



MDB
Méthode Danis Bois

FORMAÇÃO EM FASCIATERAPIA
SOMATO-PSICOPEDAGOGIA

Léo Fernandes Pereira

**ENTRELAÇAMENTOS DO MÉTODO DANIS BOIS SOBRE A PRÁTICA DE
HATHA VINYASA YOGA:** um resgate fenomenológico sobre o yoga
contemporâneo

Florianópolis, janeiro de 2024

Léo Fernandes Pereira

**ENTRELAÇAMENTOS DO MÉTODO DANIS BOIS SOBRE A PRÁTICA DE
HATHA VINYASA YOGA:** um resgate fenomenológico sobre o yoga
contemporâneo

Monografia de conclusão do curso de
Formação em Fasciaterapia e Educação
Perceptiva do Movimento apresentada e
defendida por Léo Fernandes Pereira

Orientador: Armand Angibaud

Florianópolis

2024

ENTRELAÇAMENTOS DO MÉTODO DANIS BOIS SOBRE A PRÁTICA DE HATHA VINYASA YOGA: um resgate fenomenológico sobre o yoga contemporâneo

Resumo

Neste trabalho, apresento elementos conceituais da Somato-psicopedagogia do método Danis Bois que foram incorporados ao contexto de aulas de Hatha Vinyasa Yoga (HVY), como uma forma de (re)introdução do paradigma do Sensível dentro desta prática contemporânea. Com isso, propõe-se uma libertação do cadenciamento das posturas, visto na prática de HVY como sendo fundamentado no ritmo respiratório, para uma aproximação do Biorritmo Sensorial do método Danis Bois. Inicialmente, abordo aspectos gerais do HVY, destacando o conceito de vinyasa e kumbhaka. Em seguida, apresento o método Danis Bois, explorando conceitos como biorritmo sensorial, ponto de apoio e modificabilidade perceptivo-cognitiva. Por fim, exponho resultados teóricos e práticos do entrelaçamento entre os métodos, realizado pelo pesquisador-praticante entre 2019-2023. Este entrelaçamento ocorreu em cinco âmbitos: aulas regulares, workshops, um site, um encontro virtual com Danis Bois e uma tese de doutoramento em Saúde Coletiva. O yoga tem sido significativamente influenciado por uma concepção de 'atividade física', impondo um forte viés cartesiano sobre sua prática. Nesse sentido, a ideia comum de yoga como voltado para a 'união corpo-mente' tem sido prevalente. Por outro lado, o MDB poderia contribuir para aproximar o yoga de uma 'prática corporal' ou somática, questionando essa suposta união e abordando, desde o início, não o corpo ou a mente, mas a *consciência encarnada*. Dessa forma, o MDB poderia auxiliar na reaproximação do yoga de suas raízes fenomenológicas.

Palavras-chave: Somato-psicopedagogia; Método Danis Bois; *vinyasa*; Hatha vinyasa yoga

AGRADECIMENTOS

Agradeço pela oportunidade de conhecer o Paradigma do Sensível, inicialmente pelas mãos de minha amiga Helene Jank e, posteriormente, nas aulas de Armaund Angibaud. Sou grato por ter vivenciado grandes momentos de aprendizado em Sampã.

Agradeço também à minha esposa, Narjara, e à minha filha, Ísis, por evidenciarem a força do crescimento.

ÍNDICE

APRESENTAÇÃO.....	6
OBJETIVO	9
Objetivo Geral	9
Objetivos específicos	9
PERCURSO METODOLÓGICO	9
CONTEXTUALIZAÇÃO	10
Hatha Vinyasa Yoga.....	10
O Método Danis Bois	16
CONTRIBUIÇÕES DO MÉTODO DANIS BOIS PARA A PRÁTICA DE HATHA VINYASA YOGA.....	24
Considerações iniciais sobre o yoga contemporâneo	24
Aulas.....	26
Workshops.....	28
Acervo	31
Entrevista com Danis Bois	33
Tese.....	36
CONCLUSÃO.....	37
REFERÊNCIAS	38

APRESENTAÇÃO

Até onde alcança minha memória, sempre tive o corpo como um *locus* privilegiado de exploração. Na minha infância, percebi que, por meio do deslocamento, dos movimentos da capoeira, seus giros e bailados, uma conexão especial e prazerosa se estabelecia gradualmente entre a consciência e o corpo. Agora, na idade adulta, confesso que esse prazer já não se manifesta de maneira tão espontânea, dada a acumulação de certa fadiga. Por essa razão, empreendo esforços para fomentar o *homo ludens* (Huizinga, 2020) intrínseco em mim por meio da dança, da improvisação gestual e dos jogos que engendro com minha filha. Tais movimentos veiculam uma linguagem própria, distinta da verbal.

Embora minha inclinação pelo movimento remonte à infância, foi a minha entrada no curso de Graduação em Educação Física, em 2003, que formalizou, por assim dizer, meu ingresso nessa vasta empreitada pela qual ainda caminho - o campo borroso e poroso das ‘práticas corporais & atividade física’.

Frequentemente, afirmo que minha decisão de cursar Educação Física na Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) foi uma resposta ao acúmulo de psicotropismos – ou ‘pirações mentais’ – que experimentei na adolescência. Nesse período, senti-me desequilibrado, onde o ‘lado mental’ havia prevalecido sobre a fisicalidade, assemelhando-se ao discurso cartesiano dicotômico entre essas duas dimensões. A meu ver, a escolha pela Educação Física representaria uma tentativa de reconexão com o corpo, de ‘aterramento’.

Ao longo do curso, passei a enxergar com maior clareza os contornos e as diferenças entre os conceitos de ‘atividade física’ e de ‘prática corporal’. Enquanto a atividade física está associada à física newtoniana, vinculada aos aspectos quantitativos do movimento e objetivos bem estabelecidos (como gasto calórico, distância, tempo, ganho de flexibilidade e outras valências), as práticas corporais consideram o aspecto subjetivo do movimento, a gestualidade, a estética, o tempo vivenciado, e por aí vai.

Meu desencantamento foi crescendo ao longo do curso, ao constatar que havia poucas oportunidades para se compreender a linguagem somática e experimentar as diversas expressões do corpo que não aquelas fundamentadas sobre o corpo-atleta. Vi

pouco, por exemplo, do lúdico na faculdade, exceção feita a algumas disciplinas e aulas esporádicas. Quase como uma ironia do destino, confrontei minha intenção original ao constatar que a concepção dominante no pensamento acadêmico da Educação Física enxergava o corpo como uma máquina, destituído de profundidade - um corpo ‘aplainado’, para citar uma expressão adaptada de Wilber (1995)¹.

Felizmente, ao final da graduação, tive a oportunidade de integrar um grupo de estudos sobre práticas corporais, onde comecei a ministrar aulas de yoga para a comunidade. Dessa experiência, vislumbrei um amplo campo de possibilidades para minha atuação profissional. Em retrospectiva, percebo que não teria desejado cursar uma faculdade de Educação Física: meu verdadeiro anseio era uma formação centrada no *movimento*.

Naquela época, já havia explorado e estudado as denominadas terapias holísticas, somáticas e manuais. Tive contato com livros *New Age*, como ‘Mãos de Luz’ (Brennan, 1987), descobri a anti-ginástica por meio de ‘O corpo tem suas razões’ (Bertherat & Bernstein, 1977) e compreendi aspectos da postura do meu corpo adolescente e suas coraças musculares lendo ‘A função do Orgasmo’ (Reich, 1975). Anos depois, durante um atendimento com um amigo fisioterapeuta, fui introduzido à osteopatia. Como sugestão terapêutica, ele me recomendou realizar um curso de osteopatia fora do meu país.

Ao chegar em Portugal, deparei-me novamente com uma concepção cartesiana, agora inserida em um ambiente educacional patriarcal e dessensibilizado, onde o corpo era frequentemente referido como um ‘boneco’. Enfrentei grandes dificuldades para assimilar em meu coração o modelo rígido do ensino português da Osteopatia. Esses conflitos pedagógicos, enquanto aluno, se entrelaçavam com minha condição de estrangeiro. Costumava interpretar a relação do brasileiro em Portugal, com situações em que meu modo de falar e comportar ‘tipicamente brasileiro’ era corrigido, como se fosse um filho adolescente vigoroso e energético sendo reprimido por um pai de meia-idade. Essa interpretação era reforçada pela relação supostamente paternal e de idade entre as duas nações. De qualquer forma, retornei ao Brasil sem muito entusiasmo e sem condições legais para exercer a profissão de osteopata. De volta ao Brasil, prossegui

¹ Wilber (1995) nomeia esse fenômeno chama de ‘efeito planura’ (*flatland*) a redução da realidade apenas às entidades objetificadas, aos fenômenos empíricos, resultando na anulação da subjetividade.

minha trajetória acadêmico-profissional, realizando a Residência Multiprofissional em Saúde da Família da UFSC, em que pude atuar como Educador Físico no âmbito da Atenção Primária à Saúde, no Sistema Único de Saúde (SUS). A partir dessa experiência, cresceu em mim a vontade de propagar dentro do SUS a prática do yoga, sobretudo o seu componente filosófico-espiritual, como forma de democratizar essa racionalidade. Após, ingressei no mestrado do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da UFSC com o tema ‘Do yoga para a atenção psicossocial na atenção primária à saúde: um estudo hermenêutico sobre o Yoga Sūtra de Patañjali’. Um dos entendimentos que obtive a partir desse estudo, e que depois levei para o doutorado, foi o de situar o yoga historicamente. Se antes eu o concebia como uma prática ‘ancestral’, ‘milénar’, hoje, respaldado em referências acadêmicas contemporâneas, eu o considero como sendo um produto humano, social, repleto de atravessamentos biopolíticos, econômicos, de enviesamentos discursivos, portanto sem uma narrativa única, tampouco acabada.

Paralelo à minha formação acadêmica, prossegui com imersões pelo movimento corporal e pelas terapias somáticas. Realizei 'a receita' do Rolfing² e me auto-eduquei em terapia crâniosacral. Então conheci a Fasciaterapia, através das mãos da amiga Helene Jank. O tratamento que recebi ficou reverberando na forma de uma curiosidade sensória por um par de anos, até que resolvi fazer a formação de Fasciaterapia e Educação Somatopsíquica do Método Danis Bois (MDB), em 2019. Nesse mesmo ano, ainda fazendo o curso de formação, minha prática e ensino de yoga começaram a passar por uma mudança qualitativa, que podia ser traduzido por um desacelerar nos movimentos. Assim, impelido pela fenomenologia, e a possibilidade de manter em suspensão a ideia que se têm do que seria característica de uma *prática de yoga*, que realizo, com esse trabalho, uma intersecção entre essas duas racionalidades, buscando possíveis contribuições da Somatopsicopedagogia de Danis Bois para a prática de HVY. Mesmo já havendo pontos de convergência entre os métodos, acredito que a apropriação de conceitos e discursos oriundos da Somato-psicopedagogia pode ser uma forma de manter o yoga como um exercício da reflexividade; do yoga como um laboratório do Sensível.

