cumpro), as ásanas e um relaxamento final (BARBOSA, 2022).

A técnica do *scanning* proposta por Moshe Feldenkrais é descrita por Bardet (2015, p. 195) como “uma atenção dinâmica e voltada para pequenas mudanças”. A mesma autora traz as palavras de Feldenkrais para explicar esse exercício:

Começo pedindo às pessoas para deitarem em decúbito dorsal (de acordo com o mesmo princípio de redução da gravidade) e de aprender a olhar para si mesmos [*to scan*]. Isso significa que eles devem examinar atentamente o contato de seus corpos com o solo e aprender, pouco a pouco, a perceber as diferenças marcantes – pontos nos quais o contato é fraco ou inexistente e outros nos quais é forte e distinto (FELDENKRAIS, 2010b, p. 76 apud BARDET, 2015, p. 195).

Com intuito de investigar como a condução verbal pode se tornar uma ferramenta somática, as entrevistadas foram questionadas sobre quais seriam as características de uma condução verbal somática e quais indicações verbais elas costumavam utilizar em suas conduções. Barbosa (2022) fala sobre esse tipo de condução ser “uma relação viva entre o educador consigo mesmo, com o aluno e com a voz”. Nesse sentido de proporcionar relações, Brittes (2022) acredita que a condução verbal somática é uma “atitude de gerar, fazer com que o aluno observe, se observe, esteja percebendo o que está sendo proposto, sentindo todo o tempo, se auto observando”. O verbo observar é bastante utilizado por Clarissa, exemplificando outras proposições como: “[...] observa o que aconteceu com seu lado direito com seu lado esquerdo, observa como estão os pés pesando no chão, observa os sons a sua volta [...]” (BRITTES, 2022). Florencia também faz uso de verbos em suas proposições: “derreter/soltar/ativar/empurrar/projetar/conduzir/enxergar” (SUELDO, 2022). Duda Monteiro entende a condução verbal como um convite e defende a

utilização de frases que “deixem aberto o espaço para exploração, curiosidade e experimentação” (MONTEIRO, 2022). O entendimento de Bolsanello (2011, p. 308) acerca de uma interpretação da diretriz verbal assemelha-se a esse tipo de condução verbal, entendendo-a como àquela que busca levar o aluno “a interpretar as comandas segundo a percepção que tem de seu corpo, seus limites e potencial”. Um exemplo desse tipo de condução verbal é compartilhado por Monteiro (2022): “perceba como você distribui o peso nos ossos dos pés” (MONTEIRO, 2022). Sob outro ponto de vista, Barbosa (2022) cita um exemplo de condução verbal que utiliza na condução de suas práticas de Yoga Somático:

Conduzo com alunos que tem rigidez na lombar uma indicação de direção para os ísquios, faz maravilhas. Já conduzi com praticantes, que a rigidez era na cervical, uma direção de queixo e ouvidos, organizou o sentar. Depende muito (BARBOSA, 2022).

Quando interrogadas sobre quais estratégias somáticas utilizavam para conduzir a produção de um estado de presença na condução de suas práticas, as entrevistadas citaram aspectos como: linguagem anatômica, linguagem metafórica/figurativa, orientações espaciais, estímulos sensoriais auditivos, táteis e visuais. Brittes (2022) citou como exemplos: a observação das estruturas corporais; a visualização de imagens, luzes e cores; a citação de verbos no gerúndio, estimulando que a presença se faça no momento presente; o som da respiração ou o canto; a música e a ausência dela; e os sons de instrumentos (cristais, taças tibetanas ou os pins). Sueldo (2022) enfatizou a retração do sentido da visão para enfatizar outros sentidos como o tato. Assim como Brittes (2022), Barbosa (2022) também utiliza o recurso do silêncio, mas também afirmou fazer uso da linguagem anatômica e/ou figurativa, enfatizando que a escolha pelo uso de uma linguagem ou outra vai depender de como as/os praticantes respondem aos estímulos propostos. Seguem alguns exemplos de suas conduções verbais:

[...] às vezes posso dizer: leve a atenção para a respiração, observe se a entrada de ar altera os pontos de contato com chão. Ou posso dizer: veja se percebe algum movimento na coluna, cabeça e quadril com a entrada de ar. Ou ainda posso dizer: imagine uma coluna de ar se formando quando o ar entra (BARBOSA, 2022).

