



Universidade do Estado do Rio de Janeiro
Centro de Educação e Humanidades
Faculdade de Educação da Baixada Fluminense

Karolyne Neves da Silva

**Yoga “Om-line”: contribuições para a prática de uma educação
universitária humanizada e libertadora**

Duque de Caxias

2022

Karolyne Neves da Silva

Yoga “Om-line”: contribuições para a prática de uma educação universitária humanizada e libertadora

Dissertação apresentada como requisito parcial para obtenção do título de Mestre ao Programa de Pós-graduação em Educação, Cultura e Comunicação em Periferias Urbanas da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Área de concentração: Educação, cultura e comunicação.

Orientadora: Prof^ª. Dra. Luciana Velloso da Silva Seixas

Duque de Caxias

2022

CATALOGAÇÃO NA FONTE
UERJ / REDE SIRIUS / BIBLIOTECA CEH/C

S237 Silva, Karolyne Neves da
Tese Yoga “Om-line”: contribuições para a prática de uma educação universitária
 humanizada e libertadora / Karolyne Neves da Silva - 2022.
 118f.

Orientador: Luciana Velloso da Silva Seixas.

Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Educação da Baixada Fluminense,
Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

1. Yoga - Teses. 2. Ensino a distancia - Teses. I. Seixas, Luciana Velloso da
Silva. II. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Faculdade de Educação da
Baixada Fluminense. III. Título.

CDU 615.851.8:37

Bibliotecária: Lucia Andrade – CRB7/5272

Autorizo, apenas para fins acadêmicos e científicos, a reprodução total ou parcial desta
dissertação, desde que citada a fonte.

Assinatura

Data

Karolyne Neves da Silva

Yoga “Om-line”: contribuições para a prática de uma educação universitária humanizada e libertadora

Dissertação apresentada como requisito parcial para obtenção do título de Mestre ao Programa de Pós-graduação em Educação, Cultura e Comunicação em Periferias Urbanas da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Área de concentração: Educação, Cultura e Comunicação

Data da aprovação: 21 de Julho 2022

Banca Examinadora:

Prof^a. Dra. Luciana Velloso da Silva Seixas (Orientadora)
Faculdade de Educação da Baixada Fluminense - UERJ

Prof^a. Dra. Tania Lucía Maddalena
Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ

Prof^a. Dra. Fátima Branquinho (suplente)
Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ

Prof^a. Dra. Terezinha Fernandes
Universidade Federal de Mato Grosso - UFMT

Duque de Caxias

2022

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos meus pais, Katiane e Marco, meu irmão, Gabryel, e minha avó, Neumair, que sempre fizeram o (im)possível para que meus caminhos fossem prósperos, cheios de amor e felicidade. Sua dedicação me faz compreender, minimamente, o amor incondicional de que tanto ouço falar e busco praticar diariamente. Encontrei no Yoga e na Educação uma forma de praticar este amor que nunca precisaram me dizer, pois ele se faz sempre presente através das sutilezas em nossos dias juntos.

AGRADECIMENTOS

Meus agradecimentos iniciam com a minha orientadora Luciana Velloso, pessoa de um coração imenso, pelo apoio durante todo o processo até aqui. Com ela aprendi que é, de fato, possível viver a experiência universitária com sentimento, empatia e compreensão das nossas limitações e desejos, que são parte da vida, assim como parte de nossas trajetórias acadêmicas. Agradeço também à professora Mirian do Amaral, que esteve sempre atenta aos meus escritos e sempre disposta, com suas ligações e mensagens, a abrir espaço de troca por meio de conversas que trouxeram muita luz ao processo desta pesquisa e para o meu próprio aprendizado como educadora e pesquisadora.

Agradeço aos grupos de pesquisa SoCib e EduCiber por me proporcionarem fazer parte da experiência da coletividade, da troca e construção de saberes de forma colaborativa, sobretudo em um momento em que a distância física foi necessária, mas, mesmo assim, estivemos juntos.

Agradeço aos amigos Ana Clara, Ana Carla, Leticia e Cesar, que juntos ingressaram comigo nesse programa e, sempre com muito carinho, disponibilidade e amizade, estiveram a postos para contribuir, ajudar e ouvir não apenas o que se referia às nossas pesquisas, mas também, e principalmente, a compartilhar nossas dificuldades, sentimentos, tristezas e alegrias em um momento de tanta fragilidade.

Agradeço a todos os praticantes da pesquisa, que compartilharam comigo as práticas do Yoga, por aceitarem fazer parte dessa jornada de construção de saberes, autoconhecimento, parceria e felicidade, vindos da colaboração e dos corações abertos às novas experiências.

Meus agradecimentos aos mestres do Yoga que abriram caminhos para que eu também pudesse trilhar o meu próprio caminho no Yoga e à Prema Lakshmi, Mestra Juliana, que sempre me orienta nesse caminho com diálogo, afetividade e sua sabedoria.

RESUMO

SILVA, Karolyne Neves da. **Yoga “Om-line”**: contribuições para a prática de uma educação universitária humanizada e libertadora. Dissertação (Mestrado em Educação, Cultura e Comunicação) – Faculdade de Educação da Baixada Fluminense, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Duque de Caxias, 2022.

Em meio ao distanciamento físico causado pela pandemia do novo coronavírus, cresce a percepção das potencialidades do Yoga para o equilíbrio emocional e o aprimoramento de aspectos importantes na formação dos estudantes. Nessa perspectiva, objetivo compreender como práticas de Yoga *online* contribuem para uma educação universitária humanizada e libertadora. Amparada pelo paradigma da complexidade (MORIN, 2015), dialogo com os pressupostos teóricos do Yoga (ALFASSA, 2012; ELIADE, 1996; FLAK; COULON, 2007), da cibercultura e da Educação *online* (LÉVY, 1999; SILVA 2003; SANTOS, 2019; SANTAELLA, 2013; LEMOS, 2020), da formação de professores (JOSSO, 2004; MACEDO, 2020), da Educação humanizada e libertadora (FREIRE, 2020; KRENAK, 2019), entre outros. Em termos metodológicos, estabeleço uma bricolagem entre os princípios da pesquisa-formação na cibercultura (SANTOS, 2019), à multirreferencialidade (ARDOINO, 1998; MACEDO, 2020) e às abordagens das pesquisas com os cotidianos (CERTEAU, 2013, ALVES, 2008). Como praticantes da pesquisa, selecionei dois grupos que se relacionam em seus processos formativos: professoras de uma escola pública do Rio de Janeiro e estudantes da disciplina eletiva Controle e Gestão do Estresse, do curso de Pedagogia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), *campus* Maracanã, durante os anos de 2020-2021. Conversas e narrativas que surgiram nesse contexto revelaram os benefícios do Yoga para o bem-estar físico, fisiológico e/ou psicológico dos praticantes, possibilitando-lhes uma melhor qualidade de vida, na medida em que reduziu o estresse, a ansiedade, a depressão e a insônia, além de melhorar suas condições físicas em geral. Nesse sentido, a partir de uma perspectiva curricular mais humanizada e libertadora, sua filosofia contribui diretamente com uma educação universitária comprometida com a formação integral dos indivíduos, que deve se basear em uma relação dialógica, interativa e reflexiva entre os sujeitos, mediada pelos artefatos do mundo, na busca de sentidos que alimentem a consciência do ser.

Palavras-chave: Práticas de Yoga *online*. Yoga e Educação. Cibercultura. Educação universitária humanizada e libertadora.

ABSTRACT

SILVA, Karolyne Neves da. **Yoga “Om-line”**: contributions to the practice of a humanized and liberating university education. 2022. Dissertação (Mestrado em Educação, Cultura e Comunicação) – Faculdade de Educação da Baixada Fluminense, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Duque de Caxias, 2022.

In the midst of physical distancing due to the pandemic of the new coronavirus, the perception of the potential of Yoga for the emotional and the improvement of important aspects in the training of students grows. From this perspective, understand how online Yoga practices contribute to a humanized and liberating university education. Supported, paradigm of complexity (MORIN, 2015), dialogue with Yoga schemes (ALFA, 2012; ELIADE, 1996; FLAK; COULON, 2007; LÉVY, 1999; SILVA 2003; SANTOS, 2019; SANTAELLA, 2013; LEMOS, 2020), Teacher Training (JOSSO, 2004; MACEDO, 2020), Humanized and Liberating Education (FREIRE, 2020; KRENAK, 2019), among others. In methodological terms, I establish a bricolage between the principles from research-training in cyberculture (SANTOS, 2019), to multi-referentiality (ARDOINO, 1998; MACEDO, 2020) and approaches to research with everyday life (CERTEAU, 2013, ALVES, 2008). I selected two groups that relate to each other in their processes. training: teachers from a public school in Rio de Janeiro, and students of the Elective subject Control and Management of Stress, from the Pedagogy course at the University of the State of Rio de Janeiro (UERJ), Maracanã campus, during the years 2020-2021. Con Yoga for meditation and planning that best and best context, Yoga benefits for physical and/or psychological health of physical life, in quality, they a concern in which stress, depression and stress. In addition to improving your physical conditions, in general. In this sense, from a curricular perspective, education in this more human and liberating sense, directly, with a broad philosophy, with comprehensive training, contributes to both, which must be based on a dialogic, interactive and reflective relationship between subjects, mediated by the defending subjects of the world, in the search for meanings that feed the consciousness of being.

Keywords: Online Yoga Practices. Yoga and Education. Cyberculture. Humanized and liberating university education.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1- A autora na época de graduação, em um stand de exposição da faculdade, na Biblioteca Leonel Brizola.....	13
Figura 2 -Apresentação de trabalho em Semana Acadêmica da Feuduc.....	14
Figura 3 -Dia de defesa da monografia de graduação em História	14
Figura 4- Realização de oficina sobre Cinema e Feminismo no Colégio Estadual Alexander Graham Bell, em Jardim Primavera	15
Figura 5- Apresentação de trabalho na Faculdade de Educação da UFF	16
Figura 6 – Turma Ganesha	17
Figura 7- Primeira Reunião do EduCiber em 2020	19
Figura 8 - Reunião do grupo de pesquisa EduCiber, via Zoom	19
Figura 9 - Reunião do grupo de pesquisa SoCib realizada pelo Zoom	20
Figura 10 - Avaliação final da formação como instrutora de Yoga, via Zoom.....	21
Figura 11- Formatura como Professora de Yoga, realizada online pelo Zoom.....	24
Figura 12 - Marcação no chão indicando distância de um metro	27
Figura 13 - Representação de Muladhara chakra	33
Figura 14 - FEBF/UERJ – site institucional.....	38
Figura 15 – UERJ, Campus Maracanã	39
Figura 16 - Seção do site de um estúdio de Yoga em São Paulo com planos de aulas online pelo Zoom.....	46
Figura 17 - Planos de aulas de Yoga	46
Figura 18 - O que é o Yoga	48
Figura 19 - Yoga e chakras.....	48
Figura 20 - Representação de Svadhisthana chakra	52
Figura 21 - “Yoga online na pandemia”	58
Figura 22 - Yoga online se adapta para novo público durante pandemia.....	58
Figura 23 - Yoga online é alternativa para cuidar da saúde e bem-estar durante a pandemia .	59
Figura 24 - #Yogaonline.....	60
Figura 25 - #Yoganapandemia	61
Figura 26 - #Yogaemcasa.....	62

Figura 27- Yoga x vodka	63
Figura 28 - Yoga na Índia x Yoga no Brasil	64
Figura 29 - A desigualdade vista pela janela	69
Figura 30 - Representação de Manipura chakra	71
Figura 31- Espiral de um caracol.....	72
Figura 32 - Videoaula “Concentração e relaxamento”	85
Figura 33 - Exercício de lateralidade - primeiro dia de prática online	88
Figura 34 - Postura da Árvore (<i>Vriksasana</i>) no primeiro dia de prática	90
Figura 35 - Alunas no asana da Deusa (<i>Utkata Konasana</i>)	91
Figura 36 - Praticantes realizando a postura da Lua Crescente.....	92
Figura 37 - Praticantes realizando o exercício respiratório Nadi shodana	94
Figura 38 - Praticantes realizando o <i>padma</i> mudra	95
Figura 39 - Praticantes realizando a <i>mukhasana</i> do sapo.....	95
Figura 40 - Praticantes durante o relaxamento guiado	97
Figura 41 - Representação de <i>Anahata</i> Chakra	99
Figura 42 - Respiração quadrada	105

SUMÁRIO

O ‘CAMINHO ENSOLARADO’: ITINERÂNCIAS E (RE)COMEÇOS	12
CONSTRUINDO TRILHAS EM BUSCA DE ‘SENTIDOSSIGNIFICAÇÕES’	25
1 MULHADARA: TECENDO UMA METODOLOGIA COM UM RIGOR <i>OUTRO</i>	32
1.1 É preciso entrar no jogo: contexto e campo de pesquisa	36
1.2 Os praticantes culturais e a ética na pesquisa em Educação.....	40
1.3 Acionando dispositivos que nos acionam: compreender para sentir, sentir para compreender	43
2 SVADHISTHANA: ‘APRENDERENSINAR’ NO FLUXO DAS REDES	51
2.1 A Educação <i>online</i> (EoL) e as potencialidades do ambiente virtual de aprendizagem Zoom	54
2.2 Yoga “ <i>Om-line</i> ”	57
2.3 Yoga para todos? Reflexões sobre a prática e seus praticantes	64
2.4 Um Yoga possível.....	67
3 MANIPURA: A POTÊNCIA CURRICULAR E PROCESSOS FORMATIVOS .	70
3.1 “Sim senhor, não senhor”: desconstruindo os enquadramentos presentes nas instituições de ensino.....	72
3.2 Uma forma <i>outra</i> de ‘ <i>fazerpensar</i> ’ educação a partir da filosofia do Yoga.....	76
3.3 Currículo em fluxo	87
4 ANAHATA: SENTIR OS PROCESSOS E AS EXPERIÊNCIAS ‘ <i>DENTROFORA</i> ’ DAS INSTITUIÇÕES DE ENSINO	99
4.1 Construindo pontes por meio do Yoga para uma educação universitária humanizada.....	100
4.2 Tecendo ‘ <i>fazeressesaberes</i> ’ e processos de formação <i>na educação universitária</i>	103
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	108
REFERÊNCIAS	112
GLOSSÁRIO	117

O ‘CAMINHO ENSOLARADO’: ITINERÂNCIAS E (RE)COMEÇOS

Para trilhar o caminho é preciso ser intrépido, e jamais consentir com esse mesquinho, pequeno, fraco e vexatório recuo sobre si mesmo, que é o medo.
Alfassa, 2012, p. 56.

Este capítulo apresenta minha caminhada pessoal e acadêmica plena de acontecimentos, surpresas, vivências e mudanças que acabam se (con)fundindo com estes escritos. Na relação com o *outro* que me constitui, novos sentidos e significações vão sendo incorporados à vida vivida na pesquisa em Educação.

Se tivesse que estabelecer um marco temporal que envolvesse começos, poderia dizer que, para chegar até aqui, tudo começou em 2013. Mas, fazendo esse exercício de resgatar minhas memórias, creio que a caminhada começa antes disso, quando eu ainda era uma estudante do CIEP 369, no bairro Jardim Primavera, em Duque de Caxias.

Ainda na adolescência, iniciei um caminho de muita curiosidade. Como aluna de um colégio estadual na Baixada Fluminense, aprendi e vivenciei diferentes histórias que se colocavam todos os dias à minha porta. Com a ajuda e a orientação de educadores inspiradores ao longo desse período da vida, ingressei em um pré-vestibular pela primeira vez, motivada pelas grandes aulas ministradas pelas professoras de História, Língua Portuguesa e Filosofia, que sempre expressaram o quanto acreditavam no meu potencial e de meus colegas.

Nesse espaço de formação, entre os muitos espaços que encontramos na jornada da vida, no pré-vestibular social me apaixonei pelo ensino de História, o que me fez, no ano de 2013, ingressar no curso de Licenciatura em História na Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Duque de Caxias (FFCLDC/Feuduc). Não fui estudante de universidade pública na graduação, conforme esperava. Naquele momento enfrentava outra realidade, até mesmo os reflexos de um ensino público defasado em alguns períodos da minha formação em colégio estadual, mas que felizmente contou com a dedicação de professoras/es comprometidas/os com a educação em seus aspectos mais profundos.

Ingressei em uma formação em História (Figura 1) na Baixada Fluminense, meio aos “trancos e barrancos”; dias cansativos de trabalho, muitos *cupcakes* vendidos para pagar as passagens de ida e volta das aulas, estágios na biblioteca da faculdade e muito suor de minha mãe para pagar as mensalidades que fariam valer a pena ver a filha formada no futuro. Hoje

penso que não poderia ser diferente; foram muitos aprendizados e experiências vividas naquele espaço, experiências que só poderiam ser vividas ali, naquele curso noturno cheio de trabalhadores/as, por vezes exaustos/as do dia que haviam tido, mas dedicados e com seus processos de formação.

Figura 1- A autora na época de graduação, em um *stand* de exposição da faculdade, na Biblioteca Leonel Brizola



Fonte: Acervo da autora, 2014.

Nesse lugar de formação aprendi qual era o meu lugar de fala e de onde eu vinha. Tive experiências ímpares e pude ver de perto realidades distintas da minha que, por muitas vezes, misturaram-se às minhas emoções e sentimentos, meio aos desesperos de fim de período, apresentações de seminários e conversa entre amigos durante um café quente na cantina. Essas experiências contribuíram e contribuem até hoje para minha chegada até aqui. Ao final do curso de Licenciatura em História, fui orientada pela professora Sabrina Campos, mulher que muito me inspirou pelo caminho da educação.

Ainda na graduação, tive meu primeiro contato com as discussões sobre feminismo e o estudo da História das Mulheres (Figura 2).

Figura 2 -Apresentação de trabalho em Semana Acadêmica da Feuduc



Fonte: Acervo da autora, 2015.

Como grande amante do cinema e dos diferentes tipos de manifestações artísticas, decidi unir os dois temas e escrever sobre representações femininas no cinema em meu trabalho de conclusão de curso (TCC) de Graduação, como é mostrado na Figura 3.

Figura 3 -Dia de defesa da monografia de graduação em História



Fonte: Acervo da autora, 2016.

Muito feliz e satisfeita, continuei nessa temática e fui cursar uma especialização em Cinema e Linguagem Audiovisual. Nesse processo, fui convidada para realizar uma oficina com alunos de formação de professores de um colégio estadual localizado no bairro onde cresci (Figura 4); estava cada vez mais feliz com minha caminhada pelo campo do cinema e história das mulheres.

Figura 4- Realização de oficina sobre Cinema e Feminismo no Colégio Estadual Alexander Graham Bell, em Jardim Primavera



Fonte: Acervo da autora, 2017.

Chegando ao término do curso, escrevi sobre a mulher como sujeito histórico e suas representações no audiovisual (Figura 5). Estava certa de que esse era o meu caminho, mas percebo agora que a única certeza que devia ter é a de que os caminhos são vários, as ideias mutáveis e a vida, um vasto e profundo mar repleto de surpresas.

A partir da minha formação como professora, pensei em levar histórias de mulheres representadas nos filmes para o ensino de História no Ensino Médio, dedicando um projeto de mestrado a esse tema. Então, em 2018, tentei o Mestrado para Educação, Cultura e Comunicação da Faculdade de Educação da Baixada Fluminense (FEBF/UERJ) para ingressar na turma de 2019. Essa foi a minha primeira tentativa, mas não fui selecionada.

Figura 5- Apresentação de trabalho na Faculdade de Educação da UFF



Fonte: Acervo da autora, 2018.

Um pouco frustrada por não ter sido selecionada, o que se juntou aos desafios que surgiam naquele momento da minha vida, senti necessidade de me reconectar com aquilo que um dia me deu paz interior e me ajudou trazendo desenvolvimento e segurança em muitos momentos. Nesse percurso, muitas mudanças aconteceram e novos caminhos e perspectivas se apresentaram. Foi quando conheci o curso de formação para instrutores de Yoga da Aliança Brasileira de Yoga¹ (ABY).

Quando cursava a Licenciatura em História, tive meu primeiro contato efetivo com a prática do Yoga. Na faculdade, algumas vezes por semana uma instrutora de Yoga muito especial cheia de carinho colocava-se a disposição para ministrar práticas de Yoga para alunos que tivessem interesse. Hoje percebo que, cumprindo parte de sua linda missão aqui na Terra, ela me transmitiu o cuidado do Yoga, semeando em mim um propósito que mais tarde iria florescer.

¹ Portal da ABY, disponível em: <https://www.albrasilyoga.com>. Acesso em 28 nov. 2020.

Em 2019, buscando me reconectar com o Yoga de forma mais profissional, decidi cursar a formação para instrutor de Yoga da Aliança Brasileira de Yoga, ingressando na turma “Ganesha” (Figura 6), nome da divindade do hinduísmo conhecida por ser o removedor dos obstáculos. Certamente não foi por acaso o ingresso nessa turma tão especial, que iniciaria um novo ciclo e enfrentaria obstáculos futuros.

Figura 6 – Turma Ganesha



Fonte: Acervo da Aliança Brasileira de Yoga, 2019.

Nesse mesmo ano, tentei novamente o processo seletivo do mestrado para a FEBF/UERJ, no Programa de Pós-Graduação em Educação Cultural, Comunicação e Periferias Urbanas (PPGECC), mantendo meu projeto do ano anterior. Muita expectativa foi colocada sobre esse processo para ingressar no mestrado em 2020, e essa energia foi direcionada com muito otimismo e muita dedicação, tendo em vista que, concomitantemente ao processo seletivo do mestrado, eu estava cursando a formação como instrutora de Yoga na ABY e aprendendo sobre os *yamas*² e *niyamas*³— presentes no código de ética do Yoga⁴—, em

² Normas de convivência com a sociedade que devem ser praticados por um/a yogue/a (aquele/a que pratica o Yoga). Os yamas são: Ahimsa (não violência), Satya (compromisso com a verdade), Asteya (não roubar), Brahmacharya (ser devoto aos estudos e à espiritualidade) e Aparigraha (a não cobiça).

que os *niyamas Tapas* (autodisciplina) e *Iswara Pranidhana* (entrega) foram fundamentais, ensinando-me a praticar a autodisciplina para construir um caminho de equilíbrio e não me apegar aos resultados – bons ou ruins –; apenas me dedicar, confiar e seguir em frente.

Em 2020, ingressei no curso de mestrado do PPGECC (FEBF/UERJ), sob a orientação da professora Luciana Velloso⁵. É com muita alegria, que agradeço ao universo e aos mestres a possibilidade de chegar até aqui. Fui, então, convidada a participar do Grupo de Pesquisa em Educação e Cibercultura (EduCiber), coordenado pelas professoras Rosemary Santos⁶ e Luciana Velloso; o grupo integra tanto pesquisadores oriundos dos grupos de pesquisa Docência e Cibercultura (GPDOC/UERJ) como bolsistas de iniciação científica e orientandos de mestrado e de doutorado das duas professoras, tendo como objetivo investigar como a cultura e a educação podem potencializar práticas docentes em rede educativas na universidade e na escola básica, com vistas à formação de professores na cibercultura.

No entanto, em 2021, devido ao grande número de participantes, houve necessidade de os dois grupos se dissociarem. Nesse processo de polinização, emergiu o grupo de pesquisa SoCib – Sociabilidades, Educação e Cibercultura, coordenado pela professora Luciana Velloso; o grupo busca compreender a utilização de múltiplas linguagens na educação e as novas formas de sociabilidade no contexto da cibercultura.

A Figura 7 retrata o primeiro e único encontro presencial do grupo EduCiber, que, atravessado pela pandemia do novo coronavírus e a necessidade de distanciamento físico, foi obrigado a modificar suas estratégias.

³ Normas de aperfeiçoamento pessoal de um/a yogue. O *niyamas* são: *Saucha* (purificação física, espiritual e emocional), *Santosha* (a prática do contentamento), *Tapas* (autodisciplina), *Svadyaya* (autoconhecimento) e *Ishvara Pranidhana* (entrega e fé na existência de uma energia maior que está em tudo e dentro de nós).

⁴ Juntos, os *yamas* e *niyamas* constituem a Ética do Yoga, ensinando formas de lidar com o eu e com o outro em uma vida comunitária.

⁵ Informações disponíveis em: CV: <<http://lattes.cnpq.br/5854415485261255>>. Acesso em: 12 set. 2020.

⁶ Informações disponíveis em: CV: <<http://lattes.cnpq.br/9464170521679409>>. Acesso em: 12 set. 2020.

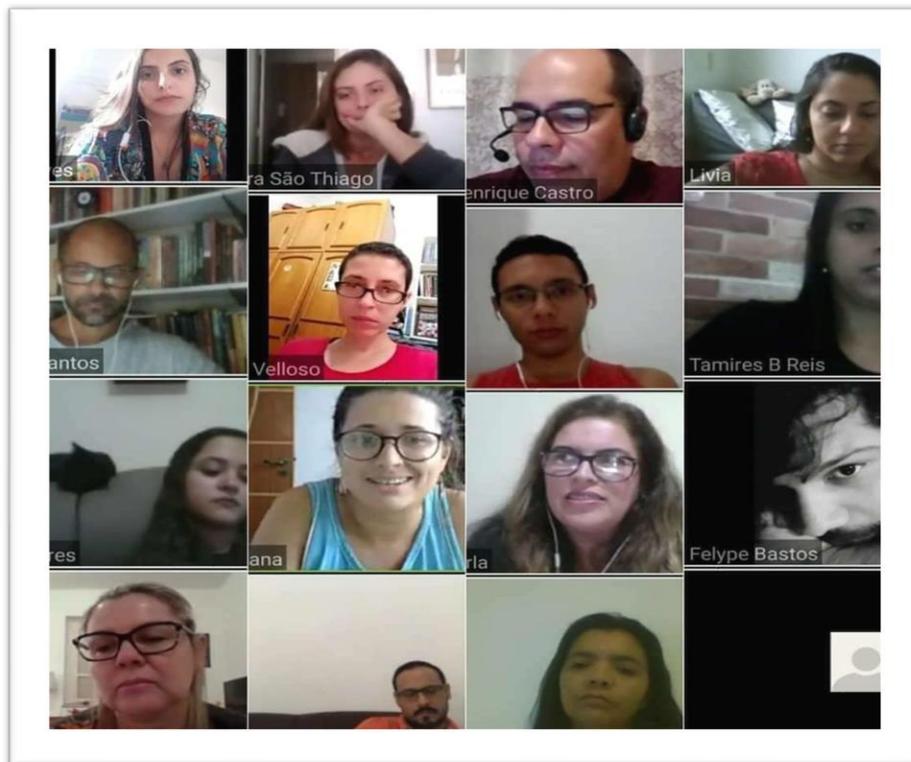
Figura 7- Primeira Reunião do EduCiber em 2020



Fonte: Acervo da autora, 2020.

Desse modo, os encontros dos grupos de pesquisa EduCiber (Figura 8) e, posteriormente, do SoCib - Sociabilidades, Cibercultura e Educação (Figura 9) passaram a ser realizados por meio da plataforma Zoom.

Figura 8 - Reunião do grupo de pesquisa EduCiber, via Zoom



Fonte: Acervo da autora, 2020.

Figura 9 - Reunião do grupo de pesquisa SoCib realizada pelo Zoom



Fonte: Acervo da autora, 2021.

No Yoga aprendi sobre educação espiritual, união entre corpo, mente e espírito e o equilíbrio entre essas esferas que compõem o ser humano. Aprendi que em nós brilham muitos pontos de energia (chakras⁷) e que temos sete principais. Nesses grupos fui conseguindo enxergar conexões entre esses pontos de energia, o que eles movimentam em nós e em nossa forma de nos relacionarmos com o mundo por meio da educação em seus múltiplos espaços formacionais⁸ (Figura 10).

Participar das reuniões semanais do SoCib e compartilhar saberes, práticas e valores com os demais participantes foi fundamental, na medida em que esses encontros me faziam sentir membra ativa do grupo, o que contribuiu para a manutenção de laços sociais profundos, positivos e recompensadores, nos quais “ninguém larga a mão de ninguém”.

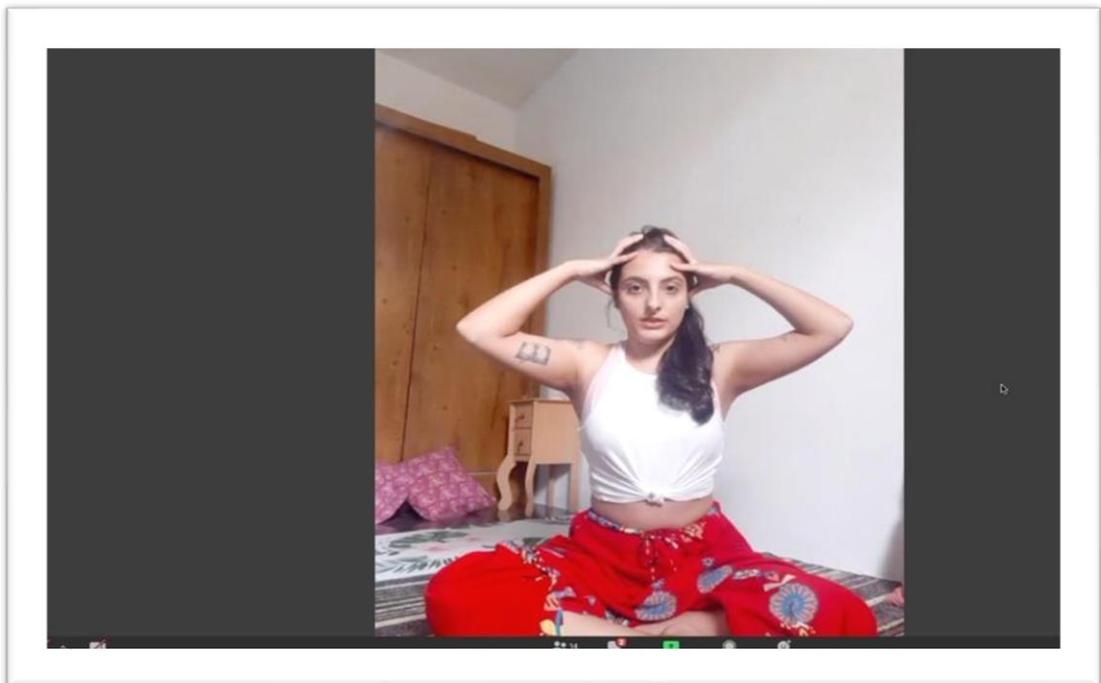
Para Warschauer (2017), um grupo é mais que um conglomerado de pessoas, pois deve possuir objetivos comuns, compartilhar ‘*fazeressaberes*’ e experiências, dialogando,

⁷ Os chakras são centros de energia localizados em nosso corpo sutil. Ao longo de nossa coluna vertebral temos sete chakras principais, distribuídos desde a base da coluna até o topo da cabeça. Esses chakras são: muladhara (chakra básico), svadhisthana (chakra sacral), manipura (chakra do plexo solar), anahata (chakra cardíaco), vishuddha (chakra laríngeo), ajna (chakra frontal) e sahasrara (chakra coronário). Iremos abordar com mais detalhes o significado e a influência da energia de cada um desses chakras mais adiante.

⁸ Em alguns momentos no texto utilizaremos o termo “formacional” ao invés de “formativo”, de acordo com Macedo (2020), em que “formativos” seriam processos finitos de aprendizagem-ensino, possuindo início e fim, enquanto o “formacional” se refere a processos contínuos de aprendizagem-ensino, ou seja, processos que são constantes na construção de saberes.

interagindo e colaborando com seus parceiros. Nosso grupo de pesquisa constitui um ‘*espaçotempo*’ cujo ponto de partida é o acolhimento, manifestado pelo afeto que nos faz sentir pertencentes àquele universo e que aumenta a cada dia, em que ações e atividades do grupo agregavam outros sentidos. Um lugar privilegiado, no qual se oportuniza o desafio do confronto de ideias – fundamental, especialmente neste momento em que vivenciamos a sociedade do ‘não pensar’, ‘não discutir’, ‘não refletir’. Ainda que soframos influências dos diversos atravessamentos trazidos por seus integrantes, pelas instituições e pelas circunstâncias, sabemos bem que educar é confrontar. É no grupo que podemos crescer, pois, como no pensamento atribuído a Antoine Saint-Exupéry, autor de *O pequeno príncipe*, “cada um que passa em nossa vida passa sozinho, pois cada pessoa é única e nenhuma substitui a outra. Cada um que passa em nossa vida passa sozinho, mas não vai só, nem nos deixa sós. Leva um pouco de nós mesmos, deixa um pouco de si mesmo”.

Figura 10 - Avaliação final da formação como instrutora de Yoga, via Zoom



Fonte: Acervo da autora, 2020.

Entre os pontos de energia que existem em nosso corpo, Anahata, o chakra do coração, chama minha atenção ao me conectar diretamente com um dos movimentos necessários às pesquisas com os cotidianos: o “sentimento do mundo” (ANDRADE; CALDAS; ALVES, 2019), pois Anahata é o chakra do amor universal, e é preciso amor – o sentir – para estarmos abertos e receptivos aos diferentes sons, cheiros, cores, sabores e sentimentos que

encontraremos na pesquisa com os cotidianos. Apropriar-me dos termos do Yoga me fazia perceber o quanto era necessário trabalhar nosso chakra cardíaco para sentir o mundo e suas sutilezas, compreendendo que nos constituímos na interação com o outro e vice-versa, dado que é na relação com as diferenças que as completudes provisórias se manifestam, segundo os princípios bakhtinianos, como afirmam Couto Junior e Oswald (2016).