Esta monografia está organizada em duas partes principais (excetuando este capítulo de introdução/apresentação e o capítulo de metodologia que segue). Na primeira

² A marca registrada da ‘Integração Estrutural’ (Rolfing) desenvolvida por Ida Rolf (1896-1979) consiste em uma série de dez sessões padronizadas conhecidas como *receita* (receita), cujo objetivo é equilibrar e otimizar sistematicamente a estrutura (forma) e a função (movimento) de todo o corpo ao longo do processo terapêutico.

parte, apresento aspectos gerais dos dois métodos em questão – Hatha Vinyasa Yoga (HVY) e o MDB. E, na segunda parte, exponho os resultados do entrelaçamento entre esses dois métodos, que ocorreram em um recorte temporal de cinco anos.

OBJETIVO

Objetivo Geral

Relatar o processo de integração do MDB na prática e no ensino de HVY, explorando interações entre elementos conceituais dessas abordagens.

Objetivos específicos

- Relatar as experiências pessoais e profissionais do pesquisador-praticante durante os últimos cinco anos, destacando momentos de convergência entre as práticas do MDB e do HVY.
- Analisar como a vivência do pesquisador-praticante com o MDB influenciou sua compreensão e prática do HVY, examinando aspectos como movimento corporal, ritmo biológico e modificações perceptivo-cognitivas.
- Contribuir para a construção de conhecimento na interface entre o MDB e o HVY, oferecendo insights teóricos e práticos que possam enriquecer ambas as áreas, bem como proporcionar subsídios para futuras pesquisas e aplicações práticas dessas práticas somáticas.

PERCURSO METODOLÓGICO

A presente pesquisa caracteriza-se como um autorrelato de experiência, no qual são expostas reflexões que foram assimiladas à prática e ao ensino do yoga após a formação do pesquisador-praticante em Somato-psicopedagogia. O recorte temporal do estudo compreende o período entre 2019 e 2023. Na esteira de Bois (2008), penso que o presente estudo também pode ser categorizado como uma hermenêutica da experiência corporal.

Destaca-se, nesse sentido, a posição do pesquisador como praticante, cujo corpo é tanto objeto de investigação quanto fonte de conhecimento (BOIS, 2009^a). A noção de

pesquisador-praticante também releva a posição de quem se envolve em uma pesquisa que está diretamente relacionada à sua prática profissional. Essa abordagem, criticada por defensores do positivismo, mantém o pesquisador ativo em sua profissão original, enfrentando desafios específicos (Kohn, 1986). A complexidade dessa posição exige um equilíbrio cuidadoso entre produção de conhecimento, ação social e desenvolvimento pessoal. Por isso que aspectos autobiográficos foram expostos no capítulo inicial, de modo a situar o pesquisador – explorador somático – no contexto do estudo.

Vale mencionar duas limitações deste estudo: 1) não foi considerada a percepção dos participantes das aulas de yoga. Assim, a pesquisa se concentrou exclusivamente na transformação pessoal do pesquisador-praticante; 2) foi realizada uma representação abstrata e esquemática do HVY, como um ‘tipo ideal’ weberiano, formada a partir de entrevistas, leituras e materiais produzidos pela autora do método (Reitz, 2015; 2008; 2020; 2017), estratégia essa que, inevitavelmente, gerou um tipo de reducionismo do fenômeno.

A monografia seguirá com a apresentação das práticas de HVY e do MDB, para em seguida apresentar os resultados gerados pela fusão dessas duas abordagens.

CONTEXTUALIZAÇÃO

Hatha Vinyasa Yoga

O método HVY foi desenvolvido por Camila Reitz Philippi, nascida em São Paulo, em 1973. O método, também considerado um ‘estilo’ de yoga é resulta da integração de técnicas provenientes do Ashtanga Vinyasa Yoga (AVY) com alguns elementos do Hatha Yoga. Ambos os estilos de yoga são classificados como formas do ‘Yoga Postural Moderno’ por Michelis (2007), que se destaca pela ênfase na execução de posturas (*āsana*’s). De acordo com essa autora, essas formas de yoga, as mais amplamente reconhecidas, “possuem ensinamentos filosófico-religiosos relativamente desfocados e, geralmente, polivalentes, sendo, portanto, em grande parte compatíveis com as correntes transnacionais em direção à aculturação e secularização” (Michelis, 2007, p. 6).

O AVY é caracterizado por seis séries predefinidas de posturas, com grau crescente de exigência. A prática compreende três componentes fundamentais: 1) a

fixação do olhar em uma direção específica, dependendo de cada postura, técnica conhecida como *dr̥ṣṭi*; 2) determinadas contrações musculares (*bandha*'s), que devem permanecer ativas durante a prática, como a ativação do transverso do abdome; 3) a respiração *ujjayī*, uma técnica que envolve a leve contração da epiglote durante a respiração nasal, gerando um som característico na passagem do ar pela garganta.

Existe, ainda, um quarto componente chamado *vinyāsa*, que se destaca em termos de caracterização e popularização tanto do AVY quanto do estilo HVY. *Vinyāsa* é uma palavra sânscrita que significa “composição ou arranjo de dois ou mais elementos” (Reitz, 2008, p. 167). Reitz (2008, p. 167) afirma que há *vinyāsa* “entre o movimento do universo e a respiração presente em todas as formas de vida”.

Dentro da prática física dos estilos de yoga dinâmico, como o AVY e HVY, *vinyāsa* é compreendido como a sincronização entre a respiração e as transições entre uma postura e outra, servindo para proporcionar “fluidez e unidade à prática” (Reitz, 2008, p. 165). De acordo com Reitz (2017, s.p):

No caso da nossa prática de Hatha Vinyasa Yoga, o vinyasa é a combinação do movimento com a respiração. Uma movimentação do corpo sequencial que interliga posturas para formar um fluxo contínuo. O vinyasa proporciona um nível de concentração elevado que podemos denominar de meditação em movimento. Este fluxo acaba por revelar todas as formas do corpo, da mente e do espírito como sendo impermanentes.

Preservando os quatro componentes do AVY, a criadora do HVY dispensou a necessidade de estabelecer uma prática fixa, com sequência e posturas idênticas, que caracterizava o método anterior. A justificativa para a flexibilização da série foi, segundo Reitz (2015), uma forma de integrar outras influências na prática, também como forma de não tornar as aulas tão extenuantes para o aluno, especialmente para aqueles que não têm o hábito da prática diária.

Assim como no AVY, Reitz (2017) afirma que a prática do HVY “tem como exercício principal e inspiração para as séries a sequência ancestral de posturas denominada Surya Namaskar” (a ‘Saudação ao Sol’).

Figura 1: Saudação ao Sol (A)

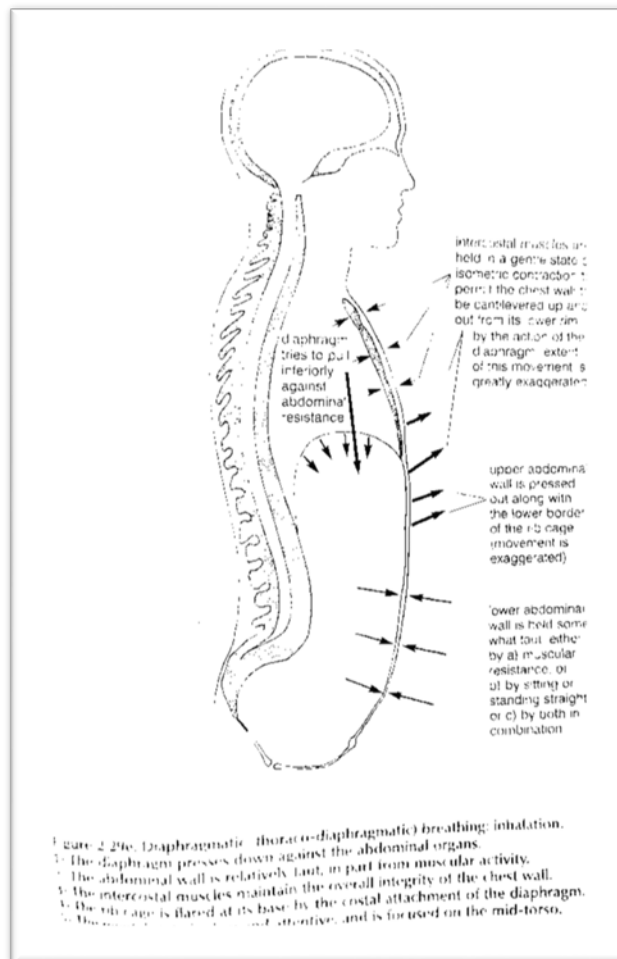


Fonte: <https://www.pinterest.ch/pin/342836590355995810/>

De maneira geral, a coreografia do *Sūrya Namaskar* consiste na alternância entre posturas de flexão do quadril e da coluna e extensões. Normalmente, os movimentos que envolvem a elevação do tronco ou dos membros são realizados com inspiração, enquanto o descenso ocorre com exalação. Para esclarecer o que não está retratado na figura acima, os *vinyāsa*'s representam os movimentos necessários para transitar entre as sete posturas que compõem a coreografia. Além disso, na figura, observamos quatro posturas sem nome destacado, que correspondem às posturas de passagem, caracterizadas por curta duração. Mesmo as posturas mencionadas têm a duração de apenas uma fase de um ciclo respiratório, com exceção do *Adho Mukha Svānāsana* ('Cachorro olhando para baixo'), cuja permanência é de cinco fases respiratórias. Desse modo, o primeiro *vinyāsa* da Saudação ao Sol envolve o movimento de elevação dos braços com inspiração, o segundo consiste na flexão do tronco e descida dos braços com exalação, e assim por diante. Segundo a criadora do HVY, o número de *vinyasa*'s (9) que compõem o *Sūrya Namaskar* consta em um texto da tradição védica - o *Aruna Mantra*, do *Yajurveda* (Reitz, 2020, p. 34).

Durante a prática, emprega-se uma respiração diafragmática (tóraco-diafragmática), na qual o baixo ventre é mantido em certa tensão (técnica conhecida como *uddīyana bandha*), assim como os músculos intercostais, promovendo a expansão da caixa torácica principalmente a partir da inserção do diafragma.