Outro aspecto que pode caracterizar-se como uma ferramenta somática é o uso do toque em suas mais diversas qualidades e relações. Identificou-se que todas as pessoas entrevistadas utilizam o toque, porém com ênfases diferentes. Segundo Eddy (2018, p. 31), o uso do toque é utilizado por lições somáticas com intuito de

“expandir a experiência sensorial através da pele, o maior órgão do corpo para despertar a consciência mais rapidamente”. Esta função do toque também foi descrita pela entrevistada Duda Monteiro, que afirma fazer uso dessa ferramenta apenas para criar consciência em determinada região do corpo, citando um exemplo de condução verbal aliada ao toque: “peço para o/a praticante respirar para o local em que toco” (MONTEIRO, 2022).

Sueldo (2022) fala sobre a potência do toque, afirmando que através dele o aluno amplia a percepção de uma região, corroborando com um dos processos de aprendizagem advindos da utilização do toque citados pela *International Somatic Movement Education and Therapy Association (ISMETA)*: “redefinir e refinar sua atenção proprioceptiva e cinestésica” (EDDY, 2018, p. 33). Esta mesma associação aponta como as mãos podem guiar a repadronização de movimento, identificando e definindo padrões usuais de interação perceptual, postural e de movimento (EDDY, 2018), entendimento semelhante ao da entrevistada Sueldo (2022), que afirma sobre como a sutileza do toque pode reorganizar a postura. Uma última comparação pode ser feita quando Sueldo (2022) comenta como o toque pode reafirmar algo que está sendo trabalhado, propondo desafios, mas também proporcionando acompanhamento, se aproximando de uma das proposições que o educador ou terapeuta podem exercer, como por exemplo “guiar o estudante/cliente na iniciação e prática de movimento com coordenação melhorada” (EDDY, 2018, p. 33).

Brittes (2022) comenta sobre outra possibilidade do uso do toque, apontando o auto toque como uma alternativa possível e que segundo Silva e Roel (2019, p. 208) visa “proporcionar ao aluno um contato mais íntimo com seu corpo”. Silva (2013) apud Silva e Roel (2019, p. 208) cita um exemplo desse tipo de procedimento:

Procedimento 2: respiração e mapeamento das cavidades do corpo: Dar atenção às três cavidades do corpo (cabeça, caixa torácica e bacia/ quadril); O foco estará na respiração. Com o toque das mãos nessas três cavidades, respire algumas vezes (4x), passando pelo movimento de encher e esvaziar as cavidades, percebendo o movimento delas; Após esse momento, iniciar o mapeamento da cabeça pelo toque das mãos; passar por todos os lados da cabeça, pescoço, caixa torácica, braços, antebraços, mãos, dedos, clavícula, ombros, costelas, abdômen, quadril e ísquios; Ainda com o toque das mãos, levar a atenção ao quadril, especificamente na região que inicia a conexão ísquio/calcanhar, e mapear toda região do quadril; Em seguida, com o movimento de inspirar, suspender a perna sobre o

abdômen e, no movimento de expirar, soltar a perna para a posição inicial. Repetir 4x com as duas pernas, alternadamente; Levantar as duas pernas sobre o abdômen e fazer movimentos circulares com o sacro, pressionando o chão.

Brittes (2022) também cita outras possibilidades que o toque pode gerar: “o toque ele também pode massagear, o toque ele pode alongar, o toque ele pode fazer reconhecer uma estrutura ou uma direção, enfim, até fricção, ele pode gerar calor”.

Diferente das outras entrevistadas, Fernanda evita utilizar ao máximo o toque. A exemplo disso, cita a vez que se frustrou frente a dificuldade de encontrar uma condução verbal adequada, tendo que fazer uso do toque para ajudar uma pessoa como “último recurso” (BARBOSA, 2022). A partir disso Fernanda deixa um questionamento: “a pergunta não é tocar ou não, mas sim, como? E por quê?” (BARBOSA, 2022).