Se é o outro que nos completa e nos dá o acabamento, o vazio de cada um é preenchido pelas histórias do outro; sem essas histórias, as nossas tampouco fariam sentido. Os encontros na internet produzem múltiplos sentidos, com cada conversa *online* narrada pelo outro, constituindo-se pelo entrelaçamento de diferentes pontos de vista (p. 191).

Nessa perspectiva, ao apresentarmos nossas práticas de pesquisa-formação, escrevemos tanto na primeira pessoa do singular como na primeira pessoa do plural, demarcando e enfatizando a presença do outro, a importância de sua participação e sua colaboração para a realização deste estudo, possibilitando-nos ‘*aprenderensinar*’ com essas escritas.

Macedo (2020) afirma que o campo, como lugar e não lugar, está à nossa espreita, trazendo sempre surpresas e desafios, obrigando-nos, não raras vezes, a tomar outros rumos. Na medida em que me tornava mais sensível às formas de ver o mundo ao meu redor, aumentava meu desejo de aproximar essa temática das minhas intenções de pesquisa no cenário educacional. Era meu objeto de pesquisa que vinha ao meu encontro, e não ao contrário. O Yoga me escolheu, abraçou-me durante essa caminhada, enredando-me e me desafiando às mudanças.

Mas, o que é o Yoga?

A palavra “Yoga” vem da raiz “Yuj”, que significa unir, juntar, ligar (ELIADE, 1996). Partindo da premissa do Yoga clássico, ele pode ser compreendido como uma filosofia, conforme é formulado nos Sutas de Patanjali, antigas escrituras que trazem o sistema filosófico do Yoga. O Yoga clássico, conforme formulado por Patanjali, é o mais conhecido no Ocidente (ELIADE, 1996).

Essa filosofia busca a conexão e o equilíbrio entre três planos de existência nos seres humanos – corpo, mente e espírito –, partindo de uma proposta de educação espiritual que busca o autoconhecimento e o equilíbrio emocional. Nos Sutas de Patanjali (2019), o Yoga “é o recolhimento das atividades da mente” (Sutra I, 2, p. 50). Podemos então entender que o Yoga consiste em trazer de volta – recolher – o que está disperso, criando um estado de consciência plena de si mesmo.

Nesse contexto, é importante destacar que o Yoga não trata de educação religiosa, porque ser espiritual não significa ser religioso e ser religioso não significa ser espiritual, já que o espírito pode se expressar de outras formas que não são necessariamente religiosas. Na filosofia do Yoga, bem como em sua prática cotidiana, temos, por exemplo, os *Asanas* (posturas físicas), *Pranayamas* (exercícios respiratórios) e a meditação como técnicas que ajudam a alcançar o estado de equilíbrio e felicidade proposto pelo Yoga. Por meio dessa prática, exercitamos a busca pelo equilíbrio e integração dos três corpos (físico, mental e espiritual), possibilitando o desenvolvimento de nossa inteligência emocional, fazendo-nos enxergar com clareza os obstáculos e nos preparando para enfrentá-los. Além disso, aguça nossa percepção para as oportunidades que se nos apresentam ao longo da vida, ajudando-nos a exercitar e a manter o autocontrole frente aos desafios.

De acordo com a Portaria GM/MS nº 849, de 27 de março de 2017 (BRASIL, 2017), o Yoga⁹ passou a fazer parte das práticas integrativas e complementares oferecidas pelo SUS, conforme a implementação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (PNPIC/SUS), por meio da Portaria nº 971, de 03 de maio de 2006 (BRASIL, 2006). Dessa maneira, percebemos o Yoga como uma prática que não está dissociada dos tratamentos de saúde tradicionais. A partir disso, podemos notar que o Yoga é mais que uma atividade física, como dito nos Sutas de Patanjali (2019, p. 10):

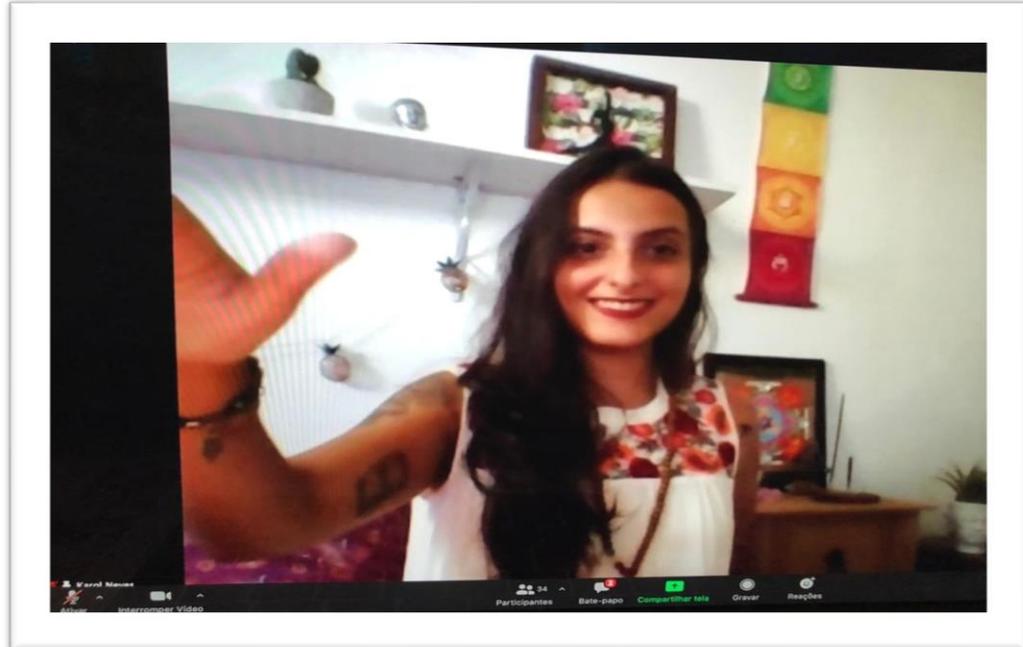
Os Sutas tornam evidente o fato de que o Yoga é uma disciplina que trabalha com a mente e que o corpo é apenas uma ferramenta adicional para o correto desempenho prático. Fica claro que um deficiente físico está tão apto à prática do Yoga quanto um saudável atleta, desde que em ambos exista uma sincera disposição à disciplina do pensamento e do comportamento.

Aliás, partindo de uma liberdade poética, podemos dizer que o que o Yoga menos seria é uma atividade física. Essa prática milenar ajuda-nos a nos conhecermos melhor, a enxergar o outro, ensinando-nos a prática do contentamento (*Santosha* – ser contente, alegrar-se), a trabalhar o ego, a desapegar daquilo de que não precisamos, a ser humilde e a praticar o amor incondicional, entre tantas outras coisas. Nessa perspectiva, e já habilitada a atuar como

⁹ Segundo a Portaria nº 849, de 27 de março de 2017, o Yoga é definido como “uma prática que combina posturas físicas, técnicas de respiração, meditação e relaxamento. Atua como uma prática física, respiratória e mental. Fortalece o sistema musculoesquelético, estimula o sistema endócrino, expande a capacidade respiratória e exercita o sistema cognitivo. Um conjunto de ásanas (posturas corporais) pode reduzir e melhorar a dor lombar. Para harmonizar a respiração, são praticados exercícios de controle respiratório denominados prânâyâmas. Também, preconiza o autocuidado, uma alimentação saudável e a prática de uma ética que promova a não violência. A prática de Yoga melhora a qualidade de vida, reduz o estresse, diminui a frequência cardíaca e a pressão arterial, alivia a ansiedade, depressão e insônia, melhora a aptidão física, força e flexibilidade geral”. Disponível em: <<https://bit.ly/332mhUV>>. Acesso em: 28 set. 2020.

professora de Yoga (Figura 11), por que não desenvolver essas práticas de autocuidado e empatia nas escolas e universidades, ‘*espaçostempos*’ de formação e de aprendizagem?

Figura 11- Formatura como Professora de Yoga, realizada *online* pelo Zoom



Fonte: Acervo da autora, 2021.

Seria importante que a maioria de nossas crianças, ao menos a maioria delas, tivesse a oportunidade de, desde a mais tenra idade, aprender que devemos respeitar o outro, entender a importância do amor-próprio e da não violência e que podemos diariamente trabalhar isso, em busca de um equilíbrio emocional, que também se reflete externamente em nossas relações e cuidados.

Seguir nessa direção não é tarefa simples, mas possível, como afirma Mirra Alfassa, grande mestra do Yoga Integral, que tinha relação enorme com a educação e o Yoga da Ação (*Karma Yoga*), levando para a sociedade essa filosofia. Com efeito, “para trilhar o caminho é preciso ser intrépido, e jamais consentir com esse mesquinho, pequeno, fraco e vexatório recuo sobre si mesmo, que é o medo” (ALFASSA, 2012, p. 56).

Essas palavras ecoaram em minha mente e me acompanharam ao longo desse estudo, lembrando-me, a todo instante, de que não podemos aceitar o medo que muitas vezes teima em fazer morada em nossas mentes e corações.

CONSTRUINDO TRILHAS EM BUSCA DE ‘SENTIDOSSIGNIFICAÇÕES’

A gente quer ter voz ativa
 No nosso destino mandar
 Mas eis que chega a roda viva
 E carrega o destino pra lá.

Chico Buarque¹⁰

Neste capítulo, será conhecida nossa proposta de pesquisa. O que queremos investigar? Por quê? Para quê? Como o estudo se estrutura? São alguns dos questionamentos que permeiam o ato investigativo.

Pesquisar é desvelar, revelar, descobrir, “desencobrir e trazer à tona aquilo que não tem visibilidade”, como ensina Silva (2010). Não se pode saber o caminho antes de a caminhada ter sido feita, pois o caminho é o caminho do pensamento. E “todo caminho do pensamento passa, de maneira mais ou menos perceptível, e de modo extraordinário, pela linguagem”, assevera Heidegger (2002, p. 11).

Ao escutar a canção *Roda Viva*, deitada em minha cama após um dia exaustivo, já há muitos meses em casa respeitando o distanciamento físico, não pude deixar de relacioná-la a tudo o que aconteceu quando a pandemia chegou.

A vida é uma roda viva. Queremos ter o controle de nossas ações, nossas relações, nossas vidas, mas “eis que chega a roda viva e carrega o destino pra lá...”. De repente, os planos mudam, e o que nos resta é a confiança num futuro que desconhecemos.

Ainda no início de 2020, a Covid-19, doença causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2), está se espalhando pelo nosso país e pelo mundo. Em 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde caracteriza a Covid-19 como uma pandemia¹¹. As formas de nos relacionarmos com as pessoas e as tecnologias digitais em rede já não são mais as mesmas há muito tempo, mas no momento em que este texto é escrito suas características são

¹⁰ *Roda Viva*, composição de Chico Buarque de Holanda. Ouça no YouTube: <<https://www.youtube.com/watch?v=nUynvgU-6LU>>. Acesso em: 29 abr. 2021.

¹¹ *Folha informativa*. Covid-19 (doença causada pelo novo coronavírus). Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875>. Acesso em: 04 jun. 2020.

potencializadas diante do distanciamento físico que se fez necessário em meio à rápida disseminação da doença.

Em julho de 2020, a BBC News declara que o Brasil e países vizinhos da América Latina compõem o epicentro¹² da pandemia de coronavírus. O cenário desenhado é de muitos infectados e óbitos, chegando no mês de março de 2020 a apresentar 865.154 mortes no mundo, e mais de 126.650 óbitos no Brasil¹³. Em maio de 2021, infelizmente, tivemos o aumento desses dados, que não são apenas números, mas vidas que foram levadas pelo vírus, chegando a 3.398.302 óbitos no mundo¹⁴, e 441.691 no Brasil¹⁵. Em junho de 2022, segundo ano de pandemia, o número de mortos ultrapassa a marca de 668.000 pessoas.

Nesse cenário, por meio de nossos celulares, buscamos nos conectar com o sentido de ser humanidade, além da possibilidade de estarmos ‘*longeperto*’ daqueles que amamos e de quem sentimos falta, movimentando-nos por um espaço virtual que, em sua potência, transforma e ressignifica nossas relações. Encontros *online* fazem parte da rotina de algumas pessoas, enquanto para outras o arriscado trajeto no transporte público para o trabalho nunca pôde ser evitado, e a falta de acesso às tecnologias digitais é uma realidade excludente.

Presos em nossas “bolhas” (SANTAELLA, 2018), é preciso olhar para os lados e rompê-las como um ato de resistência, para que o distanciamento físico – ainda que necessário (Figura 12) –, não justifique continuarmos voltados para nossos próprios interesses.

¹² Coronavírus: Brasil é um dos mais afetados entre 75 países onde epidemia ainda cresce. *BBC News*, 15 jun. 2020. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/brasil-53047836>>. Acesso em: 27 ago. 2020.

¹³ Painel Coronavírus Brasil. Atualizado em 06 de setembro de 2020. Disponível em: <<https://covid.saude.gov.br/>>. Acesso em: 07 set. 2020.

¹⁴ Painel do Coronavírus da OMS (Covid-19). Visão geral. Atualizado em 19 de maio de 2021. Disponível em: <<https://covid19.who.int/>>. Acesso em: 19 maio 2021.

¹⁵ Painel Coronavírus Brasil. Atualizado em 28 abr.2021. Disponível em:<<https://covid.saude.gov.br/>>. Acesso em: 19 maio 2021.

Figura 12 - Marcação no chão indicando distância de um metro



Fonte: Acervo da autora, 2020.

Em *Ideias para adiar o fim do mundo*, Krenak (2019) enfatiza que “fomos nos alienando desse organismo de que somos parte, a Terra, e passamos a pensar que ele é uma coisa e nós, outra” (p. 10). Portanto, seguimos em frente na esperança de que essa experiência sirva não apenas para nos percebermos em um contexto de mudanças tecnológicas e desafios para enfrentar um inimigo invisível, mas também para nos fazer pensar sobre o nosso próprio sentido de ser e estar no mundo.

É preciso nos conectarmos de muitas formas, buscando compreender as limitações do outro e respeitar seu espaço. Conectar com a ideia de responsabilidade social e com a prática de cuidado com o próximo, a partir do cuidado conosco. Estamos imersos num cenário complexo e inédito para nossa geração, no qual cada vez mais se faz necessário nos reinventarmos para resistir às mudanças que, desafiadora e rapidamente, surgem à nossa frente, reconfigurando o modo como nos relacionamos com o outro e com nossas emoções e sentimentos.

Essas relações, que configuram as diferentes formas de ser e estar no mundo, são cada vez mais mediadas pelo digital em rede (SANTANA et al., 2020), sobretudo neste momento, no qual o contato físico precisa ser extremamente controlado. Nesse contexto, os acessos às plataformas digitais, videoconferências e aulas *online* no contexto educacional tiveram um *boom* em sua utilização em um curto período. Muitas escolas e instituições de ensino superior passaram a usar dispositivos digitais para que as atividades escolares não fossem interrompidas, gerando uma série de dificuldades – tanto para os alunos, que sentem as diferenças das novas demandas em seus processos formativos, como para os profissionais da Educação, que precisam

rapidamente adaptar suas atividades para esse ambiente digital e *online*. Nessas circunstâncias, e em face de todos os desdobramentos decorrentes da pandemia, em nossa maneira de viver como indivíduos e sociedade, a ansiedade, o estresse e a insegurança emergem frente aos novos desafios.

Como afirma Freire (2020a), por sermos seres inacabados, e assim nos reconhecermos, seguimos em busca de conhecimento. Desse modo, exercitando um saber epistemológico, podemos mudar, aprender novos saberes, adquirir novos olhares, viver novas experiências. No Yoga, essa busca também existe e, de certa forma, é preciso também se reconhecer como esse ser inacabado para que sigamos no caminho do autoconhecimento, em diálogo constante com o mundo; para que possamos nos permitir viver com autenticidade, sempre em construção, sentindo os sons, cheiros e cores da vida sem esperar por respostas conclusivas, pois, como disse o mestre Osho (2020, p. 102),

Quando começa a levar a vida da verdade, da autenticidade, do seu rosto original, todos os problemas desaparecem aos poucos porque seu conflito interno acaba e você não está mais dividido. Sua voz então tem unidade, todo o seu ser se torna uma orquestra.

Para além dos impactos físicos causados pela Covid-19, a pandemia do novo coronavírus reconfigura o modo de nos relacionarmos com o outro, que nos constitui seres que pensam, sentem e se movimentam. Logo, me percebo como aluna e professora, *'docentediscente'* que *'pesquisaaaprendeensina'* o que vivencia em suas práticas e experiências pessoais e coletivas *'dentrofora'* do digital em rede.

Com efeito, é necessário nos reinventarmos e nos recriarmos diante do agir e estar no mundo, repensar nossas práticas educativas e as formas de viver coletivamente no e para além do cenário pandêmico. Nesse contexto, uma educação libertadora é, antes de tudo, uma educação crítica, reflexiva, estética e ética e em constante diálogo com a cidade, que considera os saberes prévios dos sujeitos em sua relação com o mundo, aqui entendido como um subjetivo/objetivo e complexo *'espaçotempo'* social, educacional e filosófico relacionado à sua vida e aos seus atravessamentos.

A cidade se faz educativa pela necessidade de educar, de apreender, de ensinar, de conhecer, de criar, de sonhar [...]. A cidade é cultura, é criação, não só pelo que fazemos nela e dela, pelo que criamos nela e com ela, mas também é cultura pela própria mirada estética, ou de espanto, gratuita que lhe damos. A cidade somos nós e nós somos a cidade (GADOTTI, 2007, p. 72-73).

Essas afirmações se alinham ao pensamento de Freire, que nos alerta para a necessidade de refletir sobre a relação constante entre as experiências de vida e as práticas

educativas. Se, como afirma Gadotti (2007), “a cidade somos nós e nós somos a cidade”, não há como deixá-la à margem do processo de formação do ser humano.

Com efeito, o distanciamento físico imposto pela pandemia do novo coronavírus deixou evidente a importância da cidade para os processos educacionais. Como deixá-la de fora do processo de formação do ser humano? Por que, então, não levar o Yoga para os ‘*espaçotempos*’ universitários?

Nesse contexto de formação, conexão e interação com o meio do qual eu fazia parte, no qual me encontrava distante dos riscos da pandemia, encontrei um sentido ainda maior na prática do Yoga, agora na modalidade *online*, que, como afirma Silva (2003), põe em xeque o esquema clássico de comunicação, com a liberação do polo da emissão, abrindo espaço para a interatividade.

O emissor não transmite mais no sentido que se entende habitualmente. [...]Receptor torna-se autor da comunicação e da aprendizagem. Por sua vez, a mensagem aberta à manipulação, à operatividade, pode ser recomposta, reorganizada, modificada em permanência sob o impacto cruzado das intervenções do sujeito e dos algoritmos do sistema digital, perdendo assim o estatuto de mensagem transmitida (p. 53).

Para Morin (2002), propostas educativas que utilizam o digital em rede, como, por exemplo, a videoconferência, constituem a educação *online*, cujo processo de comunicação se dá na relação um para um, um para todos e todos para todos. Como contraponto a essa afirmação, Silva (2003; 2012) e Santos (2019) argumentam que a educação *online* (EOL) não consiste numa evolução das práticas de Educação a Distância convencionais, na medida em que exige metodologia própria que pode inspirar mudanças profundas no modelo de transmissão, tão comum na sala de aula presencial, pensamento que corroboramos.

A EOL, como fenômeno da cibercultura que tem como fundamentos o hipertexto e a interatividade, impõe uma nova reconfiguração social, cultural, econômica e política ao colocar em xeque o esquema clássico da informação e liberar o polo da emissão, abrindo espaço para o diálogo e a participação colaborativa, como afirma Silva (2003).

Considerando que o Yoga e sua filosofia contribuem para o bem-estar físico e mental dos indivíduos, entre outros benefícios, formulamos a questão central de nosso estudo: *Como práticas de Yoga “Om-line”, mediadas pelo digital em rede, podem contribuir para uma educação mais humanizada e libertadora, considerando que nesses processos as experiências artísticas, espirituais e relacionais, entre outras, tecem ‘sentidos/significações’ diversos para o eu e para a vida?*

Para responder a essa questão, este estudo objetiva compreender como práticas de Yoga *online* podem contribuir para uma formação universitária humanizada e libertadora. Para o alcance desse objetivo, formulamos as seguintes questões de estudo:

- Que fundamentos teórico-metodológicos dão sustentabilidade às ideias, discussões e proposições apresentadas nesta pesquisa?
- Quais as limitações e potencialidades das práticas de Yoga *online* e suas implicações com a educação?
- Que processos formacionais ‘*docentesdiscentes*’ podem emergir a partir das práticas de Yoga, no diálogo com uma educação humanizada?
- Que ‘*sentidossignificações*’ emergem das conversas e narrativas dos praticantes ao longo do processo de pesquisa?

O estudo realizado, foi estruturado nos capítulos seguintes: sob o título *O ‘caminho ensolarado’: itinerâncias e (re)começos*, iniciamos nosso texto, ressaltando aspectos significativos que marcaram nossa caminhada – pessoas, fatos, objetos, descobertas e experiências que justificam o que sou e o que desejo com esta investigação.

Em seguida, em *Construindo trilhas na busca por ‘sentidossignificações’*, apresentamos nossa proposta de estudo, mediante a elaboração de nossa problemática, ou seja, o cenário no qual nosso constructo de pesquisa se insere, o objetivo final, as questões de estudo, bem como sua estrutura.

Para fundamentar nossa proposta, organizamos quatro capítulos, nos quais apresentamos nossas escolhas teórico-metodológicas.

O primeiro capítulo, intitulado *Muladhara: tecendo uma metodologia com um rigor outro*, é dedicado à metodologia adotada no estudo. Apresentamos os princípios epistemológicos e metodológicos da ciberpesquisa-formação (SANTOS, 2019; 2020; 2021), numa bricolagem com a multirreferencialidade (ARDOINO, 1998; MACEDO, 2020) e com a abordagem das pesquisas com os cotidianos (ALVES, 2008; CERTEAU, 2013; ANDRADE; CALDAS; ALVES, 2019), que possibilitam o entrelaçamento de um saber holístico e relacional em busca de um rigor outro (MACEDO; GALEFFI; PIMENTEL, 2009) para compreender os fenômenos que emergem nos/dos processos formacionais. Mostramos, também, o contexto de realização da pesquisa, além dos praticantes culturais (CERTEAU, 2013), nossos parceiros e colaboradores, e dos dispositivos acionados ao longo da investigação (ARDOINO, 1998; SANTOS, 2020).

No segundo capítulo, *Svadhithana: 'aprenderensinar' no fluxo das redes*, destacamos a educação *online* como fenômeno da cibercultura e fator de agregação de valor às práticas de Yoga, na busca de '*sentidosignificações*' na e para além da pandemia; nele dialogamos com Santos (2014; 2019), Silva (2003; 2012) e Lemos (2020), entre outros. Trazemos a discussão sobre as dificuldades de pensar uma educação do corpo e mente a partir da filosofia do Yoga nos '*espaçostempos*' universitários.

No terceiro capítulo, *Manipura: a potência nos/dos processos formativos*, refletimos sobre proposta de educação do Yoga, que consiste em buscar integrar corpo, mente e espírito e suas potencialidades nos processos de formação.

O quarto capítulo, *Ahanata: sentir os processos e as experiências 'dentrofora' das instituições de ensino*, traz esclarecimentos de como as compreensões (dados) emergiram nos cotidianos investigados, dando lugar às noções subsunçoras (MACEDO; GALEFFI; PIMENTEL, 2009), fundamentadas nas narrativas dos praticantes culturais, sobre suas experiências nos diversos movimentos que fazem não apenas seus corpos, mas seus pensamentos, sentimentos, ideias e reflexões em diferentes '*espaçostempos*'. Ao encerrarmos, apresentamos algumas *Considerações finais* sobre o estudo realizado e oferecemos algumas pistas para estudos futuros, pensando que ainda há muito o que se aprender e falar sobre o tema em Educação, contemplando os diferentes públicos com os quais lidamos.

1 MULHADARA: TECENDO UMA METODOLOGIA COM UM RIGOR *OUTRO*

A criatividade é a característica que você leva
à atividade que estiver fazendo.
É uma atitude, uma abordagem interna: o
modo como você olha para as coisas.

Osho, 2020

Este capítulo apresenta a metodologia adotada nesta pesquisa, que, em contraponto ao rigor científico da ciência moderna, busca um rigor *outro* (MACEDO, 2020), mais flexível e plural. Apresenta ainda o contexto e o campo nos quais o estudo foi desenvolvido, bem como seus praticantes e os dispositivos acionados para irmos ao encontro de nosso objeto de investigação.

Ser criativo nos exige uma percepção da vida que vai além de caminhos lineares por onde – supostamente – passam nossas experiências. É preciso abrir-se para a sensibilidade que emana dos sentimentos e desejos que nos transpassam para perceber possibilidades e novos caminhos ao olharmos para coisas ditas “comuns”. Quando nos permitimos criar, baseados nas sensações que as formas, cores, falas e gestos nos despertam, passamos a outro ‘nível’ de experiência de vida, pela qual as multifacetadas histórias que nos são contadas passam a fazer mais sentido quando vistas de forma integral, holística.

Como afirma Osho (2020) na epígrafe deste capítulo, ser criativo é o modo como olhamos para as coisas; a própria atitude colocada em cada ação. Nesse sentido, buscamos tecer uma metodologia que não quer explicar as formas e deformações desta pesquisa de maneira linear e cartesiana, mas, sim, a partir de um ato criativo, que compreende o movimento de busca por respostas como uma dança no estilo do tango: por vezes um tanto dramática, romântica, sofrida, mas que busca com intensidade seu desfecho.

Muladhara (Figura 13), o chakra que dá nome a este capítulo, consiste em começos, bases, aterramento. No cenário de pandemia da Covid-19 no qual a pesquisa se constrói, volto-me para Muladhara compreendendo a necessidade de estarmos confiantes para sobrevivermos de maneira consciente. E a cibercultura, cultura contemporânea mediada por tecnologias digitais em rede, na interação de cidade e ciberespaço (SANTOS, 2019), faz parte dessa sobrevivência, que consiste também num processo de inserção no mundo, como sujeitos que somos de nossas histórias, movimentando-nos por espaços que não são geograficamente

localizados, pois, como ensina Freire (2020a, p. 53), nossa presença no mundo “não é a de quem a ele se adapta, mas a de quem nele se insere”.

Figura 13 - Representação de Muladhara chakra¹⁶



Fonte: Acervo da autora, 2020.

Na busca por ‘*sentidossignificações*’, é preciso uma fundação para nossa “casa” – a pesquisa – que vai ganhando pilares e forma a partir de nossas bases metodológicas. Assim, vamos caminhando no sentido ‘*prácticateoriaprática*’, compreendendo que, para encontrarmos nossos principais interlocutores teóricos, partimos da prática junto aos praticantes de pesquisa, encontrando relações entre o cotidiano, o saber científico e os múltiplos saberes que estão nas artes, na espiritualidade, nas experiências e nas vivências (teoria), refletindo sobre o nosso ‘*fazer pedagógico*’; e voltamos à prática, construindo uma casa em cujas paredes passam inúmeros fios que se entrelaçam em uma trama multirreferencial, ou seja, as teias de ‘*sentidossignificações*’ que buscamos para ‘*fazer pensar*’ nossa pesquisa.

Valdemarin (2010), com base em uma interlocução com Azanha (1992), afirma que a prática científica seria um saber fazer no qual os conceitos são operacionalizados, e não um

¹⁶ É o chakra da confiança básica, instinto de sobrevivência e de nossa existência física na Terra, nosso primeiro chakra ligado ao elemento terra que, quando tem sua energia fluindo em harmonia, possibilita-nos superar nossos medos internos, aumentando a confiança em nós mesmos, no aqui e no agora.

saber aplicado a ela, o que implica discernimento e habilidade para avaliar a pertinência ou não de seu uso a fim de se afastar de regras preestabelecidas e compartilhadas de forma hegemônica. Nessa mesma direção, Macedo (2020) enfatiza que a realização de uma pesquisa deve estar vinculada aos atos de currículo, à formação universitária e aos seus dispositivos sociotécnicos e formacionais. Desse modo, a universidade, além de se voltar à construção dos conhecimentos socialmente reconhecidos e valorizados, deve atuar como lócus de formação; o que acontece mediante processos relacionais, sendo fundamental que suas pesquisas, entendidas como criação, inventividade e descoberta, valorizem a experiência e o vivido para trazer à tona a história cultural da educação universitária, levando em conta as condições locais, contextuais, socioculturais, sociotécnicas e existenciais.

Nessa perspectiva, é preciso pensar a educação como um meio para a conscientização da liberdade do homem, como afirma Freire (1967), dado que o processo educativo “não se completa na etapa de desvelamento de uma realidade, mas só com a prática da transformação dessa realidade” (p. 144). Em outras palavras: não basta elucidar os problemas sociais, é preciso buscar alternativas para solucioná-los. Para o autor, educar para a liberdade pressupõe afeto, amor e respeito, possibilitando libertar todo homem e toda mulher da opressão mediante uma educação humanizadora, razão pela qual é preciso uma reflexão acerca do fazer docente, pois a aprendizagem “relaciona-se diretamente com a docência, com sua seriedade, com sua competência científica, com sua amorosidade, com seu humor, com sua clareza política, com sua coerência” (FREIRE, 1967, p. 120).

No entanto, a prática de uma educação libertadora exige a desconstrução das dicotomias totalizantes e excludentes. O docente que busca o *fazer certo* encontra na elucidação dos problemas sociais o desafio de uma consciência crítica que busca *Ser mais*. Busca ser ponte para possibilitar travessias, e se permitir também o atravessamento dessas pontes para alcançar conhecimentos antes desconhecidos.

No conhecimento e reconhecimento da realidade como ela é, somos atravessados pelo acontecimento das coisas cotidianas, dado que “viver o cotidiano é ser atravessado pelo acontecimento no que se espera comum” (DC, 2022). Para o educador que busca *Ser mais*, os traços contidos em cada acontecimento já não podem ser ignorados, pois nos movimentos ditos “comuns”, podemos perceber cada traço de uma educação que nos humaniza ou desumaniza, que nos liberta ou nos prende em caixas classificadas, que nos castra a criatividade ou nos constrói como seres potencialmente criativos.

Sob esse olhar, buscamos sentido em nossas práticas coletivas, criando redes colaborativas, interativas e integrativas que dialogam entre si, dado que não é possível

‘*fazersaber*’ certo mediante práticas individualistas, pois, como ensina Freire (2020b), essa busca do *Ser mais* “não pode realizar-se no isolamento, no individualismo, mas na comunhão, na solidariedade dos existires, daí que seja impossível dar-se nas relações antagônicas entre opressores e oprimidos” (p. 105).

Caminhar nessa direção pressupõe privilegiar metodologias investigativas, fundamentadas em procedimentos científicos que permitam não apenas apreender e compreender a prática reflexiva, mas construí-la em processo, o que demanda vincular a pesquisa à prática para que os sujeitos possam partilhar sentidos e significados, entrelaçando concepções epistemológicas e metodológicas capazes também de se modificarem ao longo da investigação. Isso ressalta a necessidade de considerar a interdependência entre teoria e método, que deve ser entendido como uma linha de raciocínio, uma lógica de pensamento (MORIN, 1996); enfim, um caminho escolhido pelo pesquisador para o alcance de seu objetivo de investigação.

À luz do paradigma da complexidade (MORIN, 2015), que rejeita o pensamento linear, unitário e reducionista próprio da ciência moderna, reconhecemos a necessidade de um olhar multirreferencial que, mais do que um conceito, consiste numa posição epistemológica que exige a adoção de um olhar plural direcionado aos fatos, práticas e situações dos fenômenos educativos a partir de sistemas de referências distintos, como ensina Macedo (2012). Em consonância com o que dizem os autores, Amaral (2014) compreende que

Trata-se de um ‘rigor’ que considera a flexibilidade e a abertura, englobando contradições, diferenças, ambivalências e incompletudes, permitindo-nos apreender e compreender a prática reflexiva, experienciando movimentos caóticos de ordem e desordem, juntamente com os praticantes culturais, numa relação de implicação e coautoria (AMARAL, 2014, p. 92).

É nessa busca de ‘*sentidossignificações*’ que se evidencia a necessidade de brincar¹⁷ saberes que se conectam, relacionam e transformam para chegarem juntos a uma nova forma. Bricolar consiste no “ir aqui e lá e eventualmente procurar obter, pelo desvio, indiretamente, aquilo que não se pode alcançar de forma direta” (ARDOINO, 1998, p. 203).

Desse modo, sob esse olhar plural, multirreferencial que nos movimenta em busca de saberes outros – as vivências, as artes, literaturas – para trazer às nossas pesquisas diferentes nuances que a irão compor, adotamos como metodologia a ciberpesquisa-formação

¹⁷Esse verbo, que tem como raiz o termo *bricoleur*, cunhado por Lapassade (1998), considera diferentes contextos, inserindo sua pesquisa no âmbito da complexidade e da multiplicidade do mundo social, valendo-se das teorias e metodologias de pesquisa que forem necessárias para a interpretação do objeto em estudo (MACEDO, 2012).