Figura 2: Inspiração diafragmática (tóraco-diafragmática)



Fonte: Coulter (2001)

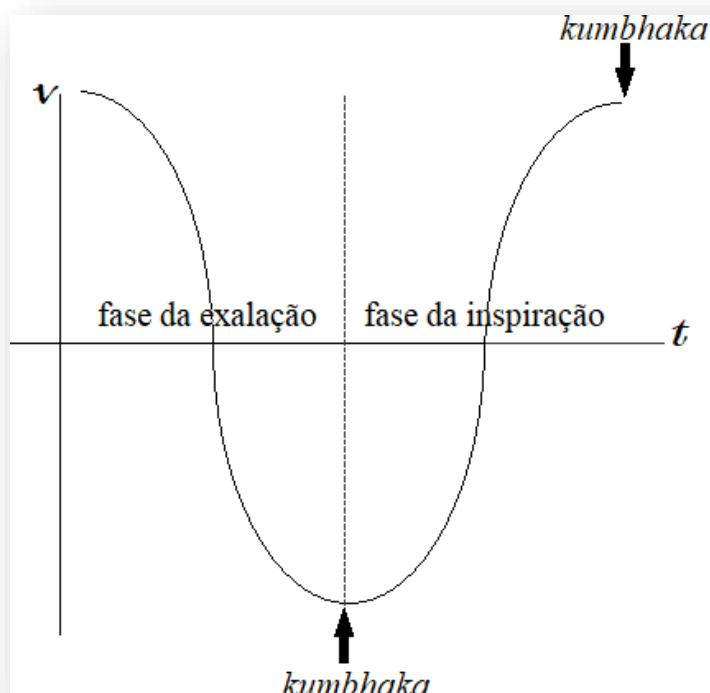
No método HVY, a respiração atua como um “termômetro que mostra se estamos de fato mantendo-nos dentro dos limites saudáveis para nós mesmos”, desempenhando também o papel de âncora que conecta o aluno ao momento presente. Embora a prática seja considerada intensa, a respiração, segundo Reitz (2020, p. 123), “não deve ficar ofegante em nenhum momento”. Portanto, para o praticante de yoga, a respiração é uma das ferramentas mais importantes para “dominar a mente e manter-se consciente” (Reitz, 2020, p. 123).

Conforme orientado por Reitz (2008, p. 180), “todos os movimentos de entrada e saída da postura devem fazer-se conectados com a respiração”. Nesse sentido, os *vinyasa*’s ocorrem no tempo de uma inspiração ou exalação, com uma duração geralmente variando entre dois a quatro segundos. Assim, além de ser um ‘termômetro’, o ritmo respiratório pode ser entendido como o metrônomo da prática de HVY. A constante presença de transições entre as posturas e a necessidade de sincronizá-las com o ritmo respiratório fazem com que o HVY seja considerado uma prática vigorosa, aproximando-o dos exercícios aeróbicos tradicionais. Importante notar que, com a experiência, o praticante consegue prolongar a respiração, permitindo a execução mais lenta dos *vinyasas*.

O fim de cada ciclo respiratório marca o início do movimento corporal em direção à próxima postura. Embora o ciclo respiratório durante a prática de HVY consista basicamente em duas fases (inspiração e exalação), os textos tradicionais de yoga citam outros dois momentos, que são a retenção com ar (*antaḥ kumbhaka*) e a retenção sem ar nos pulmões (*bahya kunbhaka*). É de se notar que, no momento final da inspiração ou da exalação que antecede o ciclo respiratório seguinte, é natural que ocorra uma breve suspensão da respiração, o que pode ser considerado um *kumbhaka*. Porém, durante a prática física, tais momentos de suspensão respiratória não são enfatizados, dada a sua curta duração³.

³ No método HVY, exercícios de retenções são desenvolvidos em momentos específicos, geralmente na parte inicial da aula, durante os exercícios propriamente de respiração.

Figura 3: Ilustração de um ciclo respiratório



Fonte: do autor

Além de *kumbhaka*, um último conceito que abordaremos é o da transformação, que encontramos nos textos tradicionais de yoga sob o termo sânscrito *pariṇāma*. O termo *pariṇāma* pode ser traduzido como “estado temporário, mutação, alteração, alternância, modificabilidade”. No yoga, existe a distinção entre aquilo que está sujeito à mudança, que compõe a natureza (*prakṛti*), e aquilo que permanece igual, que é a consciência (*puruṣa*). A mente, considerada o aspecto mais puro de *prakṛti*, passa por mutações, ocasionadas por flutuações no pensamento (*vṛtti*’s). De acordo com a filosofia do yoga, a paisagem mental é uma composição das três qualidades básicas, chamadas de *guṇa*’s, cuja alternância provoca mudanças de estados mentais/emocionais (Bharati, 1986). Embora o termo *pariṇāma* não pareça ser um objeto de investigação no HVY, processos transformacionais do aluno em relação aos seus próprios conteúdos mentais, seus condicionamentos e sua história de vida são relatados em textos do método. A proposta do HVY passa pela libertação dos condicionamentos do praticante, chamados de *samskāra*’s (Reitz, 2020).

O Método Danis Bois⁴

Nascido na França, em 1949, Danis Bois iniciou sua carreira profissional como fisioterapeuta e osteopata. Inspirado pelo criador da Osteopatia A. T Still (1828-1917) e por outros osteopatas clássicos, como W. G Sutherland (1873-1954), Bois direcionou sua formação acadêmico-profissional para a compreensão das forças autônomas que regulam o corpo (Bois, 2008). A partir dessa compreensão, Bois questionava o uso das técnicas manipulativas estruturais⁵ - algo bastante corrente e associado à prática e ao ensino da osteopatia, de sua época até os dias atuais. Parafraseando Sutherland, Bois defende que “mais vale mobilizar uma força internada do que utilizar uma força externa, forçosamente cega”. (Bois, 2008, p. 40). Além disso, Bois também identificava, na medicina osteopática, a falta da dimensão psicológica no processo terapêutico e a relação desta com o tecido tissular. Ao longo de sua trajetória como pesquisador-praticante, Danis Bois desenvolveu e continua a desenvolver uma psicopedagogia perceptual, dirigida à exploração do corpo vivo e seu lugar no processo de aprendizagem, de produção experiencial e de conhecimento, um tema que reconhece ser escasso dentro das Ciências da Educação (Bois, 2009).

A Somato-psicopedagogia, outra denominação para o MDB, propõe modalidades de acompanhamento de indivíduos ou grupos que recorrem às estruturas de experiência centradas na relação com o corpo e o movimento, com o objetivo de enriquecer a dimensão perceptiva, cognitiva e comportamental das interações que a pessoa estabelece consigo mesma, com os outros e com o mundo que a rodeia. Tais modalidades propiciam o surgimento de fenômenos específicos, chamado de ‘experiência do corpo sensível’ ou, mais genericamente, ‘experiência do Sensível’. A Somato-psicopedagogia é composta por quatro modalidades de intervenção: 1) relação de ajuda manual (fasciaterapia); 2) gestual; 3) introspectiva; e 4) verbal. Vejamos um panorama geral da Somato-psicopedagogia, incluindo detalhes desses programas. Antes, importa esclarecer que esses programas se desenvolveram a partir das explorações de Danis Bois, contudo, também receberam contribuições de diversos pesquisadores/terapeutas do mundo que estudam o

⁴ Alguns trechos dessa seção foram retirados da tese de doutoramento do pesquisador praticante (PEREIRA, 2023, ps. 175-185).

⁵ Técnica que envolve uma manobra de alta velocidade e baixa amplitude do terapeuta sobre alguma região anatômica do paciente com o objetivo de realinhar a estrutura articular.

tecido miofascial, em particular, do Centro de Estudos e Pesquisas Aplicadas em Psicopedagogia Perceptiva (CERAP), em Portugal.

A Somato-psicopedagogia está amparado no conceito e no conhecimento sobre o ‘Sensível’, herdado da Fenomenologia, mais especificamente da linha que aborda a relação entre a percepção e a existência. Bois (2008) atribui ao predecessor da fenomenologia, Maine de Biran (1766-1824), a descoberta de um sentimento de existência, como uma “tonalidade que se desencadeia do sentido íntimo de si” (Bois, 2008, p. 25). Esta tonalidade, que viria a se tornar o princípio ativo do ‘movimento interno’, é possível de ser sentida pela pessoa, sendo a interface entre os estados psíquicos e somáticos. Como o próprio nome diz, movimento interno é aquilo que anima a interioridade do corpo. De acordo com Bois e Austry (2008, p. 11),

o Sensível torna-se, assim, um lugar de si onde se unificam as separações que dividem corpo/espírito, sensação/pensamento, subjetividade/objetividade, interioridade/exterioridade, visível/invisível. Assim, quando o sujeito tem acesso ao lugar do Sensível, experimenta um universo entrelaçado, interpenetrado, emaranhado.

A noção de consciência encarnada, desenvolvida no âmbito da Somato-psicopedagogia têm suas bases no pensamento de Merleau-Ponty, para quem a percepção está intrinsicamente ligada ao corpo. Ao considerar o conceito de consciência encarnada, a Somato-psicopedagogia destaca o caráter concreto da subjetividade e sua formação no e pelo corpo.

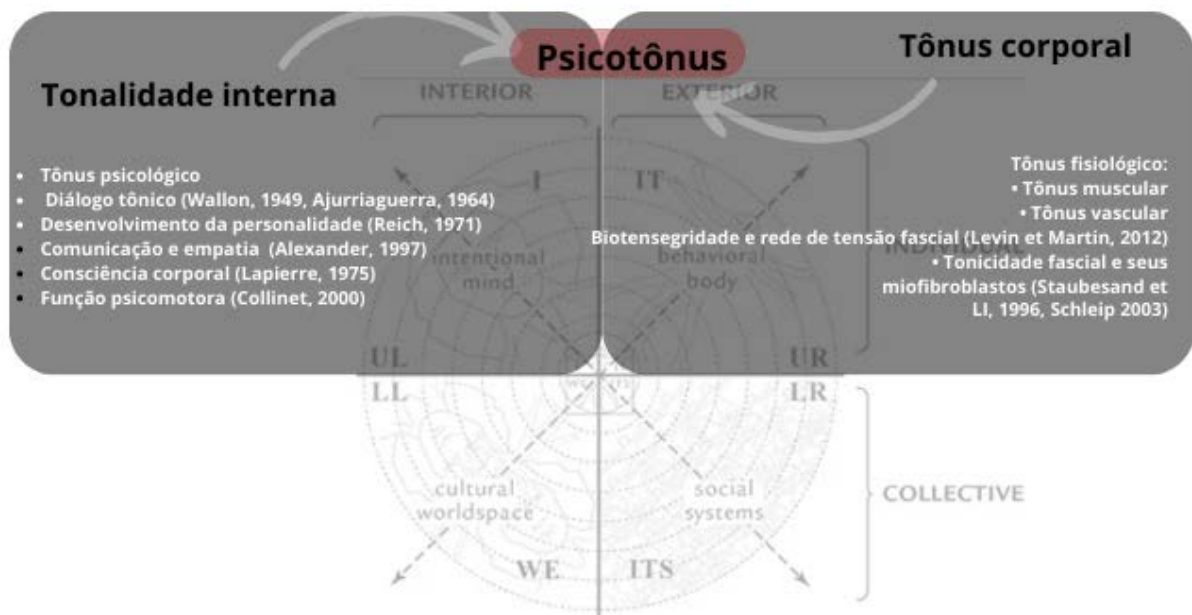
Também da fenomenologia, Bois (2008) retoma, para fins teóricos, pedagógicos e práticos, as noções de potencialidade e de intencionalidade⁶ para embasar seu conceito de ‘modificabilidade perceptivo-cognitiva’. Esse conceito, que forma a base pedagógica do método, consiste basicamente em aprender a ‘ouvir’ o corpo e psiquismo através de suas modificações tônicas. A palavra-chave da modificabilidade perceptiva-cognitivo é o aprender. Quando constituímos um novo olhar sobre a própria vida e sobre o mundo estranhemos o familiar e revisitamos o passado e o presente ‘reapresentando-os’ sob um novo ângulo de visão. A modificabilidade perceptivo-cognitiva refere-se à existência de