O toque também pode ser estimulado através da utilização de *props* (objetos como almofadas, bolinhas, fitas, etc.), um recurso pedagógico que todas as entrevistadas afirmaram utilizar com fim de estimular sensações no corpo de praticantes de Yoga. Pelo olhar da Educação Somática, esse tipo de tato chama-se *Ambitato*, que segundo Bolsanello (2012, p. 5) significa “o encontro entre corpo e objeto”, sendo que a intenção dessa ferramenta é de que “o aluno ative a relação entre o sensorial e o cognitivo, ou seja, que ele encurte o caminho entre o estímulo, a sensação e a ação”. Barbosa (2022) também observa essa relação entre sujeito e objeto e o meio em que se encontra quando afirma que os objetos “são uma oportunidade de trabalhar com o tato e onde existe um pouco mais do aluno consigo mesmo e com o mundo”. Outra entrevistada comenta que a utilização de *props* depende muito da postura em questão e das características anatômicas de quem a faz, sendo que esses objetos podem contribuir para corporalização ou se tornar um empecilho (MONTEIRO, 2022).

Com relação aos estímulos sonoros utilizados na condução de práticas de Hatha Yoga, todas as entrevistadas afirmaram fazer uso de algum tipo de som ou até mesmo de sua ausência. Através das respostas pode-se afirmar que o uso do som (músicas, voz, mantras) pode “facilitar a percepção de determinado órgão, sistema ou movimento do corpo” (MONTEIRO, 2022), bem como estimular “estados de introspecção e meditação, também como estímulos de circuitos energéticos”

(SUELDO, 2022). Um exemplo desses estímulos sonoros é proposto pela eutonista Frida Kaplan, que “utiliza o trabalho de vibração sonora a partir da emissão (com ou sem som) da letra ‘o’ [...] o som do ‘o’ produz uma vibração que conduz para o interior, para a introspecção, e fornece a atenção para a compreensão de como auxiliar o próprio corpo a se abrir para o nascimento e para a expulsão do bebê” (MENDES, 2019, p. 104).

Barbosa (2022) comenta sua experiência com o uso do sino, afirmando que o som pode renovar o convite de abrir-se para o agora e para a possibilidade de ação, ou ao contrário, através das ondas de som e do silêncio que criam um efeito de diminuição do tônus. Uma das entrevistadas traz vários exemplos do como o som ou a ausência dele podem provocar sensações, comentando que além da música, podem-se utilizar: o som da respiração ou o canto, [...] sons de instrumentos que a gente utiliza em aula [...], algumas frequências auditivas, como os cristais ou as taças tibetanas, ou os pins [...]” (BRITTES, 2022).

Considerando que o autoconhecimento proporciona respeito à singularidade corporal desenvolvendo autonomia para respeitar os limites do corpo, lidar com suas habilidades corporais, encontrar seu próprio ritmo e seus próprios movimentos, foi questionado às entrevistadas como elas proporcionam o desenvolvimento dessa autonomia nas/nos praticantes de Hatha Yoga. Uma entrevistada reafirma a importância de entender as proposições de uma prática corporal como um convite e não como uma sugestão de algo a ser feito. Isso está imbricado na sua declaração: “Sempre trabalho com linguagem verbal convidativa, e não sugiro o que o/a praticante ‘tem que’ sentir em determinada postura ou movimento” (MONTEIRO, 2022). Barbosa (2022) também acredita no potencial do convite, que abre espaço para que a/o praticante possa decidir que direção tomar, confiando no seu processo. Esse poder de escolha, segundo Sueldo (2022), “é um grande potencial da autonomia”.

Sueldo (2022) comenta também sobre as escolhas cotidianas que reverberam na saúde, citando alguns aspectos que acredita desenvolver a autonomia, potencializando a homeostase ou a autorregulação, tais como: “escuta dos ritmos, dos ciclos interiores e exteriores, do próprio ritmo circadiano, refinar a percepção dos momentos de pausa-recolhimento ou expansão” (SUELDO, 2022).

