



## UMA ETNOGRAFIA DA PRÁTICA DO YOGA

*Samira Cristina Silva Pereira<sup>1</sup>*

**RESUMO:** Trata da observação da prática do Yoga em Alfenas-MG. O método utilizado foi o etnográfico e revisão bibliográfica visando compreender as práticas. A partir das observações, foi constatado que a prática de Yoga no Brasil possui mais de cinco décadas de tradição e ser praticada por pessoas de diferentes faixas etárias e com diferentes ideologias, ainda é muito desconhecida pela população. As pessoas que praticam a Yoga demonstram entusiasmo em relação a prática, notando assim, uma certa frequência dos alunos. Conclui-se que as pessoas que praticam o yoga sinalizam estar mais relaxadas, possuindo uma melhor qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Yoga. Etnografia. Antropologia.

### INTRODUÇÃO

Ao discutirmos sobre o que é uma ciência, não devemos nós atentar somente para suas teorias ou suas descobertas. Segundo Geertz, devemos procurar saber o que os praticantes daquela ciência fazem. Dessa forma, em Antropologia, os praticantes fazem etnografia. E é para etnografia que voltaremos nosso enfoque nesse texto, realizando esforços para elucidar o que é etnografia, buscando exercer o exercício etnográfico, tendo como instrumento principal a observação.

A respeito de etnografia é importante que saibamos que não é apenas uma questão de métodos, vai além disso. “Praticar a etnografia é estabelecer relações, selecionar informantes, transcrever textos, levantar genealogias, mapear campos, manter um diário” (GEERTZ, p.4, 2008), são os primeiros passos para se fazer uma etnografia. Mas o que realmente define o trabalho de etnografia é o esforço intelectual que para Geertz representa uma “descrição densa”, expressão utilizada pelo autor, que pode ser entendida como uma descrição de estruturas significativas em termos. O trabalho do etnógrafo, conforme Geertz, consiste em:

---

<sup>1</sup>Graduanda em Ciências Sociais na Universidade Federal de Alfenas

uma multiplicidade de estruturas conceituais complexas, muitas delas sobrepostas ou amarradas umas às outras, que são simultaneamente estranhas, irregulares e implícitas, e que ele tem que, de alguma forma, primeiro apreender e depois apresentar. E isso é verdade em todos os níveis de atividade do seu trabalho de campo, mesmo o mais rotineiro: Entrevistar informantes, observar rituais, deduzir os termos de parentesco, traçar as linhas de propriedade, fazer o censo doméstico... escrever seu diário. Fazer a etnografia elipses, incoerências, emendas suspeitas e comentários tendenciosos, escritos não como os sinais convencionais do som, mas como exemplos transitórios de comportamento modelado (GEERTZ, p.7, 2008)

Contudo, também podemos entender a etnografia como experiência pessoal. Assim, começamos por meio das nossas próprias interpretações do que pretendem nossos informantes, ou o que achamos que eles pretendem, logo em seguida passamos a sistematizar as informações. O etnógrafo ao realizar um trabalho de etnografia “inscreve” o discurso social, ou seja, ele anota. Dessa maneira, o etnógrafo transforma a ocorrência passada, em um relato.

O relato é um dos objetivos centrais do etnógrafo, visto que suas principais funções, sucintamente falando, seriam observar, registrar e analisar. A descrição etnográfica presente num relato contém três características, segundo Geertz, “é ela que interpreta o fluxo do discurso social e a interpretação envolvida consiste em tentar salvar o “dito” num tal discurso de sua possibilidade de extinguir-se e fixá-lo em formas pesquisáveis” (GEERTZ, p.15, 2008).

Além disso, segundo Geertz, é preciso buscar a interpretação. Trata-se nesse sentido, de acordo com Tales da Costa Lima Nunes (2008) da interpretação antropológica que possibilita construir uma boa leitura a respeito das interpretações dos próprios nativos e o que estão fazendo no que diz respeito ao contexto no qual estão inseridos. Dessa forma, “o próprio contar já é um ato interpretativo, na qual o indivíduo reflete sobre si e dá sentido à sua história” (NUNES, p.4, 2008).