(SANTOS, 2019), bricolando-a à abordagem da pesquisa com os cotidianos (ALVES, 2008; ANDRADE; CALDAS; ALVES, 2019), procurando encontrar nas sutilezas das práticas vividas ‘*sentidossignificações*’ nas narrativas dos praticantes que passam despercebidas pela lente do cientificismo.

Com efeito, a bricolagem científica aborda seu objeto de pesquisa em suas interconexões com a realidade em diferentes dimensões, sustentando-se na reflexão crítica do conhecimento, que não pode ser dissociado da dinâmica social, política, econômica e cultural. Permite, dessa forma, que o pesquisador exercite sua imaginação, apropriando-se de meios disponíveis e, para além de roteiros preestabelecidos, que possam restringir os resultados da investigação.

Desse modo, a ciberpesquisa-formação multirreferencial com os cotidianos é concebida pelo pesquisador como um processo de produção de conhecimentos sobre problemas vividos em seu fazer pedagógico e se baseia nos princípios de compromisso e implicação com suas próprias práticas, dado que, como um ‘*docentepesquisador*’, não só constata o que ocorre, mas também intervém como sujeito de ocorrências. “A pesquisa-formação não dicotomiza a ação de conhecer da ação de atuar. [...] O pesquisador é coletivo, não se limita a aplicar saberes existentes; as estratégias de aprendizagem e os saberes emergem da troca e da partilha de sentidos de todos envolvidos” (SANTOS, 2007, p. 13-14).

Nessa perspectiva, entendemos que as experiências vividas ‘*dentrofora*’ dos contextos educativos dialogam e encontram sentido em múltiplos saberes, reconhecendo-nos como ‘*professoraspesquisadoras*’, que se formam enquanto formam e transformam enquanto são transformadas. As práticas, agora, já não passam apenas em frente aos nossos olhos, mas nos transpassam enquanto as vivenciamos.

1.1 **É preciso entrar no jogo: contexto e campo de pesquisa**

Mais do que falar de um lugar específico, é preciso não perder de vista a dimensão de que estamos, permanentemente, em contato com pessoas, objetos, acontecimentos, interagindo e dialogando; mundos humanos plenos de experiências cognitivas, afetivas, corporais, políticas, estéticas, culturais e espirituais, entre outras. Vislumbrar todas essas possibilidades, indo para além do que já foi desvelado (ALVES, 2008), demanda assumir um olhar *sistêmico* e *ecológico* em relação à situação analisada, que considere as interações e as inter-relações entre todos os envolvidos no processo de ‘*aprenderensinar*’ e as diferentes

ambiências experimentadas, entendendo que o desenvolvimento humano consiste num processo contínuo, no qual as pessoas, como seres sociais contextualizados, transformam e são transformados pelos ambientes dos quais participa de forma direta ou não, em suas atividades cotidianas (BRONFENBRENNER, 1996).

Pensar nessa perspectiva é reconhecer a importância que têm os modos de apropriação de espaço, bem como os elementos que o configuram e que possibilitam que os indivíduos criem ou captem significados, incorporando-os à sua própria identidade. Acreditando no potencial transformador que o Yoga pode ter, a pesquisa coloca em foco as experiências e relatos *‘dentrofora’* das *‘ambiências formativas’* criadas (aqui entendidas como *‘ambiências formacionais’*, dado que a formação é um processo que se desenvolve ao longo de nossas vidas) e nos diferentes movimentos que fazem não apenas os corpos, mas os pensamentos, sentimentos, ideias e reflexões. Para Santos (2015, p. 43), essas ambiências consistem em

Situações de aprendizagem cocriadas nos *‘espaçotempos’* híbridos em que se articulam os ambientes físicos e digitais [...], é o complexo enredamento onde se dinamizam diversas possibilidades de produção intelectual, de invenção, de constituição de rastros onde um coletivo assume, explícita e reinventa seu processo de formação.

Pensar *‘dentrofora’* desses espaços consiste em um modo integral de *‘fazerpensar’* a pesquisa, entendendo que é preciso brincar sentidos e experiências *‘lidasvivas’* nas práticas desenvolvidas. Assim, a Faculdade de Educação da Baixada Fluminense da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (FEBF/UERJ), na periferia de Duque de Caxias, na qual realizo meu mestrado, emerge como um relevante *‘espaçotempo’* que enfatiza o ensino público de qualidade e socialmente referenciado, centrado na escola pública (e no trabalho junto às redes públicas municipais e estaduais) e fundamentalmente a formação de professores, por meio das licenciaturas, reconhecendo as desigualdades econômico-sociais presentes nessas regiões, privilegiando as características geográficas e culturais da diferença (Figura 14).

Figura 14 - FEBF/UERJ – site institucional



Fonte: FEBF, 2022¹⁸.

O campo da pesquisa, como afirma Macedo (2020, p. 48), oferece “a complexidade de todo o encontro e os desafios que se configurarão sempre como (in)tensas alter-ações, ou seja, a condição de nos transformar com o outro”, o que requer cuidado redobrado do pesquisador para se afastar, ainda que momentaneamente, de seus pré-conceitos, pois, ao entrar no campo, também entra em campo, na medida em que interage e dialoga com pessoas; “conversa e encontra gente e suas realizações” (p. 49).

Nesse encontro com o ‘outro’, que também somos nós, percebemos que não é possível ser apenas um observador em campo, mas o próprio jogador! Não é possível dar cartões vermelhos e amarelos. Agora é preciso entrar e estar no jogo, sentir e viver os movimentos em campo, interagindo com os outros jogadores – nossos praticantes –, ainda que, em alguns momentos, apenas por meio de sinalizações sensíveis, quase imperceptíveis, para marcar gol. No entanto, o gol marcado nesse campo da pesquisa não sinaliza perdas e/ou ganhos; ele apenas sinaliza e indica as tantas possibilidades de experiências e narrativas que podem surgir

¹⁸ FEBF UERJ. Site institucional. Disponível em: <<http://www.febf.uerj.br/site/>>. Acesso em: 27 mar. 2022.

no movimento da pesquisa, trazendo-nos novos desafios, mostrando nossas limitações, forças e sensibilidades, assim como as possibilidades de um desfecho.

Nossa pesquisa foi realizada no âmbito da disciplina Controle e Gestão do Estresse, do curso de Pedagogia da Faculdade de Educação da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), *campus* Francisco Negrão de Lima (Figura 15), no bairro do Maracanã – Rio de Janeiro, ministrada pela professora Luciana Velloso, orientadora deste estudo. Em que pesem as mudanças institucionais ocorridas ao longo do tempo, seu ideal de educação, voltado especialmente para a classe trabalhadora e para a população mais carente de nosso estado, manteve-se intacto, evidenciado pela preocupação constante de implantar currículos atualizados e contextualizados, permanecendo na vanguarda de políticas e propostas educacionais contemporâneas, progressistas, transformadoras e democráticas. Nesse contexto, a educação é entendida como um processo, como uma ação social que transforma ao mesmo tempo que é transformada, o que se alinha aos nossos propósitos de pesquisa.

Figura 15 – UERJ, *Campus* Maracanã



Fonte: LICEU, 2018¹⁹.

Contexto e campo – portanto, ‘*espaçostempos*’ nos quais transitam pessoas, ações, realizações, surpresas e acontecimentos fecundos e desafiadores, consistem em elementos-

¹⁹ Disponível em: <<http://liceuonlinepetropolis.blogspot.com/2014/04/uerj-abre-inscricoes-para-vestibular.html>>. Acesso em: 27 mar. 2022.

chave para a compreensão dos fenômenos que emergem ao longo da pesquisa. Como ensina Macedo (2020), o campo não está à nossa espera; ele nos espreita, sente-nos, interpreta-nos, desafia-nos, criando pontos de vista a nosso respeito, identificando-nos e nos alterando ao interagir conosco. Desse modo, movemo-nos com e no campo, uma vez que toda interação que nele se desdobra contribui para construirmos sentidos a partir dos acontecimentos que nele emergem, e nos instigam a (re)pensar nossos passos na pesquisa.

Como mencionado, em decorrência da pandemia do novo coronavírus e do fechamento das instituições de ensino, buscamos outras formas de ‘*fazer pensar*’ nossa pesquisa, dado que tivemos de cumprir o distanciamento físico. Como enfatiza Galeffi (2016, p. 13), o acontecimento não é jogo-jogado. Acontecimento é jogo-jogante, vida-vivente”. Compreendê-lo pressupõe participar dele acontecendo, o que demanda olhá-lo com atenção para que nada escape, na busca de outros olhares, sentidos e significados que nos levem a compreender o mundo. Nessas circunstâncias, elegemos a plataforma Zoom como dispositivo e campo de estudo para melhor compreender nosso objeto de investigação, o que será abordado na seção 1.3 deste estudo.

1.2 Os praticantes culturais e a ética na pesquisa em Educação

Nos processos de pensar, como anunciam Deleuze e Guattari (1992), o essencial são os intercessores, a que denominam “personagens conceituais”, ou seja, as pessoas, objetos, figuras, argumentos ou artefatos com quem conversamos ao longo da pesquisa. Sem eles, afirmam os autores, não há obra nem criação. Alves, Andrade e Caldas (2019) corroboram essa ideia e apontam para a necessidade de criarmos esses personagens conceituais para que possamos pensar e articular ideias, na tessitura dos conhecimentos possíveis, reconhecendo que o mais importante nas pesquisas com os cotidianos é identificar e incorporar os praticantes de nossas pesquisas,

com suas memórias de suas tão diferentes criações culturais e curriculares, tratando dos ‘*conhecimentossignificações*’ que produzem em suas tantas narrativas, como respostas às suas necessidades cotidianas, com seus modos de compreender o mundo e nele agir, nas tantas redes educativas que formam e nas quais se formam (p. 34).

Na busca de um rigor científico *outro*, que não descarta diferenças, desigualdades, ambivalências e ambiguidades, entre outros (MACEDO, 2020) que se revelam no processo de investigação e, considerando a importância do outro nesse contexto (BAKHTIN, 2011), escolhemos os praticantes de nossa pesquisa com base nos seguintes critérios de representatividade, acessibilidade e tipicidade:

- *Critério de representatividade:* Trabalhamos com dois segmentos distintos: (a) uma escola pública do Estado do Rio de Janeiro, no segmento de Educação Básica; e (b) estudantes da disciplina Controle e Gestão do Estresse, do curso de Pedagogia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), *campus* Maracanã, durante os anos de 2021-2022.
- *Critério de acessibilidade:* Em relação à escola pública, elaboramos uma carta-convite para que todos os professores interessados em participar da pesquisa, por meio de aulas de Yoga *online*, pudessem se inscrever, via formulário criado no Google Forms. A intenção inicial era atingir o público-alvo de professores independentemente do sexo e gênero, acolhendo todos que desejassem participar. No entanto, todas as inscrições foram realizadas por mulheres. Desse modo, chamaremos de “Yoga com professoras” as práticas de Yoga no *online* para esse grupo específico. Como já mencionado, esta pesquisa foi desenvolvida junto à disciplina Controle e Gestão do Estresse, em que tivemos a oportunidade de participar do módulo “Yoga e Autoconhecimento”, durante o qual entramos em contato com os primeiros relatos de alunos e alunas da graduação sobre suas experiências com o Yoga na disciplina. Tais relatos aguçaram nossos sentidos, fazendo perceber a importância de suas narrativas para a proposta desta pesquisa, que busca uma nova maneira de ‘*fazerpensar*’ educação e os diferentes processos formativos ‘*dentrofora*’ da universidade a partir das possíveis contribuições que o Yoga e sua filosofia podem trazer, sobretudo no contexto da cibercultura e suas possibilidades de interação, autoria, compartilhamento e criação em rede.
- *Critério de tipicidade:* Contamos com a participação de quatorze professoras da educação básica inscritas. Entre essas, cinco participaram ativamente das aulas, de forma *online*, no período de três meses. Participaram 61 alunos da graduação em Pedagogia, e foram selecionados 23 relatos. Os encontros foram realizados em dois semestres, nos anos de 2020 e 2021, também na modalidade *online*.

Bem sabemos que não há neutralidade na pesquisa. Nesse processo, os pesquisadores acabam por invadir mundos e vidas, e, às vezes, intimidade conceptual e emocional dos praticantes, ao mergulhar com todos os sentidos na realidade investigada. Dependendo de como analisa e divulga os ‘*conhecimentossignificações*’ produzidos, pode contribuir de forma positiva ou prejudicar a imagem pública de sujeitos e comunidades.

Muito embora questões éticas atravessassem as pesquisas, de modo geral são mais evidentes nas abordagens qualitativas, razão pela qual o pesquisador deve se interrogar constantemente *por que* investiga, *para que* investiga, *como* investiga, *o que* e *como* divulgar seus achados de pesquisa.

Com efeito, o ponto de partida para o desenvolvimento desta pesquisa no campo e com o campo consistiu em informar aos praticantes as finalidades da pesquisa, como os conhecimentos seriam produzidos, utilizados e divulgados pelo pesquisador. Nesse contexto, procuramos obter o consentimento de todos por meio de um Termo de consentimento, no qual são descritos os objetivos e finalidades da pesquisa e o direito à realização da pesquisa de campo e ao uso de imagens e depoimentos.

Como mencionado, pesquisamos ‘com’ e não ‘sobre’ os praticantes da pesquisa, o que faria natural que seus nomes aparecessem no estudo. No entanto, dada a necessidade de preservar suas identidades, evitando desse modo quaisquer tipos de constrangimento, optamos por utilizar nomes fictícios. Em face de essa escolha requerer um conhecimento mais profundo sobre a cultura do Yoga, impossível em relação ao tempo destinado ao campo, num gesto especial, cada praticante foi representado por algum nome relacionado a essa cultura, de acordo com as sensações que foram causadas e as percepções da pesquisadora que emergiram a partir de seus relatos.

A divulgação da produção de conhecimentos traz em seu bojo a ideia de democratização de seus produtos e resultados, incluindo tanto a academia como grupos e populações com os quais o pesquisador realiza sua pesquisa. Nessa perspectiva, é preciso que o pesquisador se comprometa com aqueles que participam do processo de pesquisa – os praticantes culturais, que devem ser os primeiros a receber o retorno da investigação realizada. Dessa maneira, mantendo contato com os praticantes por meio das redes sociais, estimamos que este trabalho possa alcançar a todos.

Caldas (2010, p. 73) acrescenta que, mais do que a divulgação do que é produzido como ‘*conhecimentossignificações*’ nas pesquisas, o que deve ser proposto é a

circulação da produção de conhecimento renovado, indagador e questionador, possibilitando uma conversação “científica”, tanto no sentido dos pesquisadores/professores inseridos na universidade para seus colegas atuantes nas escolas como no sentido dos professores/pesquisadores que, em suas práticas curriculares nas escolas, passam a contribuir com os conhecimentos e significações que criam cotidianamente, na melhor compreensão dos processos curriculares.

Com efeito, refletir sobre a ética é considerar o respeito mútuo e a dignidade humana, a solidariedade, o diálogo, a justiça social e, em especial, as consequências das ações humanas. Em relação à pesquisa propriamente dita, os questionamentos éticos

referem-se, entre outros fatores, ao respeito e bem-estar dos participantes, à preservação de suas identidades, aos usos e abusos das informações, às implicações sociais e políticas da pesquisa. É essa consciência que devemos mobilizar ao realizarmos nossas pesquisas.

1.3 Acionando dispositivos que nos acionam: compreender para sentir, sentir para compreender

Na cultura contemporânea, mediada pelo digital em rede, na interação de ciberespaço e cidade, novos arranjos curriculares se instituem e nos desafiam a pensar sobre como educar, formar e pesquisar nesse contexto. Como produzir informações e compreensões que deem sustentação ao processo de pesquisa, quando as pessoas estão geograficamente dispersas, vivenciando o processo de ‘*aprenderensinar*’? Como produzir informações e compreensões que possam dar sustentação ao processo de pesquisa?

Ardoino (2003, p. 80), ao trazer o conceito de dispositivos de pesquisa como “uma organização de meios materiais e intelectuais, fazendo parte de uma estratégia de conhecimento de um objeto”, ajuda-nos, num primeiro momento, a escolhê-los, a partir das questões que orientam nosso estudo para, como se fora uma bússola, nos guiar em direção às conclusões. Santos (2020) recentemente atualizou este conceito, definindo dispositivos como “inteligências pedagógicas materializadas em atos de currículo mediados por tecnologias em rede, nas relações interativas *online* e na interface cidade-ciberespaço, constituindo autorias na ciberpesquisa-formação”.

Nessa perspectiva, ao longo de nossa pesquisa, utilizamos dispositivos diversos, como o diário de campo, a roda de conversa, a plataforma Zoom (os mais usados) e o WhatsApp com vistas a acompanhar a dinâmica e a evolução dos atos de currículo criados nas diferentes ambiências *online*.

O **diário de campo (DC)**, ou diário *online*, de bordo, de aula, de itinerâncias ou jornal de pesquisa, de caráter individual ou coletivo, possibilita ao pesquisador registrar as ocorrências, favorecendo, desse modo, a investigação de suas próprias ações e reações, “bem como seus sentimentos, impressões, interpretações, explicações, atos falhos, hipóteses e preocupações envolvidas nessas ações” (SANTOS, 2014, p. 19). As narrativas, nesse contexto, mais do que simples descrições dos currículos praticados, revelam-se como potencialidades de expressão.

É preciso, pois, que eu incorpore a ideia de que, ao narrar uma história, eu a faço e sou um *narrador praticante* ao traçar/trançar as redes dos múltiplos relatos que chegaram/chegam até mim, neles inserindo, sempre, o fio do meu modo de contar.

Exerço, assim, a *arte de contar histórias*, tão importante para quem vive o cotidiano do *aprenderensinar*. Busco acrescentar ao grande prazer de contar histórias o também prazeroso ato da pertinência do que é científico (ALVES, 2008, p. 33).

Para Josso (2004), as narrativas de formação nos ajudam a compreender os processos de formação, de conhecimento e de aprendizagem, destacando a experiência ao longo da qual identidades e subjetividades vão se formando. Assim, é preciso pensar a formação do ponto de vista do aprendente e o aprender como processo de integração. A autora afirma que “falar das próprias experiências é, pois, de certa maneira, contar a si mesmo a própria história” (p. 48), trazendo à luz todas as suas características que nos tocaram e transpassaram ao serem vividas. Diante dessa história contada por nós a nós mesmas, descobrimos detalhes que nos deixam descobertas de razões e cobertas de novas percepções, dúvidas e inquietações que nos despertam, para que delas possamos extrair informações que nos impulsionem a percorrer um caminho ainda não percorrido ou pensado em traçar.

A formação é um processo que não se explica; deve ser compreendido. “Interessado em descrever para compreender, o pesquisador fenomenológico sempre está interrogando: o que é isso?, no sentido de querer apreender o fenômeno situado e o que o caracteriza enquanto tal” (MACEDO, 2010, p. 18).

O diário de campo traz falas, sentimentos, intenções e movimentos ‘*sentidospensados*’ pela pesquisadora nesse processo de aprender que consiste em sua integração com a pesquisa. Assim como as práticas holísticas pensam o ser humano como um Ser complexo e completo, que necessita ser visto de forma ampla e total, é pensada aqui uma maneira integral de ‘*fazerpensar*’ a pesquisa. Assim, as experiências que nos formam, transformam e deformam, contribuem para a construção de diferentes percepções que, ao longo do caminho, se encontram e completam. Pensando em trazer a filosofia do Yoga para as práticas educacionais, cada experiência tida como ‘*professorapesquisadora*’ conversa com os objetivos e intenções da pesquisa, uma vez que se entrelaçam em uma enorme colcha de lã, feita à mão, na qual os pontos se fazem e desfazem no processo de aprender a arte de tecer. Nessa perspectiva, acionar o diário de campo como dispositivo de pesquisa é acionar memórias e experiências; momentos vividos que por si só *nos* acionam:

Professora-pesquisadora: “Quando conheci a prática do Yoga, um novo horizonte surgiu em minha vida... O mundo ganhou cores, sons e aromas diferentes, que foram me fazendo sentir qual era o meu lugar no mundo.

Hoje vejo os movimentos que a vida faz através de um Yoga do cotidiano, em que pequenas ações podem mudar tudo. Em que pequenos gestos diários de amor, empatia, conscientização e solidariedade se juntam, tornando-se grandes. Eu acredito em um Yoga do dia a dia, acessível, humano, assim como ele é, em que sua filosofia está nas pequenas ações, olhares, abraços, conversas. Acredito na sua potência para transformar mentes e corações. Por isso, sigo nesse caminho com

Ananda (alegria), praticando Ishvara Pranidhana (entrega total), me construindo e reconstruindo, me formando e deformando, no propósito de contribuir para trazer um pouco de luz ao mundo” (DC, 2020).

A ideia de um “Yoga do cotidiano” me faz pensar em uma prática que está presente em tudo que fazemos. Logo, torna-se inevitável não associá-las às minhas e a outras práticas educativas. E essas práticas tornam-se essenciais para trazer cor, cheiro e sentimento à pesquisa, como é o caso deste estudo que tem a cor amarela, pois essa é a cor do chakra do plexo solar (Manipura), que traz características de força, potência e sabedoria. Mas a pesquisa – tampouco a autora – não é por si só forte, potente ou carregada de pensamentos sábios, não. Tem essa cor por *trazer* pensamentos, falas e sentimentos de Seres que carregam em si essas características. Tem essa cor porque carrega com ela o desejo de educação libertadora, como propõe Freire. É nesse movimento dos sentidos, que nos traz a pesquisa com os cotidianos, que se evidencia a necessidade de bricolar saberes que se conectam, relacionam e transformam para chegarem juntos a uma nova forma.

A plataforma Zoom, de propriedade da empresa norte-americana Zoom Video Communications, Inc., fundada em 2011 na Califórnia, possibilita a realização de videoconferências, além de chamadas de voz, *webinars* e *chat* em *desktops*, possuindo também o aplicativo para baixar nos dispositivos móveis. São oferecidos diferentes planos para empresas, além de um plano gratuito que permite conectar até 100 participantes no tempo máximo de 40 minutos. Para as corporações, tanto a quantidade de participantes quanto o tempo de reunião e os recursos oferecidos são alterados, de acordo com o plano.

Pouco conhecido ou utilizado antes da pandemia do novo coronavírus, o Zoom passou a ter grande quantidade de acessos e realização de reuniões no período de distanciamento físico; muitas empresas adotaram o modelo de trabalho em *home office* e algumas instituições de ensino passaram a utilizar essa plataforma para aulas e/ou atividades acadêmicas. Para práticas de Yoga *online*, alguns estúdios (Figura 16 e 17) e escolas de formação de professores de Yoga também passaram a utilizar a plataforma para dar continuidade às suas atividades profissionais.

Figura 16 - Seção do *site* de um estúdio de Yoga em São Paulo com planos de aulas *online* pelo Zoom



Fonte: Núcleo Shivalaya²⁰.

Figura 17 - Planos de aulas de Yoga



Fonte: Riseva zen online²¹.

Pelo *site* Superprof²², no qual professores de várias áreas podem anunciar suas aulas, fizemos uma pesquisa para compreender a dimensão de uso dessa plataforma no período, para além do que nossos olhos viam no cotidiano, e encontramos, mediante busca por “Yoga no Zoom”, alguns anúncios de professores de diferentes cidades que usam essa plataforma.

²⁰ Disponível em: <<https://bit.ly/2LTWgBO>>. Acesso em: 28 nov. 2020.

²¹ Disponível em: <<https://www.riservazen.com/yogaonline>>. Acesso em: 28 nov. 2020.

²² Para mais informações: <<https://www.superprof.com.br/>>. Acesso em: 28 nov. 2020.

Prova do grande acesso que a plataforma teve, sobretudo no período da pandemia, quando as ações da empresa chegaram a acumular 539% de aumento desde o início do ano de 2020 (LOUREIRO, 2020), o aplicativo foi utilizado para as aulas de Yoga com os praticantes dada a facilidade de acesso às reuniões, por meio de um *link* que abre diretamente o aplicativo no celular (se o usuário possuir o aplicativo instalado em seu dispositivo). Pelo computador, não é necessário ter o aplicativo instalado. Além disso, os assinantes contam com a possibilidade de gravação das reuniões que ficam armazenadas na nuvem – no *drive* do próprio aplicativo – na conta do usuário.

No contexto do Zoom, criamos ambiências formacionais para que, juntamente com os praticantes da pesquisa, sujeitos ativos no processo de investigação, pudéssemos produzir ‘*fazeressaberes*’ diversos, ‘*aprendendoensinando*’ no movimento ‘*práctateoriaprática*’. As contribuições ou interferências tecnológicas não se apresentam apenas no sentido de usar diferentes dispositivos ou suportes mecanicamente construídos para fazer pesquisa e pensar a sociedade. Mais que isso, colocam-se como a nossa própria cultura. Nessas ambiências, os praticantes da pesquisa desempenham o papel de parceiros, coautores da pesquisa, dialogando, interagindo, colaborando, compartilhando narrativas e experiências diversas, como mostram as narrativas a seguir.

Durante um dos encontros no Zoom, na ‘aula’ intitulada “Yoga e autoconhecimento”, abordamos a importância da respiração consciente em nossas vidas e a prática do Yoga como ato de currículo no processo de ‘*aprendizagemensino*’. A partir de uma breve explanação sobre o Yoga e os chakras (Figuras 18 e 19), pudemos refletir sobre seus benefícios para a vida em geral, pois somos seres humanos com sentimentos, com princípios e desejos; somos seres multifacetados.

Figura 18 - O que é o Yoga



Fonte: Acervo da autora, 2020.

Figura 19 - Yoga e chakras



Fonte: Acervo da autora, 2020.

Essa atividade fez emergir algumas falas autorizadas, como a da praticante **Parvati L.**, que assim se expressou:

***Praticante Parvati L.:** Quando assistimos a práticas de Yoga na internet, tudo parece muito fácil, superficial, por a entendermos apenas como uma questão corporal. No entanto, esse encontro nos fez conhecer mais sobre o Yoga, aproximou-nos e nos mostrou a necessidade de abandonarmos estereótipos ou posicionamentos formados antecipadamente, sem conhecermos mais a fundo o que viria ser a prática (2020).*

Os praticantes culturais, em seus relatos e questionamentos, abriram caminho para a discussão de outras possíveis formas de *'fazerpensar'* educação durante e após um cenário pandêmico, como o destaque feito pela praticante Parvati L. sobre o fato de haver uma quantidade muito pequena de professores e praticantes de Yoga negros, o que aumentou a curiosidade de saber se há um mapeamento com relação a essa presença no Yoga. Juntos, fomos moldando saberes, vivendo novas experiências e criando estratégias para superar esse momento de pandemia.

As **Rodas de Conversa**, como dispositivo de pesquisa pautado na horizontalidade das relações de poder, têm o diálogo como eixo, possibilitando o aprendizado de habilidades como *"saber falar, inserindo-se na malha de conversa; saber escutar o que o outro está falando, e não o que achamos que ele está dizendo; colocar-se no ponto de vista do outro para analisar as situações de perspectivas diferentes, e também paciência e tolerância"* (WARSHAUER, 2017, p. 107), possibilitando que seus participantes produzam e ressignifiquem seus conhecimentos.

Seja em dupla ou em grupos maiores, realizada presencialmente ou de forma *online*, a roda de conversa pressupõe a criação de vínculos de confiança, um clima de informalidade, aberto a elaborações diversas, como ressalta Nascimento (2021), tendo a interatividade e o compartilhamento de *'fazeressaberes'* papel preponderante, permitindo-nos pensar, de forma flexível e aberta quanto *"à diferença, aos questionamentos e a narrativas, em suas diversas perspectivas, no encontro das singularidades; um processo profundamente marcado pela escuta, pelas falas e pela utilização de outras linguagens"*, como afirma o autor (p. 68).

Nas rodas de conversa, a história de cada indivíduo, com seu processo identitário, suas características próprias e talentos singulares, vai sendo tramada e partilhada, contribuindo para a construção de uma história comum. Trata-se, portanto, de um potente dispositivo para a promoção de práticas de Yoga, dado que consiste num espaço de escuta, acolhimento às diferenças e desigualdades e de horizontalidade das relações de saber-poder, tal como propõe Freire (2020a).

O **WhatsApp** consiste num aplicativo gratuito de mensagens instantâneas, chamadas por voz e vídeo para *smartphones*; um dispositivo de interação social no digital em rede, utilizado em diferentes âmbitos da sociedade e por diversos públicos. Entre as suas potencialidades, afirma Barbosa (2018), podem ser citadas: a possibilidade de digitalização, a *hipertextualidade*, a plasticidade, a indexação e a interatividade. Por seu intermédio, novas formas de interação, de autoria e de produção vão se instaurando, transformando processos

comunicacionais, modos de ‘*aprenderensinar*’, além de práticas de leitura e de expressão escrita.

Praticante Lakshimi: Eu estou me sentindo muito bem. Dores que eu sentia no corpo, nas pernas, hoje eu estou, assim, bem melhor, [...] pela questão dos alongamentos que nós fazemos durante a aula, a questão da respiração também. Eu sou uma pessoa um tanto quanto ansiosa, e o Yoga tem me proporcionado aprender a respirar, e com isso estou começando a me sentir mais calma, mais tranquila, tem me ajudado muito com essa questão da ansiedade, da pandemia que estamos vivendo, [...] isso tem me ajudado muito (via WhatsApp, 2020).

Tanto as aulas realizadas na plataforma Zoom como as rodas de conversas e o WhatsApp, dispositivos usados nesta pesquisa, possibilitaram a emergência de narrativas e relatos que movimentaram percepções sobre minha própria condição de ‘*professorapesquisadora*’. Os praticantes culturais falaram sobre seus sentimentos, abrindo caminho para a discussão de outras possíveis formas de ‘*fazerpensar*’ educação, durante e após um cenário pandêmico. Ao nos apropriarmos desses dispositivos, dialogamos, interagimos e compartilhamos *informações*. Juntos, fomos moldando saberes, vivendo novas experiências e formulando novas estratégias para responder aos desafios contemporâneos.

2 SVADHISTHANA: ‘APRENDERENSINAR’ NO FLUXO DAS REDES

Arroba Deus que me dê forças ponto com

*Lenine e 5 a Seco*²³

No digital em rede, novas práticas de ‘*aprenderensinar*’ potencializam a formação por meio do diálogo, da autoria coletiva e do compartilhamento de sentidos em múltiplas linguagens e mídias. Na busca de ‘*sentidossignificações*’ na e para além da pandemia, este capítulo traz a educação *online* como fenômeno da cibercultura e fator de agregação de valor às práticas de Yoga e aborda as dificuldades de pensar, nos meios universitários, uma educação do corpo e mente a partir da filosofia do Yoga.

A epígrafe “Arroba Deus que me dê forças ponto com” (@deusquemedeforcas.com) com que inicio este capítulo já dá pistas de nossa intencionalidade de construir um pensamento social no qual as ações cotidianas não se dissociam das práticas tecnológicas, seja pelo uso de diferentes dispositivos que fazem parte de uma rede de ‘*conhecimentossignificações*’, seja pelas ressignificações que esses dispositivos trazem para nossas práticas cotidianas. Desse modo, direcionamos nosso foco para as práticas de Yoga a partir de uma perspectiva de educação *online* e seus desdobramentos.

Assim como Svadhisthana (Figura 20), chakra que nomeia este capítulo e que tem como elemento a água, movemo-nos tal como um rio, passando por um universo tecnológico e de alterações em nossas práticas diárias no contexto da cibercultura, no qual as formas de nos relacionarmos estão em constante mudança.

²³ A canção *Ou não*, do grupo 5 a Seco e Lenine, está disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=hivTYIBgck0>>. Acesso em: 19 maio 2021.

Figura 20 - Representação de Svadhsthana chakra



Fonte: Acervo da autora, 2020.

A água flui e, com ela, mudanças podem surgir, como trazer vida onde não havia e modificar espaços inteiros. Vale pensar, por exemplo, no Rio de Janeiro, com praias, praças e edifícios, espaços que um dia foram ocupados apenas por água e hoje são completamente diferentes. Assim como a água, as informações também inundam e alteram espaços, como afirma Lévy (1999, p. 15) em seus escritos sobre o “dilúvio informacional”:

A arca do primeiro dilúvio era única, estanque, fechada, totalizante. As arcas do segundo dilúvio dançam entre si. Trocam sinais. Fecundam-se mutuamente. Abrigam pequenas totalidades, mas sem nenhuma pretensão ao universal. Apenas o dilúvio é universal. Mas ele é intotalizável.

Para o autor, o segundo dilúvio não terá fim, pois sob o oceano de informações não há um fundo sólido que o sustente. Devemos, portanto, aceitá-lo como nossa nova condição e ensinar nossos filhos a nadar, a flutuar, talvez a navegar, assevera o autor.

Hoje, 21 anos após essa publicação, percebemos que “navegar” no ciberespaço²⁴ é uma ação muito corriqueira para os indivíduos. As crianças começam a utilizar dispositivos móveis e navegar pela internet cada vez mais cedo²⁵, tanto que alguns estudos já indicam que

²⁴ Para Pierre Lévy (1999, p. 17), o ciberespaço é “o novo meio de comunicação que surge da interconexão mundial dos computadores. O termo especifica não apenas a infraestrutura material da comunicação digital, mas também o universo oceânico de informações que ele abriga, assim como os seres humanos que navegam e alimentam esse universo”.