Outro entendimento sobre autonomia diz respeito à singularidade, ao desapego e ao contentamento com o corpo, percebendo isso no relato da Clarissa que mescla seus entendimentos somáticos com Yoga e o fazer artístico:

[...] reconhecer as estruturas é também se desapegar de fazer como o outro, se contentar com o que você pode, e valorizar o que você tem [...] a diferença e a especificidade de cada um, ela é bem-vinda, então essa abordagem também passa pelas minhas criações, tudo o que me interessa quando eu performo [...] passa por ter muitos corpos diferentes e com diferentes possibilidades, para que essa diferença seja valorizada e que cada um se sinta livre para valorizar sua própria estrutura (BRITTES, 2022).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo da minha graduação em Dança na UFRGS pude vivenciar diversas formas de ensino e aprendizagem através do corpo. A Educação Somática estava presente em várias disciplinas, o que me proporcionou viver diversas e profundas experiências que sempre me despertavam interesse e curiosidade. Esse interesse pelas práticas somáticas cresceu ainda mais depois que me formei instrutora de Yoga e comecei a compartilhar práticas com outras pessoas. Enxergava nas abordagens somáticas novas possibilidades de aprendizado das técnicas propostas pelo Hatha Yoga, sendo que até cheguei a pesquisar formações em algumas técnicas de Educação Somática como Feldenkrais e Body-mind Centering®, porém não realizei inscrição em nenhuma delas devido ao alto custo de investimento necessário.

Essa pesquisa, portanto, é fruto do meu constante interesse pela Educação Somática durante a graduação em Dança e pela prática do Hatha Yoga, sendo que a partir da metodologia proposta foi possível conhecer quem são as pessoas que trabalham com Yoga através de abordagens somáticas, quais são seus entendimentos sobre Educação Somática e como as abordagens somáticas são utilizadas no ensino do Hatha Yoga, visualizando novas possibilidades de condução dessa prática que contribuem para a corporalização e autonomia de seus praticantes.

Através das entrevistas foi possível verificar forte influência de técnicas como Body-Mind Centering®, Feldenkrais e Eutonia na condução das práticas de Hatha Yoga das entrevistadas. Também foi possível compreender que a Educação Somática opera no meio do Yoga como um processo de autoconhecimento e refinamento da propriocepção com ênfase na percepção e na sensação, passando por um reconhecimento de estruturas corporais, padrões de movimento e estados de presença, sendo tudo isso uma experiência vivida em primeira pessoa.

Com relação aos recursos pedagógicos somáticos utilizados pelas entrevistadas, a linguagem verbal apresentou como eixo principal da condução da prática de Hatha Yoga, sendo vista como um convite à exploração que desperta curiosidade e experimentação através de uma relação que se constrói entre instrutora/instrutor e praticante, onde quem conduz observa e percebe quais convites fazem mais sentido serem propostos a uma determinada pessoa ou situação. Através da linguagem, que pode ser anatômica ou metafórica/figurativa, diferentes sensações

e percepções podem ser estimuladas como o reconhecimento de estruturas corporais, percepção da respiração, observação de estados mentais e modulação do tônus. Para isso utilizam-se ferramentas como o estudo da anatomia de forma experiencial e a visualização de imagens (luzes, cores, formas, etc.). A utilização de outros recursos proprioceptivos e sensoriais também foram identificados: uso do toque e do auto toque, que são utilizados para estimular maior consciência de determinadas região do corpo, bem como para massagear e/ou alongar; uso de *props*, objetos que promovem uma aproximação entre o sistema sensorial e o cognitivo; e o uso de estímulos sonoros, com a presença ou ausência de som promovendo percepção corporal e estados de introspecção. De maneira geral, observa-se que as abordagens somáticas estimulam a retração do sentido da visão, despertando outros sentidos como o tato e a audição que, conseqüentemente, promovem um estado de atenção mais aguçado do corpo e suas possíveis relações consigo e com o ambiente a sua volta.

Entendendo a corporalização como “uma experiência direta” (COHEN, 2015, 279), um “estado de consciência altamente vivido a partir do corpo” (MONTEIRO, 2022), bem como um processo pedagógico experiencial “de” e “desde” o corpo” (SUELDO, 2022), observa-se que os recursos pedagógicos compartilhados nessa pesquisa contribuem para que ela aconteça através de propostas que visam estimular aprendizados com e através do corpo em suas mais diversas e possíveis relações. Sobre a autonomia, pode-se dizer que seu desenvolvimento é estimulado a partir de conduções verbais convidativas que proporcionam a exploração do corpo de maneira singular e que favorecem o poder de escolha.