O objeto adotado para esse texto como foi a prática de Yoga em Alfenas-MG, porque apesar da prática de Yoga no Brasil ter mais de 60 anos de tradição e seja praticado atualmente por pessoas de diferentes faixas etárias, e com diferentes ideologias, ainda é muito desconhecida pela população. O que chama atenção para escolha do tema foi desconhecimento da população e o preconceito em relação a prática de Yoga. Ademais, devido a tal desconhecimento, o Yoga é um tema pouco estudado no Brasil e é essa peculiaridade que atraiu minha atenção. Já que segundo Nunes “uma experiência singular, está sempre atrelado a uma dimensão coletiva e social. É nessa

dimensão coletiva que está interessado o antropólogo” (NUNES, p.5, 2008). Também convém ressaltar conforme Nunes:

Tanto na prática de Yoga, como observei, quanto no próprio fazer Antropológico é exigido da pessoa um determinado afastamento. No primeiro caso, um afastamento sugerido pela prática de Yoga, um afastamento sobre si mesmo. No segundo caso um distanciamento proposto pela antropologia, que é um afastamento entre o antropólogo e o outro. O exercício de colocar-se fora de si mesmo para observar-se como objeto foi sugerido diversas vezes como exercício *yogi* de reflexão. Essa objetificação é colocada em relação ao corpo, as emoções, aos pensamentos, ao ego (NUNES, p.6, 2008)

Além disso, o maior conhecimento sobre a prática do Yoga é significativo, visto que, oferece “importantes ferramentas para o campo da saúde, quais sejam: um código de ética, posturas físicas, exercícios respiratórios, o controle das percepções orgânicas e diversos níveis meditativos” (BARROS; SIEGEL. p.2. 2013).

Entendido isso, passemos agora os registros etnográficos acerca do Yoga como objeto de observação. Em um exercício de sistematização dos registros procurei peneirar as observações, circunscrevendo aquelas que chamaram mais atenção. Introduzindo com a breve descrição do local.

A aula ocorre num estúdio de Yoga, um lugar arejado, com uma varanda, portas de vidro, cortinas brancas, um espelho grande para que os alunos possam ver os movimentos, cinco colchonetes azuis e roxo no chão, ao som de música suave, tornando o ambiente muito agradável. Uma das primeiras aulas que observei se inicia as 16:10, com apenas dois alunos presentes. A professora direciona aos alunos instruções simples, os alunos permanecem de pé, com os pés levemente separados, trabalhando e focando principalmente na respiração de olhos bem fechados. A professora afirma num tom de voz brando “sintam o eixo que conecta a terra e conexão com plano celestial, o copo como um eixo, aliviando todas as glândulas”.

Passam agora para as posturas, a primeira postura realizada é a do “assento”, com mãos unidas frente ao peito e joelhos separados, os alunos vão se abaixando lentamente a medida que a professora os orienta, e ela afirma: “postura de torção purifica o organismo e massageia os órgãos”. Os alunos ficam de pé, com joelhos flexionados, braço direito encostado no cotovelo. Posteriormente passam a postura “mãos nos pés”, soltam a coluna cervical, respirando lentamente e com profundidade. Ficam alguns segundos respirando com a cabeça abaixada e com as mãos encostas em seus próprios pés, flexionando os joelhos, com pé direito à frente, pé esquerdo atrás, na

postura “o corredor”, mantendo-se nessa posição por alguns minutos. Agora mão direita no chão realizando uma variação da postura do corredor. Segundo a professora, realizando uma torção com a mão esquerda para cima. É possível notar que há um grande trabalho com a respiração e a professora chama bastante a atenção dos dois alunos presentes para inspiração e expiração. Ela auxilia os alunos durante as torções, sempre muito atenta.