⁶ A intencionalidade de que fala a fenomenologia, refere-se à conexão inseparável do ser humano com o mundo. Segundo a abordagem fenomenológica hermenêutica, a estrutura fundamental da consciência é intencional e composta pelo objeto que se apresenta e pela consciência de si mesma. Em outras palavras, todo pensamento está sempre relacionado a algo e toda ação é direcionada ou orientada para um objeto.

uma ‘potencialidade perceptiva’, que envolve três aspectos: a noção de que existe em toda pessoa uma potencialidade para o desenvolvimento; por conseguinte a noção de uma inteligência evolutiva, presente em todas as idades; e demarca a posição de que “é a experiência perceptiva, portadora de sentido, que alimenta a reflexão” (Bois, 2008, p. 166). Da fenomenologia, Bois também revitalizou o conceito de *epoche*, para o desenvolvimento da neutralidade ativa. No entanto, Bois distingue esse conceito daquele, na medida em que a neutralidade ativa não implica em nenhum ato voluntário de redução, de suspensão das aquisições (Bois; Austry, 2008)

Outro conceito central do MDB é o do psicotônus. O psicotônus está situado na interface entre a tonalidade interior e o tônus corporal, como podemos ver na figura abaixo:

Figura 13: Psicotônus



Outro conceito central do MDB, é o do ‘ponto de apoio’, utilizado, principalmente, no contexto da terapia manual. O ponto de apoio é uma parada circunstanciada de uma determinada tração tissular, realizada pela mão do terapeuta sobre o corpo do paciente. Ele deve ocorrer no lugar certo, no momento certo, com uma pressão justa e durante um tempo específico, com o propósito de provocar uma reação tônica. Essa reação tônica mobiliza as forças de adaptação e autorregulação do corpo. Em suma, o ponto de apoio visa influenciar o equilíbrio e a mobilidade do corpo, promovendo respostas tônicas e favorecendo o movimento interno como meio de facilitar o processo de autorregulação do organismo.

Para tanto, a lentidão é considerada uma qualidade essencial da técnica, pois facilita a mobilização da atenção do paciente e para a percepção do ‘biorritmo sensorial’. Esse, por sua vez, atua como uma força autônoma, permanente e invisível de auto-regulação do corpo, que obedece uma dinâmica que alterna entre movimentos de convergência e de divergência e que possui cadência média de duas vezes por minuto.

Como observado, a Somato-psicopedagogia possui quatro ferramentas de intervenção: a relação de ajuda manual, mais conhecida como fasciaterapia; as pedagogias gestual; introspectiva e verbal. Considero valiosas as contribuições da fasciaterapia para a educação tátil do professor de yoga. Contudo, a apropriação dessa técnica para o domínio do yoga é algo que merece uma elaboração à parte. Portanto, dada as limitações de escopo deste trabalho esse programa não será aqui detalhado. Vejamos características gerais das outras três ferramentas.

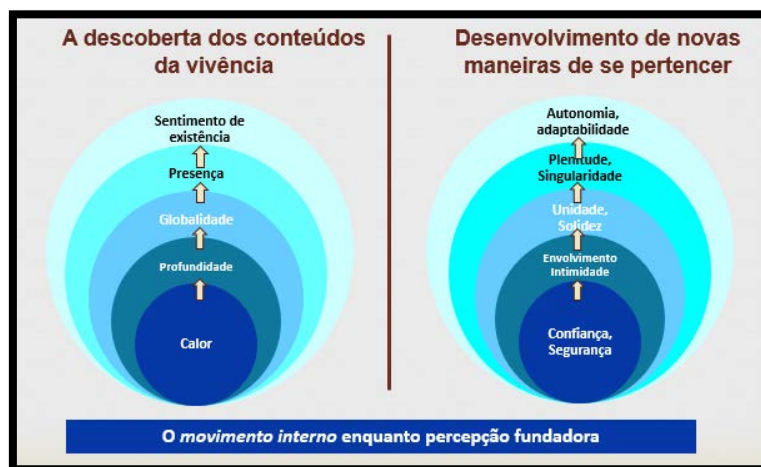
A pedagogia introspectiva, chamada de ‘meditação da plena presença’⁷, envolve a observação dos estados interiores e da consciência encarnada por meio da imobilidade gestual e (inicialmente) da mobilização atencional⁸. Na Somato-psicopedagogia, a introspecção não se limita apenas a fenômenos mentais, mas também está intimamente ligada à relação do aprendiz com seu corpo e seus movimentos internos. A prática de introspecção passa por quatro fases: exploração do sentido auditivo, exploração do sentido visual (mesmo com os olhos fechados), exploração das tonalidades internas e o despertar da consciência. Durante uma sessão de introspecção, o paciente ou aprendiz fica sentado, com os olhos fechados, e segue as orientações do formador. O formador também passa por um processo introspectivo para guiar a sessão a partir de sua própria vivência corporal. A introspecção visa à descoberta do ‘movimento interno’, caracterizado por qualidades como lentidão, dinâmica, autonomia, guia direcional, implicação, ressonância e suavidade. A relação com o Sensível, que é explorado na introspecção, segue uma

⁷ Ressalto a diferença entre a ‘meditação da plena presença’ da Somato-psicopedagogia e a ‘atenção plena’, também chamado *mindfulness*. É comum haver confusão entre esses termos, já que para a maioria das pessoas eles carregam o mesmo significado e representam a mesma forma de meditação. A Atenção Plena é uma prática de meditação que consiste em cultivar uma qualidade de presença e atenção à nossa experiência momento a momento. Esse tipo de meditação foi criado a partir de elementos do budismo que foram dissociados de sua racionalidade, de técnicas de relaxamento ocidental, de terapias cognitivo-comportamentais e outras correntes científicas, em particular as neurociências. Como resultado da popularização da Atenção Plena, a meditação tornou-se objeto de estudo e interesse para a ciência recentemente. Já a Meditação da Presença Plena surgiu da experiência pessoal de Danis Bois e tem raízes nas correntes de pensamento do humanismo, da fenomenologia e das ciências da educação.

⁸ Na Somato-psicopedagogia, a atenção é o primeiro instrumento a ser desenvolvido, pois permite a imersão da pessoa na experiência do corpo. A mobilização atencional é uma habilidade que permite à pessoa captar elementos não-conscientes, sensibilizando para os movimentos, cores e sons internos do corpo.

espiral processual, passando por sensações superficiais, como calor e profundidade, até chegar à presença a si e ao sentimento de existência, cada nível gerando uma diferente

Figura 14: A espiral processual da Somato-psicopedagogia

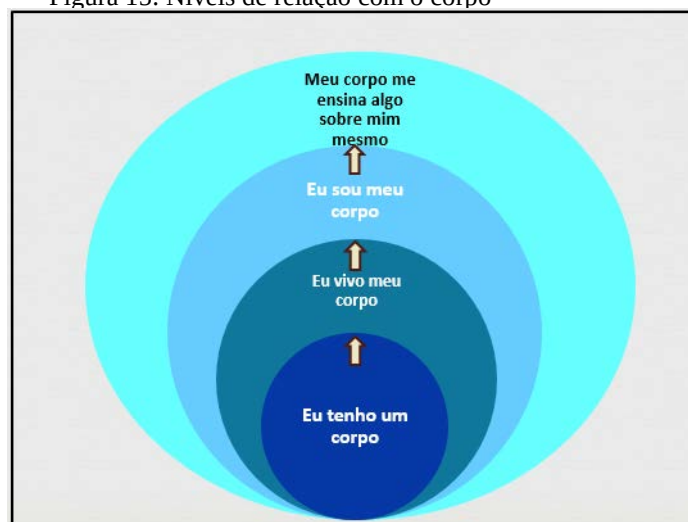


Fonte: do autor, adaptado de Bois (2008).

maneira de pertencimento:

Esses conteúdos trazem diferentes relações com o corpo que se desdobram, de acordo com o nível perceptivo do observador, desde ‘eu tenho um corpo’, passando por ‘eu vivo meu corpo’, depois ‘eu sou meu corpo’ e, finalmente, chegando a ‘meu corpo me ensina algo sobre mim mesmo’ (Bois, 2009):

Figura 15: Níveis de relação com o corpo



A primeira relação, ‘eu tenho um corpo’, representa uma relação de indiferença e distanciamento em relação ao corpo, tratando-o como um objeto. Nesse caso, o corpo é considerado uma máquina utilitária, um executor sujeito ao comando voluntário da pessoa. Nesse cenário, a relação com o corpo, na verdade, define uma ausência de relação,

pois o ‘proprietário’ não direciona nenhum esforço perceptivo em relação a ele e solicita apenas uma atenção de baixo nível. O nível seguinte, do ‘eu vivo meu corpo’, traduz uma mudança perceptiva que reflete a passagem do corpo-objeto ao corpo-sujeito. Mas neste estágio a percepção muitas vezes se limita a uma relação com os estados físicos: ‘eu sinto’ tensão, relaxamento, dor, prazer, etc. É somente quando ‘eu sou meu corpo’ que o corpo se torna plenamente o sujeito, um local de expressão do si-mesmo através da experiência. Por fim, ‘meu corpo me ensina algo sobre mim mesmo’ descreve o corpo sensível, que atua como uma ‘caixa de ressonância’, capaz de receber e refletir a experiência de volta ao sujeito que a vive (Bois, 2008).

Danis Bois, em seus comentários sobre o desenvolvimento da fasciaterapia/somatopsicopedagogia, destaca a dificuldade que seus pacientes enfrentavam ao expressar verbalmente vivências ricas para as quais não encontravam palavras. Diante desse desafio, Bois introduziu a pedagogia verbal como espaço para a expressão individual, acrescentando a diretividade informativa. Essa ferramenta busca ativar a circulação de informações relacionadas ao Sensível, ajudando na construção da apropriação do aprendiz, esclarecendo implícitos na descrição das vivências, provocando reflexão categorial sobre o Sensível e estabelecendo conexões entre a sensação corporal e a presença no mundo. A pedagogia verbal, aplicada de forma direta ou indireta, evoluiu em três níveis, envolvendo perguntas sobre a percepção do Movimento Interno, exploração dos sentimentos após a sintonização somatopsíquica e a solicitação de relatos de pensamentos durante a sessão. Bois utiliza a pedagogia verbal para revisar o itinerário biográfico do paciente, buscando sentido e orientação para a vida, contatando sentimentos corporais e extraíndo significados das experiências vividas. Esse método, desenvolvido ao longo do tempo, enfrentou desafios como a cegueira perceptiva, a passividade no tratamento, a dificuldade de verbalização da experiência e a necessidade de interatividade no modo do Sensível.