²⁵ Ver mais em *Estudo revela a quantidade de crianças com menos de 10 anos que já possuem um celular*. Disponível em: <<https://bit.ly/3npb2Og>>. Acesso em: 16 nov. 2020.

o uso excessivo de celulares, por exemplo, pode afetar negativamente as crianças²⁶. Há de se questionar os benefícios e malefícios que o uso excessivo dos artefatos tecnológicos digitais pode nos trazer, assim como o tempo que ficamos conectados ao ciberespaço. Porém não podemos negar que, hoje, estar “conectado” faz parte da nossa cultura: a cibercultura.

A cibercultura pode ser definida como a cultura contemporânea, que compreende um conjunto de práticas e modos de pensamento que se desenvolvem junto com o ciberespaço por meio de uma conexão generalizada em rede, possuindo como características, em sua fase atual da *web 2.0*, as novas tecnologias de conexão móvel (*WiFi* e redes 2G, 3G, 4G), a possibilidade de interatividade, criações autorais e colaborativas em rede e a mobilidade ubíqua em uma conexão entre cidade-ciberespaço (SANTOS, 2019, p. 19). As ações praticadas ‘*dentrofora*’ do ciberespaço interagem e alimentam a configuração dessa cultura *ciber*. Para Lemos (2020), a cibercultura “vai se caracterizar pela formação de uma sociedade estruturada através de uma conectividade telemática generalizada, ampliando o potencial comunicativo, proporcionando a troca de informações sob as mais diversas formas, fomentando agregações sociais” (p. 88).

Com isso, essa “conectividade telemática generalizada” possibilita que agora possamos acessar e compartilhar informações em vários lugares ao mesmo tempo, não apenas como receptores, mas também como autores e emissores de informações e conteúdos variados. Sobre suas influências e contribuições nas/para as práticas educativas, concordamos com Santos (2019) quando diz que o cenário atual da cibercultura e da mobilidade ubíqua “é favorável à educação democrática” (p. 33), e chama a atenção para a inclusão do professor nesse contexto cibercultural, pois a autoria, a conectividade e a interatividade – características da educação *online* – proporcionam melhor *performance* do professor em colaboração com o aluno, a partir de práticas pedagógicas que se baseiam em “autonomia, diversidade, dialógica e democracia” (p. 33). Assim, a inclusão dos docentes é necessária para que não estejam alheios aos eventos ciberculturais, pois não bastarão os acessos ilimitados aos recursos tecnológicos se faltarem práticas pedagógicas para trabalhar junto com esses recursos.

Com efeito, enquanto na definição de Geertz (2008) sobre cultura – “o homem é um animal amarrado a teias de significados que ele mesmo teceu” e “a cultura como sendo essas teias e a sua análise” (p. 4) –, para nós a cibercultura é parte desse emaranhado de teias rizomáticas, circulando mensagens “de forma transversal e vertical, aleatória e associativa”

²⁶ Ver mais em *Uso excessivo de celulares pode ser prejudicial às crianças*. Disponível em: <<https://bit.ly/32OWZtE>>. Acesso em: 16 nov. 2020.

(LEMOS, 2020, p. 81), multidirecional. Assim, no digital em rede, no qual novas formas de ser, fazer e estar no mundo se impõem, conectamo-nos em várias direções e espaços ao mesmo tempo, como atores e autores de nossas comunicações.

A cibercultura se constitui então como a própria cultura contemporânea, que se configura por diferentes práticas ‘*dentrofora*’ do ciberespaço, em que as relações humanas se ressignificam a partir tanto do uso de diferentes dispositivos de conexão e comunicação em rede quanto pelas práticas realizadas por meio desses dispositivos e seus desdobramentos em sociedade. É nesse cenário que emergem a Educação *online* – EoL e novas formas de ser, fazer e estar no mundo.

2.1 A Educação *online* (EoL) e as potencialidades do ambiente virtual de aprendizagem Zoom

Como mencionado, a Educação *online* (EoL) – conjunto de ações de ‘*aprendizagemensino*’ ou atos de currículo mediados pelo digital em rede, que potencializa práticas comunicacionais hipertextuais, interativas e em mobilidade possibilitadas pela emergência da *web 2.0*, constitui um fenômeno da cibercultura que provoca mudanças radicais na sociedade por conta do processo de digitalização de sons, imagens, gráficos e textos em diferentes conteúdos e formatos (SANTOS, 2019). O Quadro 1 apresenta as características da EoL.

Quadro 1 - Características da EoL

Modalidade	EoL (possibilidade na <i>web2.0</i>)
Desenho didático dos conteúdos e das atividades de aprendizagem	Predefinido e redefinido de forma colaborativa no processo do curso. Hipertextos e hiperímia multidirecional ativados por tecnologias digitais interativas (computador, celular, <i>tablets</i> e múltiplas interfaces, como <i>chats</i> , fóruns, <i>wikis</i> , <i>blogs</i> , fotos, redes sociais, videologs, mapas colaborativos, <i>webquests</i> e <i>podcasting</i>) para expressão individual e coletiva.
Mediação da aprendizagem	Construcionista, interacionista e colaborativa. Relações horizontais abertas à colaboração e à coautoria. O docente é um proponente da formação. Juntamente com os cursistas, promove a cocriação da comunicação e do conhecimento. Modelo todos-todos.

Fonte: Adaptado de Silva, 2012, p. 89.

Com base no hipertexto e na interatividade, a EoL oportuniza múltiplas experimentações e expressões, fundamentada em três princípios básicos: (a) *participação colaborativa*, que demanda intervenção na mensagem como cocriação da emissão e da

recepção; (b) *bidirecionalidade dialógica*, por meio da produção conjunta da mensagem, na qual os polos emissor e receptor a codificam e decodificam; e (c) *conexões em teias abertas*, mediante formação de múltiplas redes articulatórias de conexão e liberdade de trocas, associações e significações (SILVA, 2003).

As tecnologias digitais mais utilizadas nas práticas contemporâneas de Educação *online* são os ambientes virtuais de aprendizagem disponibilizados no ciberespaço, bem como tele e videoconferências e *lives*²⁷. Em meio à pandemia, optamos pelo uso da plataforma de videoconferência Zoom para viabilizar a conexão e a interação com os praticantes.

Nessa perspectiva, pensamos as práticas de Yoga *online* como parte de uma conjuntura social no contexto da cibercultura, que ressignifica e amplia as formas de nos relacionarmos em sociedade, seja visando ao bem-estar físico, seja como prática educativa que propõe uma educação mais humana.

Conforme discutido anteriormente, o Yoga busca o equilíbrio entre corpo, mente e espírito, trabalhando nossas emoções e sentimentos – uma forma outra de educar, que abordaremos mais adiante. Assim, na Educação *online*, como seria essa proposta e o que ela poderia proporcionar para os praticantes a partir do conhecimento da prática? A praticante Padma relata como foi após a aula de ‘Yoga e autoconhecimento’, na turma de graduação.

Praticante Padma: Comecei a fazer, após a nossa reunião no Zoom e tenho gostado bastante, me sinto até mais flexível rsrs. Em relação ao estresse, foi fundamental fazer esta semana, pois com essa questão de ir trabalhar todos os dias e dar conta das disciplinas online está exigindo muito oxigênio do meu cérebro. Mas o que importa é que estou tendo mais controle do meu corpo e da minha mente (2020).

A praticante Padma afirma que começou a praticar Yoga após nossas aulas síncronas no Zoom e que tem gostado e se sentido “até mais flexível”, o que é interessante, já que o trabalho e as disciplinas *online* estão “exigindo muito oxigênio” de seu cérebro. Com efeito, a mesma tecnologia que possibilita assistir às aulas no *online* e que exige muito de sua atividade cerebral também lhe permite praticar Yoga, como forma de evitar o esgotamento mental e fortalecer o corpo físico, emocional e espiritual.

A fala de Padma instiga a investigar e refletir sobre os esgotamentos que podem ocorrer em meio a essa modalidade de ensino remoto se o cenário e os contextos das vivências que os ‘*docentesdiscentes*’ experienciam não contribuirão para que a experiência seja a melhor possível. Nesse contexto, a praticante Shanti revela que, neste período de

²⁷ Um fenômeno da cibercultura que emergiu na pandemia do novo coronavírus e que consiste em transmissões síncronas de conteúdos, individual ou coletiva, em forma de vídeos *online*, materializadas em diferentes metodologias, muitas vezes com transmissão direta ou em plataformas e redes sociais diversas, em convergência com outras interfaces de texto e *chat*, entre outros (SANTOS, 2020).

pandemia, desativou todas as suas redes sociais, reservando tempo para fazer algo que ela fizesse bem. Sobre as práticas de Yoga, ela se expressa:

Praticante Shanti: Percebi que, ao manter uma rotina com coisas que me acalmam, longe de redes sociais e praticando Yoga e exercícios de respiração, é possível entender que os momentos ruins passam e que logo as coisas irão melhorar (2021).

A decisão de Shanti, de se afastar das redes como uma ação que poderia ela fazer bem, deve-se ao fato de, além da pandemia do novo coronavírus, estarmos o tempo todo sendo bombardeados com notícias, dados, rumores e notícias falsas; ou seja, estamos vivendo uma infodemia. Esse termo foi definido pela Organização Mundial da Saúde como “excesso de informações, algumas precisas e outras não, que tornam difícil encontrar fontes idôneas e orientações confiáveis quando se precisa” (OPAS, 2020, p. 1). Em meio a essa avalanche de informações, que mexe com toda a conjuntura social e econômica do país, esgotamentos físicos e emocionais surgem, não devendo ser desconsiderados ao pensarmos nos processos de ‘*aprendizagemensino*’.

Como podemos observar, a exaustão mental a que se refere Padma não se relaciona apenas às atividades no *online*, mas a todas as outras circunstâncias e atividades cotidianas realizadas ‘*dentrofora*’ do ambiente virtual, que corroboram para desdobramentos que podem impossibilitar o bom aproveitamento das experiências nas ambiências *online*.

Alinhados a Santos (2019), entendemos que a Educação *online*

é uma modalidade de educação que pode ser vivenciada e exercitada tanto para potencializar situações de aprendizagem mediadas por encontros presenciais; a distância, caso os sujeitos do processo não possam ou não queiram se encontrar face a face; ou híbridos, quando os encontros presenciais podem ser combinados com encontros mediados por tecnologias telemáticas (p. 61-62).

Desse modo, o Yoga e suas práticas podem aproveitar as potencialidades do *online* valendo-se de diferentes plataformas, interfaces e aplicativos. Importante ressaltar que não é o ambiente *online* por si só que define o que é educação *online* (SANTOS, 2019), mas, sim, os movimentos pedagógicos, as relações dialógicas, as práticas colaborativas, comunicacionais e de autoria e a interatividade que estruturam essa modalidade de ensino.

Vale, mais uma vez, enfatizar que alguns desafios ainda precisarão ser enfrentados – como a luta pelo direito por uma conexão de internet gratuita e de qualidade e os demais enfrentamentos sociais, históricos e econômicos que encontramos em nossa sociedade – para que essa acessibilidade seja possível.

2.2 Yoga “Om-line”

Em meio à pandemia, a busca por atividades que proporcionassem saúde e bem-estar aumentou. Nesse cenário, a prática do Yoga teve grande procura. A esse respeito, uma das praticantes da pesquisa, Svadyaya, fala sobre sua busca pelo Yoga na pandemia:

Praticante Svadyaya: Sou uma pessoa que tenho que lidar com uma ansiedade excessiva, e na pandemia essa ansiedade piorou, os sintomas passaram a ficar cada vez mais aparentes, e foi nesse momento atípico, de medo e de pura ansiedade que passei a procurar mais sobre o Yoga (2021).

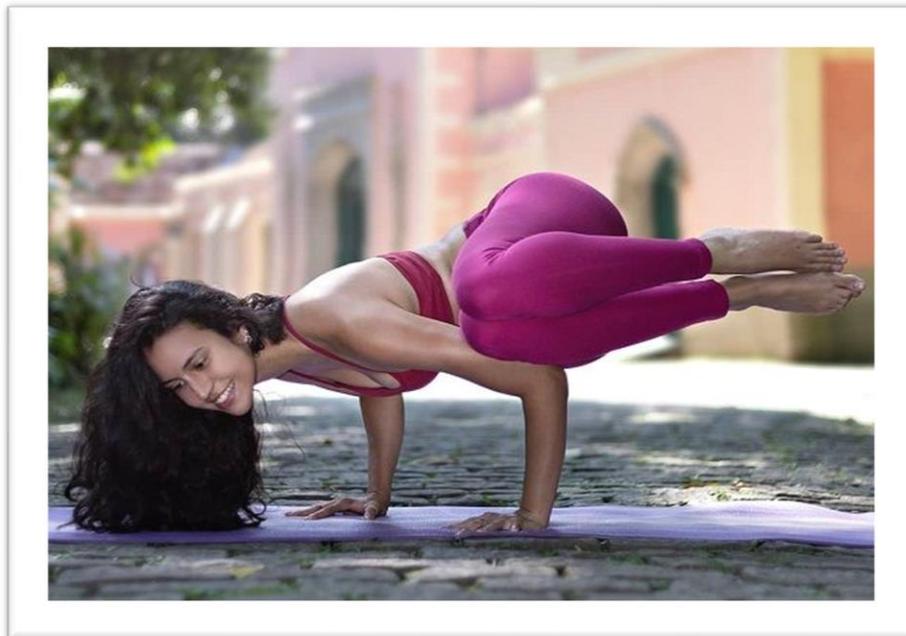
A partir de uma busca no Google por “Yoga *online* na pandemia” (Figura 21), “adaptação do Yoga *online*”, “como o Yoga pode ajudar a aliviar o estresse no contexto pandêmico” (Figura 22), “Yoga *online* como alternativa para cuidar da saúde na pandemia” (Figura 23), entre outros, encontramos diferentes matérias em jornais e *websites* que versam sobre o interesse por essa prática, sobretudo no cenário da pandemia do novo coronavírus, estar relacionada à busca por saúde e bem-estar. Mas como essas práticas *online* se desenvolvem no ciberespaço?

Figura 21 - “Yoga online na pandemia”



Fonte: CRESCE, 2020. YouTube²⁸.

Figura 22 - Yoga online se adapta para novo público durante pandemia



Fonte: BORTOLAIA, 2020. ²⁹

²⁸ Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=L-sBrNzQKnU>>. Acesso em: 29 mar. 2022.

²⁹ Disponível em: <<https://www.votunews.com.br/ioga-on-line-se-adapta-para-novo-publico-durante-pandemia/>>. Acesso em: 29 mar. 2022.

Figura 23 - Yoga *online* é alternativa para cuidar da saúde e bem-estar durante a pandemia



Fonte: NEVES, 2020³⁰.

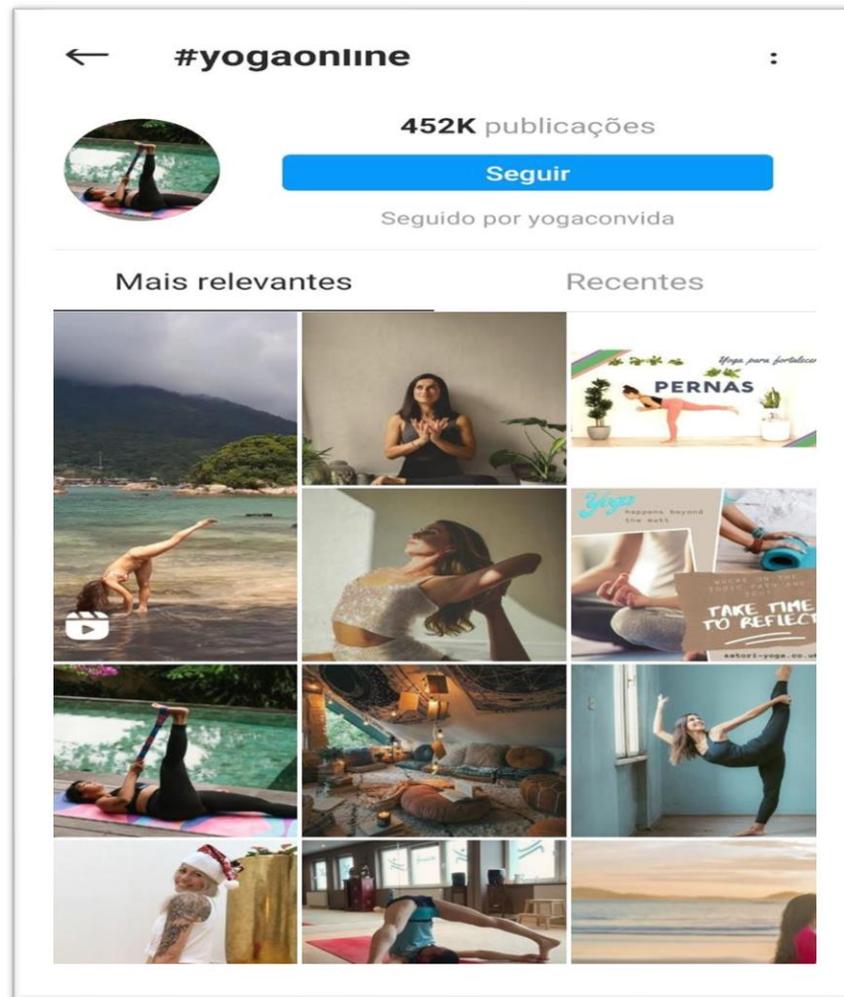
Foram realizadas também algumas buscas por *hashtags*³¹ específicas relacionadas ao Yoga *online*, Yoga na pandemia e Yoga em casa.

Em novembro de 2020, ao buscar pela *hashtag* “yogaonline” (Figura 24) na rede social Instagram, o resultado mostra 452K de publicações – o que equivale a 452.000 publicações – que usaram essa *hashtag*. Buscando pela *hashtag* “yoganapandemia” (Figura 25), temos como resultado mais de 100 publicações e, na *hashtag* “yogaemcasa” (Figura 26), o resultado é de 84.4K de publicações.

³⁰ Disponível em: < <https://g1.globo.com/bemestar/viva-voce/noticia/2020/05/11/yoga-on-line-se-adapta-para-novo-publico-durante-pandemia.ghtml> >. Acesso em: 29 mar. 2022.

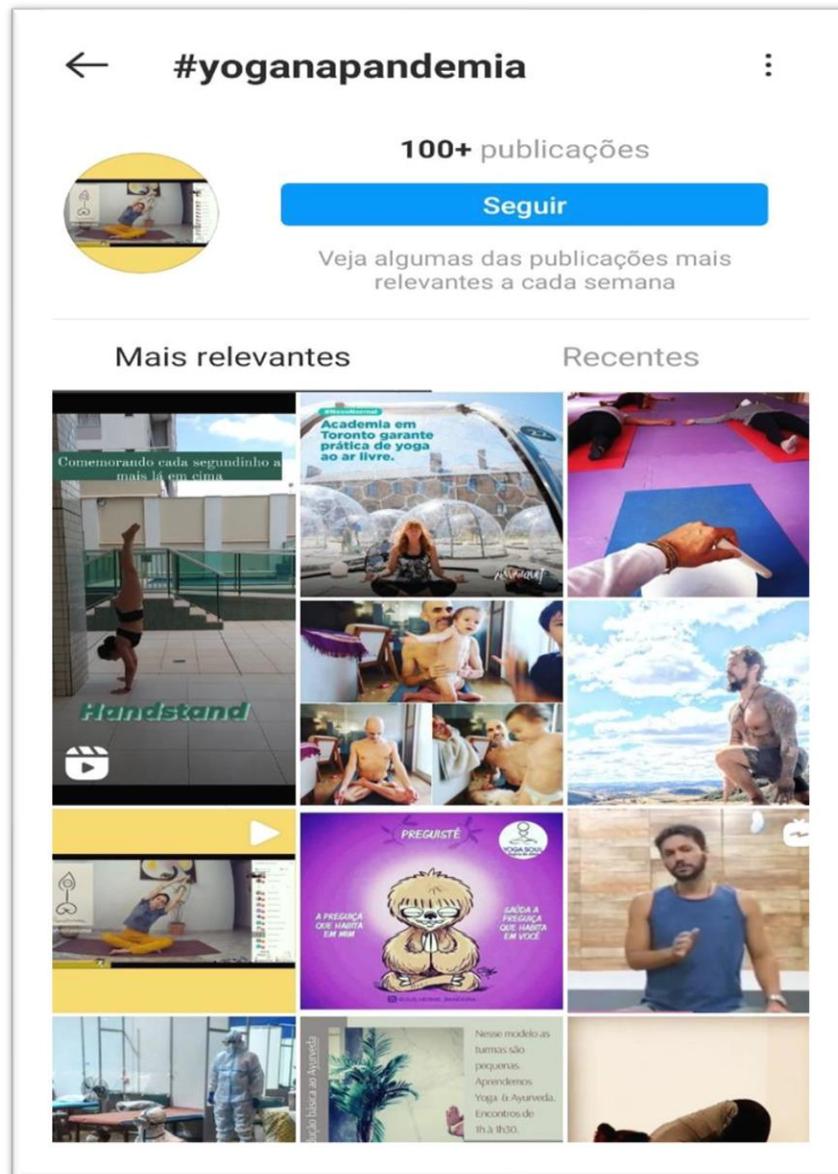
³¹ Uma *hashtag* é a junção de uma palavra com o símbolo que conhecemos como “jogo da velha”, chamado cerquilha (#). Sua função é reunir publicações que abordem um mesmo tópico ou assunto, uma palavra-chave que possibilite posteriormente realizar buscas específicas por publicações, de acordo com o nosso interesse.

Figura 24 - #Yogaonline



Fonte: Instagram, 2020.

Figura 25 - #Yoganapandemia



Fonte: Instagram, 2020.

cibercultura, forjadas ou não, em ciberdispositivos, que assumem um caráter inovador, atingindo grande repercussão e viralizando (AMARAL, 2022).

O Museu dos Memes³² da Universidade Federal Fluminense (UFF) traz, de forma sucinta, em seu *site* a definição de meme: “um fenômeno típico da internet, que pode se apresentar como uma imagem ou analogia, uma frase de efeito, um comportamento difundido, um desafio”. Para compreender sua construção relacionada ao Yoga, apresentamos as Figuras 27 e 28 que fazem analogias com *asanas*, posturas físicas cujas representações, em geral, refletem um imaginário social brasileiro, no qual a prática de Yoga ainda pode ser vista apenas como uma atividade física e que compreende posturas complexas. Esses são pontos importantes para compreendermos o desinteresse, o desânimo ou a insatisfação de pessoas que não praticam ou não conhecem o Yoga, acreditando que é algo restrito a um grupo seletivo, sejam atletas, pessoas com maior flexibilidade física ou até mesmo para classes mais favorecidas economicamente.

Figura 27- Yoga x vodka



Fonte: Museu de Memes³³.

³² Ver mais em: <<https://www.museudememes.com.br/o-que-sao-memes/>>. Acesso em: 12 maio 2021.

³³ Disponível em: <<https://me.me/i/yoga-vodka-memes-com-yoga-vs-vodka-4893228>>. Acesso em: 15 maio 2021.

Figura 28 - Yoga na Índia x Yoga no Brasil



Fonte: Memedroid³⁴.

2.3 Yoga para todos? Reflexões sobre a prática e seus praticantes

É importante também observar e analisar as representações nos *prints* do Instagram a respeito daqueles que praticam Yoga. Claro que as representações trazidas são apenas uma mostra da totalidade dessas publicações e não representam todos os que praticam Yoga nas condições que selecionamos –*online*, na pandemia e em casa. No entanto, vale destacar que as imagens mostradas nos *prints* estão incluídas na categoria as “mais relevantes” e apresentam pessoas majoritariamente brancas, magras e, em alguns casos, realizando *asanas* (posturas) de nível avançado, assim como nos memes que trouxemos.

³⁴ Disponível em: <<https://pt.memedroid.com/memes/detail/265318>>. Acesso em: 12 maio 2021.

Nessa perspectiva, torna-se importante pensar também nessas pessoas que conhecem e praticam o Yoga no âmbito de uma cultura capitalista, racista, gordofóbica e homofóbica e que, não raras vezes, entendem o Yoga como uma prática elitista e excludente, o que não corresponde à sua real filosofia. Podemos notar essa percepção do Yoga pelo relato da praticante Durga, aluna de Pedagogia, após sua experiência com o Yoga em aula.

***Praticante Durga:** Esta atividade me ajudou a quebrar alguns tabus que tinha nas minhas concepções identitárias e sociais. Pois eu sempre relatei a prática de Yoga a um público de “pessoas ricas e idosas”. Via muito na televisão alguns famosos dizendo que faziam esse tipo de atividade, mas nunca procurei me inteirar sobre esse assunto, pois encarava como algo fora da minha realidade (2021).*

Ou ainda na fala a seguir sobre as práticas do Yoga:

***Praticante Kali:** Sempre tive um pouco de preconceito com a Yoga; pensava em ser algo meio hippie e que não funcionava direito comigo (2020).*

As falas das duas praticantes mostram como estereótipos acerca do público que pratica Yoga estão no imaginário das pessoas, induzindo-as a não se ‘encaixarem’ nesses perfis, por não se sentirem à vontade ou não terem interesse em conhecer o que é o Yoga.

O Yoga consiste numa das práticas integrativas oferecidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS); logo, um direito de todos. No entanto, sua prática ainda se apresenta como algo distante da realidade das pessoas que vivem em determinados espaços, sobretudo em espaços periféricos. Assim, essas representações nas quais seus praticantes são brancos e da elite podem fazer parecer, à população menos assistida socialmente, que a prática é restrita àquele grupo de pessoas.

Nesse cenário, ressaltamos a política de precarização (MAGALHÃES, 2020) que ronda os espaços periféricos, negando às pessoas que lá vivem o acesso a serviços e atividades que melhorariam sua qualidade de vida. A partir disso, podemos refletir sobre como a elitização de uma prática milenar que traz em si a simplicidade e um sistema ético³⁵, que busca nos direcionar para viver em harmonia tanto com o nosso eu quanto em sociedade, quando elitizada e afastada dos espaços menos assistidos economicamente, é de certa maneira negada àquelas/es que vivem nesses lugares. Isso provoca uma cisão entre aqueles que podem ou não praticar o Yoga, acentuando a divisão entre classes sociais.

Essas barreiras construídas para delimitar quem “pode” ou não praticar Yoga, sejam elas geográficas, de classe e/ou raciais, remetem-nos ao pensamento de Santos (2007) sobre a

³⁵ Aqui me refiro aos *Yamas* e *Niyamas* que juntos constituem a Ética do Yoga, ensinando formas de lidar com o eu e com o outro em uma vida comunitária. Esse tema será abordado com mais profundidade no terceiro capítulo.

lógica excludente da linha abissal, que aponta para a existência de um abismo entre o pensamento de “um lado da linha”, que estabelece o tipo de conhecimento e forma de vida que deve ser aceito e praticado, e o do “outro lado da linha”, que estabelece quais não devem ser reconhecidos, de acordo com o sistema, e são tratados como inexistentes, passíveis à violência e desumanização. Nesse sentido, o outro – não semelhante, não igual – está sujeito e passível à violência, ao mesmo tempo que violações não são reconhecidas, já que esse “outro”, do “outro lado” da linha, nem mesmo existe.

Butler (2019) afirma que a prática da violência sobre esse outro que não vemos como semelhante é construída no condicionamento de uma vida precária, que Magalhães (2020) chama de política de precarização, na qual a vida desse “outro” constitui-se a partir de ações políticas que lhe negam o direito a espaços, saúde, enfim, condições mínimas para viver com dignidade e qualidade.

Isso pôde ser constatado, em maio de 2020, no auge da primeira onda da pandemia no país, quando, em uma matéria do jornal *Extra*, o economista André Luiz Marques afirmou que “a letalidade explodiu nas regiões mais carentes, com Índice de Desenvolvimento Social (IDS) mais baixo”. A partir dos altos índices de contaminação, o novo coronavírus se espalhou, ceifando a vida de muitas pessoas que viviam em regiões periféricas, necessitadas de assistências básicas do governo para prevenção contra o vírus, de direito à saúde e de atendimento médico-hospitalar. Difundida pelo Ministério da Saúde, uma das principais medidas de prevenção³⁶ contra a contaminação é a correta lavagem das mãos com água e sabão. Mas como é possível manter medidas de prevenção quando serviços básicos como o direito à água são precários?

Outra medida de prevenção contra a doença disseminada pelas organizações de saúde foi o “distanciamento físico”, com a indicação de se manter “distância mínima de um metro entre pessoas em lugares públicos e de convívio social³⁷”. Mas como atender a essas medidas quando se mora em uma casa de poucos cômodos – ou apenas um cômodo – com mais de cinco pessoas? Ou quando é preciso utilizar o transporte público e expor-se a aglomerações, quando o trabalho garante a subsistência e se faz necessário para pagar as contas e alimentar a família? Magalhães (2020, p. 81-82) aponta que

o que esta crise da pandemia do novo coronavírus ajuda a revelar, ao menos no caso das nossas grandes cidades, é a dimensão das desigualdades urbanas que a atravessam e se acumulam ao longo de sua história. Camadas de desigualdades que

³⁶ Ver mais em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#como-se-proteger>>. Acesso em: 16 nov. 2020.

³⁷ Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#como-se-proteger>>. Acesso em: 16 nov. 2020.

vão se sobrepondo e tornando a vida das pessoas que moram em favelas e periferias ainda mais difícil de ser vivida.

Nesse cenário, imagéticas construídas pelas mídias também colaboram para a difusão e manutenção de um pensamento um tanto abissal (SANTOS, 2007), que separa esse e o outro lado da linha, como (a) grupos que não se enquadram nos padrões disseminados de praticantes de Yoga; e (b) as diferentes ações de precarização (BUTLER, 2019; MAGALHÃES, 2020) que vão em direção às zonas coloniais (SANTOS, 2007). Ou seja, como apontado por Santos (2007), do lado da linha onde está situada a zona colonial estão as experiências e argumentos fora dos âmbitos da racionalidade, ciência e filosofia, sendo tratados como crenças sem fundamentos e que, portanto, não merecem credibilidade.

No entanto, do outro lado da linha – o lado privilegiado –, os pensamentos e conceitos são fundamentados e constituídos como conhecimento universal e hegemônico, uma vez que esse lado se constrói a partir da invisibilidade do outro. Isso nos faz pensar na construção de um Yoga midiático que se distanciou de sua real filosofia: de unir, integrar – o que justifica a existência de relatos como o da praticante Durga, que via o Yoga como algo fora de sua realidade. Diante disso, como podemos mudar esse cenário?

2.4 Um Yoga possível

Com base nas reflexões citadas, pensamos as periferias como parte da zona colonial trazida por Santos (2007), na qual sua arte, cultura e espaço são subjugados ao poder hegemônico, que tenta manter a invisibilidade de grupos e espaços periféricos. No entanto, a colaboração e as vivências coletivas nesses espaços tornam-se características de resistência às ações desses grupos de poder para ultrapassar a linha abissal que divide esse e o “outro lado”, ‘*aprendendoensinandopraticando*’ o Yoga.

No Rio de Janeiro, na Baixada Fluminense, Tainá Antônio ensina o Yoga em periferias e favelas da cidade de Duque de Caxias no projeto Yoga Marginal. Tainá observou a falta de pessoas negras nas práticas de Yoga nos espaços em que praticava, e afirmou ao jornal *O Dia*³⁸:

Era minha função estar lá dentro, aproveitar um pouco desse privilégio e depois retornar, de uma outra maneira, com uma outra metodologia, para a Baixada

³⁸ FRANÇA, Lucas. Tainá Antonio, criadora do projeto Yoga Marginal, que leva a prática para as favelas e periferias, e ainda une a metodologia ao funk. *O Dia*, 05 jan. 2020. Disponível em: <<https://bit.ly/2Kk95ow>>. Acesso em: 29 nov. 2020.

Fluminense, para as periferias. A ideia do Yoga Marginal surge nisso, de ressignificar os espaços de Yoga, os padrões de cor e o estereótipo que a gente cria das pessoas que fazem Yoga, que normalmente são pessoas brancas e ricas. Quando eu coloco o Yoga ao lado da palavra 'marginal', é um Yoga que parte das margens para as margens.

O “Yoga marginal”, desenvolvido por Tainá, a fim de atrair o público e ampliar o acesso às práticas, dialoga com diferentes frentes, como o *rap* e o *funk*, trechos da Bíblia, para mostrar que muitos dos preceitos do Yoga estão presentes em nossos cotidianos.

No contexto da pandemia e pensando em nossa proposta de desenvolver práticas de Yoga de forma *online*, como parte dos processos de formação ‘*docentesdiscentes*’, esbarramos nas dificuldades de conexão à internet que possibilitem o acesso dos sujeitos a essas práticas.