Próxima postura que chama minha atenção ao ser realizada pelos alunos na aula se chama “postura do elefante”: de pé, o aluno mantém os pés levemente separados, soltando os braços, virando o queixo em direção ao ombro direito, aumentando gradativamente a movimentação dos braços a medida que lhes é confortável. Posteriormente diminuem os movimentos dos braços lentamente, deixando o movimento fluir, a professora afirma que este é um momento da aula de “entrega e relaxamento”. Os alunos flexionam os joelhos, colocando os joelhos no chão, mãos para direita, abdômen para o lado, olhando para trás, respirando pelo tórax devido orientações de respiração da professora na chamada “variação da postura do gato”, realizando o mesmo movimento para o lado esquerdo, permanecendo alguns segundos na postura. A próxima postura os alunos escorregam as mãos para frente, realizando uma postura de descanso, que segundo a professora “cria espaço entre as vértebras”. Peito dos pés no chão, mãos no chão desenrolando a coluna lentamente. A postura realizada a seguir é chamada de “postura do diamante”, fazendo círculos com o pescoço os alunos relaxam os músculos do rosto, permanecendo com os lábios entreabertos.

Entrelaçam dedos das mãos abrindo o peito, alongando, abrindo os joelhos, passam a “postura do pavão”. Os alunos encacham as mãos nos cotovelos, jogando o corpo para frente colocando o peso sobre as mãos, os alunos apresentam muita dificuldade ao realizar essa postura, afirmando que essa é muito difícil. Devido as reclamações dos alunos a professora adverte para os alunos façam uma compensação dos punhos após o esforço, respirando lentamente e profundamente, sentados com os punhos um sobre o outro. Sentados com os “ísquios”, conforme instrução da professora os alunos como se estivessem segurando um remo se esticam, como se remassem uma canoa, essa metáfora é utilizada pela professora para que os alunos consigam realizar a postura com mais facilidade. Inspirando, eles alongam a coluna cervical, segurando os pés, mantendo respiração “com fluidez, aumentando capacidade da expansão” a professora dá as instruções a todo o momento, sempre frisando a respiração

O nome da postura seguinte é “postura da energia”. Os alunos se sentam segurando os joelhos, sobre instrução da professora se levantam dobrando seus tapetes ao meio, ajoelham fazendo um triângulo com o antebraço, encostando lentamente na parede os alunos vão afirmando sentir um “equilíbrio” tentando ficar de ponta cabeça com o auxílio das mãos, um dos alunos apresentam bastante dificuldade ao realizar a postura em vista da falta de equilíbrio e já a outra aluna apresenta facilidade. A professora orienta os alunos a descansarem após a realização dessa postura para compensar o esforço, a professora ainda afirma: “levantar de uma vez pode causar tontura”. Levantado aos poucos, os alunos esticam os colchonetes de volta ao lugar inicial, professora elogia sempre o esforço dos alunos. Eles mantêm pouco dialogo, mas a professora orientando os movimentos o tempo todo.

Os alunos se deitam sobre o colchonete, mantendo os joelhos levantados, queixo alinhado, respiração sempre lenta, elevam o quadril para alongamento da coluna. Por alguns segundos respiram profundamente mantendo a posição, a professora já de pé fica observando os alunos que permanecem respirando e expirando de olhos fechados. Eles deitam novamente esticados no colchonete, e a professora afirma “postura que alinha todos os “*Chacarás*” e todas as glândulas do corpo”. Agora eles abraçam as pernas, com as mãos no chão giram os joelhos em círculos, segundo a professora que observa atenta “o movimento é feito para massagear a lombar”.

Unindo sola de pé com sola de pé, ainda deitados sob o colchonete, passam para a chamada “postura da borboleta”. Mantém os olhos fechados respirando profundamente, a professora observa de pé aos movimentos realizados pelos alunos, observando sempre se a coluna e o pescoço deles estão alinhados.