Acredito que essa pesquisa possibilitou a oportunidade de tecer relações entre o ensino do Hatha Yoga e abordagens somáticas, campo que possui pouca pesquisa no meio acadêmico. A escolha metodológica baseada em entrevistas semiestruturadas oportunizou um primeiro contato com profissionais do Yoga que trabalham com abordagem somática objetivando compreender quais são as estratégias somáticas utilizadas para desenvolver corporalização e a autonomia no corpo de praticantes de Hatha Yoga. Portanto, essa pesquisa abre espaço para que novas pesquisas que envolvam essas temáticas possam ser realizadas visando explorar com maior profundidade os recursos pedagógicos de origem somática que contribuem para o ensino e a aprendizagem da prática de Hatha Yoga.

REFERÊNCIAS

ÁCARYA, Avadhútika Ánandamitra. **Meditação e os Segredos da Mente**. 5. ed. Brasília: Editora Ananda Marga Yoga e Meditação, 2017.

BALDI, Neila Cristina. Por um balé somático: aprenderensinar a partir das abordagens de Laban/Bartenieff e Marie-Madeleine Béziers. In: I Encontro Internacional de Práticas Somáticas e Dança Body-Mind Centering™ em criação, pesquisa e performance. 2019. Brasília. **Anais**. Brasília: Editora IFB, 2019. p. 177-188.

BARBOSA, Fernanda Ströher. **Entrevista concedida por e-mail**. Entrevistadora Sabine Borges Silveira, Santa Maria, 09. mar. 2022.

BARDET, Marie. Atenção através do Movimento: o método Feldenkrais como disparador de um pensamento sobre a atenção. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, v. 5, p. 191-205, 2015.

BOLSANELLO, Débora Pereira. Afinal, o que é a Educação Somática? In: BOLSANELLO, D. P. (org.). **Em pleno Corpo**: Educação Somática, Movimento e Saúde. Curitiba: Juruá, 2010, 18-31.

BOLSANELLO, Débora Pereira. A educação somática e os conceitos de descondicionamento gestual, autenticidade somática e tecnologia interna. **Motrivivência**. Florianópolis, n. 36, p. 306-322, 2011.

BOLSANELLO, Débora Pereira. A educação somática e o contemporâneo Profissional da Dança. **DAPesquisa**, Florianópolis, v. 7, n. 9, p. 001-017, 2012.

BRANCO, Leandro Castello; JONES, Bruno. **Guia prático para o coração do Yoga**. Rio de Janeiro, 2015.

BRITTES, Clarissa Finger. **Entrevista concedida por áudios de Whatsapp**. Entrevistadora Sabine Borges Silveira, Porto Alegre, 08. fev. 2022.

CAETANO, Patrícia de Lima. Por uma Estética das Sensações: o corpo intenso dos Bartenieff Fundamentals e do Body-Mind Centering. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre v. 5, n. 1, p. 206-232, 2015.

CAMARGO, Raquel Messias de. **Escolhas que se tecem: a educação somática, o corpo e a dança.** In: WOSNIAK, Cristiane; MARINHO, Nirvana (orgs.) **O Averso do Averso do Corpo – educação somática como práxis.** 1. ed. Joinville: Nova Letra, 2011.

CAVALCANTI, Raquel Pires. **A presença da Educação Somática no processo de ensino-aprendizagem em dança: transformações, desafios e perspectivas.** In: CUNHA, Carla; PIZARRO, Diego; VELLOZO, Marila Annibelli (orgs). **Práticas somáticas em dança: Body-mind Centering™ em Criação, Pesquisa e Performance.** Brasília, DF: Editora IFB, 2019.

CHUEKE, Gabriel Vouga; LIMA, Manolita Correia. Pesquisa Qualitativa: evolução e critérios. **Revista Espaço Acadêmico**, Maringá, v. 11, n. 128, p. 63-69, 2012.

COHEN, Bonnie Bainbridge. **Sentir, perceber e agir: educação somática pelo método Body-Mind Centering.** São Paulo: Edições Sesc São Paulo, 2015.