O praticante, por meio da mediação sensível, revisita pontos fortes da vivência, visualiza eventos da vida e constrói significados relevantes, promovendo uma compreensão mais profunda e novas atitudes. Portanto, um aspecto importante do diálogo terapêutico é a sua capacidade de estabelecer uma ponte com a vida cotidiana do paciente, proporcionando um acompanhamento contínuo. Esse processo de relacionar as experiências da sessão com os desafios e contextos do dia a dia contribui para uma

integração mais profunda e significativa das aprendizagens terapêuticas na vida do indivíduo.

A última ferramenta, chamada de pedagogia gestual do Sensível, ou também ‘Ginástica Sensorial’, envolve uma série de coreografias em que são aplicados os mesmos conceitos e princípios, como a lentidão e a atitude de escuta ao silêncio. Segundo Danis Bois, o movimento lento e o silêncio propiciam o surgimento de uma situação extra-cotidiana, um momento oportuno para a mobilização atencional. Isso ocorre porque, ao diminuir a velocidade do movimento, abrimos a percepção para detalhes normalmente ignorados. Bois afirma que essa mecanicidade está enraizada em nossos padrões motores; na maneira como nos movemos pela vida, e deve ser nosso primeiro objeto de mobilização atencional. Uma vez que esses movimentos se tornaram automatizados, deixam de ser sentidos (Bois, 2008). A ginástica sensorial revela os pontos-cegos, que revelam a constituição e história de vida da pessoa. Se tornam manifestas as assimetrias, as faltas de amplitudes em certas articulações, direções que são evitadas pelo corpo, a incompreensão da lentidão, interpretada como sendo tediosa, "que incomoda ao invés de reunir" (Jeannin, 2015, p. 15).

O MDB distingue 12 parâmetros na ginástica sensorial: 1) a lentidão do movimento; 2) o curso do trajeto; 3) a relação global dos diferentes segmentos durante o movimento; 4) a associação entre os movimentos lineares e circulares; 5) as sequências do movimento; 6) as orientações do movimento; 7) as amplitudes do movimento; 8) a simetria sensorial; 9) as velocidades dos diferentes segmentos durante o movimento; 10) os movimentos dissociados; 11) a evolutividade do movimento; 12) a ressonância do movimento. A atenção a esse parâmetro contribui para que a consciência não perca, em nenhum momento, a sua relação umbilical com o corpo.

De modo geral, a ginástica sensorial visa desconstruir os condicionamentos culturais, educacionais e profissionais que limitam o expressar corporal genuíno. Durante a prática, a atenção pode ser global, com a observação do movimento gestual como um todo, ou pode particionar-se sem perder sua integridade, permitindo o surgimento de autonomização das partes. A atenção no biorritmo não impede o surgimento de variações rítmicas e timbrísticas, como por exemplo, na musculatura da face, de alta capacidade de transformação (expressões) e autonomia. Embora Danis Bois tenha desenvolvido um protocolo com coreografias definidas, considero que todos os conceitos, princípios e

parâmetros utilizados na pedagogia do Gestual podem ser transpostas para a prática de *āsana's*, sem descaracterizá-los, como veremos no próximo capítulo.

CONTRIBUIÇÕES DO MÉTODO DANIS BOIS PARA A PRÁTICA DE HATHA VINYASA YOGA

Considerações iniciais sobre o yoga contemporâneo

No que se refere à sua *prática*, o yoga contemporâneo apresenta aspectos ambíguos, oscilando entre uma ‘Prática corporal integrativa’ (Antunes; Fraga, 2021) e uma ‘atividade física’. Esclareço que ‘prática corporal integrativa’ é uma expressão proposta por Antunes (2019) para designar um conceito construído em sua pesquisa empírica com participantes de atividades coletivas de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) na Atenção Primária à Saúde (APS) do Sistema Único de Saúde (SUS), envolvendo usuários e orientadores. Segundo Antunes (2019, p. 364), as práticas corporais integrativas são propostas de cuidado e promoção de saúde fundamentadas no paradigma da vitalidade-energia. Elas englobam movimentos corporais que incorporam técnicas de respiração, relaxamento, atitude mental, mobilidade em sequências rítmicas ou posturas de permanência, provenientes de diversas tradições culturais. Estas práticas valorizam a introspecção e a qualidade de presença, estimulando as pessoas a explorar os limites e potencialidades do corpo em suas dimensões mais visíveis e sutis. Os processos são individuais, mas reverberam na coletividade, incentivando a construção de novas relações consigo mesmo, com os outros e com o universo, além do questionamento e compartilhamento da vida, e da resignificação dos processos saúde-doença (Antunes, 2019, p. 364).

Mesmo que persistam elementos considerados ‘esotéricos’, aliados à discursos contrapontuais, venho observando⁹ que a ausência de uma atitude fenomenológica tem conferido ao yoga um caráter predominantemente físico. Contudo, é válido ponderar que a preservação ou não dessa abordagem depende fundamentalmente do professor que ministra a aula. De qualquer modo, o fato é que a construção histórica do yoga no Ocidente teve, em sua origem, uma conotação de disciplinamento físico.

⁹ Utilizo aqui, assim como em outros momentos desta monografia, minha experiência acumulada como professor de *yoga* para tecer observações sobre os discursos que são mais populares e comuns nas aulas de *yoga* atuais. Não se trata apenas de um método indutivo, uma vez que essas percepções pessoais são contrastadas e confirmadas pela leitura de conteúdos informativos, como revistas, notícias e divulgações de retiros de *yoga*, *workshops*, aulas e postagens nas mídias sociais, que alimentam, por assim dizer, o imaginário sobre o *yoga*. Não se pretende, portanto, considerar as características observadas como absolutas, mas sim delinear os aspectos que predominam no yoga contemporâneo.

No início do século XX, através de professores renomados, como Kṛṣṇamācārya e Ramamurthy, distintos tipos de ginásticas e culturas físicas internacionais vieram a se entrelaçar com exercícios tradicionais indianos, em grande parte incorporando as técnicas do haṭha yoga. Singleton (2010) lista algumas das influências internacionais, que incluem o sistema de ginástica sueco proposto por Pier Heinrich Ling (1776–1839), a ‘Ginástica Primitiva’ do dinamarquês Dane Niels Bukh (1880-1950), o fisiculturismo, representado pela figura do prussiano Eugen Sandow (1867–1925), a ‘Associação Cristã de Jovens’ (conhecida pela sigla em inglês YMCA), uma organização mundial que promovia valores de masculinidade, disciplina, beleza física e moral, além de outros princípios do chamado ‘cristianismo muscular’, e a ‘Ginástica harmônica’, termo cunhado por Singleton (2010) para se referir à tradição de ginástica feminina que floresceu na América e Europa no século XX e que enfatizava o corpo como um meio de acesso ao divino. A interseção dessas influências no contexto indiano resultou, a partir do início do século XX, em um ‘yoga tradicional’, embora moderno (Singleton, 2010). Apresento esse breve resgate histórico do yoga para destacar a necessidade de mudanças deliberadas na sua prática contemporânea, visando afastá-la do seu vínculo com um determinado tipo de disciplinamento físico.

Antes de seguirmos, importa esclarecer que a proposta de integração entre o *yoga* e o MDB não foi inaugurada por mim. Jeanin (2015), em seu trabalho, busca formalizar um ‘yoga Sensível’ a partir das contribuições do MDB, observando também os pontos de convergência entre os métodos. A autora considera que o yoga também gera uma situação extra-cotidiana, que permite à pessoa sair do seu fluxo cotidiano de pensamentos para entrar em outra dimensão consigo mesma. Um dos pontos de convergência levantado pela autora é que ambos os métodos são voltados para a pessoa como um todo, buscando a autodescoberta e a ativação da inteligência corporal. A autora afirma que “ambas fazem do corpo um lugar de autoexperiência, cujas práticas permitem descobrir e implementar estratégias inéditas de adaptação” (Jeanin, 2015, p. 24).

Ainda de acordo com esta autora, a lentidão, o ponto de apoio e a evolutividade, presentes no MDB, poderiam transformar o yoga em uma prática de reeducação sensorial, contribuindo para a sua capacidade transformativa. Discordo, no entanto, da ideia trazida pela autora de que existia um yoga original, ‘primeiro’, que já portava como valores os mesmos parâmetros do MDB, como lentidão, espessura e relaxamento. Assim como Godrej (2017) e McCartney (2019), prefiro adotar uma postura contra-hegemônica do

yoga e evitar declarações essencialistas que remetem à ideia da existência de um ‘yoga autêntico’.

De maneira geral, podemos afirmar que o yoga contemporâneo oscila entre um idealismo radical, no qual a mente e a consciência podem influenciar diretamente a experiência e percepção da realidade, e o que eu chamaria de ‘realismo ontológico metafísico’, que considera a existência (real e independente) de entidades abstratas, como *cakra*’s e *nāḍī*’s, como se tratassem de paus e pedras. De qualquer modo, como já apontado, o que parece faltar no contexto do yoga contemporâneo é a atitude fenomenológica. Nesse sentido, entendo que os elementos básicos da Somatopsicopedagogia, disciplina desenvolvida por Danis Bois e por outros pesquisadores, poderiam ser incorporados às aulas de yoga sem grandes dificuldades, fornecendo a este último elementos fenomenológicos relevantes.

Exponho, abaixo, o processo dessa integração, realizada pelo pesquisador-praticante, que ocorreu em cinco âmbitos: workshops; um *site*; uma entrevista realizada com Danis Bois; aulas regulares; e uma tese de doutoramento em Saúde Coletiva.

Aulas

Durante o período de 2019 a 2023, desenvolvi e continuo a desenvolver uma prática e ensino de yoga profundamente ancorado na fenomenologia preconizada por Danis Bois. Retomarei algumas distinções entre os métodos HVY e MDB no que concerne ao movimento corporal para, então, explicar quais os conceitos dos métodos escolhi conectar.

No HVY, as transições (*vinyāsa*’s) e posturas (*āsana*’s) são contadas com base no número de respirações. Em contrapartida, no MDB, os movimentos e pausas não estão diretamente associados à respiração pulmonar, mas sim ao biorritmo sensorial. Danis Bois, de certa forma, ecoa a tese de Sutherland ao colocar a respiração pulmonar em segundo plano, dando destaque a uma respiração mais primordial, responsável por mobilizar toda a matéria do vivente.

Também vale observar diferenças em relação à complexidade de movimentos entre os métodos. Os movimentos codificados da Ginástica Sensorial são de fácil execução, ao passo que muitas das posturas do HVY exigem um certo nível de aptidão física, o que dificulta o processo de adaptação de conceitos pretendidos de um método

para outro. Mesmo assim, venho buscando transformar elementos da prática de HVY conforme os respectivos conceitos do MDB:

Vinyāsa → Biorritmo sensorial

Kumbhaka → Ponto de apoio

Dessa forma, ao invés de solicitar aos alunos que façam as transições de acordo com a exalação/inspiração pulmonar, sugiro a eles que deixem a respiração em segundo plano, focando-se mais em realizar o movimento o mais lentamente possível. E, em termos espaciais, comecei a organizar os *vinyāsa*'s de acordo com a alternância entre movimentos de divergência e convergência. Desse modo, os *vinyāsa*'s se tornam uma extensão gestual do biorritmo sensorial, reproduzindo a organização espacial e temporal que é percebida subjetivamente.