Aproximando do fim da aula os alunos se deitam, colocando um *booster*(uma espécie de almofada) nas costas com o auxílio da professora, segundo ela o *booster* serve para alinhar a coluna. Um segundo *booster* é colocado deixado das pernas dos alunos pela professora, a notável a preocupação da professora para com os alunos, ela pergunta diversas vezes se a posição é confortável para eles. Ela orienta a fecharem os olhos, postura do relaxamento chamada “*Cavassana Cadara*”, segundo a professora a postura possui esse nome porque é imóvel e possui principal foco na respiração. Respiração vai acontecendo naturalmente, a professora fecha as cortinas, se deitando num colchonete também, dizendo aos alunos “respirem, deixem o ar entrar, respirando lentamente, soltando o ar, soltem as impurezas, tensões, inflamações, soltem tudo que é prejudicial. Novamente respirem, aumente a capacidade respiratória, irrigando o ar para

as periferias do corpo, lentamente soltem o ar, soltando todo cansaço todo peso no chão, mais uma vez inspirem vitalidade, saúde e harmonia. Retendo e espalhando o ar para todo organismo, órgãos, tecidos, tendões, lentamente soltem o ar, soltando cansaço físico emocional mental a sensação é de completa leveza como se vocês estivessem flutuando no ar”. Eles permanecem em silêncio imóveis ao som da música que é bastante relaxante, por cinco minutos. A professora diz: “mentalizem o número dezenove, respirem e expirem contando, ao final das expirações, encontrando uma paz interior”. Novamente eles se encontram imóveis, respirando em silêncio, ao som da música, o clima transmitido pela música é de tranquilidade. A professora se levanta abaixando um pouco o som da música, os alunos permanecem imóveis respirando profundamente.

A professora acende um incenso e caminha pela sala com ele, tem odor agradável. Ela volta a dar instruções: “inspirem lentamente, movimentando as mãos os pés, espreguiçando, realizando movimentos que derem vontade. Virem de lado”. A professora ajusta os *boosteres* e diz “eleva, sentem numa postura simples de meditação” ela desliga a música enquanto os alunos se sentam, ela se junta a eles e sentam e com pernas cruzadas, em postura de meditação. Todos praticam a meditação e segundo a professora o chamado “recolhimento dos sentidos”.

Permanecem em silêncio meditando por alguns minutos. A professora dá a instrução: “mãos unidas em prece emantem o mantra “*OM*” por três vezes”. Ela finaliza a aula dizendo “que todos os seres sejam felizes que todos seus atos contribuam para a evolução do planeta. Paz na terra e em todos os seres, *Namaste*”. A aula chega ao fim 16:58. Eles se cumprimentam e os alunos se despedem dizendo que deveria ter mais práticas durante a semana.

Outras aulas foram observadas para melhor compreensão dessa prática que envolve corpo e mente, onde os observados adentram profundo estado de relaxamento, visto que os diálogos são raros, e o que interessa para os praticantes de yoga é o corpo. Foi observada aula com maior número de alunos, registrando que apesar de dobrar o número de pessoas o silêncio ainda predomina naquele ambiente, onde atenção para os movimentos é o principal enfoque dos alunos, que mantem a respiração conforme orientações da professora, única autorizada a conversar naquele ambiente, dando as orientações aos praticantes.

As demais aulas também são realizadas naquele mesmo no mesmo espaço, um estúdio de Yoga. A aula que chama minha atenção se inicia às 16:00, com o dobro

de alunos. As primeiras instruções dadas pela professora são “todos se sentem fazendo um pouco de retroversão pélvica, bastante atentos a respiração e sintam o eixo da coluna” ao som de música suave a aula é iniciada.

A professora chama atenção dos alunos para realizarem a respiração “*ujjayi*” que segundo ela é como um “sussurro” na garganta. Com olhos fechados os alunos permanecem realizando esse tipo de respiração por alguns minutos. Abrindo os olhos lentamente os alunos viram-se para o lado direito, colocando a mão direita no chão na mesma linha do ombro realizando uma torção. Virando o queixo na linha do ombro. Posteriormente realizam a mesma torção para o lado esquerdo. A professora sempre atenta para a respiração dos alunos, diz para eles respirarem lentamente.