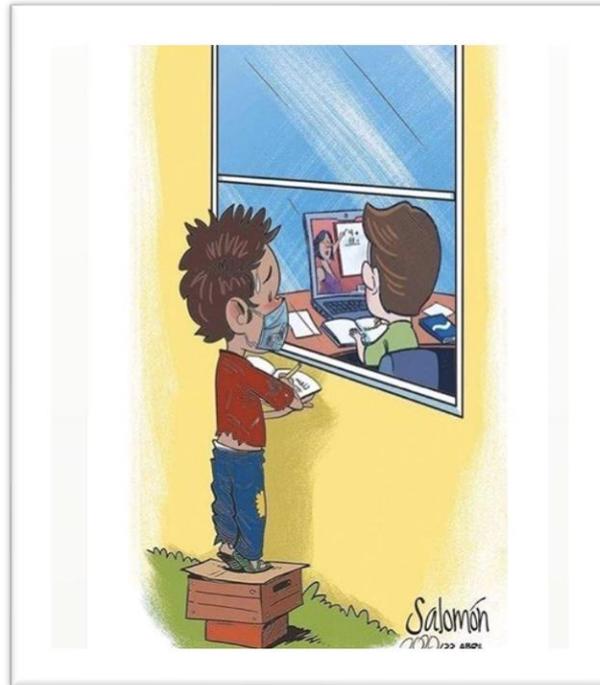
Em 2011, a Organização das Nações Unidas (ONU) declarou que *essa conexão* é um direito humano³⁹. No objetivo 9 da Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável – Construir infraestruturas resilientes, promover a industrialização inclusiva e sustentável e fomentar a inovação, o item 9.c pretende “aumentar significativamente o acesso às tecnologias de informação e comunicação e se empenhar para oferecer acesso universal e a preços acessíveis à internet nos países menos desenvolvidos até 2020” (ONU, 2015, p. 28).

Segundo o *Mapa da Desigualdade*, produzido pela Casa Fluminense, “moradores de 20,3% dos domicílios na Região Metropolitana do Rio acessam a internet somente por meio de redes móveis” (CASA FLUMINENSE, 2020, p. 43). É importante destacar que esse tipo de acesso tem menos estabilidade de conexão, o que não favorece por exemplo a realização de videochamadas, que seria a principal forma de realização das práticas de Yoga *online* e ao vivo, mediante interação em tempo real com os praticantes. Logo, o acesso democrático às práticas de Yoga *online* pressupõe o acesso democrático a uma internet de banda larga de qualidade – e este é um grande desafio no enfrentamento das desigualdades.

Enfatizamos, portanto, a necessidade de que políticas públicas possibilitem o acesso democrático à internet, pois não podemos ser omissos àquelas e àqueles para quem tanto a prática do Yoga quanto uma conexão de qualidade – ou até mesmo qualquer conexão – se fazem distantes, como podemos ver na Figura 29.

39 Ver mais em: Relatório da ONU declara internet como um direito humano. Disponível em: <<https://www.terra.com.br/noticias/tecnologia/internet/relatorio-da-onu-declara-internet-como-um-direito-humano,8ea9dceae77ea310VgnCLD200000bbcceb0aRCRD.html>>. Acesso em: 29 nov. 2020.

Figura 29 - A desigualdade vista pela janela



Fonte: SALOMON, 2020. Petletras - UFSC⁴⁰.

Diante do exposto, esta pesquisa foi direcionada a praticantes que, felizmente, tiveram a possibilidade de se conectar à internet, participar das aulas síncronas da graduação e acessar e realizar as práticas no ambiente *online*.

⁴⁰ Disponível em: <<https://petletras.paginas.ufsc.br/2020/05/28/as-tecnologias-o-ensino-a-distancia-e-seus-desafios/>>. Acesso em: 12 maio 2021.

3 MANIPURA: A POTÊNCIA CURRICULAR E PROCESSOS FORMATIVOS

O Yoga tem o poder de mexer com a minha mente e
de me transportar para um lugar bom.
E sabe o que é mais legal?
Esse lugar bom é dentro de mim.
Praticante Ananda

Os currículos orientam as formas de caminhar, assim como processos formativos inspiram a criação de outros caminhos. Neste capítulo apresentamos alguns elementos para refletir teórica e empiricamente sobre as pesquisas, os processos formativos e os processos de produção dos currículos pautados na ampliação dos diálogos nas universidades.

A epígrafe representa uma das falas da praticante de pesquisa Ananda, termo do Yoga que significa alegria, ir sendo como se pode, “jogando seu corpo no mundo”⁴¹, vivendo as experiências e se permitindo ser quem é.

Manipura (Figura 30) desperta essa nossa potência, autopoder, força para seguir na caminhada da vida e vontade de viver! Não só vontade, mas fazer, sem receios, sem inseguranças, ou “mostrando como sou, andando por todos os cantos”⁴² e sendo parte desse mistério da vida.

⁴¹ Trecho da canção *Mistério do Planeta*, do grupo Novos Baianos. Ouça no YouTube: <<https://www.youtube.com/watch?v=2s03lJmb9ho>>. Acesso em: 30 abr. 2021.

⁴² *Idem*.

Figura 30 - Representação de Manipura chakra



Fonte: Acervo da autora, 2020.

Ananda descobre em si um lugar especial, pacífico, mas não passivo; intenso, potente e intuitivo, essência que se coloca em cada ação, cada prática, cada sentimento. As palavras de Ananda estimulam fazendo-nos pensar sobre essa potência e em como, muitas vezes, esse potencial atrelado às nossas singularidades e características mais especiais pode ser esquecido, anulado, reprimido.

Potência, porque a educação, por sua natureza transformadora, possibilita-nos percorrer caminhos não imaginados. No entanto, em meio às demandas de um contexto capitalista, em que precisamos nos adequar ao mercado de trabalho, bem como desfrutar das alegrias ‘vendidas’, podemos esquecer de nosso próprio poder, dado que, no processo de desbravar nossas potencialidades, seguimos por etapas do denso ao sutil, como o espiral de um caracol (FLAK; COULON, 2007). Sobre esse caminho, os autores afirmam que “a trajetória nos leva de maneira imperceptível, mas segura, de fora para dentro” (p. 19). Podemos perceber essa analogia na Figura 31.

Figura 31- Espiral de um caracol



Fonte: Pixabay⁴³.

Respaldados nos princípios do Yoga, que pensa em uma educação humana e integral, mediante a união entre corpo, mente e espírito, possibilitando-nos, desse modo, melhor gestão e aproveitamento de nossas energias, em diálogo com os relatos dos alunos de Pedagogia e com nossos interlocutores teóricos, buscamos identificar os possíveis fatores que restringem/impedem essa prática na educação universitária. Para tanto, a partir das contribuições de Foucault (2014) acerca de uma educação que molda corpos dóceis, pensamos uma educação libertadora (FREIRE, 2020a), humana e holística, não dissociada do desenvolvimento do estudante para o exercício pleno de sua cidadania.

3.1 “Sim senhor, não senhor”: desconstruindo os enquadramentos presentes nas instituições de ensino

Em *Vigiar e punir*, Foucault (2014) dedica uma parte da obra a discutir a noção de corpos dóceis, tratando das instituições que contribuiriam para a sistematização da vigilância e da padronização de comportamentos dos indivíduos como maneira de praticar a punição por meio da disciplina, e não do castigo físico.

⁴³Disponível em: <<https://pixabay.com/pt/photos/espiral-caracol-3319714/>>. Acesso em: 13 maio 2021.

Entre essas instituições, escolas e universidades figuram como espaços nos quais a disciplina e o tempo são trabalhados, de modo que o indivíduo seja produtivo e alcance níveis predeterminados que mediriam sua aprendizagem. Nelas, os saberes e estruturas curriculares, impregnados de racionalidade instrumental, continuam a vigorar por meio de diversos mecanismos disciplinares produzidos em seu interior (AMARAL; SANTOS, 2018).

Como enfatizam Macedo e Macedo (2012), eleitos como “formativos”, os currículos oficiais não levam em consideração as pessoas, suas subjetividades, referências histórico-culturais, contextos e interesses relacionados ao mundo do trabalho e da produção e, conseqüentemente, o debate de sentidos que deve ser formulado no coletivo social, o que amplia a necessidade de pensar a universidade como lócus privilegiado da construção de saberes e de realização da formação de cidadãos conscientes de seus deveres e direitos.

Impossível imaginar que conteúdos educacionais sejam diretamente reproduzidos pelos sujeitos em formação, dado que aquele que aprende em existência concreta é o “Ser”. Nessa perspectiva, a formação é uma experiência só dele. Para Macedo (2010a, p. 67),

perceber a formação como um produto *exterodeterminado* é negar a própria condição de seres em formação que interpretam, que filtram o mundo e o reconstróem incessantemente e que, ademais sabem/sentem que algumas experiências da compreensão irrompem também fora das lógicas cognitivas da construção que conhecemos. São as lógicas da intuição, do devaneio etc.

“É dócil um corpo que pode ser submetido, que pode ser utilizado, que pode ser transformado e aperfeiçoado” (FOUCAULT, 2014, p. 134). Essa docilidade à qual o autor se refere não condiz com os preceitos do Yoga e sua filosofia em diálogo com os processos de ‘*aprenderensinar*’. Enquanto o Yoga defende uma educação na qual o indivíduo seja livre e viva plenamente sua capacidade de ser e estar no mundo de forma autêntica, a universidade, como instituição normalizadora, muitas vezes reprodutiva de uma educação bancária (FREIRE, 2020b), que produz corpos ‘dóceis’, corpos fáceis de serem ‘moldados’, pode provocar o processo contrário sobre seus alunos em meio às necessidades impostas por uma cultura capitalista produtivista.

As disciplinas nas ambiências escolares regulamentam os corpos dos discentes, ‘produzindo’ corpos dóceis, úteis, que contribuem para um processo econômico que busca e depende da força do trabalho para gerar capital. E, nessa função de utilidade social, sua potência é dissociada do próprio corpo, transformando, então, potência em sujeição (FOUCAULT, 2014). Nesse contexto, o corpo precisa produzir, ser útil socialmente e utilizar o tempo para essa produção, uma vez que ficar ocioso é desperdiçar tempo, e desperdiçar tempo é ‘perder’ dinheiro. Desse modo, potencialidades se esvaem em meio às necessidades

de adaptação ao mercado de trabalho e às demandas econômicas que buscam formar líderes e mão de obra para o mercado, mas não líderes de si mesmos.

Refletindo sobre os corpos dóceis que vão sendo moldados a partir da disciplina, como um *flashback* direto do filme da minha vida, voltei à infância, quando cursava a antiga quarta série, hoje quinto ano do Ensino Fundamental, reportando-me a uma experiência que jamais esqueci. Imediatamente, anotei em meu diário de campo.

Professora-pesquisadora: Lembro-me, nitidamente, do momento de divulgação das notas da prova de Língua Portuguesa daquele bimestre, na qual havia um pequeno texto que contava sobre a vida de uma minhoca. Lembro-me de ter visto a palavra “superfície”, que muito me chamou atenção. Ao ler o enunciado da pergunta, sobre onde ela vivia, concluí que a minhoca do texto vivia na superfície da terra. Ora, para nós é muito claro que superfície se refere ao exterior, à parte visível dos corpos, e que, portanto, não faz jus ao habitat da minhoca, uma vez que ela vive cavando buracos na terra, e lá se escondendo.

No entanto, na apresentação dessas avaliações, os erros não eram perdoados. Eram mencionados abertamente, e os alunos que tomassem para si a lição. Na minha vez, disse a professora: “isso é um absurdo”. Concordando com ela – porém, sem saber o motivo – digo aos colegas de turma que fui eu, talvez buscando desligar minha atenção total daquela “bronca”. No entanto, ela continuou, mas sem que me fizesse entender em meus, mais ou menos, oito anos de idade, o sentido daquela palavra e o motivo pelo qual minha resposta não cabia naquele contexto. Após aquele episódio de minha infância, sozinha, procurei no dicionário o que era “superfície” (DC, 2021),

Para Josso (2004), as narrativas se encontram na centralidade do processo formativo, que nos ajudam a compreender os processos de formação, de conhecimento e de aprendizagem. Ele entende, dessa forma, as histórias de vida como metodologia de pesquisa e formação, em que é preciso pensar a formação do ponto de vista do aprendente e o aprender como processo de integração. A construção da narrativa de formação constitui, portanto, uma “atividade psicossomática que pressupõe a narração de si mesmo sob o ângulo da sua formação, por meio de recurso a *recordações-referências*” (p. 39), um conceito-chave para Josso, dado que tais recordações podem ser decisivas na simbólica orientadora de uma vida.

Macedo (2020) ensina que a formação acontece mediante processos relacionais com saberes eleitos como formativos e com currículos em fluxo (atos de currículo), sendo irreduzível e inexplicável, a menos que as pessoas revelem, de alguma forma, como estão aprendendo e se formando. Por que, então, ao invés de julgar os estudantes em seus processos formativos, que são singulares e irreduzíveis, a professora não buscou compreender o porquê de minha resposta, para que ela pudesse me orientar na direção correta? Como enfatiza Freire (2020a, p. 3),

Não há inteligência – a não ser quando o próprio processo de inteligir é distorcido – que não seja também comunicação do inteligido. A grande tarefa do sujeito que pensa certo não é transferir, depositar, oferecer, doar ao outro, tomado como paciente de seu pensar, a inteligibilidade das coisas, dos fatos, dos conceitos. A tarefa coerente do educador que pensa certo é, exercendo como ser humano a

irrecusável prática de inteligir, desafiar o educando com quem se comunica, a quem comunica, a produzir sua compreensão do que vem sendo comunicado. Não há inteligibilidade que não seja comunicação e intercomunicação e que não se funde da dialogicidade. O “pensar certo”, por isso, é dialógico e não polêmico.

O fato de toda a formação implicar autoformação não nos impede de criar condições para que ela se desenvolva como uma responsabilidade pedagógica, ética e política dos professores-formadores, suas ações e instituições, pois, como nos assevera Freire (2020b, p. 76), “ninguém educa ninguém, ninguém educa a si mesmo, os homens se educam entre si, mediatizados pelo mundo”.

E essa dialogicidade a que se refere Freire (2020b) faz-se extremamente necessária nos processos formativos que ocorrem nos diferentes ‘*espaçostempos*’ de aprendizagem. É pelo diálogo que vamos abrindo espaço para que docentes e discentes possam tecer, conjuntamente, ‘*fazeressaberes*’, na medida em que, no ‘*fazerpensar*’ das práticas cotidianas, aprendem e ensinam, ensinam e aprendem, constituindo-se como seres humanos, pensantes, sujeitos e autores de suas próprias histórias.

Professora-pesquisadora: Durante muito tempo aquela história da minhoca me acompanhou. Demorei bastante até que sentisse confiança para me pronunciar novamente na sala de aula, mas, em não sendo aquela minhoca do texto, em algum momento percebi que não precisava viver no espaço subterrâneo da vida, escondida, mas que eu, sim, poderia ser vista, viver na superfície. Nesse sentido, hoje me pergunto se os espaços formais de educação têm permitido que seus estudantes venham à “superfície”, compartilhando-a, e dela fazendo uso para construir novas formas de ‘fazerpensar’ coletivamente (DC, 2022).

Flak e Coulon (2007), na obra *Yoga e Educação*, abordam o mito da identidade contando a história de Nasruddin, um homem que vê chegar um pássaro a sua janela, mas decepcionado com a aparência do pássaro – que não correspondia à ideia que ele tinha de como um pássaro deveria ser – cortou suas asas e sua cauda, deixou seu bico reto e afinou suas garras. Nessa ótica, fazem uma analogia com o sistema educacional que, não raras vezes, enxergam possibilidades de transformar os alunos em cópias que atendam a uma ideia já formulada.

Pensar na função do Yoga nos diferentes processos educativos, ‘*dentrofora*’ das instituições de ensino, é olhar docentes e discentes não como pássaros estranhos, mas como pássaros únicos, mediante a integração de corpo e mente, desenvolvendo, valorizando e potencializando suas singularidades.

Andrade, Alves e Caldas (2019) ressaltam a importância do ‘sentimento do mundo’, na pesquisa com os cotidianos, o que demanda acionarmos todos os nossos sentidos, atentos a tudo que neles se passa, se repete, se cria, se inventa e se inova, ou não, para ir muito além do que estamos acostumados a ver e trabalhar; ou seja, exige “olhar, mas também ouvir, tocar,

cheirar, degustar tudo aquilo que aparecer em nossos caminhos” (p. 24). Nesse sentido, é preciso considerar todas as nuances, doçuras e amarguras, movimentos e estagnações; tudo que ocorre e mexe com nossos sentidos e a pesquisa; estando abertos a questionamentos, interrogações e novas construções de sentido, a fim de permitirmos aos “pássaros” voar livremente e nos ensinar com seus voos.

3.2 Uma forma *outra* de ‘*fazerpensar*’ educação a partir da filosofia do Yoga

Como contraponto à ideia de “corpos dóceis” de Foucault (2014), caracterizada por uma forma de ‘*aprenderensinar*’ voltada para a normalização dos corpos e dos processos tratados como formativos, pensamos na filosofia do Yoga como parte de uma educação humanizada e libertadora, importante para compreender o que é o processo de reeducação do corpo e da mente na educação escolar e universitária.

Uma vez que nossa educação costuma se pautar no cumprimento de metas, atender às demandas do mercado de trabalho e às necessidades de produção, é cada vez mais comum nos encontrarmos com uma educação corporativa, que pode reproduzir formas de “transmitir” conhecimento, característica da educação bancária. O transmitir, então, exige a necessidade de uma metodologia que possibilite não apenas transmitir, mas dialogar e permitir àqueles e àquelas que ‘*aprendem ensinam*’ a se colocar no mundo como sujeitos histórico-sociais.

O Yoga desperta a consciência de si, mas também a consciência de se manter atento ao outro (FLAK; COULON, 2007), o que permite trabalhar participações mais coletivas e sensíveis no âmbito da formação e das ações, como indivíduos que vivem em sociedade. Nesse sentido, é possível pensar em uma educação do eu que não exclui sua convivência com o outro e a importância dessa convivência para construir uma sociedade saudável.

Nessa perspectiva, os *Yoga-Sûtra*, que apontam para o século II d.C. (FEUERSTEIN, 2006), trazem em sua composição “um tratado sistemático que cuida de definir os elementos mais importantes da teoria e prática do Yoga” (p. 273). Nesse tratado, encontramos ensinamentos que fundamentam o código de ética do Yoga: os yamas e niyamas.

O yamas são as atitudes para com o coletivo, ensinamentos de disciplina. São formados pelos ensinamentos de: *Ahimsa*, *Satya*, *Asteya*, *Brahmacarya* e *Aparigraha*.

Ahimsa - consiste na não violência. Os princípios de não violência neste yama não se restringem à violência física, mas a todo tipo de atitude que configure uma ação violenta a todos os seres: “Quanto mais atenciosa uma pessoa é, mais ela estimula sentimentos bons entre todos aqueles que estão em sua presença” (Sutra 2.35, apud DESIKACHAR, 2018, p.

263). Dessa maneira, pensar e praticar *Ahimsa* é buscar uma relação amistosa, empática e justa, por meio da amorosidade, compromisso que “porque é amoroso, é dialógico” (FREIRE, 2020b, p. 111).

Em educação, podemos trazer *Ahimsa* nas práticas de ensino, a partir do ‘sentimento do mundo’, abrindo caminho para sentir cada movimento realizado ‘*dentrofora*’ de sala de aula por alunos e professores e buscando integrar nossas práticas mediante envolvimento e olhar sensível a respeito do que nos propomos a ensinar, sem ultrapassar limites humanos que exigem desempenhos e *performances* que estão além do necessário, reproduzindo formas opressivas de educação: “Para o educador humanista ou o revolucionário autêntico, a incidência da ação é a realidade a ser transformada por eles *com* os outros homens e não estes” (FREIRE, 2020b, p.117). Desse modo, nosso compromisso é com a transformação de uma forma de ‘*fazerpensar*’ educação que muitas vezes impossibilita a prática de *Ahimsa*, reproduzindo práticas castradoras de potenciais e emocionalmente violentas.

Satya - o compromisso com a verdade leva-nos a pensar em práticas humanas em ação. O nosso discurso está alinhado as nossas práticas? O compromisso com a verdade consiste em dizer a verdade, mas também em *viver* a verdade. Vale destacar que não pretendemos trazer aqui verdades absolutas e conhecimentos exatos, mas sim dizer que a verdade que escolhemos viver são os ideais que escolhemos seguir e praticar.

Escolher viver a partir do prisma de uma educação libertadora e humanizada, quando se tem consciência da reprodução de uma educação bancária, é uma escolha. A partir dessa escolha, temos o compromisso de honrar essa verdade em nossas práticas como docentes. Afinal, de que valem nossas ações humanizadas em educação se no discurso conseguimos expressá-las, mas frente a situações reais de desafios não conseguimos praticá-las?

O Sutra 2.36 diz que “uma pessoa que demonstra um alto grau de sinceridade na comunicação não falhará em suas ações” (DESIKACHAR, 2018, p. 263), porque o faz com verdade, acredita no que vive e no que comunica aos outros. Não é possível, ao professor que quer ‘pensar certo’ e praticar uma educação libertadora, discursar sobre igualdade e em suas práticas continuar demarcando espaços hierárquicos que o distanciam dos educandos.

Asteya - não roubar; é mais do que evitar furtar pertences de outras pessoas. É a não cobiça, o que nos coloca em desafio com o ego para que não ultrapássemos limites éticos em prol dos nossos próprios interesses e ambições. É agir corretamente diante do que nos pertence e respeitando o que pertence aos outros, criando laços de confiança: “Uma pessoa que é digna de confiança porque não cobiça o que pertence a outros naturalmente tem a

confiança de todos e tudo é compartilhado com ela, por mais precioso que possa ser aquilo a compartilhar” (Sutra 2.37, apud DESIKACHAR, 2018, p. 263).

A não cobiça, que nos faz aceitar o que temos, abre espaço para mostrar nossa vulnerabilidade como docentes quando mostramos exatamente o que possuímos. Desconstrói-se o pedestal de um detentor dos saberes para construir um lugar junto aos discentes no qual o educador é alguém que *também* possui conhecimentos e vivências, assim como eles, e distintos uns dos outros, uma vez que somos seres únicos e, ao mesmo tempo, plurais. Esse lugar possibilita o compartilhamento de saberes como iguais: sujeitos.

Brahmacarya - controle dos impulsos ou moderação, reconhecimento dos excessos. Na prática de uma educação humanizada, podemos nos surpreender com nossos discursos e práticas bem-sucedidas em determinados espaços e comunidades, mas é necessário lembrar que vivemos em sociedade, de forma plural e multifacetada. É importante agir com moderação, observando sensivelmente a realidade dos educandos com quem dialogamos e compartilhamos nossos saberes. A prática docente sem essa percepção pode nos levar à ausência de *Ahimsa* (não violência) e de *Satya* (compromisso com a verdade), uma vez que não nos fazemos entender porque não observamos o contexto à nossa volta. Deixamo-nos levar pelo excesso do discurso e do orgulho, pela eficiência da prática em outros contextos, e não observamos outras realidades.

Aparigraha - o desapego, nas práticas em educação, nos ensinará a desapegar de saberes preexistentes e de padrões preestabelecidos para conseguir dar início à construção de novos pensamentos e fazeres. No movimento com os cotidianos ‘ir além do já sabido’, fazemos o movimento de compreender que a bagagem de conhecimento que possuímos não é descartável, uma vez que ela nos possibilitou chegar a determinado caminho e a rever nossas concepções sobre algo. “Criar ‘*fazerespensares*’ novos só pode se dar, exatamente, no embate com o que já foi feito” (ANDRADE; ALVES; CALDAS, 2019, p. 27); logo, colocamo-nos de frente com o já sabido, conversamos com esses conhecimentos e delineamos novos horizontes, construindo novos saberes, redesenhando maneiras de ‘*fazerpensar*’ práticas educativas.

‘*Fazerpensar*’ educação humanizada na universidade consistirá em ir além do já sabido para desconstruir moldes inflexíveis de ‘*aprendizagemensino*’. Será preciso (re)formular maneiras de se comunicar, baseando-nos na dialogicidade e na relação horizontal entre docentes e discentes. O ‘pensar certo’ dependerá do engajamento com esses princípios que, ausentes de perfeição, possibilitarão transformar uma forma hegemônica de pensamento. Não buscamos perfeição nas práticas, pois somos seres complexos e em constante construção.

Buscamos maneiras transversais de conhecimento e expressão, que transpassam conhecimentos cristalizados em prol de uma educação humana.

Até aqui, pensamos na prática dos yamas em Educação numa perspectiva dialógica e interativa no cotidiano entre docentes e discentes. Agora, o foco estará no educador, que, também sujeito desse processo, precisará praticar a autopercepção de seus sentidos e princípios na prática do *Ser mais* e do ‘pensar certo’.

Ao praticar os yamas em Educação, o discente precisará praticar também o seu próprio aperfeiçoamento pessoal. Afinal, como falar sobre o que eu não vivo? Ou, melhor, como *compreender* o que não experiencio?

Os niyamas são atitudes para o aperfeiçoamento pessoal, o exercício do autocontrole. Eles são: *Saucha*, *Santosha*, *Tapas*, *Svadyaya* e *Ishvara Pranidana*.

Saucha - purificação física e mental, fala sobre nos livrarmos de impurezas que prejudicam o nosso ser: “Quando a limpeza é desenvolvida, ela revela o que precisa ser constantemente mantido e o que é eternamente limpo. O que decai é externo. O que não decai está profundamente dentro de nós” (Sutra 2.40). *Saucha* pode falar sobre limpeza física, mas também fala sobre nossa energia e pensamentos.

Em um processo de depuração, ao buscarmos retirar o que nos prejudica e não faz parte de nós, podemos enxergar o que se mantém como primordial para sustentar as bases de nossos ideais e práticas, assim como notar aquilo que está intrínseco em uma estrutura dominante e que precisa ser modificado. A mudança, em princípio, pode parecer difícil, mas é possível, e é a partir disso que “vamos programar nossa ação político-pedagógica” (FREIRE, 2020a, p. 77).

Em **santosha** - contentamento, “o resultado do contentamento é a felicidade total” (Sutra 2.42). Trata-se de um estado pleno e verdadeiro de satisfação. Distante do conformismo, *santosha* busca pela felicidade nas experiências cotidianas. Diante disso, o contentamento com o sucesso das pequenas práticas gera o estímulo necessário às práticas humanas em Educação. A cada resultado cotidiano, dialogamos com partes de um todo que desenharão a estrutura de alterações futuras maiores.

O ‘pensar certo’ também exigirá olhar através de *santosha*, estimulados pelo contentamento gerado a partir de práticas que trazem sentidos para as propostas do discente na educação libertadora:

‘pensar certo’, do ponto de vista do professor, tanto implica o respeito ao senso comum no processo de sua necessária superação quanto o respeito e o estímulo à capacidade criadora do educando. Implica o compromisso da educadora com a consciência crítica do educando, cuja “promoção” da ingenuidade não se faz automaticamente (FREIRE, 2020a, p. 31).

O compromisso do educador com esse *'fazersaber'* movimenta a sua satisfação na prática do 'pensar certo'. É preciso reconhecer-se como parte desse processo, *sentir* seus movimentos. Ao buscar praticar tais ensinamentos, **Tapas** – a disciplina apresenta-se como ação fundamental na busca por conhecimento que liberta de moldes bancários.

Não é possível romper os padrões hegemônicos se nos encontramos em lugares de acomodação. É preciso ter disciplina para buscar aprender e criar novos *'conhecimentossignificações'* no cotidiano universitário, o que fará total diferença para que não se caia em um abismo de desestímulo, acomodação e aceitação dos padrões normatizadores.

Não sozinha, a prática de *tapas* caminha junto a **Svadyaya** – o autoconhecimento, a importância de se conhecer e, nesse caminho, conhecer o mundo em que está inserido. A busca por conhecimento rompe com as barreiras da aceitação do que não é libertador para o ser e vai ao encontro de sua própria existência, que, “humanamente, é *pronunciar* o mundo, é modificá-lo” (FREIRE, 2020a, p. 108).

Na busca pelo conhecimento, identificamos diferentes leituras de mundo, e como educadores podemos tomar tais leituras como pontos iniciais de partida para a construção de um pensamento crítico, consciente de sua realidade social (FREIRE, 2020a). Narrando a vida e literaturizando a ciência (ANDRADE; ALVES; CALDAS, 2019), vamos transformando nossa escrita científica, compreendendo as narrativas como parte de uma expressão que se baseia em vivências carregadas de sentimentos, emoções e subjetividades. Essa escrita que busca transmutar e transmitir visões de mundo e exprimir a vida por meio da literatura quer romper com os padrões de uma linguagem que olha apenas para o dito/lido, pois existe muito mais além do dito/lido quando se trata de seres humanos complexos que somos:

Compreendemos o valor social da narrativa que contribui para narrativas – orais e escritas – que rompem com o modelo hegemônico das mesmas na ciência moderna, pois considera que *'conhecimentossignificações'* surgem em inúmeros *'espaçostempos'* a partir de múltiplas e complexas relações humanas e que se expressam para muito além de textos escritos (ANDRADE; ALVES; CALDAS, 2019, p. 15).

Ishvara Pranidana – a fé, entrega total, seja qual for a crença e a forma como o educador se conecta à sua espiritualidade e às sutilezas da alma e de sua existência, une os outros ensinamentos como parte de um corpo que se apresenta à disposição de uma vontade maior que as suas próprias vaidades. Compreende que “a autossuficiência é incompatível com o diálogo” (FREIRE, 2020b, p. 112) e que é essencial *fazer com* e não *para* os educandos, assim como é preciso fazer parte de um todo, e não se isolar em suas caixas de conhecimento;

praticar a esperança e acreditar que os esforços empenhados compõem algo muito maior que suas próprias noções.

A prática de uma educação humanizada não está pautada em realizações pessoais para provar a si mesmo alguma bondade. Seus fundamentos partem da fé que possui no potencial das relações humanas e na esperança das mudanças que essas relações podem proporcionar: “Se o diálogo é o encontro dos homens para *Ser mais*, não pode fazer-se na desesperança” (FREIRE, 2020b, p. 114). O ‘pensar certo’ se consolida, então, partindo dessas práticas de auto-observação e autoaperfeiçoamento que, uma vez entendidas e praticadas, irão auxiliar o docente em sua vocação de *Ser mais*.

Pensando assim, na educação universitária podemos repensar as formas como aprendemos desde a pré-escola para ressignificar os processos de ‘*aprenderensinar*’ dentro da universidade e dentro das experiências que podem proporcionar as disciplinas.

Foucault (2014) traz as disciplinas como uma forma de controle e “punição” dos corpos dóceis e, de certa forma, em alguns espaços os saberes disciplinares ainda se apresentam assim, mas nada nos impede de (re)pensar as disciplinas também como campo de desenvolvimento das potencialidades e do crescimento de alunos e de professores, com base no que eles mesmos consideram como ‘crescimento’ em seus contextos de vida, não apenas financeiramente para atender às demandas de mercado, mas em todos os âmbitos de suas vidas e atividades cotidianas. As disciplinas podem se transformar em uma das formas de (re)educar, passando a ser um dispositivo que possibilita a dialética para a (re)construção de uma educação sensível, holística e empática.

A importância do Yoga nesse contexto dá-se devido à “boa gestão de uma *energia orientada* para o êxito de um enorme empreendimento: nossa própria vida” (FLAK; COULON, 2007, p. 73).

Com efeito, a formação como experiência de um ser que aprende aparece *em ato e em sentido*, enfatiza Macedo (2010a), não podendo ser vista como uma *performance*, fechada no próprio indivíduo; ela é experiencial e relacional. Como acentua Josso (2004), se não for experiencial, não é formação. Assim, alinha-se ao pensamento de Pineau (1988) quanto aos processos formativos, conferindo à *autoformação* (aprender consigo mesmo) um caráter fundante, em face da necessidade de um alto e complexo grau de autonomia. Em relação à *heteroformação* e à *ecoformação* (aprender com o outro e com os objetos, respectivamente), afirma que experiências *online* ampliam a possibilidade de interatividade, na medida em que podemos aprender com livros, textos e áudios, mas também a partir da cidade, do cinema, das viagens, do digital em rede, entre outros, na presença de criação. Macedo (2020) afirma que

os desejos, a alegria, o prazer e a paixão pelo que fazemos mobilizam forças criativas, fazendo-nos viver, curando-nos (erosformação). Já a *metaformação* (olhar para si; para sua própria formação), para o autor, possibilita-nos refletir sobre o próprio processo de aprendizagem; processos emergem como experiências fundamentais no processo ‘*aprendizagemensino*’.

Considerando que a experiência é singular e irredutível (MACEDO, 2020), a formação, segundo Josso (2004), precisa ser trabalhada do ponto de vista do aprendente, dado que a formação pressupõe integrar numa prática o ‘*fazersaber*’, funcionalidade e significações, técnicas e valores, num ‘*espaçotempo*’ que oportuniza a cada indivíduo uma presença para si e para a situação, mediante a mobilização de uma pluralidade de registros. A experiência formadora demanda um processo reflexivo sobre o vivido, percebido e sentido nos percursos de formação. Para compreendermos como a experiência é construída, precisamos *ter experiências*, por meio de situações e acontecimentos que vivenciamos e que se tornaram significativos, sem que os tenhamos provocado; *fazer experiências* que nos façam viver, ou seja, participar de situações e acontecimentos de forma intencional; e *pensar essas experiências* – uma análise interior (consciente) do que foi experimentado, sentido e observado, de modo seletivo, o que nos possibilita seguir em frente, buscando a felicidade, o autoconhecimento e o conhecimento do outro, bem como a busca de ‘*sentidossignificados*’ para a própria vida, assevera a autora.