DESIKACHAR, T. K. V. **O coração do Yoga: desenvolvendo a prática pessoal.** São Paulo: Editora Mantra, 2018.

EDDY, Martha. Uma breve história das práticas somáticas e da dança: desenvolvimento histórico do campo da educação somática e suas relações com a dança. **Revista Repertório**, Salvador, ano 21, n. 3, p. 30-31, 2018.

EDDY, Martha. A brief history of somatic practices and dance: Historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. **Journal of Dance & Somatic Practices**, Coventry - UK, v. 1, n. 1, p. 5-27, 2009.

FERNANDES, Ciane. Quando o Todo é mais que a Soma das Partes: somática como campo epistemológico contemporâneo. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, v. 5, p. 9-38, 2015.

FERNANDES, Ciane. Somática como pesquisa: autonomias criativas em movimento como fonte de processos acadêmicos vivos. In: CUNHA, Carla; PIZARRO, Diego; VELLOZO, Marila Annibelli (orgs). **Práticas somáticas em dança: Body-mind Centering™ em Criação, Pesquisa e Performance.** Brasília, DF: Editora IFB, 2019.

FORTIN, Sylvie. Educação Somática: novo ingrediente da formação prática em dança. **Cadernos do GIPE-CIT**, Salvador, v. 2, p. 40-55, 1999.

HANNA, Thomas. What is somatics? **Somatics: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences**, Novato - CA, v. 5, n. 4, p. 4-8, 1986.

IYENGAR, B. K. S. **A árvore do Yoga**. São Paulo: Editora Globo, 2001.

MAMANA, Silvia. Esferokinesis® como método de educação somática. In: CUNHA, Carla; PIZARRO, Diego; VELLOZO, Marila Annibelli (orgs). **Práticas somáticas em dança: Body-mind Centering™ em Criação, Pesquisa e Performance**. Brasília, DF: Editora IFB, 2019.

MARGA, Ananda. **A Liberação da Mente através do Tantra Yoga**. Brasília: Editora Ananda Marga Yoga e Meditação, 2008.

MARGA, Ananda. **Introdução ao Tantra Yoga**. Brasília: Editora Ananda Marga Yoga e Meditação, 2009.

MENDES, Gigliola. Eutonia na educação perinatal: movimento e performance no início da vida. In: CUNHA, Carla Sabrina et al. (orgs.). **I Encontro Internacional de Práticas Somáticas e Dança - Body-Mind Centering™ em criação, pesquisa e performance**. 1. ed. Brasília: Editora IFB, 2019.

MONTEIRO, Duda. **Entrevista concedida por e-mail**. Entrevistadora Sabine Borges Silveira, Salvador, 02. mar. 2022.

PIZARRO, Diego; VILELA, Lilian Freitas. INTRODUÇÃO - Somática e dança como campos de intensidades relacionais. In: CUNHA, Carla; PIZARRO, Diego; VELLOZO, Marila Annibelli (orgs). **Práticas somáticas em dança: Body-mind Centering™ em Criação, Pesquisa e Performance**. Brasília: Editora IFB, 2019.

PRIMEIRAMENTE, vamos entender o que é o trauma. Associação Brasileira do Trauma. s/d. Disponível em: <https://www.traumatemcura.com.br/somatic-experiencing/oque-e>. Acesso em 15 de abr. 2022.

QUEIROZ, Clélia. Processos de corporalização nas práticas somáticas BMC. In: NORA, Sigrid (org.). **Húmus**. Caxias do Sul, 2004.

ROSE, de André. **Pránáyama: Muito Além da Respiração**. Porto Alegre: Rígel, 2014.

SILVA, Rosimeri da Rocha; ROEL, Renata Santos. A Educação Somática entrecruzada nos processos perceptivos/cognitivos em situações de criação e ensino-aprendizagem em dança. In: I Encontro Internacional de Práticas Somáticas e Dança Body-Mind Centering™ em criação, pesquisa e performance. 2019. Brasília. **Anais**. Brasília: Editora IFB, 2019. p. 201 – 216.

SOMATIC yoga training 2022-2023: one-year training - professional training program in somatic Yoga. Somatics Educational Resources, s/d. Disponível em: <http://www.somaticsed.com/Yoga.html>. Acesso em 13 de abr. 2022.