Também tenho dado ênfase especial ao momento que antecede o movimento. De acordo com o MDB, é possível de perceber uma mudança no psicotônus já na intenção do se mover, portanto, durante o pré-movimento. Assim, recontextualizo o sentido comumente dado por *kumbhaka* – originalmente definido como uma parada circunstanciada da respiração – para aproximá-lo da ideia de ponto de apoio, este considerado como um momento/lugar de espera, de expectativa. Certos *āsana*'s de transição parecem servir para acumular um potencial de ação, como o da figura abaixo, de modo semelhante a uma cumbuca (tradução livre que sugiro ao termo *kumbhaka*), que é preenchida com água até que, em um dado momento, comece a transbordar:



Início → Ponto de apoio → Saída

Os *āsana*'s, portanto, podem funcionar como pontos de apoio, desde que resultem de uma movimentação lenta, de um máximo de 'silêncio muscular' e tempo de difusão suficiente pelo tecido para manifestar a percepção do psicotônus. É relevante destacar que, na

prática de HVY, como o Surya Namaskar, a mobilização do tecido miofascial ocorre, mas o curto tempo de um ciclo respiratório e o ritmo acelerado da coreografia, ao meu ver, não proporcionam à consciência uma escuta qualificada sobre o tecido.

Em suma, a inserção do ponto de apoio ao fim de cada vinyāsa, acompanhado ou não de uma parada circunstanciada da respiração, propicia na consciência encarnada a epoché, abertura para a originalidade – a possibilidade de um movimento novo, que não estava na coreografia. A dilatação do espaço-tempo, produzida pela lentidão do movimento e do ponto de apoio, permite uma maior sondagem do espaço interno, das sensações que se manifestam, requisitando silêncio, imobilidade e atenção sustentada. A lentidão, fundamental na ginástica sensorial do MDB, permite que o corpo se mova sem perder a percepção de que, aquilo que se move não é nem o corpo, tampouco as flutuações mentais, mas uma unidade que pode ser chamada de ‘consciência encarnada’ ou ‘matéria vivente’.

A influência do MDB sobre a prática de yoga dispensaria, em algumas posturas e transições, o uso do *dṛṣṭi* – a fixação do olhar fixo em pontos específicos. Fechar os olhos, segundo Bois (2008, p. 131), não é uma retirada do mundo, mas uma aproximação do corpo e um aumento da vigilância. Os *āsana*’s não precisam ficar restritos ao seu aspecto ergonômico ou visual, mas também podem ser explorados em relação aos sentimentos que emergem, permitindo ao aluno sentir o estado afetivo de sua postura, sem associar à sentimentos predefinidos¹⁰.

Workshops

Em 2019, conduzi três oficinas (fig. 3-6) em diferentes centros de yoga de Florianópolis, com o tema ‘*Workshop de Handstand*’ inspirado em elementos do MDB. Chamada de ‘Árvore Invertida’ (*Adho Mukha Vṛkśāsana*), a parada de mãos, um dos exercícios-base da ginástica, é considerada uma postura avançada na prática de yoga que pode servir também de transição - *vinyāsa* – para outras posturas. Apesar de ser uma postura desafiadora, minha intenção era fazer os alunos entrarem em contato com a

¹⁰ Contudo, é muito comum as aulas de yoga serem impregnadas de narrativas pré-moldadas sobre as posturas yóguicas, algo que, ao meu ver, se contrapõe a uma atitude fenomenológica.

lentidão sensorial, permitindo que saíssem de seus padrões ordinários de movimento, encontrando, assim, uma outra percepção sobre a prática.

No final do mesmo ano, foi realizado um quarto *workshop* (fig. 7) de introdução ao MDB, intitulado ‘A arte do movimento essencial’, direcionado para interessados em práticas corporais. Nas duas manhãs do workshop, os participantes tiveram contato com a teoria por detrás do MDB, realizaram a meditação da plena presença e fizeram a sequência de movimentos internalizados, voltados para o desenvolvimento da consciência corporal. Em todas as quatro oficinas, o público participante foi majoritariamente composto por professores e praticantes de HVY e de outras modalidades de yoga.

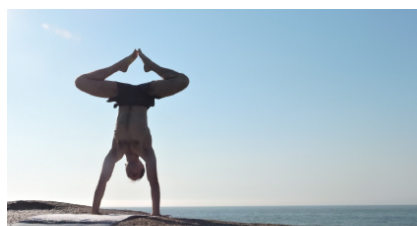
Figura 3. Oficina de 31/ago.



Figura 4. Oficina de 13/jul.



Figura 5. Oficina de 14/set.



**WORKSHOP DE ADHO MUKHA VRKSASANA
(PARADA DE MÃO/HANDSTAND) COM LÉO FERNANDES.**

Adho Mukha Vrksasana ou "postura da árvore invertida" é um dos asanas de equilíbrio mais desafiadores e gratificantes da prática de yoga. Neste workshop, vamos aprender exercícios simples para adquirir a autoconfiança e construir a força necessária para sustentar o corpo com as mãos. Iremos explorar a anatomia do ombro e o posicionamento escapular, por meio de exercícios preparatórios que desenvolvem a inteligência de músculos-chave, como o serrátil e o abdome.

Não é necessária experiência prévia.
Todos são bem-vindos!

Dia 14 de setembro (sábado) | Das 9:00 às 11:30
Studio Hatha Vinyasa Yoga
Informações: (48) 9 9120-4488

Figura 6. Oficina de introdução ao MDB – 30/nov e 01/dez.



A Arte do MOVIMENTO ESSENCIAL

como integrar o movimento sensorial da fáscia nas práticas corporais

com **Hélène Jank & Léo Fernandes**





INSCREVA-SE JÁ!

VAGAS LIMITADAS

30/11 - 01/12/2019

9AM-12.30PM

LABORATÓRIO INTERNACIONAL



MÉTODO DANIS BOIS

"esta abordagem inovadora propõe uma renovação de aspectos fundamentais da sua prática corporal, seja dança, yoga, esportes, pilates ou teatro, através da descoberta da dimensão sensível do corpo"

CERAP Centro de Estudos Aplicados a Percepção Portugal

INSCREVA-SE JÁ!

VAGAS LIMITADAS

30/11 - 01/12/2019

9AM-12.30PM

HELENE JANK, artista performática contemporânea, fascioterapeuta e terapeuta gestual (Dipl.B.o.Science). Ex-integrante do STOMP (London). Em 2016 especializou-se nas artes pedagógicas do Método Danis Bois dando workshops internacionalmente em Minneapolis/EUA (2017, 2019) e no Chiropactic Sports Council/Suica (2019).

LÉO FERNANDES mestre e doutorando em Saúde Coletiva, graduado em Educação Física, especialista em Saúde da Família (UFSC), Osteopatia (ITS/Lisboa) e Fascioterapia Método Danis Bois (Anglbaud, São Paulo). Dedicou seu tempo a explorações sobre diversas áreas da saúde e do autoconhecimento, como: nutrição, Biohacking, Anatomia, ginásticas, Yoga e terapias manuais.

Aprenda como...

- mover-se sem esforço
- aprimorar a sua performance e a qualidade gestual
- refinar a relação entre soma e psique
- otimizar a biomecânica dos movimentos
- renovar seus hábitos gestuais e ampliar o repertório de movimento (composição instantânea)
- integrar o movimento sensorial da fáscia nas práticas corporais

Inscrições via

info@fasciacollege.com

99948-5746

Valor: R\$ 200,00

Endereço:

Yogashala

Tv. Stodleck, 44

Centro,

Florianópolis,

BRASIL



Fonte: do autor

Logo após o período dos *workshops's*, houve o *lockdown* ocasionado pela pandemia do COVID-19, que no Brasil durou um pouco mais de um ano. Durante esse tempo, sem a possibilidade de lecionar aulas presenciais de yoga, resolvi implementar um projeto de aulas on-line. As gravações dessas aulas compuseram um acervo, que pode ser conferido no site Yoga Mimesis (<https://leofernandespereir.wixsite.com/viyoga>). O projeto Yoga Mimesis tinha como proposta a integração entre os métodos. Reproduzo o texto que fundamenta o projeto:

Aulas virtuais conseguem produzir uma experiência corporal viva e sensível? Acredito que sim. Esse laboratório nasceu justamente da minha vontade de transformar o espaço virtual em um lugar de aprendizado, de produção experiencial e de conhecimento. Essa aspiração por 'encarnar' aulas online de yoga surgiu em consequência do contexto singular que estamos vivendo, de isolamento físico devido à pandemia do COVID-19. Antes, esse laboratório de 'yoga contemporâneo' ocorria presencialmente no Yogashala, em Florianópolis. Recorro à esse termo, 'yoga contemporâneo', na falta de expressão mais adequada para caracterizar as aulas que leciono. Nos últimos anos, venho experimentando influências de diferentes culturas de movimento dentro da prática de yoga (capoeira, ginástica natural, danças etc), como forma de trazer a tona os múltiplos imbricamentos culturais que podem ocorrer em uma prática considerada ancestral. Recentemente, iniciei em minhas aulas presenciais uma proposta de intersecção entre o Hatha Vinyasa Yoga, estilo de yoga desenvolvido por Camila Reitz, e o método da Somato-psicopedagogia, elaborado por Danis Bois. Resolvi, então, fazer esse site, que é parte de meu Trabalho de Conclusão de Curso em Fasciaterapia, que visa investigar os benefícios desse encontro de métodos. De maneira geral, esse encontro produz uma prática de Yoga dinâmica mas lenta, em que cada postura e cada transição (vinyasa) acontece a partir do Sensível.

Mas, o que seria o Sensível? Inicialmente, a palavra sensível nos remete à nossa relação com os sentidos, como tato, visão, olfato etc. Indica a propriedade do corpo de reagir e ser estimulado, através de percepções sensoriais, pelo mundo que nos cerca. Mas também, quando dizemos 'estou sensibilizado por tal situação', indica que o mundo é capaz de nos afetar, de tocar não somente o corpo, mas também nossos sentimentos, nossa subjetividade. Mas, na Somato-psicopedagogia, o Sensível se refere à via de passagem que unifica o corpo e o espírito, processo denominado de 'afinação somato-psíquica'. A relação com o Sensível fornece informações ligadas ao que é sentido internamente ao corpo (como um calor em alguma região) mas também traz informações que possuem valor existencial, tais como "sinto que me re-encontrei", "sinto-me unificado". A esfera do Sensível brota a partir do contato

direto e íntimo com o corpo e pode ser acessado através de um movimento interno.