Logo, é importante olhar atentamente para os processos formativos das instituições de ensino como parte da vida! Ainda nessa linha, Flak e Coulon (2007) deixam claro que “não se trata apenas de êxito nos campos intelectuais, esportivos ou profissionais, mas de um êxito integrado a todas as manifestações de nossa personalidade” (p. 73). Observamos essas contribuições do Yoga nas e para as experiências universitárias na fala do praticante Shiva, que destaca o equilíbrio emocional a partir da técnica da meditação.

Praticante Shiva: A técnica da meditação é fundamental para o equilíbrio emocional de nossa vida. Trazer isso como hábito é ter ferramenta para lidar com estresse, que é um mal que me atacou profundamente depois que ingressei na vida universitária (2020).

Shiva percebe a importância de uma das técnicas do Yoga, a meditação, para o seu equilíbrio emocional. Ele nos conta alguns de seus receios sobre o cumprimento das tarefas da universidade, somados às suas frustrações pessoais e profissionais, que acabam por se unir às demandas acadêmicas, mas que, ainda assim, indicam resiliência em meio a esse contexto.

Praticante Shiva: Até hoje fico com medo de não executar as atividades da universidade, devido ao compromisso com o trabalho que não é na área da educação, mas que é na relação com diversas pessoas, que tem me consumido e

gerado quase sempre frustração na vida, mas sou resiliente e tenho tocado adiante meu projeto de vida; juro que dá vontade de chutar o balde e sair pelo mundo (2020).

Shiva tem sido resiliente e ‘tocado’ adiante o seu projeto de vida, mas é importante pensar sobre o que ele sente nesse processo e quais emoções experimenta até conseguir alcançar a resiliência.

Desde o momento em que os estudantes ingressam na universidade, eles se deparam com desafios que exigem *performances* e recursos cognitivos e emocionais para lidar com as demandas que surgem. Essas demandas podem ser um tanto complexas, gerando uma série de frustrações e sentimentos de incapacidade para continuar estudando na universidade. Penha et al. (2020) sublinham que estudos “têm revelado alta prevalência de transtornos mentais entre estudantes universitários quando comparados à população geral” (p. 370). Nesse contexto, é preciso maior atenção à saúde mental desses alunos e às situações às quais são submetidos no cenário da educação universitária. Os autores apontam ainda que

a elaboração de estratégias de atenção à saúde mental destinadas a esse grupo se mostra essencial para a qualidade do processo de formação do estudante e desenvolvimento da instituição, tendo em vista que essa assistência, situada numa perspectiva psicossocial, deve compreender as especificidades e potencialidades dos indivíduos e coletividades para que possa ser base de planejamento de ações promotoras de bem-estar e qualidade de vida (PENHA et al., 2020, p. 270).

Concordamos com os autores em que é preciso pensar em estratégias, materializadas em atos de currículo, ressaltando a importância do saber pedagógico e do papel do professor, dos gestores das instituições e de todos os envolvidos na construção do currículo para agregar valor e proporcionar aos estudantes uma melhor experiência no processo de ‘*aprenderensinar*’.

Para Macedo (2013), os atos de currículo ou currículos em fluxo provocam “uma disposição explicitada para a *implicação* irrestrita nas coisas do currículo”, vistos como “uma invenção social e cultural, com possibilidades de se transformar em uma *multicriação socioeducacional* numa *experiência autonomista compartilhada*” (p. 17), sendo, portanto, ações que desconstroem a forma de trabalhar currículo seguindo um ‘menu’ fixo fora de negociações de alterações e ressignificações, uma *condenação sociopedagógica*. Mediante atos de currículo, a filosofia do Yoga pode ser desenvolvida em escolas e universidades em geral.

O praticante Shiva trouxe alguns de seus sentimentos em relação à universidade e à sua vida e o reconhecimento da prática da meditação como algo que proporciona ‘equilíbrio

emocional’, acrescentando que faz esse relato porque percebe que o Yoga pode trazer um ‘momento de paz’:

***Praticante Shiva:** Vi que o Yoga trará um momento de paz e será muito importante para que eu possa me desapegar dos problemas e saber lidar com eles. As técnicas alteram nossa relação com nosso corpo (2020).*

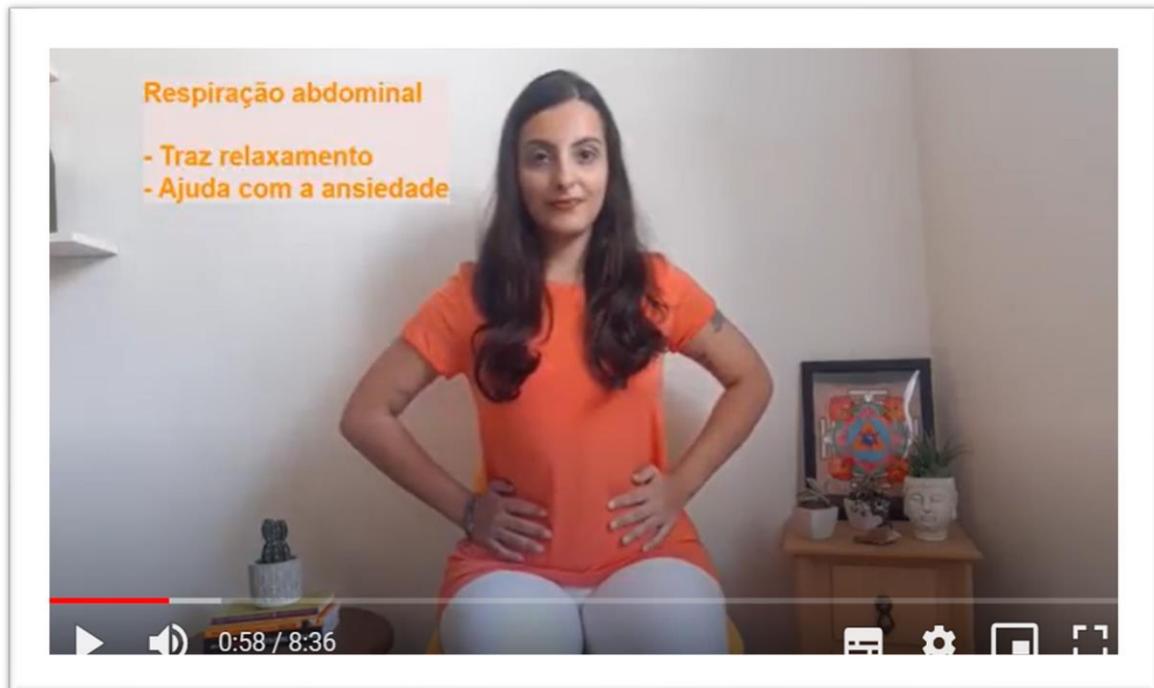
Shiva diz nunca ter percebido que o ‘problema’ pudesse estar muitas vezes na relação com o corpo, pois na maioria das vezes estamos respirando sem dar atenção ao modo como respiramos e como nosso corpo reage à nossa respiração. Quando a ansiedade nos toma, nossa respiração está concentrada na região do peito, ativando ainda mais o nosso corpo e potencializando um possível estado de estresse instalado. Isso ocorre porque a respiração alta (a partir das clavículas) ativa o corpo e pode indicar uma hiperexcitação mental. Mas quando levamos nossa respiração para a região abdominal, por exemplo, estamos nos acalmando, relaxando nosso corpo e diminuindo os efeitos do estresse e/ou da ansiedade, pois a respiração baixa “corresponde ao mesmo tempo a nossas pulsões instintivas e à nossa ancoragem na realidade concreta” (FLAK; COULON, 2007, p. 49).

Ter consciência sobre nosso corpo e nossa respiração é muito importante para que possamos controlar emoções e pensamentos. Sivananda (1978), mestre do Yoga, afirma que o pensamento “é a maior força na Terra. O pensamento é a arma mais poderosa na estrutura de um iogue⁴⁴. O pensamento construtivo transforma, renova e edifica” (p. 18); para controlar esses pensamentos, para que sejam os mais positivos possíveis, a respiração é grande aliada. A praticante Anahata percebe contribuições da consciência respiratória ao praticar o Yoga em um momento de ansiedade:

***Praticante Anahata:** É notório que um dos pontos primordiais no Yoga é a respiração. Durante esta semana tive algumas crises de ansiedade sem um motivo aparente, e o vídeo da Karol Neves (Figura 32), explicando minuciosamente algumas técnicas de respiração, foi fundamental nesse momento angustiante em que eu me encontrava (2020).*

⁴⁴ Um *yogin*, iogue, ou *yogini*, quando usado no feminino, refere-se àquele ou àquela que vive e pratica o Yoga.

Figura 32 - Videoaula “Concentração e relaxamento”



Fonte: Acervo da autora, 2020.

Anahata se refere a um dos exercícios do vídeo sobre a respiração baixa, abdominal, cujo objetivo é relaxar o corpo e a mente. A praticante Dharana também traz sua experiência sobre esse tipo de consciência dizendo que “*através da respiração consciente, eu sinto um grande aumento da minha capacidade de pensar claramente, expandindo meu raciocínio e me acalmando durante crises de ansiedade*” (2021).

Flak e Coulon (2007) acrescentam que, “se alguém nos pedisse para escolhermos entre todos os meios propostos pelo Yoga, aquele que é o mais eficaz para a humanidade atualmente responderíamos sem hesitar: a respiração consciente” (p. 55). E, ao entender essa prática como parte das contribuições do Yoga para uma nova forma de ‘*fazerpensar*’ a educação universitária, a praticante Surya pensa essas práticas em sala de aula:

Praticante Surya: Compreendendo a importância do Yoga para todos, imagino como seria gratificante se o praticássemos em sala de aula, o alívio que traria aos corpos e mentes daqueles/as que chegam em sala após um dia cansativo de expediente no trabalho (2020).

Em alguns momentos, os relatos de nossos praticantes graduandos ressaltam e confirmam que práticas do Yoga podem contribuir para a ‘*aprendizagemensino*’, propiciando a concentração necessária aos estudos após todo um dia de trabalho, especialmente no

momento de pandemia da Covid-19, quando tivemos de lidar com demandas pessoais, profissionais e acadêmicas.

Praticante Dharana: Para mim, o Yoga é um momento só meu, conectada comigo mesma. Vivemos em um mundo em que os momentos estão sempre correndo contra o relógio e acabamos fazendo tudo no automático. Alguns minutos nessa conexão conosco fazem diferença, principalmente para iniciar o dia. Sei que são apenas alguns minutos do dia, mas estou sendo tão cobrada, principalmente neste momento, com as demandas do trabalho e da faculdade, que acabo deixando de lado esses momentos de relaxamento (2020).

Dharana reflete sobre a necessidade de um tempo para si; um momento de conexão que o Yoga pode proporcionar em meio a uma rotina intensa. No entanto, essa busca por conexão não deve ser entendida como aquele momento no dia em que a pessoa para em completo silêncio, imóvel, para se encontrar com o eu, mas, sim, como um estilo de vida que busca nas pequenas práticas cotidianas viver sua filosofia. Estar consciente e dedicado às suas ações pode se tornar um ato meditativo.

Em face do exposto, torna-se legítimo afirmar que os fatores impeditivos para uma educação humanizada e holística nas universidades, com base nos princípios do Yoga, seriam as próprias demandas institucionais e sociais às quais docentes e discentes precisam atender no cotidiano.

Buscamos inspiração em Nóvoa (2015, p. 15), quando, em sua *Carta a um jovem investigador em Educação*, afirma que “o que importa, na ciência, é a capacidade de ver de outro modo, de pensar de outro modo. Se repetirmos o mesmo, encontraremos o mesmo. Sem transgressão não há descoberta, não há criação, não há ciência”; também em Alves, Berino e Soares (2012), que enfatizam que,

nos cotidianos escolares, movimentos minúsculos, microbianos, invisíveis, clandestinos, forjados em meio às práticas cotidianas, são engendrados pelos professores que, baseados em suas competências e experiências, ao fazerem uso do instituído se valem de diferentes etnométodos (maneiras de fazer), deixando suas digitais impressas em ‘*espaçostempos*’ diversos.

Adotamos o Yoga como forma de subverter um sistema excludente e opressor que dificulta o exercício da liberdade e da crítica “para colocar currículos em prática que vão se transformando à medida que se aproximam teoria e prática pedagógicas, moderno e pós-moderno, local e global, ordem e caos, ciberespaço e cidade” (AMARAL, 2014, p. 30), o que demanda criar formas de ‘*fazerpensar*’ a educação escolar e universitária, dialogando com diferentes saberes, como apresentados por Macedo (2020), entre os quais destacaremos três, que nos são caros:

- *Aprendizagem com as diversas experiências individuais e relacionais*: trazendo a experiência pessoal e interpessoal como parte integrante do processo formacional e dos saberes construídos;
- *Aprendizagem mediada pelo cultural, pelo intercultural e pelos desafios e proposições contemporâneos da cibercultura*: aprendendo com as diferentes intervenções culturais no cotidiano e com as manifestações artísticas, sociais, históricas e os fenômenos ciberculturais que se movimentam nos diferentes ‘*espaçotempos*’ em que vivemos e que vivenciamos;
- *Aprendizagem pela e com as espiritualidades e suas complexas experiências formacionais*: aprender com nossas experiências espirituais, que vão muito além da religiosidade, compreendendo sensivelmente aquilo que nos toca profundamente, trazendo sentido ao ser e à nossa existência e que, portanto, traz também sentido aos nossos processos formativos.

Concordamos com Nóvoa (2015) quando afirma que “cada um tem de fazer um trabalho sobre si mesmo até encontrar aquilo que o define e o distingue” (p. 14). Sob essa ótica, buscamos no movimento da espiral do caracol aquilo que nos movimenta por dentro, que acolhe e acorda o espírito e enxerga em suas experiências redenção para ser o que precisa, o que almeja, o que se quer.

Conversamos com nossos referenciais para nos autorizarmos a dizer que esse movimento para dentro que faz o Yoga e que, conseqüentemente, também vai para fora a partir de nossas práticas cotidianas no coletivo pode trazer contribuições outras ao Ser que não se resumem apenas a bons aproveitamentos acadêmicos em relação a notas, processos avaliativos e produção de *papers*, mas, para além disso, torna o processo de aprendizagem um processo sensível, permitindo que os potenciais criativos e transformadores desabrochem mesmo nos lugares mais improváveis, como uma flor de lótus⁴⁵.

3.3 Currículo em fluxo

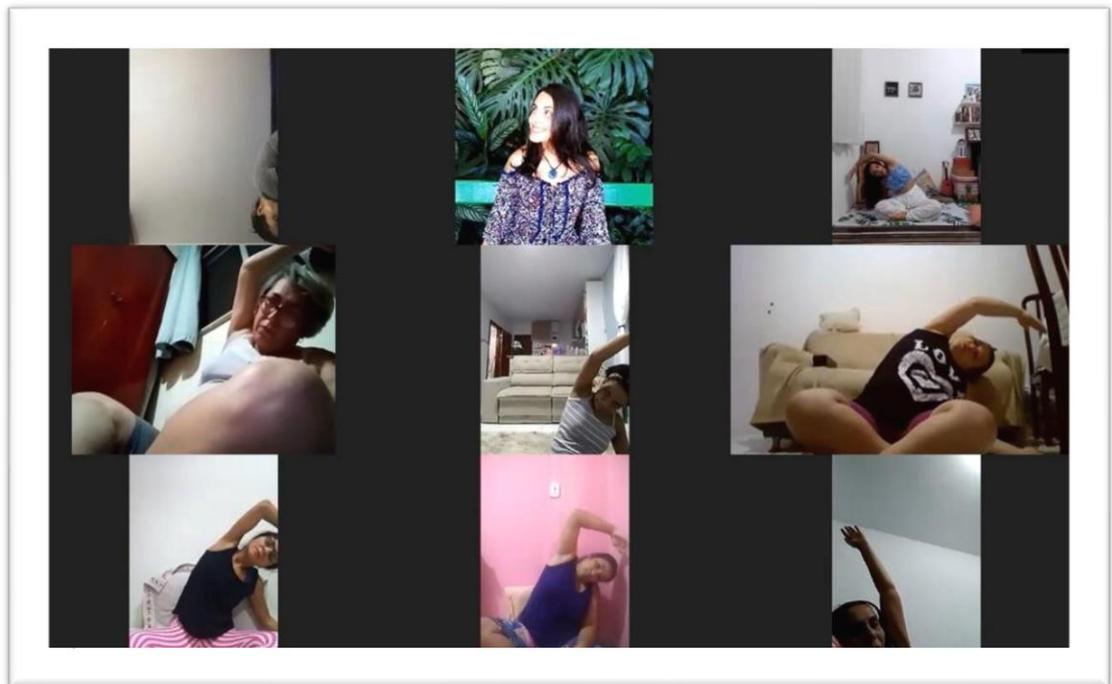
As práticas de ‘Yoga com Professoras’, nosso segundo grupo de praticantes da pesquisa, foram realizadas no período de três meses, uma vez por semana. No primeiro mês,

⁴⁵ A flor de lótus é uma planta aquática que fica enraizada em fundos lodosos. No Yoga, simboliza o renascimento, em que, mesmo em meio à lama, pode surgir uma belíssima flor.

objetivamos trabalhar o corpo físico, focando em posturas que visam ao bem-estar físico das praticantes.

A Figura 33 mostra as praticantes no primeiro dia de aula, mediada pelo digital em rede; as praticantes aparecem na imagem iniciando a prática de Yoga com um exercício de lateralidade para praticar a respiração intercostal – entre as costelas.

Figura 33 - Exercício de lateralidade - primeiro dia de prática *online*



Fonte: Acervo da autora, 2020.

No primeiro mês, as técnicas trabalhadas foram: *asana*, *namaskar* e *pranayama*. Os *asanas* são as posturas físicas que trabalhamos no contexto de uma prática de Yoga. Vale ressaltar que o Yoga não é feito apenas de *asanas*. É possível realizar toda uma aula de Yoga sem fazer posturas físicas, utilizando outras técnicas como mudras (gestos feitos com as mãos e o corpo), mantras e meditação. *Pranayamas* são exercícios de respiração que têm como característica a retenção de ar e consistem no controle da energia vital por meio da respiração. *Namaskar* é um aquecimento que realizamos antes de iniciar uma série de posturas e trabalhamos na prática de Yoga com o objetivo que aquecer nossa coluna vertebral, preparando nosso corpo para os *asanas* posteriores. Vale destacar que as práticas aqui apresentadas partem da metodologia do Yoga Integral.

No primeiro mês de práticas, o foco foi dado aos chakras básico (Muladhara) e sacral (Svadhithana), trabalhando posturas que trazem os sentimentos de confiança, criatividade e

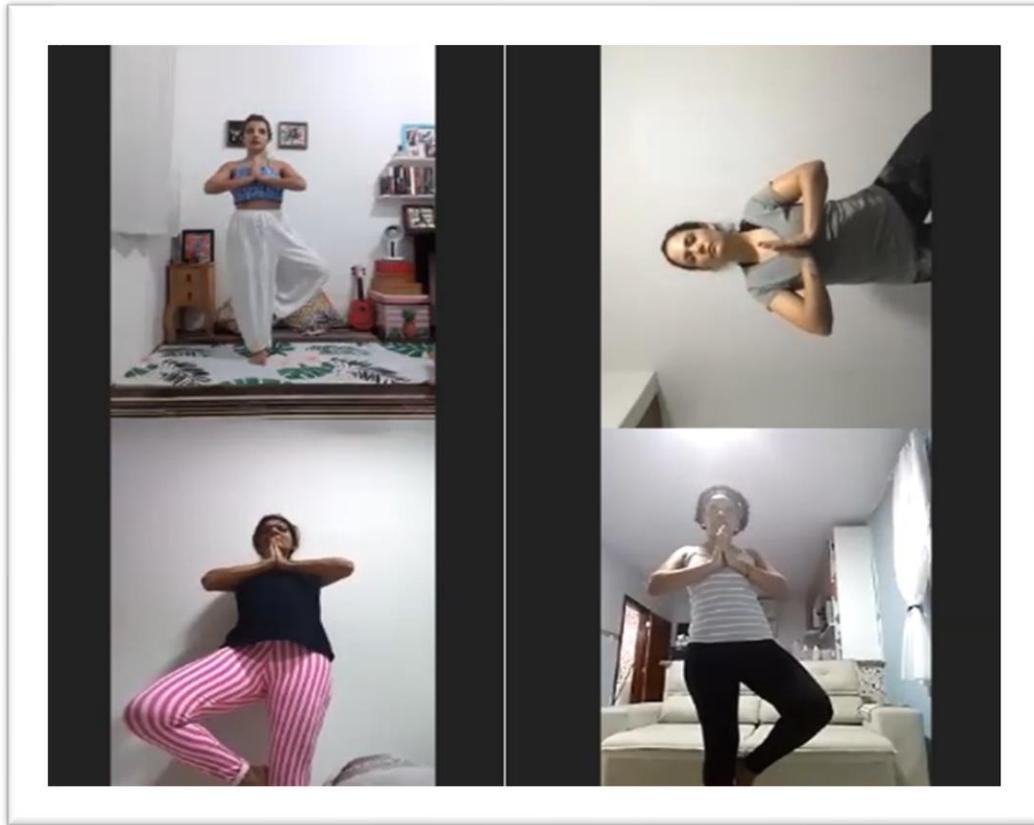
fluidez. Uma postura muito realizada foi a *Vriksasana* (postura da árvore), buscando desenvolver o equilíbrio interno e a serenidade, além de fortalecer e tonificar os pés e a musculatura das pernas e ativar nosso chakra básico, Muladhara.

Na Figura 34, as praticantes estão realizando a *Vriksasana*, e podemos perceber o momento de concentração no qual estão envolvidas. *Vriksasana* é uma postura de equilíbrio; nessas posturas de equilíbrio no Yoga, utilizamos as técnicas de *Drishti*, ou seja, mantemos o olhar em um ponto fixo, o que exercita também nosso foco, concentração e ativação da consciência.

Esse exercício inicial, que começa no corpo, tem um objetivo energético que é ativação dos sentimentos de confiança no momento presente. Freire (2020b) afirma que o homem tem de se transformar num sujeito de acordo com a realidade em que está inserido, humanizando-se, lutando pela liberdade. Nessa perspectiva, a educação como prática de liberdade” opõe-se a uma educação para a domesticação, cabendo-lhe o papel de expulsar o medo e a ‘sombra da opressão’, que incide sobre as camadas mais ingênuas da sociedade e assegurar o respeito à liberdade de crescimento do homem como sujeito; uma educação que propicie o permanente diálogo com o *outro* e leve o homem a um novo posicionamento diante dos problemas de seu tempo e de seu espaço.

Algumas professoras relataram o medo de sair de casa gerado pela pandemia, em que o sentimento de desconfiança no futuro, por sua imprevisibilidade, fazia-se constante. Logo, as práticas de Yoga com as professoras objetivavam, também, a superação do medo para viver o momento presente com mais equilíbrio emocional.

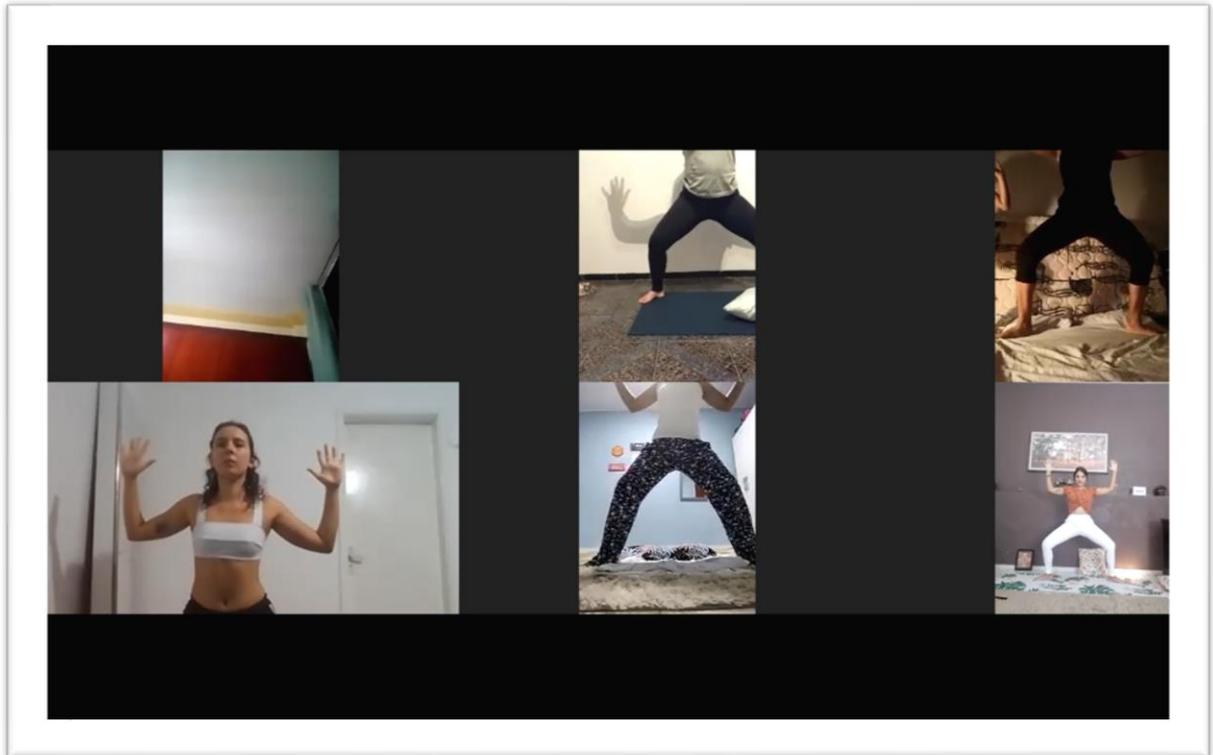
Figura 34 - Postura da Árvore (*Vrikshasana*) no primeiro dia de prática



Fonte: Acervo da autora, 2020.

Na Figura 35 trazemos a *Utkata Konasana* (postura da deusa), que também foi realizada nas práticas. Uma postura de busca pela força interior que proporciona descarrego energético, fortalecimento da musculatura das pernas, glúteos e aumenta a flexibilidade da região pélvica. A postura da Deusa é um *asana* do Yoga que traz a energia do feminino, a potência da criação; nesse sentido, está muito relacionada à ativação do chakra sacral, que também foi um os objetivos do primeiro mês de práticas para trabalhar a fluidez, criatividade e o prazer pela vida, uma vez que estávamos no primeiro ano da pandemia, vivendo um momento inédito e complexo que mexeu com a estrutura de nossas relações e com nossa forma de ver a vida.

Figura 35 - Alunas no *asana* da Deusa (*Utkata Konasana*)



Fonte: Acervo da autora, 2020.

É interessante perceber os comentários realizados no grupo do WhatsAppYoga com Professoras, pelas praticantes Parvati e Lakshmi, que ressaltam um aspecto físico do Yoga muito interessante e importante, tendo em vista as mudanças que ocorrem no processo, percebidas e relatadas por elas, e que vão além do corpo físico:

Parvati: Meninas, na hora dos exercícios meus ossos pareciam estar travados. Meu corpo está “enferrujado”. Justamente pela falta de exercícios. Senti-me bem relaxada na hora do relaxamento.

Lakshmi: Muito obrigada, Karol, adorei! Estou muito enferrujada a Yoga vai me ajudar muito.

Ao longo dessa experiência, por meio das técnicas realizadas no contexto das práticas de Yoga, trabalhamos também sua filosofia, buscando compreender os movimentos que eram feitos nas aulas, não apenas no que se referia aos aspectos físicos, mas nas diferentes sensações provocadas, experienciadas pelas praticantes e que poderiam fazer emergir maneiras outras de *‘fazerpensar’* não apenas suas práticas educativas, mas também os modos de ser e estar no mundo, vivendo em coletividade e de se colocarem em seus contextos sociais como sujeitos históricos que são, autorizadas e empoderadas.

Entendemos o Yoga como arte e como resistência. Como arte, ao possibilitar que o indivíduo reconheça o belo em si mesmo. Como resistência, ao afastá-lo de uma visão

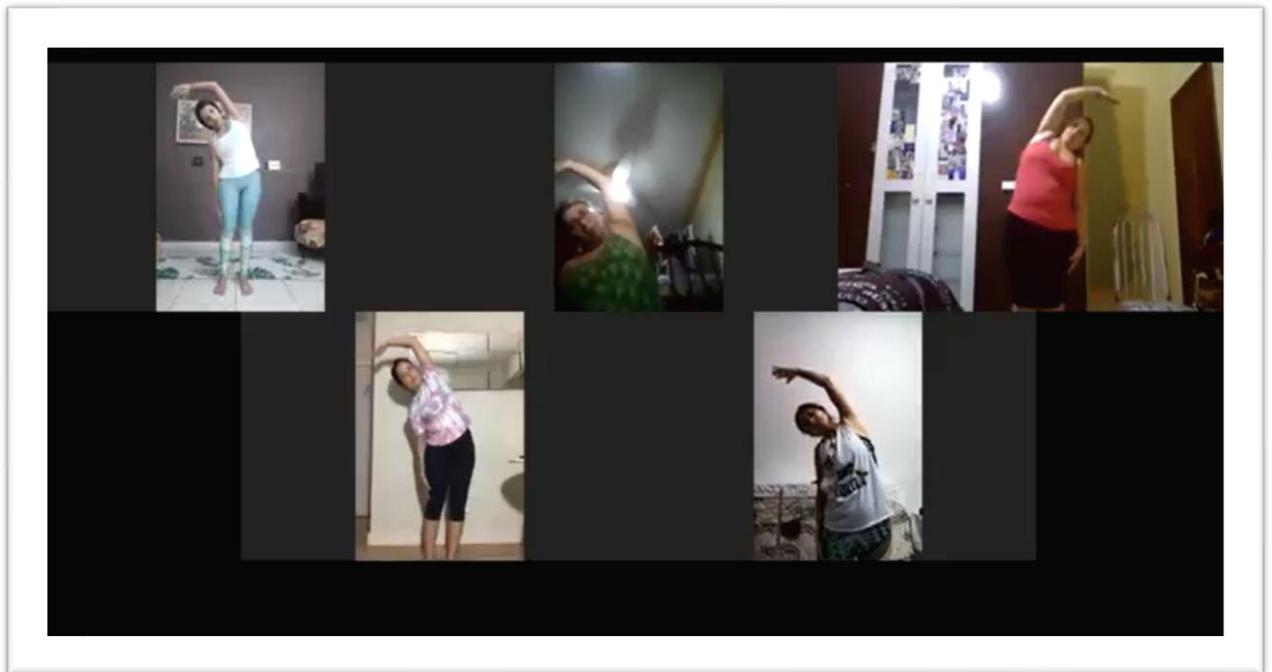
desencantada da vida. Juntos, arte e Yoga cumprem suas funções, seja em relação a transformações pessoais e sociais, seja na revelação do sagrado em cada indivíduo.

Como afirma Smith (2010, p. 1),

o artista busca entrar em contato com a sua noção intuitiva dos deuses, mas para criar seu trabalho não pode permanecer nesse domínio sedutor e incorpóreo. Ele deve voltar ao mundo material para fazer sua obra. A responsabilidade do artista é equilibrar a comunhão mística com o trabalho criativo.

No segundo mês de práticas, o foco foi para o chakra do plexo solar (Manipura) e o chakra do coração (Anahata), com o objetivo de trabalhar o campo mental, exercitando a concentração e o domínio das emoções e sentimentos (Figura 36).

Figura 36 - Praticantes realizando a postura da Lua Crescente



Fonte: Acervo da autora, 2020.

Assim como Freire (2020a) nos convida a educar para a liberdade, a prática do Yoga leva o indivíduo a “reconhecer suas próprias barreiras, físicas e emocionais, para então perceber em si um lugar livre do precisar ser algo além do que se é. Liberdade nunca é imposta, é descoberta” (NUNES, 2017, p. 10).

Para o autor, cada indivíduo imprime ao mundo expectativas, desejos e valores que são variáveis de pessoa para pessoa, podendo, diante da realidade, adotar três tipos de atitude: reativa, reflexiva e contemplativa, como mostram as narrativas, a seguir.