STRAZZACAPPA, Márcia. Educação Somática: seus princípios e possíveis desdobramentos. **Repertório: Teatro & Dança**. Salvador, v. 2, n. 13, p. 48-54, 2009.

SUELDO, Florencia. **Entrevista concedida por mensagens escritas de Whatsapp**. Entrevistadora Sabine Borges Silveira, Curitiba, 26. fev. 2022.

VIEIRA, Marcilio Souza. Abordagens Somáticas do Corpo na Dança. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 127-147, 2015.

TRIVINOS, Augusto Nivaldo Silva. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 2007.

APÊNDICE A – TERMO DE COMPROMISSO E QUESTIONÁRIO

Você está sendo convidada a participar de um questionário que faz parte da pesquisa intitulada: “Abordagens somáticas na condução de práticas de Hatha Yoga: corporalização e autonomia”, etapa necessária para a conclusão do Curso de Licenciatura em Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) da graduanda Sabine Borges Silveira, orientada pela Profa. Dra. Cibele Sastre.

Este questionário é dirigido a profissionais de Yoga que trabalhem com elementos de Educação Somática na condução de suas práticas. Refere-se especificamente ao ensino do Hatha Yoga, ramo do Yoga que recomenda disciplinas a serem realizadas pelo corpo físico a partir de ferramentas como asanas, bandhas, mudras, pranayamas, kriyas e meditação.

As respostas obtidas no presente questionário são instrumentos de pesquisa e serão utilizadas como dados em publicações futuras tais como o próprio TCC no repositório Lume –UFRGS, artigos, livros ou outros formatos.

Ao responder esse questionário você autoriza o uso deste material para a produção de dados desta pesquisa e a divulgação de seu nome, porém, caso não queira que seu nome seja divulgado, por favor sinalize em retorno ao e-mail pelo qual recebeste esse documento. Você receberá uma cópia do material utilizado antes de sua publicação final no repositório.

Agradeço por sua contribuição nessa pesquisa.

Sabine Borges Silveira.

1. Qual seu nome?
2. Qual sua data de nascimento?
3. Qual sua formação profissional?
4. Qual formação ou quais formações em Yoga você possui?
5. Independente da forma/estilo (Hatha Yoga, Mantra Yoga, Raja Yoga, Karma Yoga, etc), o que significa e quais os objetivos da prática de Yoga para você?

6. Você possui formação ou está em formação de alguma técnica de Educação Somática? Em caso afirmativo qual/quais?
7. Como você descreveria o que é Educação somática?
8. Você utiliza o termo corporalização ou algum similar a esse para definir Educação somática? Em caso afirmativo, poderia descrever o significado desse termo para você?
9. Quais técnicas ou referências somáticas você já teve contato e, atualmente, quais delas são utilizadas no desenvolvimento do seu trabalho com Yoga?
10. Como as estratégias somáticas estão presentes na condução de suas práticas de Yoga?
11. Você utiliza estratégias somáticas como preparação corporal antes de executar alguma técnica do Yoga (ásana, pranayama, etc.)? Em caso afirmativo, poderias descrever uma dessas estratégias e explicar por que faz uso dela?
12. Na sua opinião, quais seriam as características de uma condução verbal somática? Poderias descrever uma indicação verbal (palavra ou frase) que você considere um diferencial somático na condução de uma prática de Yoga?
13. Quais recursos, que visam despertar os sentidos, você utiliza para conduzir a produção de um estado de presença durante a prática de Yoga? (por exemplo: linguagem anatômica, linguagem metafórica/figurativa, orientações espaciais, estímulos sensoriais auditivos, táteis, visuais, etc). Poderias descrever um exemplo dessa condução?
14. A partir do seu repertório de conhecimentos somáticos, poderias descrever como seria sua condução verbal da postura de meditação sentada no chão de pernas cruzadas?
15. Buscando investigar como a linguagem verbal pode auxiliar a praticante/o praticante de Yoga na compreensão das posturas/ásanas, quais indicações verbais (relacionadas às sensações, estruturas anatômicas, espacialidade, etc.) você acredita serem importantes no momento de conduzir a postura de meditação sentada no chão de pernas cruzadas por exemplo?
16. Você utiliza o toque para ajustar o corpo da/do praticante? Poderias explicar por que faz uso ou não desse recurso?
17. Você utiliza *props* (objetos como almofadas, bolinhas, fitas, etc.) para estimular sensações do corpo da/o praticante de Yoga? Poderias explicar por que faz uso ou não desses recursos?