Que movimento interno? Embora existam no corpo diversos 'movimentos internos' (como a respiração, os batimentos cardíacos, o peristaltismo etc), no método Danis Bois, quando falamos em movimento interno estamos nos referindo a algo que se move 'no seio da matéria' corporal. Esse movimento interno é global, ou seja, abrange todos os tecidos do corpo, e é animado por uma ritmicidade de dois ciclos por minuto. Sua função é participar da auto-regulação fisiológica e psíquica da pessoa. A relação consciente com movimento interno, possível através de um processo de introspecção, geralmente traz um forte sentimento de reencontro da pessoa consigo mesma. Tal reencontro surge como um sentimento de existência: "o meu corpo sou eu". O movimento interno é o suporte fundamental do paradigma do Sensível e a ferramenta principal do nosso Laboratório.

Como funciona o Laboratório? O laboratório funciona através de três processos não necessariamente sequenciais: **MÍMESIS -> ACESSO AO SENSÍVEL -> MODIFICABILIDADE PERCEPTIVO-COGNITIVA**

1) Mímesis: De maneira simples, mimesis (ou mimese, mimésis) é o processo de aprender imitando. A imitação talvez seja o modo de aprendizado social mais antigo da humanidade, presente também entre os animais. Nas aulas virtuais, a pessoa aprende a coordenar aquilo que é visto, no caso o professor executando os movimentos, com suas próprias ações corporais. No nosso laboratório, a mimésis não significa apenas a internalização de uma coreografia proposta, mas sim um processo de 'sintonização fina, em que o aluno aprende a desenvolver a atenção para aspectos não tão evidentes, como a linearidade do movimento, o cadenciamento, a lentidão, a coerência, daí para o acesso ao movimento interno. É importante entendermos que mimesis não significa uma reprodução idêntica ao que está sendo visto. A aprendizagem ocorre em um misto de imitação e improvisação, em que o conhecimento gerado pelo iniciante é também uma autodescoberta. Existe inovação no processo mimético, porque tanto o contexto ambiental (o local aonde o professor e o aluno estão durante a prática) quanto a constituição psicofísica de ambos, diferem. No nosso laboratório, a mimese é uma etapa inicial que serve para que o aluno, a partir de uma orientação externa, aprenda a fazer uma sintonização gestual, deixando mover-se no Sensível.

2) Acesso ao Sensível: Quanto mais o praticante deixa-se levar por aquilo que anima a interioridade do corpo - o seu o movimento interno - menor se torna a reprodução mimética e a necessidade de seguir rigorosamente as coreografias do professor. Embora o aluno possa continuar seguindo as posturas e transições que são propostas a ideia aqui é o aluno entrar em um diálogo tissular, atentando-se para suas imobilidades, seus hábitos motores e perceptivos, e dando liberdade

para a emergência de fenômenos pessoais. Para o acesso ao campo do Sensível são utilizados instrumentos que se situam na fronteira entre as funções motoras, sensoriais e psíquicas da pessoa, que são desenvolvidos mediante a orientação verbal do professor/terapeuta. São estes: a atenção; a percepção cinestésica; o pensamento; a memória; a experiência; a empatia; e a regulação tônica. Esses instrumentos são elaborados no decorrer das aulas.

3) Modificabilidade perceptivo-cognitiva: As práticas do laboratório não se reduzem à uma prática de Yoga promotora de bem estar físico e mental. O objetivo das aulas é a mudança de hábitos motores, perceptivos e mentais que condicionam a nossa forma de se relacionar com o mundo. Para a Somato-psicopedagogia o conceito de modificabilidade abrange a ideia de que existe uma potencialidade de desenvolvimento em todas as pessoas, que pode ser apreendida através da relação com o movimento interno. O Sensível que brota a partir da experiência carrega sentidos e significações que podem ser exploradas para fins pedagógicos, de transformação e amadurecimento. No método Danis Bois, é utilizado propositalmente o adjetivo 'perceptivo-cognitivo' para indicar que é a experiência perceptiva, já portadora de sentido, que antecede qualquer ato reflexivo. O acesso ao movimento interno pode tomar a forma de sensações físicas precisas (como um calor) e de 'informações significantes', onde a pessoa consegue elaborar o que vivenciou em termos conceituais e representacionais. Nessa etapa, o aluno tem a possibilidade de integrar e dar significado à experiência. No momento, essa etapa é feita através de um grupo de whatsapp, em que os participantes podem relatar aquilo que foi vivenciado durante as aulas virtuais. Com os relatos pós-vivência a pessoa aprende a refletir acerca das novas experiências.

Entrevista com Danis Bois

Em 2020, o pesquisador-praticante realizou uma entrevista virtual com Danis Bois sobre as diferenças entre o yoga e a Somato-psicopedagogia. Danis Bois inicia a entrevista marcando diferenças entre os métodos no que tange a respiração e a relação desta com o movimento:

A primeira grande diferença é que, para mim, o yoga privilegia a expiração. A expiração é voluntária. Para nós [da Somato-psicopedagogia], o mais importante é a inspiração, que é ativa. A expiração é passiva. Quanto mais passiva, mais a gente sente. A expiração sempre se faz com o movimento da convergência. A respiração se faz em coerência com o movimento. No yoga, vejo pouca coerência com a fisiologia natural. Quando faço um movimento, não acompanho necessariamente toda a trajetória com a respiração. Se eu

foco minha atenção na respiração, deixo de sentir o movimento interno. Para sentir o movimento interno, devo fazer uma respiração mínima. Faço a respiração apenas no início do movimento; o movimento continua, mas a respiração não. O movimento se torna a respiração. Existe uma respiração corporal. Não existe uma necessidade fisiológica que sugira uma exalação forçada. Existem quatro possibilidades na relação movimento-respiração: 1) posso começar com a respiração e o movimento acompanha toda a respiração; 2) eu inicio com o movimento, e a respiração segue; 3) começo com inspiração ativa associada a um movimento, faço uma pequena apneia (muito curta) e sigo com uma exalação passiva. Pela compressão mecânica, fisiológica, o ar sai; 4) ou a respiração acompanha todos os movimentos ou apenas o início do movimento, depois o movimento segue e a respiração continua sem esforço. Um exemplo de como funciona a coerência da fisiologia respiratória: não é coerente fazer uma exalação durante uma extensão; da mesma forma, não é coerente fazer uma inspiração durante uma flexão. Quando estamos muito focados na respiração, a mobilização atencional não pode, ao mesmo tempo, perceber o movimento interno e a biomecânica da respiração. Durante a meditação, fazemos com que a respiração não ocupe a atenção. Uma meditação fantástica é aquela em que temos a impressão de não fazer nem uma mínima respiração. Podemos utilizar a respiração ativa quando a pessoa está em um estado de ansiedade. É mais eficaz do que perceber o movimento interno, porque a respiração favorece o sistema parassimpático. A atenção focada na respiração tira a atenção da problemática. Já o yoga se baseia na kuṇḍalinī, uma noção baseada em outra ideia de energia. Para o yoga, a kuṇḍalinī é o movimento interno.

Depois, Danis Bois continuou pontuando diferenças entre o MDB e o yoga:

Na Somato-psicopedagogia, a postura é acessada lentamente para sentir o movimento. O movimento lento proporciona uma melhor qualidade de percepção. O yoga privilegia a postura, enquanto nós preferimos o caminho que leva à postura. Ambos os métodos são complementares. Podemos fazer uma postura clássica de yoga, mas entrar nela lentamente. No yoga, é a respiração que define a saída da postura (ou a fadiga), enquanto para nós é o percurso. Quando faço o movimento do yoga pelo método, tomo consciência de todos os movimentos associados (avanço, abertura, extensão). Porque eu associo todos os movimentos e coloco-os em pausa, tenho todas as fáscias do corpo que reagem, e o tônus aumenta; quando o tônus se relaxa, é hora de sair da postura. O tônus aumenta e depois se relaxa. Para nós, usamos a saída da postura como referência, a tensão do tônus. Também favorecemos a lentidão para mobilizar as fáscias e para que a pessoa perceba o movimento. Quanto mais conscientes estamos, mais o tônus é solicitado. O relaxamento tônico indica a saída da postura. Usamos a ginástica sensorial para ser mais performático, para desenvolver a

percepção do movimento, a presença e a consciência. É uma educação do movimento. Somos especialistas no movimento.

Mesmo tendo feito algumas distinções entre os métodos, Bois enfatizou que as marcações de diferença entre os métodos não devem servir para eclipsar o potencial de complementaridade entre as duas disciplinas. Depois, Bois adentrou nas especificidades filosóficas das disciplinas:

Para os indianos, a consciência é absoluta. A consciência absoluta é a presença total. Por que escolhi a presença em relação à consciência? Para mim, o absoluto é algo que não tem começo nem fim. Na Índia, isso é chamado de ātmā. Se estou presente no absoluto, então chamamos de presença total (plena presença). A consciência do absoluto não existe se não a percebo, porque preciso trabalhar a qualidade da presença. Pode haver consciência do absoluto, mas se eu não estou presente (ativamente), ela não existe. A consciência do absoluto é animada por um movimento interno. Isso depende de duas coisas: 1) Considerar que o absoluto é imóvel e definitivo. 2) Ou o absoluto evolui. Para o ser vivo, sempre há movimento. Na filosofia indiana, o absoluto é uma realidade definitiva. Para nós, está em evolução. Portanto, a energia em movimento que sentimos em nosso corpo faz com que o infinito não seja finito. A palavra ‘infinito’ pressupõe algo definitivo. Para mim, o infinito existe porque não é finito (definitivo). Para os indianos, é um estado cumprido. Para mim, nada tem fim. Tudo está sempre em movimento. A plenitude é um momento. A plenitude não existe sem presença. Para a fenomenologia, da qual sou um filósofo, a diferença cronológica entre consciência e percepção é importante. Para os indianos, a consciência é primordial. Para a fenomenologia, é a percepção e a presença que são primordiais. Para a fenomenologia, a percepção é anterior à consciência. As pessoas dizem: Eu percebo porque sou consciente.’ Na fenomenologia, é o oposto – ‘Eu sou consciente porque percebo.’ A percepção é anterior à consciência. Se eu preciso ser consciente de algo, preciso tocar, ver, aquele algo. Se represento ou imagino algo, é porque já vi isso. Na fenomenologia, a percepção é tão importante que, graças a ela, nos tornamos conscientes, e a percepção existe sem a necessidade de reflexão. A percepção é especializada no reconhecimento do imediato. Na meditação, não refletimos sobre o que sentimos. Sentimos, e depois refletimos. Na fenomenologia, a percepção é primária em relação à consciência. Não há consciência sem percepção. A percepção é imediata. Eu percebo e, em seguida, torno-me consciente. É muito importante na filosofia não ter um pensamento correto. Podemos ter uma opinião, mas essa opinião não é a verdade.