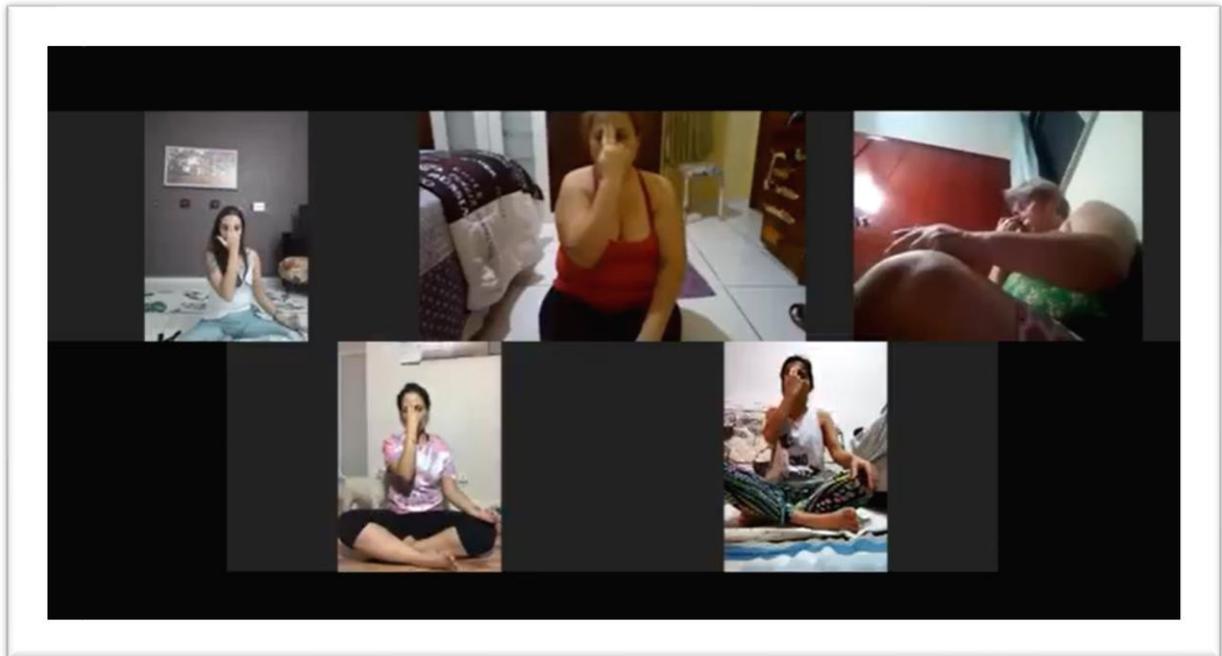
Praticante Satya: *Eu tô fazendo a minha parte, mas eles não têm acesso à internet; [...] no início eu ficava muito desesperada pela falta de retorno dos alunos (2020).*
Praticante Lakshmi: *E ainda temos que contar com a boa vontade da internet funcionar (2020).*

Esse é um momento de troca e conversa com as professoras, que trazem suas preocupações cotidianas, como educadoras, em meio ao contexto da pandemia da Covid-19. Falam sobre o desconforto gerado pela falta de retorno por parte dos alunos, sobre as tarefas escolares, ainda que tenham consciência de que, no cenário da pandemia, em que todos estávamos inseridos, muitos de seus alunos não tinham acesso à internet ou a um dispositivo com que pudessem acessar a rede. Além disso, as próprias professoras enfrentavam esses problemas em suas residências, além de terem de conciliar tarefas relacionadas à casa, ao trabalho e à família, agora concentrados no mesmo ambiente.

Na Figura 37, as praticantes realizam um exercício respiratório chamado *Nadi shodana*, ou respiração alternada, utilizado como um exercício de limpeza dos canais de energia – ou *Nadis* – por onde circula o *prana*, conhecido no Yoga como a nossa energia vital, adquirida por meio da respiração. Em Yoga, trabalhar a respiração é uma parte extremamente importante, uma vez que o controle dos nossos pensamentos e emoções está intimamente relacionado à maneira como respiramos. Nesse sentido, como parte de uma aula de Yoga, a técnica dos *pranayamas* é muito presente, pois ajudam desde a acalmar os pensamentos, emoções, estados de ansiedade e inquietação até a preparação do nosso estado mental para atingir a meditação:

Nosso estado mental está intimamente ligado à qualidade do *prana* dentro de nós. Uma vez que conseguimos influenciar o fluxo do *prana* pelo fluxo da respiração, a qualidade da nossa respiração também poderá influenciar nosso estado mental e vice-versa. Em Yoga, tentamos fazer uso dessas conexões para que o *prana* se concentre e possa fluir livremente dentro de nós (DESIKACHAR, 2018, p. 105).

Figura 37 - Praticantes realizando o exercício respiratório *Nadi shodana*



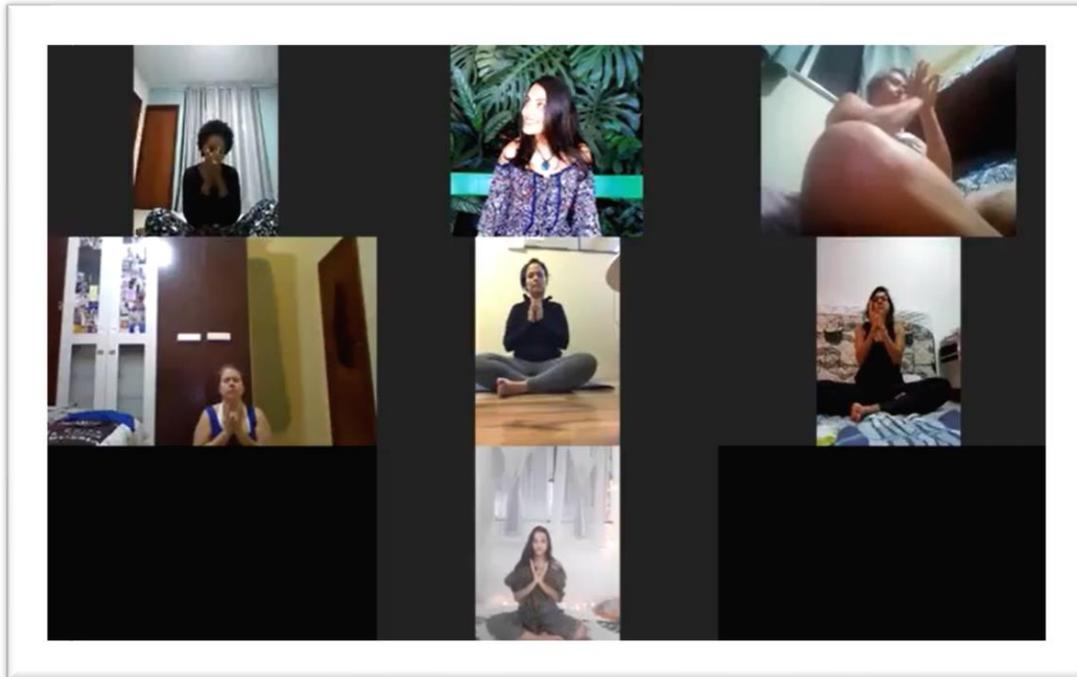
Fonte: Acervo da autora, 2020.

Praticante Lakshmi: *Eu tô aprendendo a respirar [...], e aí eu volto mais tranquila, eu tô assim, aprendendo a me controlar. [...] Já fui mais ansiosa, no início tava mais ansiosa, o Yoga tá me ajudando a controlar um pouco essa minha ansiedade.*

Praticante Parvati: *O Yoga também, ele, assim, ele ajuda [...] a aprender a respirar pra quando estiver muito ansiosa, nervosa, porque mesmo a gente em casa a demanda é grande.*

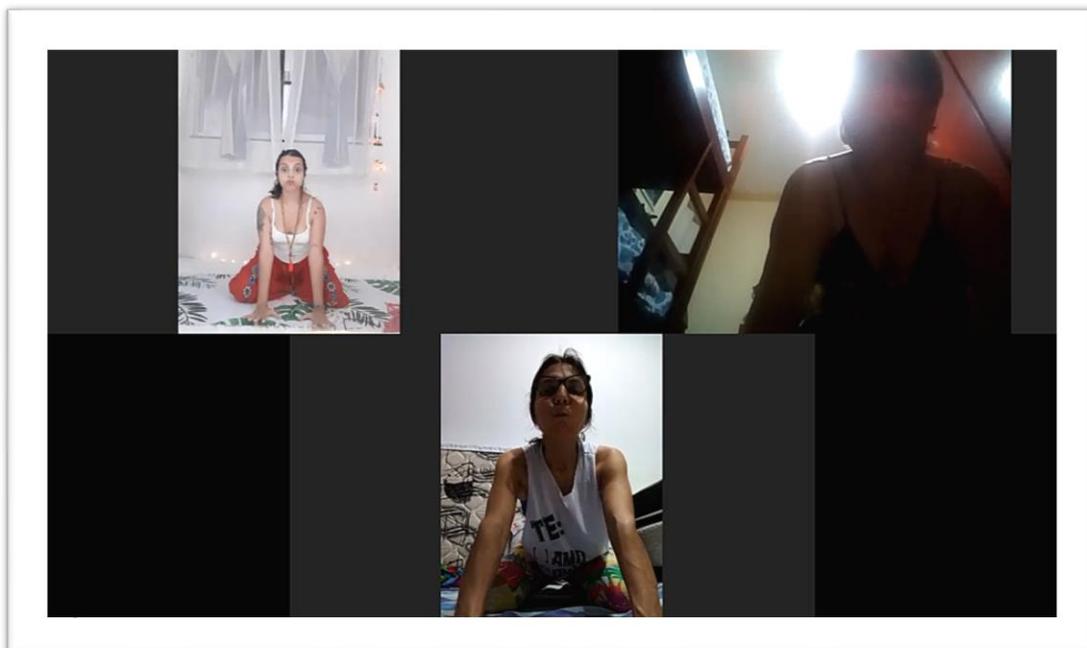
Trabalhamos, ainda, *mukhasanas* (Figura 39) – posturas de rosto, *paniasanas* – posturas de mãos e mudras (Figura 38), gestos sagrados que são feitos com alguma parte do corpo para potencializar os efeitos da prática.

Figura 38 - Praticantes realizando o *padma* mudra



Fonte: Acervo da autora, 2020.

Figura 39 - Praticantes realizando a *mukhasana* do sapo



Fonte: Acervo da autora, 2020.

Conversando sobre as práticas cotidianas, falamos sobre a pandemia e seus impactos em nossa rotina e na percepção de mundo. Entendendo que “existir, humanamente, é

pronunciar o mundo” (FREIRE, 2020b, p. 108), modificamos nossa própria existência a partir das modificações do mundo, que nos exige ação-reflexão como sujeitos que se tornam pronunciantes de suas modificações e buscam (re)existir diante de novas configurações histórico-sociais.

Praticante Lakshmi: Acho que tudo isso veio pra reavaliarmos as nossas estruturas; [...] eu vou sair bem diferente dessa situação que estou vivendo.

A partir da consciência das mudanças e transformações decorrentes da pandemia, buscamos reinventarmo-nos como professores que se reconhecem aprendizes da vida e que, portanto, não veem mais sentido nas relações dicotômicas difundidas nos moldes de uma educação bancária. Sabendo que “só existe saber na invenção, na reinvenção, na busca inquieta, impaciente, permanente, que os homens fazem do mundo, com o mundo e com os outros” (FREIRE, 2020b, p. 81), a busca só é possível pelo autorreconhecimento como indivíduo aprendente, que faz da inquietação um estímulo para encontrar sentido nos seus ‘fazeressaberes’; o que exige coragem diante da vida, crença em nossa força e potencial como seres criativos e resistentes.

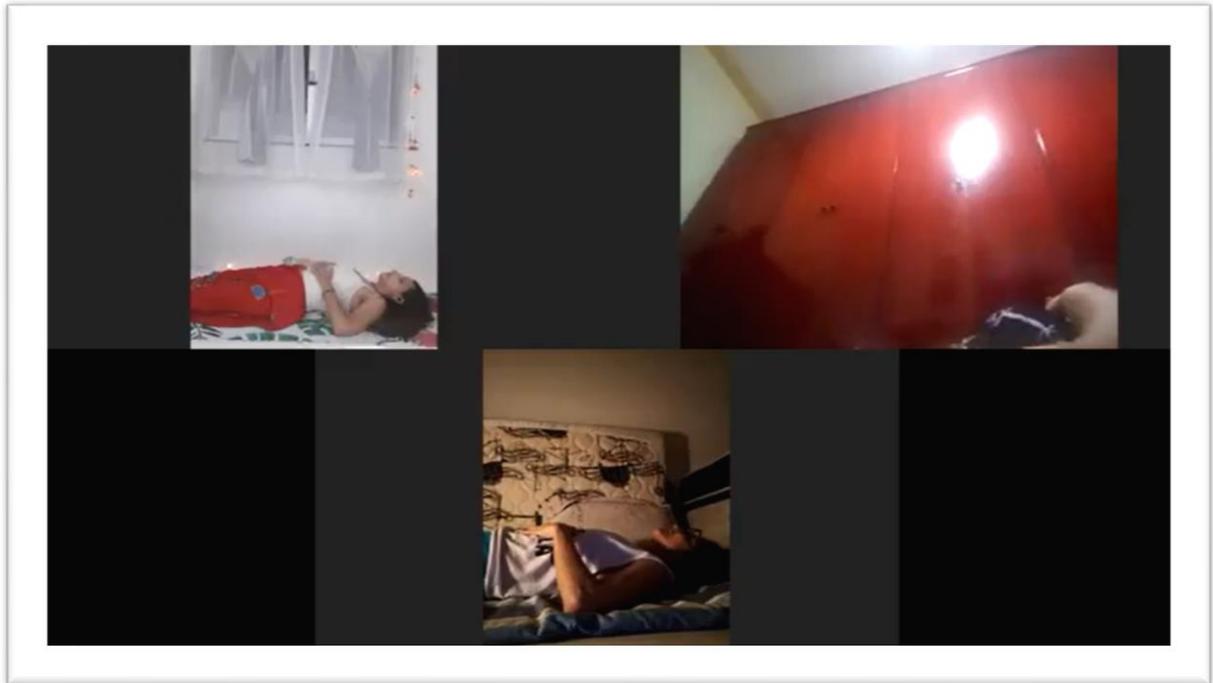
Desse modo, alguns dos exercícios feitos nas práticas foram relaxamentos e meditações guiadas (Figura 40) focados na respiração e na reflexão de si mesma como ser potente, no desenvolvimento da autoestima e autopoder. Após essas práticas, algumas das professoras praticantes falaram sobre suas experiências e percepções do momento vivenciado.

Praticante Parvati: O Yoga ajudou muito, tenho percebido, [...] aumentando mais a minha autoconfiança, autoestima [...], tranquilidade na hora de resolver algumas questões [...], me empoderar como mulher. Eu acho que o Yoga trouxe e tô aprendendo isso, tô aprendendo essa parte da autoconfiança, autoestima, de me sentir com confiança em mim mesma (2020).

Praticante Anahata L.: A primeira experiência é eu parar um tempo para mim [...], eu tenho muita dificuldade de fazer as coisas para mim, eu faço para os outros, sou muito ativa para os outros, mas na hora de fazer pra mim, eu vou deixando, vou empurrando [...], eu nunca parei pra pensar em mim [...], eu não sei o que é autoestima [...], é sempre trabalho, trabalho, e eu vou ficando pra trás. Eu tô tirando um tempo para mim. Eu falo que essa pandemia, parece, veio assim: [...] é o momento de você cuidar de você, de cuidar da tua mente, do coração, de você começar a se ver, e o Yoga também ajuda muito nisso (2020).

Se “sendo fundamento do diálogo, o amor é, também, diálogo” (FREIRE, 2020b, p.110), essas professoras encontram o autoamor baseado no diálogo consigo mesmas, resultado da autopercepção sobre os seus corpos, mentes, práticas cotidianas pessoais e profissionais; suas condições como mulheres numa sociedade patriarcal; isso nos leva também a refletir a respeito das funções de gênero e seus impactos na vida de mulheres para compreender os relatos e experiências vividas pelas professoras praticantes.

Figura 40 - Praticantes durante o relaxamento guiado



Fonte: Acervo da autora, 2020.

No terceiro mês das práticas, o foco foi o autoconhecimento; o olhar para si mesmas e a observação dos efeitos das práticas ao longo dos três meses de experiência. Assim como nos meses anteriores, além dos *asanas* (posturas físicas), também trabalhamos a técnica de *pranayamas* (exercícios respiratórios) e meditação. Agora, nosso objetivo era compreender o que o Yoga havia proporcionado ao longo dos três meses de prática em seu aspecto mais sutil: como nossas práticas cotidianas foram afetadas – positivamente ou não – por sua filosofia.

Em relação aos desafios sobre quais práticas de Yoga pretendiam proporcionar respostas positivas, a **praticante Lakshmi** afirma: “A *pandemia mexeu muito comigo numa questão emocional, porque você vem numa batida de trabalho, estudo, e de repente você tem que dar aquela parada e reorganizar. E essa reorganização, às vezes, ela custa muito a você entender isso, e isso reflete no teu corpo*” (2020).

Sobre o que sentiu nas práticas de Yoga e o retorno à rotina de aulas presenciais, que até aquele momento não havia previsão de retorno:

Praticante Santosha: Essa questão do tirar um tempo[...], eu também percebi isso, senti isso [...]; tinha dia que eu chegava da escola, que às vezes eu via tanta coisa, na Maré, no caminho, que eu não conseguia relaxar, [...] eu ficava com aquilo ali dentro de mim, [...] agora eu fico imaginando, será que eu vou conseguir chegar do trabalho e fazer alguma prática? (2020).

As praticantes falaram sobre exaustão física e mental que, unindo as demandas de trabalho às demandas pessoais, configuravam rotinas intensas com atividades variadas que,

por vezes, poderiam se acumular gerando estresse e falta de tempo para o autocuidado. Uma vez que somos seres integrais (corpo, mente e espírito), não podemos deixar de sinalizar a importância dessa questão e o seu impacto nas práticas educativas, abrindo mão de discursos simplistas que categorizem professores como desinteressados no *'fazersaber'* de uma educação humanizada quando nos encontramos com práticas bancárias, já que “para alcançar a meta da humanização, que não se consegue sem o desaparecimento da opressão desumanizante, é imprescindível a superação das ‘situações-limite’ em que os homens se acham quase coisificados” (FREIRE, 2020b, p. 131).

Diante das ideias elucidadas nas práticas de Yoga realizadas, buscamos também a superação dessas “situações-limite”. Segundo os Sutas de Patanjali⁴⁶, “quando alguém alcança a completa compreensão de sua verdadeira natureza, não se vê mais perturbado pelas distrações em seu interior e ao seu redor” (DESIKACHAR, 2018, p. 234), e o Yoga é a busca desse encontro com a nossa percepção sobre o eu e a sua relação com o todo.

⁴⁶ Sutra 1.16 (Texto traduzido de DESIKACHAR, T.K.V. **O coração do Yoga**: desenvolvendo a prática pessoal. 2ªed. São Paulo: Mantra, 2018).

4 ANAHATA: SENTIR OS PROCESSOS E AS EXPERIÊNCIAS 'DENTROFORA' DAS INSTITUIÇÕES DE ENSINO

O que importa, na formação docente, não é a repetição mecânica do gesto, este ou aquele, mas a compreensão do valor dos sentimentos, das emoções, do desejo, da insegurança a ser superada pela segurança, do medo que, ao ser “educado”, vai gerando a coragem.

Paulo Freire (2020a, p. 45)

Apresentamos neste capítulo os achados de nossa pesquisa, com base na análise de narrativas e conversas dos praticantes culturais que emergiram a partir da triangulação dialógica entre a empiria, a teoria e nossa própria autoria. Intitulamos este capítulo como Anahata (Figura 41), pois esse é o chakra do amor universal, da empatia e da conexão entre todos os outros chakras. A partir de suas características, vimos relações com movimentos dos estudos com os cotidianos e com as práticas para uma educação libertadora, o que trouxe sentido à pesquisa e nos fez chegar a essas descobertas. Assim, na esperança de *Ser mais*, buscamos compreender não *para*, mas *com* aqueles e aquelas cujas vozes deram tom e cor a este texto.

Figura 41 - Representação de *Anahata* Chakra



Fonte: Acervo da autora, 2020.

4.1 Construindo pontes por meio do Yoga para uma educação universitária humanizada

Considerando que a educação humanizada compreende os seres humanos em sua totalidade, na medida em que, ainda que carreguem suas individualidades, todos eles são conectados e convergem entre si para conduzir o fluxo da mente e corpo, construir pontes nos exige formações e deformações: formações de um planejamento para que essa ponte tome forma, tenha a estrutura necessária para a sua construção e firmes bases para sustentar os atravessamentos que passarão por ela, assim como exigirá deformações de estruturas já existentes, que necessitarão abrir espaço para a construção do novo, possibilitando essa passagem para novos caminhos.

No caminhar pela ponte, novos saberes vão passando e se encontrando com práticas cotidianas que, por sua vez, encontram nos atravessamentos da vida novas respostas e, mais que isso, perguntas sobre o sentido de *Ser*. Pensar educação humanizada a partir dessas pontes de implicação, por onde passarão novos conhecimentos que inevitavelmente cruzarão com outros saberes que ali já estavam, exige-nos a consciência de que esse ‘deformar’ também forma e transforma nossas percepções sobre ‘*fazerpensar*’, assim como ‘*fazersentir*’ os processos educativos. Como docentes-pesquisadores, além da intencionalidade com a formação dos praticantes e com nossa própria formação, tínhamos particularmente o objetivo de criar situações de aprendizagem (atos de currículo) que nos possibilitassem compreender como o Yoga *online* pode contribuir para uma formação universitária humanizada e libertadora. Assim, práticas problematizadoras, juntamente com o uso intensivo dos dispositivos acionados, estimularam os praticantes a expressar seus pensamentos mediante conversas e narrativas diversas –fontes valiosas de interpretação que, na ótica de Macedo (2010b, p. 142), tendem “a vivificar, a vitalizar o conhecimento” pela possibilidade de questionar e refletir na relação dialógica teoria/empíria.

Alinhadas ao ‘sentimento do mundo’ (ALVES, 2008), debruçamo-nos sobre os movimentos realizados por alunos e professores após terem passado pelo atravessamento da pandemia em suas vidas, a fim de pensar uma educação humanizada (FREIRE, 1967) junto à filosofia do Yoga, o que implica reconhecer esses docentes e discentes como humanos que, distantes de uma relação dicotômica, sentem em algum nível os efeitos desse grande acontecimento.

Sentir o mundo consiste em

compreender que nossos muitos sentidos são convocados sempre nas relações das pesquisadoras e pesquisadores com os cotidianos, com os ‘*praticantespensantes*’ desses tão diferentes e múltiplos ‘*espaçostempos*’. Desse modo, os processos de

pesquisa nessa corrente exigem olhar, mas também ouvir, tocar, cheirar, degustar tudo aquilo que aparecer em nossos caminhos (ANDRADE; CALDAS; ALVES, 2019, p. 23-24).

Isso exige que permitamos, como professoras-pesquisadoras e seres humanos que somos, ser atravessadas de todas as formas pela pesquisa e pelos frutos que emergem dela. E como a filosofia do Yoga poderia contribuir nesse processo do *sentir*? Como nossos sentidos poderiam ser aguçados e (trans)formados para pensar as contribuições do Yoga na construção de *'fazeressesaberes'* mais humanos em Educação?

Primeiro, foi preciso compreender, na prática, como essa filosofia movimentou os diferentes sentidos e sensações em *'docentesdiscentes'*. Foi preciso abrir uma porta para o conhecimento a respeito do que é o Yoga para então conhecer seus efeitos dentro do cotidiano dos praticantes e suas contribuições para pensar os processos de *'aprendizagemensino'*:

Praticante Ananda: *Sempre encarei o Yoga como uma prática boba, desnecessária... Então decidi fazer pra ver como era. E simplesmente amei (2020).*

Praticante Durga: *Ainda estou bem no início, pois venho praticando só alguns dias, mas já consigo sentir e ver alguns resultados; por exemplo, pensar mais calmamente, falar menos acelerado, ver mais o lado positivo das coisas. Estou procurando sentar mais ereta na hora de estudar. Estou gostando bastante de praticar esses exercícios, pois percebi de verdade que dão leveza na alma, na mente e no corpo. E espero poder ter o Yoga mais presente na minha vida e tê-lo como um aliado para ressignificar minha vida e minhas atitudes (2021).*

Conhecendo o Yoga mais de perto, para além das representações midiáticas, foi possível para os praticantes observar suas contribuições, e refletir, psicoemocionalmente, sobre o momento presente e sobre suas sensações diante dos acontecimentos. Percebemos que, ao passar por um momento de estresse intenso, a culpa e a necessidade de produtividade, quando não se encontravam em condições para isso, tornavam-se cobranças constantes, o que gerava mais estresse e o sentimento de incapacidade:

Praticante Santosha: *Antes estava procrastinando bastante, sem conseguir fazer nada do que deveria fazer, e ainda me culpava cada vez mais por isso (2020).*

Praticante Svadyaya: *Foi nesse momento atípico, de medo e de pura ansiedade, que passei a procurar mais sobre o Yoga (2020).*

Como docentes que buscam *Ser mais*, é importante observar as sensações que são trazidas pelos alunos. Medo, ansiedade e culpa são apenas alguns dos sentimentos emergentes, que nos intimam a pensar sobre como, num cenário que instiga tais sentimentos, podemos lidar com eles como educadores que ensinam o *'pensar certo'* (FREIRE, 2020a).

Para o autor,

Só, na verdade, quem pensa certo, mesmo que, às vezes, pense errado, é quem pode ensinar a “pensar certo”. E uma das condições necessárias a “pensar certo” é não estarmos demasiado certos de nossas certezas. Por isso é que o “pensar certo”, ao lado sempre da pureza e necessariamente distante do puritanismo, rigorosamente

ético e gerador da boniteza, me parece inconciliável com a desvergonha da arrogância de quem se acha cheia ou cheio de si mesmo (FREIRE, 2020a, p. 29-30).

No ensinamento do ‘pensar certo’ inexistem certezas que garantam a eficácia de algum saber que não seja a eficácia da criticidade semeada pelo docente na prática de educar, na qual surgirão das mentes semeadas dos próprios discentes as múltiplas possibilidades de fazer e pensar o seu próprio caminho de ‘*aprendizagemensino*’ para os saberes da vida.

“Cada pessoa é diferente e tem um conjunto único de experiências de vida. É por isso que há tantas sugestões para ajudar o aluno no caminho do Yoga” (DESIKACHAR, 2018, p. 192), utilizando as técnicas que a prática oferece para atingir a consciência plena, que consiste no encontro consigo mesmo e com o estado de felicidade. Pensando em práticas em educação, oferecer ao aluno a oportunidade de pensar criticamente em sua própria condição de sujeito também seria parte desse processo de encontro consigo mesmo:

Praticante Svadyaya: Eu amei realizar a prática do vídeo⁴⁷, pude perceber as partes do meu corpo que estavam mais tensas, pude parar um pouco em meio a uma semana agitada e reparar na minha respiração. Após a prática do vídeo me senti mais leve. Por fim, de fato a prática é algo que, se tornando um hábito na minha vida, seria um diferencial, me sinto bem, me sinto feliz e menos tensa quando realizo cada aula de Yoga. Vejo como uma prática essencial e riquíssima para a vida no geral, ainda mais nos tempos que estamos vivendo, o Yoga de alguma forma nos leva a acreditar em dias melhores, nos traz uma certa leveza e harmonia para viver o restante da semana e assim por diante (2021).

Durante uma atividade que objetivava levar os praticantes a compreender o que lhes transpassava em determinados momentos, sob diferentes aspectos e circunstâncias, exercitamos a respiração consciente – um exemplo de prática que trouxe a percepção de atenção para o momento presente, amenizando também efeitos do estresse, como relatam as praticantes a seguir.

Praticante Saraswati E.: Entendo que os exercícios respiratórios podem, sim, contribuir para melhorar o estresse em nossas vidas, como também os efeitos das imprevisibilidades que acontecem no cotidiano escolar presencial ou virtual (2020).

Praticante Gayatri: A junção do Yoga com sol e outros exercícios físicos regulou meu sono, proporcionou mais disposição, diminuiu as crises de ansiedade e até mesmo meu humor (2021).

O ‘imprevisível’, como traz Saraswati E. em sua fala, faz parte desse processo de construção de pontes em ‘*aprendizagemensino*’ por meio do Yoga, pois o imprevisível faz parte do acontecimento – “uma relação de forças que se inverte” (FOUCAULT, 2005); nesse caso, se inverte na medida em que vai de encontro a um modelo preestabelecido, numa ordem

⁴⁷ Videoaula com prática de Yoga, parte do material do módulo Yoga e Autoconhecimento da disciplina Controle e Gestão do Estresse, na turma de graduação em Pedagogia. Disponível em: <<https://drive.google.com/file/d/11uIA954GfkFRYYyMssi5g5VcpRGUs6Fe/view?usp=sharing>>. Acesso em: 02 jun. 2022.

dicotômica e de verticalidade, pois na realidade queremos um movimento de ‘*aprenderensinar*’ que consiste na horizontalidade e na dualidade: ninguém é uma coisa só; portanto, “não há docência sem discência, as duas se explicam e seus sujeitos, apesar das diferenças que os conotam, não se reduzem à condição de objeto um do outro. Quem ensina aprende ao ensinar e quem aprende ensina ao aprender” (FREIRE, 2020a, p. 25).

‘*Aprenderensinar*’, de maneira humanizada em educação, trazendo o Yoga como ponte que interliga caminhos, consiste em compreender que o estímulo do potencial de cada *Ser* torna-se essencial para fazer desabrochar seres que conseguem compreender sua existência humana e social como parte de um cenário histórico-social, incumbidos de direitos e deveres como cidadãos e como pessoas responsáveis por ‘pensar certo’, criticamente, e colaborar com seu coletivo.

Mediante yamas e niyamas, compilados nos Sutas de Patanjali, dialogamos com a educação libertadora e o ‘pensar certo’ (FREIRE, 2020a), comprometendo-nos com a consciência crítica dos praticantes, o que implica tanto o respeito ao senso comum no processo de sua necessária superação quanto o respeito e o estímulo à capacidade criadora do educando. Diante desses ensinamentos, é possível pensar nas responsabilidades que temos como ‘*docentesdiscentes*’ que não corroboram uma educação bancária, tendo em vista trabalhar a filosofia do Yoga nas práticas em Educação.

Uma prática educativa transformadora, baseada na ética, no respeito e na autonomia dos estudantes aponta para a necessidade de, como educadores, mantermos um estado constante de vigilância e compromisso com práticas humanizadas e libertadoras desses sujeitos. Nessa perspectiva, desenvolvemos práticas educativas nas quais os conteúdos sistematizados não têm um fim em si mesmos, na medida em que consideramos os praticantes em sua totalidade, em suas emoções repletas de sentido, reconhecendo sua autonomia e sua capacidade de se apropriar dos saberes sistematizados, de forma crítica, com vistas à sua modificação.

4.2 Tecendo ‘*fazeressaberes*’ e processos de formação na educação universitária

A tessitura dos ‘*fazeressaberes*’, no âmbito da educação universitária compromissada com os processos de formação, possibilita-nos, no ‘encontro’ com o outro, adentrar a ‘alma humana’ – para que, numa relação dialógica mais ampla, aprendamos a viver juntos, gerenciando nossas diferenças. Nesse contexto, os atos de currículo ou currículo em fluxo como um sistema aberto ao diálogo e o processo de formação como uma atividade de sujeitos-

atores coletivos resultam em atividades de alteridades que alteram todos os envolvidos. Desse modo, a formação como *práxis* comporta a ideia de interformação e de transformação; quando orientada por um contexto curricular, a experiência da aprendizagem social e existencialmente formativa torna-se fundamental para compreendermos e mediarmos a formação, fundante no processo educativo. ‘*Aprenderensinar*’, na contemporaneidade, portanto, demanda pensarmos estratégias para trabalhar estruturas curriculares na educação universitária.

Como já mencionado neste estudo, na experiência vivenciada com alunos da graduação do curso de Pedagogia da Uerj praticantes desta pesquisa, trabalhamos a filosofia do Yoga no módulo Yoga e Autoconhecimento, lócus estratégico para pensar o ser e o sentir. Dessa maneira, com apoio do texto *Yoga e Autoconhecimento* (SILVA, 2020) e da videoaula intitulada *Prática para concentração e relaxamento*⁴⁸, fizemos rodas de conversa por meio do aplicativo Zoom nas quais praticamos algumas atividades fundamentadas em técnicas do Yoga, como exercícios respiratórios e meditação.

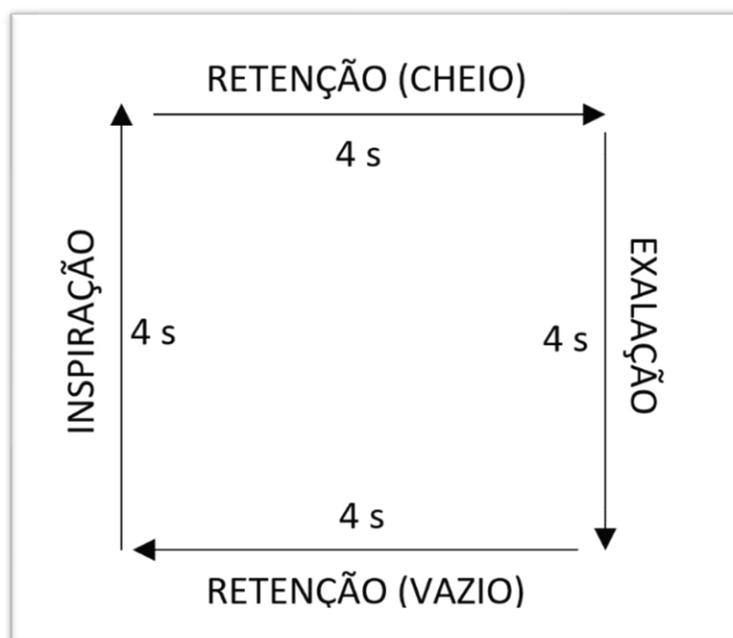
- **O aqui é agora** - concentração no momento presente. Nesse exercício prático, buscamos nos concentrar no momento em questão, trazendo nossos sentidos e nos desligando das demais coisas. A partir dessa percepção, praticamos a atenção plena no aqui e agora, colocando-nos totalmente presentes na prática.