18. Você utiliza estímulos sonoros (advindos de fontes digitais, instrumentos musicais, objetos ou da própria voz) na condução de suas práticas de Yoga? Poderias explicar por que faz uso ou não desses recursos?
19. Considerando que o autoconhecimento proporciona respeito à singularidade corporal dos praticantes de Yoga desenvolvendo autonomia para respeitar os limites do corpo, lidar com suas habilidades corporais, encontrar seu próprio ritmo e seus próprios movimentos, como você proporciona o desenvolvimento da autonomia nas pessoas que praticam Yoga com você?
20. Se você pudesse classificar a prática de Yoga com viés somático em cinco palavras-chave, quais seriam elas?

APÊNDICE B – ENTREVISTA PILOTO

1. Qual seu nome?
2. Qual sua data de nascimento?
3. Qual sua formação profissional?
4. Qual formação ou quais formações em Yoga você possui?
5. Independente da forma/estilo (Hatha Yoga, Mantra Yoga, Raja Yoga, Karma Yoga, etc), o que significa e quais os objetivos da prática de Yoga para você?
6. Quais técnicas do Yoga (por exemplo: ásanas, mantras, pranayamas, mudras, meditação, kryias, etc.) você costuma utilizar na condução das suas práticas?
7. Como foi seu primeiro contato com alguma técnica de educação somática? Por exemplo: texto, prática conduzida por alguém, palestra, vídeo, etc.
8. Você possui formação ou está em formação de alguma técnica de Educação Somática? Em caso afirmativo qual/quais?
9. Como você descreveria o que é Educação somática?
10. Você conhece ou utiliza o termo corporalização? Se sim, poderia descrever o significado dele para você?
11. O que te levou a aproximar Yoga e Educação somática?
12. Quais são as técnicas ou referências somáticas utilizadas no desenvolvimento do seu trabalho com Yoga?
13. Você segue alguma estrutura para conduzir práticas que combinam Yoga e Educação Somática? Se sim, poderias descrever como esses dois campos operam na condução de suas práticas?
14. Você utiliza estratégias somáticas como preparação corporal antes da prática de Yoga e/ou ao longo da prática? Se sim, poderias descrever algum movimento ou como você estimula essa preparação e explicar por que faz uso dele?
15. A abordagem somática está presente em seu modo de conduzir a prática de Yoga através da fala? Se sim, poderias descrever uma indicação verbal que você utiliza bastante e que acredita ser classificada como somática?
16. Quais recursos de linguagem você utiliza para conduzir a construção de um estado de presença na/o praticante de Yoga?
17. Quais recursos somáticos você utiliza para conduzir verbalmente a criação de uma postura de Yoga? Poderias descrever um exemplo dessa condução?

18. Como você conduz a investigação somática de uma determinada sensação no corpo de uma pessoa durante a prática de Yoga? Poderias descrever um exemplo dessa condução?
19. Como você utiliza abordagens somáticas para trazer atenção para a respiração em suas práticas de Yoga? Poderias descrever um exemplo dessa condução?
20. Você faz uso do toque para ajustar o corpo da/do praticante? Poderias explicar por que faz uso ou não desse recurso?
21. Você utiliza músicas em suas práticas de Yoga (ao longo da prática e/ou no relaxamento)? Poderias explicar por que faz uso ou não desse recurso?
22. Considerando que o autoconhecimento proporciona respeito à singularidade corporal dos praticantes de Yoga desenvolvendo autonomia para respeitar os limites do corpo, lidar com suas habilidades corporais, encontrar seu próprio ritmo e seus próprios movimentos, como você proporciona o desenvolvimento da autonomia nas pessoas que praticam Yoga com você?
23. Se você pudesse classificar a prática de Yoga com viés somático em cinco características, quais seriam elas?