Na próxima postura a professora diz para os alunos jogarem o quadril para frente “para que dessa forma o centro de energia seja ativado”. Ela também alerta para que os alunos não forcem muito a coluna. Soltando o ar lentamente após alguns segundos os alunos desfazem a postura.

Com as mãos próximas dos joelhos os alunos “desenrolam” a coluna, realizando um alongamento. A professora pergunta se os alunos estão sentindo picadas de pernilongos, ninguém se manifesta, mas ela pega um vidro de citronela e deixa na sala.

Ainda na parte de alongamentos, a professora alerta para que os alunos permanecem com joelhos levemente separados, se esticando olhando para cima, realizando o alongamento do pescoço. A professora passa entre os alunos alinhando-os para que o alongamento seja realizado da maneira correta. Os alunos permanecem imóveis naquele alongamento por alguns segundos permanecendo respirando lentamente.

A próxima posição a ser realizada se chama “postura da prancha”, onde os alunos se deitam com coluna reata, levantando os braços, permanecendo retos suspensos pelos braços e respirando lentamente. Após alguns segundos eles realizam o movimento novamente. A seguir, os alunos ficam de pé, realizando a “postura da árvore” na qual eles colocam um dos pés na coxa se equilibrando em apenas em um pé, colocando os braços para cima, realizando movimentos leves. Observando a professora eles imitam tudo que ela faz. Ela afirma para que eles realizem a respiração “*ujjayi*”, mesma que foi feita no começo e afirma “mantenham a respiração “*ujjayi*” suave enraizando bem o pé que está ao chão”. Eles realizam o mesmo movimento invertendo a posição dos pés. Torcendo as mãos, realizando uma torção ainda na “postura da árvore”, após alguns

minutos na postura a professora diz “sintam essa bipolaridade entre o lado direito e o lado esquerdo, tenha conexão com a respiração profunda”.

Posteriormente realizam a “postura do elefante”, com os joelhos semiflexionados realizam o movimento dos braços aos poucos aumentando a intensidade. Girando o queixo na linha do obro. A professora afirma “deixem os braços bem pesados ao movimentarem eles, como se fossem orelhas de elefantes”. Diminuindo os movimentos dos braços aos poucos, para que o movimento pare naturalmente.

A professora pede para que os alunos alieiem os pés ao final dos tapetes, para que mais uma postura possa ser realizada. Os alunos abrem as pernas alongando-as, a professora pede para que os alunos abram os braços em alinhamento com as pernas, “soltando a respiração lentamente”, o movimento de alongamento realizado é simples a princípio, mas a professora aos poucos acrescenta graus de dificuldade. Faz um sinal para os alunos dobrarem agora um dos joelhos, permanecendo com a outra perna esticada, e com os braços esticados. Após minutos, eles giram e realizam o movimento para o lado oposto. A professora sempre atenta a respiração afirma que “a respiração deve ser lenta ao realizar a postura e soltando o ar desfaçam”.

A seguir, posicionam os pés juntos retos, entrelaçando as mãos, abaixam a coluna realizando o alongamento da coluna. Soltando o ar lentamente os alunos colocam as mãos no chão, com os joelhos estendidos, aqueles que não conseguem alcançar o chão, colocam as mãos sobre os calcanhares. A professora alerta para que os alunos voltem lentamente após alguns minutos.

Sob as ordens da professora os alunos, que diz: “fiquem de pé com a coluna ereta, prestando atenção na respiração”. A próxima postura realizada é chamada “postura do pombo”, eles se sentam o tronco fica reto, enquanto eles abaixam até encostar a testa ao chão. O grau de dificuldade aumenta a medida que os alunos vão respirando na posição, e a professora afirma que quem se sentir confortável pode abrir os braços no chão. Depois de alguns minutos, os alunos voltam lentamente a se sentar e colocando lentamente os antebraços no chão.