- **Respiro, logo existo** - praticar a respiração consciente. Nesse exercício, primeiro observamos como estamos respirando para depois realizarmos um exercício de respiração. De olhos fechados, sentimos o ar entrando e saindo pelas narinas; observamos sua frequência, para onde direcionamos o ar quando inspiramos e qual o fluxo dos nossos pensamentos junto à respiração. Após estabelecer essa conexão inicial com a nossa respiração, trabalhamos um *pranayama* – *Samma Vritti Pranayama* (respiração quadrada).

Esse *pranayama* tem como objetivo trazer concentração, acalmar a mente e diminuir os efeitos da ansiedade; foi escolhido para trabalhar com os praticantes tendo em vista exercitar a concentração e o relaxamento, além de ser um *pranayama* de realização menos complexa para iniciantes. A execução do *Samma Vritti* consiste em um ciclo com inspiração, retenção de ar com pulmões cheios, expiração e retenção de ar com os pulmões vazios, tendo cada etapa a contagem de quatro segundos, conforme demonstramos na Figura 42.

⁴⁸Videoaula com prática de Yoga disponibilizada para os praticantes em 10 set. 2020. Disponível em: <<https://drive.google.com/file/d/11uIA954GfkFRYYyMssi5g5VcpRGUs6Fe/view?usp=sharing>>. Acesso em: 02 jun. 2022.

Figura 42 - Respiração quadrada



Fonte: A autora, 2020.

- **Onde o meu coração está** - é o exercício da autopercepção. Após as práticas anteriores, nesse momento os praticantes percebem a si mesmos, sua relação com seus pensamentos, sentimentos, emoções e seus próprios corpos. Quais sensações emergem? Como me sinto a partir do pensar e como penso diante do sentir?

Nesse contexto, conversamos sobre o que é o Yoga, quais suas implicações em Educação e como sua prática e filosofia poderiam nos auxiliar no processo de autoconhecimento. Também foi produzida e disponibilizada uma videoaula⁴⁹ com ênfase na concentração e no relaxamento. A partir desse ato de currículo, emergiram relatos de experiências que transpassaram as salas de aula da universidade e as ambiências no *online*.

***Praticante Moksha:** Apesar de ouvir falar, de conhecer algumas pessoas que praticam, nunca cheguei a experimentar; essa foi a minha primeira oportunidade. E, sinceramente, nunca achei que teria essa chance em uma disciplina da faculdade. Então, obrigada! (2021).*

***Praticante Saucha:** Parar por um momento da nossa disciplina pra falar sobre respirar, meditar, elevar-se, é falar sobre nosso coração e os ritmos que ele segue. É aprender a curar e acalmar-se; ainda mais sozinha. É refletir e entender que há pelo que agradecer, por mais que haja algo do que reclamar. É equilíbrio (2021).*

No capítulo 3, falamos sobre a disciplina como espaço de enquadramento, partindo tanto da perspectiva de uma educação bancária quanto da universidade como espaço de normatização e controle sobre os corpos (FOUCAULT, 2014). Mas seria possível transformar

⁴⁹ Esse material foi apresentado no capítulo 3.

esse espaço? Por acreditarmos que sim, ao contrário do ditado popular que diz “se não pode com eles, junte-se a eles”, tomamos como lema: “se não pode com eles, transforme-os”, abrindo, na disciplina, um espaço de interação, compartilhamento de ideias, sentimentos, colaboração e escuta.

***Praticante Parvati C.:** Antes de ler os textos e assistir aos exercícios de Yoga no vídeo, eu não tinha a menor ideia do que se tratava o Yoga. [...] Mas, ao ler os textos e praticar os exercícios propostos, pude experimentar momentos de imensa tranquilidade, paz e reflexão de corpo, mente e espírito. [...] Todo o meu ser ficou integrado na prática de respiração ordenada em sincronia com cada movimento do meu corpo e mente. Relaxei e experimentei uma paz interior de silenciamento das minhas confusões e conflitos, aliviando a tensão iminente da atualidade [...]. Interessante para realizar relaxamentos com crianças; também na Educação acredito ser possível (2021).*

É interessante como a praticante Parvati C., com base em sua experiência na disciplina, vê sentido na prática para inclusive executá-la no ambiente escolar. Essa ação estratégica curricular abre caminhos para o ‘fazerpensar’ educação em outros espaços; fazeres que serão realizados pelos graduandos que se formam para ser professores.

***Praticante Shakti:** Entendo que esse tipo de conteúdo deveria estar mais presente nas instituições de Educação. Vemos muita preocupação com conteúdos programáticos, classificações e pouca ênfase no desenvolvimento do ser e em conteúdos mais humanistas que dialogam com a vida real. Pretendo levar essas propostas para minha sala de aula quando eu lecionar (2021).*

A praticante Shakti também consegue perceber as possibilidades de integrar o Yoga às suas práticas educativas em sala de aula. Assim como Parvati, Shakti também conseguiu construir essa relação a partir da experiência. Com efeito, antes que professores e futuros professores possam compreender conexões entre a filosofia do Yoga com suas implicações em Educação e essas duas em total integração com a Educação libertadora e humanizada, é necessário que a educação universitária esteja alinhada às propostas estratégicas que buscarão introduzir esses saberes em atos de currículo.

As praticantes Lakshmi I., Santosha R., e Dharana L. conheceram o Yoga no ambiente escolar em que trabalham e constataam, pela experiência na prática, as contribuições do Yoga na Educação.

***Praticante Lakshmi I.:** Na escola em que trabalho atualmente, os alunos praticam Yoga desde o maternal e é surpreendente como a postura deles muda durante a aula. É sempre um momento de muita atenção por parte deles (2021).*

***Praticante Santosha R.:** Na escola em que trabalho era oferecida aos funcionários a prática do Yoga duas vezes na semana. Foi um momento de muito aprendizado, autoconhecimento, exercício de autocontrole, meditação, desenvolvimento de um maior domínio e melhor relação com a respiração, concentração e promoção da saúde mental como um todo. Aprendi muito com essa experiência, pois na correria diária de trabalho ela funcionava como uma cadência e uma separação importante do estresse de toda uma rotina diária de trabalho na qual todos estavam mergulhados, e nos possibilitava ter um momento apenas nosso, em que pudéssemos volver nosso olhar para nós mesmos, a partir de uma prática de autocuidado,*

fundamental, inclusive, para retornamos bem às atividades, podendo concluí-las de uma melhor maneira (2021).

Praticante Dharana L.: *A prática de Yoga já me havia sido apresentada, anteriormente, em aulas de Educação Física e relaxamentos na escola. Um dos elementos que mais me influenciaram e ajudaram nas práticas apresentadas foi o controle da respiração. Através da respiração consciente, eu sinto um grande aumento da minha capacidade de pensar claramente, expandindo meu raciocínio e me acalmando durante crises de ansiedade (2021).*

Com efeito, o Yoga nos ambientes escolares já é uma prática possível. No entanto, desenvolver essa filosofia na educação universitária não apenas como momento de desconexão com o todo para uma prática de posturas ou meditação, mas numa percepção do todo a partir do prisma desse conhecimento, possibilita repensar uma estrutura na formação de docentes que estarão preparados para iniciar sua atuação profissional compreendendo a importância dos sentimentos, emoções e do próprio diálogo em suas práticas em educação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tenho ouvido muitos discos
 Conversado com pessoas
 Papo, som, dentro da noite
 E não tenho um amigo sequer que ‘inda’ acredite nisso, não
 Tudo muda! E com toda razão
Belchior

Como na canção de Belchior, ‘ouvindo’ muitos discos, ‘conversando’ com muitas pessoas, chegamos até aqui. ‘Dentro da noite’ também cantavam pensamentos e reflexões sobre e com a pesquisa que se construía para compreender seus passos e aceitar que, nesse caminho, sim, ‘tudo muda! E com toda razão’. Por razão de sermos seres inacabados, em constante (trans)formação. Inacabamento que nos permite o encontro com ‘achados’ que vão compondo não apenas a pesquisa, mas nossa própria condição de sujeitos, educadores, professoras-pesquisadoras.

Chegamos até aqui autorizadas a dizer que nas incertezas moram pequenas certezas diante daquilo que acreditamos. Fomos moldando a pesquisa e sendo moldadas por ela, na medida em que a deformação de ideias e pensamentos possibilitam a criação do novo.

Com a pandemia da Covid-19, fomos atravessadas por experiências que nos possibilitaram construir novos olhares a respeito do nosso ‘*fazersaber*’ em Educação. Buscamos, no processo de ‘*aprenderensinar*’, compreender cada nova possibilidade que emerge diante dos relatos, narrativas e atos de currículo. Observamos, construímos, aprendemos e ensinamos sobre o envolvimento dos nossos sentimentos e emoções nos processos educativos, uma vez que esses processos fazem parte da própria vida.

Iniciamos este estudo desenhando nosso quadro teórico-metodológico, base fundamentada na qual levantaríamos as ‘colunas’ que dariam suporte à nossa ‘casa’: a pesquisa. Por esse viés, seguimos com a ‘*prácticateoriaprática*’ no contexto da cibercultura e as práticas em educação nos moldes da Educação *online*, na qual o Yoga foi trazido como uma dessas práticas em ambiências *online*.

Seguimos, então, para entender as experiências propriamente ditas diante dos relatos das(os) ‘*praticantespensantes*’, que foram emergindo no processo de ‘*fazerpensar*’ a pesquisa. Dialogamos sobre as instituições de ensino como espaços inicialmente institucionalizados como reguladores de corpos e mentes; por outro lado, refletimos também

sobre suas potencialidades para desconstruir padrões hegemônicos e reprodutores de uma educação bancária, abrindo espaço para uma educação libertadora.

Trouxemos os yamas e niyamas, ensinamentos que compreendem o sistema ético e filosófico do Yoga para elucidar suas implicações com a Educação, inclusive pensando as disciplinas da educação universitária como locus principal para desenvolvermos atos de currículo a partir desses ensinamentos.

Diante disso, trazemos em nossos escritos finais algumas respostas – ainda que não definitivas, pois *tudo muda, e com toda razão* – que correspondem às nossas questões de pesquisa, bem como à nossa questão norteadora, rota pela qual nosso caminho foi sendo traçado ao construirmos a pesquisa.

Adotamos como metodologia da pesquisa a ciberpesquisa-formação, fazendo bricolagem com o estudo dos cotidianos e a multirreferencialidade. Entendemos que, nos processos de *‘aprenderensinar’* nos cotidianos, cada experiência e cada saber – não necessariamente científicos, mas humanos, artísticos, existenciais, espirituais – fazem parte da construção de novos saberes e de formas *outras* de pensar a Educação, pelo prisma de um *rigor outro*, que busca distanciar-se de moldes inflexíveis e hegemônicos para pensar lugares de *‘fazersaber’* que podem ser, ao mesmo tempo, tão singulares e tão plurais. Assim, assumimos a multirreferencialidade entendendo que sistemas de referências distintos contribuem para a construção de um saber holístico e experiencial.

Dado que, no digital em rede, novas práticas de *‘aprenderensinar’* – colaborativas, dialógicas e interativas – potencializam a autoria coletiva e o compartilhamento de sentidos em múltiplas linguagens e mídias, o Yoga e suas práticas podem se apropriar de diferentes plataformas, interfaces e aplicativos para disseminação e democratização de sua filosofia. Nessa perspectiva, a interatividade possibilita a criação de redes de conhecimento que impulsionam a construção de *‘saberessignificações’* a partir da colaboração e dos relatos de experiências. No entanto, alguns desafios ainda precisarão ser enfrentados, como a luta pelo direito de uma conexão de internet gratuita e de qualidade e os demais enfrentamentos sociais, históricos e econômicos que encontramos em nossa sociedade para que esse acesso às práticas de Yoga por meio do digital em rede sejam possíveis.

A partir da filosofia do Yoga e seus ensinamentos, pudemos (re)pensar as práticas educativas por um viés que busca a horizontalidade dos saberes e a pluralidade de olhares. A percepção de que docentes e discentes são *Seres* que sentem, pensam e fazem, ou seja, sujeitos de suas próprias histórias possibilita o diálogo com uma educação libertadora e humanizada. As práticas em Educação que seguem essa linha de engajamento e autorização

– autorização de si mesmo como sujeito que interfere diretamente na história – possibilitam que seus *‘ensinantesaprendentes’* ampliem seus conhecimentos, construindo novos *‘sentidossignificações’*. Pontes que configuraram formas outras *‘fazersaber’* Educação são construídas diante de um olhar plural, relacional e experiencial.

Vimos que a formação é indissociável de nossas vivências e experimentações cotidianas, presenciais ou *online*, e que o Yoga, como filosofia de amor e autoamor, autopercepção e aceitação, atua por intermédio de uma educação mais humana e libertadora, em nível individual e coletivo. Entendemos que nenhuma prática em educação se faz de forma excludente ou autossuficiente, pois todos *‘aprendemosensinamos’*. Portanto, educar, nessa perspectiva, exige coragem. Coragem para aceitarmos nossas vulnerabilidades e potencialidades, coragem para desconstruirmos padrões excludentes e construirmos nossas pontes de conhecimento. Educar nos exige, ainda, engajamento, aceitação de si e do outro como seres históricos, pensantes e, inevitavelmente, incompletos. Nessa incompletude, encontramos a beleza que é ser gente, sempre em busca por partes melhores para nos completar; partes que vão nos constituindo como seres plurais.

Conversas e narrativas que emergiram a partir de atos de currículo sustentados em dispositivos acionados durante o processo investigativo revelaram que a prática do Yoga, ao integrar todos os aspectos humanos, traz benefícios incalculáveis, sejam de ordem física, fisiológica ou psíquica. Ao considerar o ser humano como um sistema integrado, no qual corpo, emoções, pensamentos e intuição possuem relações diretas e cada uma dessas partes interfere diretamente na outra, para atingir o objetivo da revelação do ‘Eu’, atua em todos esses aspectos, possibilitando, desse modo, o aumento da qualidade de vida dos praticantes, reduzindo o estresse, a ansiedade, a depressão e a insônia, além de melhorar as condições físicas, a força e a flexibilidade de modo geral.

Sob esse olhar, na construção do saber, contribuí significativamente para uma educação universitária compromissada com a formação integral do indivíduo, dado que a experiência é atualizada mediante atos de currículo que privilegiam o *‘dentrofora’* dos espaços escolares. Assim sendo, numa perspectiva curricular mais humanizada e libertadora, a educação universitária não pode ser apolítica e isenta das responsabilidades sociais e de humanização, devendo estar pautada numa relação dialógica, interativa e reflexiva entre os sujeitos, mediados pelos artefatos do mundo. Nessa ótica, é fundamental acolher o outro com humildade e amorosidade, reconhecendo-o como sujeito, como homem, aceitando-o como é, na busca de *‘sentidossignificados’* que alimentam a consciência.

Nesse caminho de ‘*aprenderensinar*’ a partir de uma ótica mais humana, levamos nossos corações a lugares onde acreditamos ser possível ‘*fazerpensar*’ essa educação libertadora.

Portanto, finalizo nossos escritos perguntando a você, caro(a) leitor(a): hoje, onde está o seu coração?

om saha nāvavatu
saha nau bhunaktu
saha vīryaṃ karavāvahai
tejasvi nāvadhītamastu mā
vidviṣāvahai
oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

Que estejamos unidos e protegidos. Que tenhamos muita saúde.
Que juntos possamos trabalhar e unir as forças para o bem.
Que o nosso caminho seja repleto de Sabedoria.
Que jamais haja inimizade entre nós.
 (Mantra Sahana vavatu)

REFERÊNCIAS

ALFASSA, Mirra (A Mãe). **O Caminho ensolarado: passagens de conversas e textos d'A Mãe.** Trad. Carlos Henrique de Andrade. [s.l.]: Edição Eletrônica. 2012.

ALVES, Nilda. Sobre movimentos das pesquisas nos/dos/com os cotidianos. In: OLIVEIRA, I. B.; ALVES, N. (Orgs.). **Pesquisa nos/dos/com os cotidianos das escolas: sobre redes de saberes.** 3 ed. Petrópolis: DP & Alii, 2008. p.15-48.

ALVES, Nilda; BERINO, Aristóteles; SOARES, Conceição. Como e até onde é possível pensar diferentes micropolíticas de currículos, poéticas, cotidianos e escolas. **Revista Teias, Currículo: problematização entre práticas & políticas**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 27, p. 49-66, jan./abr. 2012.

AMARAL, Mirian Maia do. **Autorias docente e discente: pilares de sustentabilidade na produção textual e imagética em redes educativas presenciais e online.** Tese (Doutorado em Educação) - Faculdade de Educação, Universidade Estácio de Sá, Rio de Janeiro, 2014.

AMARAL, Mirian Maia do; SANTOS, Edméa. Biopolíticas de currículo: notas de uma pesquisa-formação na cibercultura. **Acta Scientiarum Education**, v. 40, n. 2, e36086, p. 1-12, 2018.

AMARAL, Mirian Maia. **Ciberpesquisas acadêmico-científicas: rastros, trilhas e inspirações no desenvolvimento de estudos na pós-graduação *stricto sensu* em Educação.** 2022 (no prelo).

ANDRADE, Nívea; CALDAS, Alessandra N.; ALVES, Nilda. Os movimentos necessários às pesquisas com os cotidianos –“após muitas conversas acerca deles”. In: OLIVEIRA, Inês B.; PEIXOTO, Leonardo; SÜSSEKIND, Maria Luiza (Orgs). **Estudos do cotidiano, currículo e formação docente: questões metodológicas, políticas e epistemológicas.** Curitiba: CRV, 2019. p. 19-45.

ARDOINO, Jacques. Abordagem multirreferencial (plural) das situações educativas e formativas. In: BARBOSA, J. G. (Coord.). **Multirreferencialidade nas ciências sociais e na educação.** São Carlos: EdUFSCar, 1998.

ARDOINO, Jacques; LOURAU, R. **As pedagogias institucionais.** São Carlos: RiMa, 2003.

AZANHA, José Mario P. **Uma ideia de pesquisa educacional.** São Paulo: Edusp/Fapesp, 1992.

BAKHTIN, Mikhail. **Estética da criação verbal.** São Paulo: Martins Fontes, 2011.

BARBOSA, Alexsandra. **Docência online: uma pesquisa-formação na cibercultura.** Dissertação (Mestrado em Educação) - Faculdade de Educação, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2018.

BORTOLAIA, Emerson. Ioga on-line se adapta para novo público durante pandemia. **Votunews**, Votuporanga, 12 maio 2020. Disponível em: <https://www.votunews.com.br/ioga-on-line-se-adapta-para-novo-publico-durante-pandemia/>. Acesso em: 29 mar. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 971, de 03 de maio de 2006**. Brasília, 2006. Disponível em: <<https://bit.ly/3e2iMUN>>. Acesso em: 28 set. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 849/GM/MS, de 27 de março de 2017**. Brasília, 2017. Disponível em: <<https://bit.ly/332mhUV>>. Acesso em: 28 set. 2020.

BRONFENBRENNER, Urie. **A ecologia do desenvolvimento humano: experimentos naturais e planejados**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.

BUTLER, Judith. **Vida precária: os poderes do luto e da violência**. Trad. Andreas Lieber. Belo Horizonte: Autêntica, 2019.

CALDAS, Alessandra da C. B. N.; ALVES, Nilda. **Redes de conhecimentos e significações e a divulgação científica em Educação - o caso do jornal eletrônico *Educação & Imagem***. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2010.

CASA FLUMINENSE. **Mapa da desigualdade**. Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <<https://casafluminense.org.br/mapa-da-desigualdade/>>. Acesso em: 15 out. 2022.

CERTEAU, Michel de. **A invenção do cotidiano: artes de fazer**. 20ª ed. Trad. Ephraim Ferreira Alves. Petrópolis: Vozes, 2013.

COUTO JUNIOR, Dilton; OSWALD, Maria Luiza M. B. Tudo o que você disser vira pesquisa: trilhando caminhos teórico-metodológicos na pesquisa com internautas. **Revista Teias**, edição especial - Práticas nas IES de formação de professores para a EJA, Rio de Janeiro, v. 17, 2016.

CRESCER interesse pela prática de yoga na pandemia. Vídeo, (3min). Publicado por Legislativo PI, 8 set. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=L-sBrNzQKnU>. Acesso em: 29 mar. 2022

DELEUZE, Gilles; GUATTARI, Félix. Os personagens conceituais. In: DELEUZE, Gilles; GUATTARI, Félix. **O que é filosofia?** Rio de Janeiro: Ed. 34, 1992. p. 81-109.

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

ELIADE, Mircea. **Yoga: imortalidade e liberdade**. São Paulo: Palas Athena, 1996.

FEUERSTEIN, Georg. **A tradição do Yoga: história, literatura, filosofia e prática**. São Paulo: Pensamento, 2006.

FLAK, Micheline.; COULON, Jacques. **Yoga na educação: interação corpo e mente na sala de aula**. Florianópolis: Comunidade do Saber, 2007.

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e punir: o nascimento da prisão**. 42ª ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

FREIRE, Paulo. **Educação como prática da liberdade**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1967.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia**: saberes necessários à prática educativa. 66ª ed. São Paulo: Paz e Terra, 2020a.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do Oprimido**. 74ª ed. Rio de Janeiro/São Paulo: Paz e Terra, 2020b.

GADOTTI, Moacir. **A escola e o professor**: Paulo Freire e a paixão de ensinar. São Paulo: Publisher Brasil, 2007.

GALEFFI, Dante. Prefácio. In: MACEDO, Roberto Sidnei; GALEFFI, Dante; PIMENTEL, Álamo (Orgs.). **Um rigor outro sobre a questão da qualidade na pesquisa qualitativa**: educação e ciência antropológicas. Salvador: Edufba, 2009. p. 21-44.

GEERTZ, Clifford. **A interpretação das culturas**. Rio de Janeiro: LTC, 2008.

HEIDEGGER, Martin. Ciência e pensamento do sentido. In: HEIDEGGER, Martin. **Ensaios e conferências**. Petrópolis: Vozes, 2002. p. 11.

JOSSO, Marie-Christine. **Experiências de vida e formação**. São Paulo: Cortez, 2004.

KRENAK, Ailton. **Ideias para adiar o fim do mundo**. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.

LAPASSADE, Georges. Da multirreferencialidade como “bricolagem”. In: BARBOSA, Joaquim Gonçalves (Coord.). **Multirreferencialidade nas ciências e na educação**. São Carlos: EdUFSCar, 1998.

LEMOS, André. **Cibercultura**: tecnologia e vida social na cultura contemporânea. 8ª ed. Porto Alegre: Sulina, 2020.

LÉVY, Pierre. **Cibercultura**. Trad. Carlos Irineu da Costa. Rio de Janeiro: Ed. 34, 1999.

LOUREIRO, Rodrigo. Ações da Zoom sobem 47% após crescimento gigantesco da empresa no 2º tri. **Exame**, 01 set. 2020. Disponível em: <<https://bit.ly/3iiXdzL>>. Acesso em: 16 jan. 2021.

MACEDO, Roberto Sidnei. **Compreender/mediar a formação**: o fundante da educação. Brasília: Líber Livros, 2010a.

MACEDO, Roberto Sidnei. **Etnopesquisa crítica, etnopesquisa-formação**. 2 ed. Brasília: Liber Livro, 2010b.

MACEDO, Roberto Sidnei. **Atos de currículo e autonomia pedagógica** [e-book]. Petrópolis: Vozes, 2013.

MACEDO, Roberto Sidnei. **A pesquisa como heurística, ato de currículo e formação universitária**: experiências transingulares com o método em ciências da educação. Campinas: Pontes, 2020.

MACEDO, Roberto Sidnei; BARBOSA, Joaquim G.; BORBA, Sérgio. **Jacques Ardoino & a educação**. Belo Horizonte: Autêntica, 2012.

MACEDO, Roberto Sidnei; GALEFFI, Dante; PIMENTEL, Álamo (Orgs.). **Um rigor outro sobre a questão da qualidade na pesquisa qualitativa: educação e ciência antropológicas**. Salvador: Edufba, 2009.

MACEDO, Roberto; MACEDO, Silvia. **Currículo: implicações conceituais**. In: SANTOS, Edméa (Org.) **Currículos – teorias e práticas**. Rio de Janeiro: LTC, 2012. Cap. 1, p. 3-17.

MAGALHÃES, Alexandre. As periferias na pandemia: explicitação da política de precarização e se exposição à morte. **Tessituras**, v. 8, jan./jun. 2020.

MORIN, Edgar. **Ciência com consciência**. Rio de Janeiro: Bertrand do Brasil, 1996.

MORIN, Edgar. **Introdução ao pensamento complexo**. 5ª ed. Porto Alegre: Sulina, 2015.

NASCIMENTO, Élvio José Reis do. **Práticas docentes contemporâneas: apropriações docentes de tecnologias digitais na tessitura do conhecimento em rede**. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação da Baixada Fluminense, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Duque de Caxias, 2021.

NEVES, Marília. Ioga on-line se adapta para novo público durante pandemia. **G1**, 11 maio 2020. Disponível em: <<https://g1.globo.com/bemestar/viva-voce/noticia/2020/05/11/yoga-on-line-se-adapta-para-novo-publico-durante-pandemia.ghtml>>. Acesso em: 29 mar. 2022.

NÓVOA, António. Carta a um jovem investigador em Educação. **Investigar em educação**, v. II, n. 3, 2015.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Transformando nosso mundo: a agenda 2030 para o desenvolvimento sustentável**. Nova York, 2015. Disponível em: <<https://bit.ly/2KV0uZD>>. Acesso em: 28 nov. 2020.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Entenda a infodemia e a desinformação na luta contra a Covid-19**. OPS/IMS/EIH/COVID-19/20-0006. 2020. Disponível em: <<https://iris.paho.org/handle/10665.2/52054>>. Acesso em: 02 maio 2021.

OSHO. **Um curso de meditação** [e-book]. Rio de Janeiro: Sextante, 2020.

PATANJALI. **Os Yoga Sutas de Patanjali**. Trad. Carlos Eduardo G. Barbosa. São Paulo: Mantra, 2019.

PENHA, Joaquim Rangel Lucio; OLIVEIRA, Cleide Correia; MENDES, Ana Virginia Silva. Saúde mental do estudante universitário: revisão integrativa. **Journal Health NPEPS**, v.5(1), p. 369-395, jan./jun. 2020. Disponível em: <<https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/3549/3595>>. Acesso em: 12 maio 2021.

PINEAU, Gaston. A autoformação no decurso da vida: entre hetero e a ecoformação. In: NÓVOA, António; FINGER, Matthias (Orgs.). **O método (auto)biográfico e a formação**. Lisboa: Ministério da Saúde, 1988. p. 65-77.

SANTAELLA, Lucia. **A pós-verdade é verdadeira ou falsa?** Barueri: Estação das Letras e Cores, 2018.

SANTANA, Leila Santos de; SANTOS, Lucia Helena de Andrade; SEIXAS, Luciana Velloso da Silva; REIS, Tamires Elaine Barbosa. A arte de reinventar a educação e o papel da cibercultura em tempos de distanciamento social. **Revista Interinstitucional Artes de Educar**, Rio de Janeiro, v. 6, nº especial, p. 301-324, jun./out. 2020. Disponível em: <<https://bit.ly/3vAdJAZ>>. Acesso em: 19 abr. 2021.

SANTOS, Edméa. **Pesquisa-formação na cibercultura**. Santo Tirso: Whitebooks, 2014.

SANTOS, Edméa. **Pesquisa-formação na cibercultura** [E-book]. Teresina: Edufpi, 2019.

SANTOS, Edméa. Formação de professores e pesquisadores no contexto de pandemia: possibilidades e limite. Webconferência. **Live FEUFF**, 23 set. 2020. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=hdR3PED0kAY>>. Acesso em: 05 out. 2020.

SANTOS, Rosemary dos. **Formação de formadores e educação superior na cibercultura: itinerâncias de grupos de pesquisa no Facebook**. Tese (Doutorado em Educação) - Faculdade de Educação, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2015.

SILVA, Juremir M. da. **O que pesquisar quer dizer:** como pesquisar e escrever textos acadêmicos sem medo da ABNT e da Capes. Porto Alegre: Sulina, 2010.

SILVA, Karolyne N. **Yoga e autoconhecimento** (Texto de apoio. Disciplina Controle e Gestão do Estresse). 2020.

SILVA, Marco. Criar e professorar um curso *online*: relato de uma experiência. In: SILVA, Marco. (Org.). **Educação online**. São Paulo: Loyola, 2003. p. 51-73.

SILVA, Marco (Org.). **Formação de professores para docência online**. São Paulo: Loyola, 2012.

SIVANANDA, Swami. **O poder do pensamento pela Yoga**. São Paulo: Pensamento, 1978.

SMITH, Patti. **Só garotos**. São Paulo: Companhia das Letras, 2010.

VALDEMARIN, Vera Teresa. A construção do objeto da pesquisa. In: SILVA, Marilda da; VALDEMARIN, Vera Teresa (Orgs.). **Pesquisa em educação:** métodos e modos de fazer. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2010. (Coleção Propp Digital - Unesp). Disponível em: <<https://bit.ly/3kF57CZ>>. Acesso em: 13 nov. 2020.

WARSCHAUER, Cecília. **Entre na roda:** a formação humana nas escolas e nas organizações. Rio de Janeiro/São Paulo: Paz & Terra, 2017.

GLOSSÁRIO

Asana: Posturas físicas realizadas no Yoga.

Ajña: É o chakra frontal, o sexto chakra, localizado entre as sobrancelhas, ligado à glândula pineal. É representado pela cor índigo e uma flor de lótus com duas pétalas. Seu elemento é o éter.

Anahata: Chakra cardíaco, o quarto chakra, localizado na região peitoral, na altura do coração e ligado à glândula timo. É representado pela cor verde ou rosa claro e uma flor de lótus com 12 pétalas. Seu elemento é o ar.

Ananda: Alegria.

Bhandas: São contrações feitas com partes do corpo, para ativar glândulas e potencializar o efeito das práticas. Algumas vezes são adicionadas no momento de execução dos asanas.

Chakras: Centros ou vórtices de energia localizados no corpo sutil (energético). Cada chakra está ligado a alguma glândula do corpo físico e a algum sentimento no corpo mental.

Dharana: Concentração.

Dhyana: Meditação.

Ganesha: Divindade hindu conhecido como o “O removedor dos obstáculos” ou “O senhor dos obstáculos”, representado por uma figura humana com cabeça de elefante. Está relacionado ao enfrentamento dos obstáculos e à prosperidade.

Manipura: Chakra do plexo solar, o terceiro chakra, localizado na região abdominal, dois dedos abaixo do estômago e ligado ao aparelho digestivo. É representado pela cor amarela e uma flor de lótus com 10 pétalas. Seu elemento é o fogo.

Mantra: Técnica utilizada com a vocalização de sons para atingir o estado de concentração e meditação. Os mantras podem ser do tipo Saguna, que ajudam na busca por autorrealização através da invocação de alguma divindade específica, ou Nirguna, que são mantras abstratos, dedicados à energia universal e à identificação com a criação.

Mudra: Gestos sagrados que podem ser realizados com as mãos e outras partes do corpo.

Muladhara: Chakra raiz, o primeiro chakra, localizado na base da espinha e ligado às funções renais, ósseas, sanguíneas e à coluna vertebral. É representado pela cor vermelho e uma flor de lótus com quatro pétalas. Seu elemento é a terra.

Mukhasana: Posturas de rosto, fazem parte das posturas parciais (ardhasanas).

Nadis: Canais por onde flui o Prana. Ida nadi, lado esquerdo do corpo, relacionado à energia feminina, regida pela Lua; e Pingala nadi, lado direito do corpo, relacionado à energia masculina, regida pelo Sol.

Nyama: Normas de aperfeiçoamento pessoal que fazem parte da ética do Yoga.

Padma: Flor de lótus.

Paniasana: Posturas de mãos.

Prana: Energia vital.

Pranayama: Exercícios respiratórios que têm como característica a retenção de ar.

Surya: Sol.

Svadhithana: Chakra sacral, é o segundo chakra, localizado no ventre, dois dedos abaixo do umbigo, e ligado à glândula tireoide. É representado pela cor laranja e uma flor de lótus com seis pétalas. Seu elemento é a água.

Swara yoga: Yoga da respiração, respiração fluida e consciente, sem retenção de ar.

Vishuddha: Chakra laríngeo, o quinto chakra, localizado na base da garganta e ligado à glândula tireoide. É representado pela cor azul turquesa e uma flor de lótus com dezesseis pétalas. Seu elemento é o éter.

Yama: Parte da ética do Yoga que orienta a como viver em harmonia com a sociedade.

OM': É o mantra mais sagrado e elementar do hinduísmo. Trata-se de uma sílaba cantada em baixa vibração para a realização de práticas espirituais. Representa o som do momento da criação de todas as coisas do universo.