Questionado sobre a morte e imortalidade, o conceito de liberação (*mokṣa*) e a experiência do absoluto, Bois discorre:

A questão da morte não é algo sobre o qual tenho opinião. Se olharmos de um ponto de vista científico, quando morremos, não podemos estar conscientes sem a cabeça. No entanto, levo em consideração minha experiência, e minha opinião é diferente. No entanto, essa questão não me interessa, pois não é uma questão científica. Estou certo de que existe uma vida antes da morte, e é isso que estou buscando. Podemos estar vivos, mas não realmente vivos. A fenomenologia estuda que existe uma vida antes da morte. Ser vivo é ter a experiência de um momento de eternidade. Podemos fazer a experiência da imortalidade, que é o que chamamos de samādhi. Mas o estado de samādhi não é para os mortos, é para os vivos. Portanto, buscamos o estado de sāmādhī, mas para isso, precisamos estar vivos. O estado de samādhi não é a morte. Se você acompanha o movimento, não pode ter certeza, segurança. Quanto mais evoluímos, mais nos abrimos para as possibilidades. Se tenho certeza de algo, não estamos mais em movimento. A evolução ocorre quando estamos em movimento. A vacuidade, seja vazio ou plenitude. Para mim, o vazio é o que não conhecemos. Para mim, o movimento interno que sentimos é a expressão mais elevada do ser vivo. A definição de ser vivo é a capacidade de se colocar em movimento. A capacidade de mudar o ponto de vista. A vacuidade é morrer progressivamente a todas as nossas representações. A filosofia indiana entende a vacuidade como a morte em todos os pontos de vista, todas as representações. Para isso, é preciso estar em movimento, e é disso que se trata a Somatopsicopedagogia, uma filosofia do movimento¹¹.

Tese

Durante o período de 2019-2023, o pesquisador desenvolveu uma tese em Saúde Coletiva, investigando conceitos nativos associados à ontologia, epistemologia e metodologia da tradição védica e relação desses com a medicina preventiva cardiovascular. A partir das análises desenvolvidas na tese, emergiram três proposições para mudanças na estrutura pedagógica do yoga contemporâneo, proposições estas que teriam aplicação em duas áreas distintas, mas inter-relacionadas: 1) nas pesquisas em saúde, especialmente aquelas que exploram o yoga no Sistema Único de Saúde (SUS), com foco na saúde do coração (abrangendo a prevenção das DCV mas não somente); 2) na prática do yoga, especificamente nos Centros de Saúde do SUS, com seus elementos conhecidos, tais como exercícios respiratórios (*prāṇāyāma*'s), técnicas de concentração e meditação (*dhāraṇā*, *dhyāna*), posturas corporais (*āsana*'s) e outros. Essas três proposições visaram contribuir para a formação de *outro* yoga, que seja: 1) vinculado ao paradigma da complexidade e à Teoria Integral; 2) inspirado pela fenomenologia; e 3)

¹¹ Disponível em <https://youtu.be/LBIyPKVqwVA>, Acesso em 29 out 2023

adaptado ao campo da Saúde Coletiva e aos recursos materiais do SUS. Não é interesse, aqui, discorrer integralmente sobre a segunda proposição, que conflui com a presente monografia¹². Reproduzo, abaixo, um trecho da pesquisa:

Gostaria de enfatizar o último programa da somato-psicopedagogia – o diálogo terapêutico – como aquele de maior importância para o yoga que aqui se pretende (...) Ao meu ver, o diálogo terapêutico deve ser valorizado no âmbito do yoga, pois ele conflui para a epistemologia tradicional védica que, como já sabemos a essa altura, preza pela oralidade (*śabda*) e pela escuta. Vejo no yoga um processo histórico análogo ao que ocorreu no nascimento da clínica médica, conforme discutido por Foucault (2008), relacionado ao deslocamento na atenção do médico: do ouvir o relato paciente (sua interioridade; subjetividade) para o olhar do médico sobre o corpo do paciente, na busca por lesões supostamente responsáveis pelo adoecimento (Foucault, 2008). Esse olhar foi posteriormente ampliado por meio de tecnologias de imagem, permitindo a exploração da internalidade do corpo. No yoga, algo análogo aconteceu: a escuta (de uma escritura ou de um professor) passou a ser secundária diante do apelo visual e da redução de boa parte da experiência dos *āsana*'s à imitação mecânica de um modelo estético de postura pretendido pelo professor. Portanto, é necessário recuperar a escuta profunda no yoga, tanto do professor quanto do usuário-praticante. Com isso, quero destacar que não vejo sentido em uma prática de yoga que não esteja estabelecida no encontro dialógico. Nem o aluno, tampouco o professor deveria se isolar em seu 'tapetinho', tal qual um ator em um palco italiano. Um yoga informado pela fenomenologia deve-se assemelhar mais a um teatro de arena, que permite maior porosidade entre palco e plateia. Nesses termos, ressalto a necessidade uma maior valorização da intersubjetividade no yoga; porque não, do yoga como rito antropofágico (como Oswald de Andrade declamou – “Só me interessa o que não é meu”), como teat(r)o (Pereira, 2023, os. 184-185).

CONCLUSÃO

Como mencionado, minha prática e docência de HVY experimentaram um notável enriquecimento por meio da interação com a fenomenologia, de modo geral, e, em especial, por meio das ferramentas desenvolvidas no âmbito do MDB. As contribuições do MDB para o yoga contemporâneo são inquestionáveis em termos de

¹² Para isso, sugiro a leitura direta da tese, que pode ser acessada em <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/254205/PGSC0364-T.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

maior presença, sensorialidade e corporificação das experiências vividas. Embora alguns elementos permaneçam desafiadores (como comunicar uma outra respiração que não seja a pulmonar? Como traduzir as passagens do yoga em termos de convergência/divergência? Como fazer o aluno desacelerar seus movimentos?), tais desafios, no meu entendimento, estimulam minha força de crescimento, não apenas como professor de yoga, mas também como ser humano.

Como mencionado anteriormente, o yoga vem sendo fortemente orientado por uma concepção de 'atividade física' que apresenta um olhar cartesiano sobre o corpo. Nesse sentido, a ideia comum do yoga como voltado para a união corpo-mente é prevalente. Diferentemente, o MDB poderia contribuir para que o yoga se aproximasse de uma 'prática corporal' ou somática, ou seja, que questiona, essa pretensa união, abordando, ao invés e já de entrada, não o corpo ou a mente, mas a *consciência encarnada*. De qualquer forma, vejo uma potencial simbiose entre as duas abordagens, já que ambas compartilham um objetivo comum: reativar uma parte de si à qual, de algum modo, perdemos o contato.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, P.d.C. PRÁTICAS CORPORAIS INTEGRATIVAS: EXPERIÊNCIAS DE CONTRACULTURA NA ATENÇÃO BÁSICA E EMERGÊNCIA DE UM CONCEITO PARA O CAMPO DA SAÚDE. 2019. 471 f. Tese – Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Porto Alegre, 2019.

ANTUNES, P.d.C.; FRAGA, A.B. Práticas corporais integrativas: proposta conceitual para o campo das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 9, p. 4217–4232, set. 2021.

BERTHERAT, T.; BERSTEIN, C. O Corpo Tem Suas Razões: antiginástica e consciência de si. 1ª Edição. 1977.

BHARATI, S. V. *Yoga Sutras of Patañjali: with the exposition of Vyasa – samadhi-pada*. Pensilvânia: Himalayan International Institute, 1986.

BOIS, D. Candidature a l'apreuve d'agrégation Prof. Dr. Danis Bois: Partie II – Rapport sur les contenus et méthodes d'organisation scientifique et d'exécution pédagogique.

Universidade Fernando Pessoa: Porto, 2009a. Disponível em https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/3238/3/agregation%20danis%20bois_Rapport.pdf. Acesso em 04 jun 2020.

BOIS, D. Candidature a l'apreuve d'agrégation Prof. Dr. Danis Bois: Partie III – Cours sur lequel les membres du jury poseront des questions. Universidade Fernando Pessoa: Porto, 2009b. Disponível em https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/3243/3/agregation%20danis%20bois_Cours.pdf. Acesso em 04 jun 2020.

BOIS, D. O eu renovado: introdução à Somato-psicopedagogia. Tradução Catarina Santos. São Paulo: Ideias & Letras, 2008.

BOIS, D.; AUSTRY, D. emergência do paradigma do sensível. Revista @mbienteeducação, volume 1, número 1, Jan/Julho 2008. Disponível em: http://www.cidadesp.edu.br/old/revista_educacao/index.html. Acesso em: 26/06/2020.

BRENNAN, B. A. Mãos de Luz-um guia para a cura através do Campo de Energia Humano. São Paulo: Pensamento, 1987.

COULTER, H. D. Anatomy of Hatha Yoga: A Manual for Students, Teachers, and Practitioners. Delhi: Motilal Banarsidass Publ., 2001

COURRAUD-BOURHIS, H. Biomécanique sensorielle & biorythmie: modélisation et protocole d'évaluation. Ivry-sur-Seine: Point D'Appui, 2005.

GODREJ, F. The neoliberal yogi and the politics of yoga. Political Theory, v. 45, n. 6, p. 772-800, 2017.

HUIZINGA, J. Homo ludens. Editora Perspectiva SA, 2020.

JEANIN, I. Du yoga au yoga sensorial. Bilan de formation en vue de l'obtention du diplôme universitaire de somato-psychopédagogie. [Monografia] Universidade Fernando Pessoa, 2015.

KOHN, Ruth Canter. La recherche par les praticiens : l'implication comme mode de production de connaissances. v. 39, n. 377, p. 817–826, 1986.

MCCARTNEY, P. Stretching into the Shadows. Asian Ethnology, v. 78, n. 2, p. 373-402, 2019.

MONIER-WILANS, M. A Sanskrit english dictionary. Bharatiya G.N. (Educa Books), 2005.

MICHELIS, E. A history of modern yoga: Patanjali and western esotericism. Londres: A&C Black, 2005.

PEREIRA, L.F. O yoga e a prevenção de doenças cardiovasculares: um estudo hermenêutico entre a tradição védica e a medicina preventiva. Tese (doutorado) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde, Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, Florianópolis, 2023.

PRASADA, Rama (trad.). Pātañjali's yoga sūtras: with the commentary of Vyāsa and the gloss of Vachaspati Mīśra. New Delhi: Munishiram Manoharlal Publishers, 1998.

REICH, W. A função do orgasmo: problemas econômicos-sexuais da energia biológica. São Paulo: Brasiliense, 1975.

REITZ, C. Formação em yoga com Camila Reitz. Material Didático. 2020.

REITZ, C. Formação em yoga com Camila Reitz. Material Didático. 2008.

REITZ, C. Prof. de ioga. Entrevistador: Roberto Simões. Entrevistada: Camila Reitz. Yoga Contemporâneo. Dez 2015. Podcast. Disponível em: <https://open.spotify.com/episode/6t4yemdLkOesyHbHdZygEW>. Acesso em 02 jun. 2020.

REITZ, C. Sobre Vinyasa, suas origens e Hatha Vinyasa Yoga. 14 jun 2017. Disponível em <https://www.camilareitz.com.br/single-post/2017/06/14/Sobre-Vinyasa-suas-origens-e-Hatha-Vinyasa-Yoga>. Acesso em 02 jun. 2020.

STRAUSS, S. Positioning Yoga: Balancing acts accross cultures. New York: Berg, 2005.

SWEDBERG, R.; AGEVALL, O. The Max Weber dictionary: key words and central concepts. California: Stanford University Press, 2016.

WILBER, K. Ecology, sex, spirituality: The spirit of evolution. Boston: Shambala Publications, 1995.