A seguir a postura realizada chama-se “invertida”, os alunos com orientação da professora, caminham para a parede colocando seus colchonetes bem próximos. A professora realiza a postura primeiro para demonstrar, ela encosta a coluna na parede ficando com as pernas para cima, sustentada pelos braços. Os alunos observam e logo em seguida tentam realizar a postura muitos não obtém sucesso, apenas dois conseguem realizar corretamente a postura.



A professora fecha agora as cortinas enquanto os alunos voltam para seus lugares. A professora diz: “se posicionem o mais confortável possível na “postura *Chavassana*”, palma das mãos para cima, inspira e expande, aumentando a capacidade da respiração, soltem os pensamentos, soltem as amarras, soltem as pessoas, soltem você mesmo, esse é um momento de relaxamento, elevando sua consciência para o tomo da cabeça, relaxando todos os fios do cabelo, trazendo um ar de serenidade e harmonia para seu rosto”. Todos estão deitados de olhos fechados, a professora depois de uns minutos em silêncio continua a dizer “procurem harmonizar as polaridades do corpo através da respiração, relaxe a coluna vertebral, trapézio, músculos das costas, ombros, braços, pulsos e as mãos. Tranquelize o coração, relaxe os pulmões, as caixas torácicas, os órgãos vitais. Relaxe os joelhos, as canelas, as solas dos pés, os dedos, soltando todo seu corpo. Imagine que o teto é um espelho que reflete um corpo saudável e harmônico. Quanto mais você se solta mais você se aprofunda, aflorando a paz interior”.

Ao som da música suave todos ficam em silêncio. Após alguns minutos a professora afirma “mentalizem três palavras ou uma frase, que seria eu propositivo, logo depois tragam de volta seus movimentos. Alonguem, despertem, sentindo seu corpo, respirando bem profundamente alongando e espreguiçando, abracem as pernas, girem de lado, sentando em postura de meditação”.

Finalizando a aula, todos se sentam em postura de meditação chamada de “praticando a concentração” diz a professora. A professora bate e uma espécie de sino por três vezes para sinalizar o fim da meditação e diz “cada um de nós vai vibrar uma palavra” e cada um dos alunos diz uma palavra, a primeira é “prosperidade”, “sabedoria”, “equilíbrio”, “sapiência” e “amor”. A professora finaliza dizendo “*Namastê*, é isso aí”. E a aula termina.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Por fim, esse trabalho utilizando como base os conceitos de Geertz para realização de uma observação que teve como objeto a prática de Yoga em Alfenas-MG. Procurando realizar um exercício etnográfico. Diversas aulas foram observadas, trazendo aqui a exposição de algumas para melhor compreensão do leitor a respeito dessa prática tão benéfica e pouco conhecida.

Foi possível concluir, posteriormente as observações, que durante a prática de Yoga os diálogos se dão com o corpo, e o principal instrumento dos praticantes é a respiração. Assim, por meio do corpo e dos movimentos os diálogos se fazem presentes naquele grupo. Onde a única que é permitida a quebrar o silêncio do ambiente é a professora, que instrui, mas também utiliza a observação para auxiliar os praticantes.

Portanto, convém ressaltar a importância do objeto escolhido visto que, “toda uma linha de pesquisa que inclui a saúde e a espiritualidade a serviço das mudanças sociais” (Geertz, 2006 apud, BARROS; SIEGEL. p, 14. 2013). Assim, o Yoga é uma prática que utiliza o corpo como principal instrumento, trazendo diversos benefícios aqueles que realizam tal prática.

### **REFERÊNCIAS:**

BARROS, Nelson Filice; SIEGEL, Pamela. **Yoga, saúde e religião**. Laboratório de Pesquisa Qualitativa em Saúde (LPQS) Depto. de Medicina Preventiva e Social/FCM/Unicamp; 2013.

GEERTZ, Clifford. **A Interpretação das Culturas**. Rio de Janeiro, Zahar Editores, 1978.

NUNES, Tales da Costa Lima; **Yoga: do Corpo, A Consciência; do Corpo à Consciência. O significado da Experiência Corporal em Praticantes de Yoga**. Mestrado em Antropologia Social Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social Universidade Federal de Santa Catarina; 2008.