



# **AUTOCONHECIMENTO EM PRÁTICA: INTERCAMBIANDO SABERES EM EXPERIMENTO ESTESIOLOGICO<sup>1</sup>**

*SELF-KNOWLEDGE IN PRACTICE: INTERCHANGING  
KNOWLEDGE IN ESTESIOLOGIC EXPERIMENT*

*AUTOCONOCIMIENTO EN LA PRÁCTICA: INTERCAMBIANDO  
SABERES EN EL EXPERIMENTO ESTESIOLOGICO*

Jullya Bheatriz Dantas da Costa Sobral<sup>2</sup>

Lucas Peixoto de Macêdo<sup>3</sup>

João Leandro de Melo Araújo<sup>4</sup>

Terezinha Petrucia da Nobrega<sup>5</sup>

PALAVRAS-CHAVE: *Yoga; Imagem Corporal; Esquema Corporal.*

## **1 INTRODUÇÃO**

A Yoga é uma prática corporal indiana, bem como um sistema filosófico-prático que tem como princípio realizar uma união harmônica de todos os aspectos constituintes do Ser: o físico-mental e o espiritual (SILVA, 2007).

A vivência com esta prática corporal proporciona uma correlação com os conceitos estudados na filosofia do corpo, dentre os quais destacamos as noções de corpo estesiológico, imagem e esquema corporal. No que diz respeito a imagem corporal, têm-se a noção particular do próprio corpo sobre o espaço, suas representações simbólicas e mesmo inconscientes (DOLTO, 1982). O esquema corporal se caracteriza como a relação entre a delimitação do corpo e como o sentimos; tal como a maneira do corpo “ser e estar” no mundo (SCHILDER, 1999). Já o corpo estesiológico concerne o corpo sensível exemplar, o corpo que deseja e que se expressa (NOBREGA, 2015).

A partir desse referencial teórico realizamos uma oficina de Yoga, em que fotografou-se os participantes na realização das posturas específicas da prática, Em

1 O presente trabalho não contou com o apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

2 Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), falarcomjullya@gmail.com

3 Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), lucaspmacedo@live.com

4 Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), jleandro93@outlook.com

5 Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), pnobrega68@gmail.com

seguida, o material foi apreciado pelos participantes e buscamos enfatizar os temas das sensações, percepções, esquema e imagem corporal.

## 2 METODOLOGIA

A vivência foi iniciada com uma breve instrução sobre meditação e da importância de se ter atenção aos próprios pensamentos, seguida pela exposição de algumas imagens de animais e elementos que seriam tratados durante a prática. Posteriormente, deu-se início aos exercícios da Yoga, os quais se estenderam por 40 minutos, passando por Asanas (posturas) de equilíbrio, relaxamento, força e torção. Ao final, após um breve relaxamento, foi promovido um debate acerca das nuances perceptivas dos alunos ocorridas ao longo da atividade, apropriando-se de recursos imagéticos dos participantes captados durante a intervenção.

## 3 RESULTADOS

Percebemos que o recurso imagético foi essencial para a autopercepção do praticante enquanto corpo-sujeito na ação e que o exercício em questão possibilitou uma interiorização de suas sensações e reflexões sobre a prática. Com base nas análises das fotos, foi possível inferir que não houve dissociação entre o corpo e a mente, compactuando assim com a teoria da Yoga, tal qual as concepções filosóficas do corpo e da estesiologia.

Silva (2007) aponta que, a Yoga trata da incorporação de princípios e atitudes que devem reger a conduta do adepto, somada às práticas de técnicas preparatórias destinadas ao controle do corpo, da respiração, dos sentidos e culminando com as práticas meditativas internas.

Já no campo da filosofia do corpo, compreende-se que, “o movimento tem a capacidade não apenas de modificar as sensações, mas de reorganizar o organismo como um todo, considerando ainda a unidade mente-corpo” (NOBREGA, 2016, p. 104), isto é, ele permite uma conexão entre corpo e mente, resultando na proximidade de compreensão ontológica do indivíduo e de suas relações consigo, com o outro, com o mundo.

## 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos relatos dos participantes no momento do debate, foi possível compreender que as posturas da Yoga afloraram sentimentos que remeteram às experiências de vida, proporcionando prazer ou desconforto aos seus adeptos.

Portanto, ao analisarmos estes discursos conjuntamente com as imagens, concluímos que a fotografia conseguiu captar a expressão corporal durante a prática da Yoga, o que possibilitou estudar os conceitos da filosofia do corpo neste campo de atuação.

## REFERÊNCIAS

DOLTO, F. **L'Image inconsciente du corps**. Paris: Seuil, 1982.

MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da percepção**. São Paulo: Martins Fontes, 1994.

MERLEAU-PONTY, M. **O visível e o invisível**. 4.ed. São Paulo: Perspectiva, 2003.

NOBREGA, T. P. **Corporeidades**: inspirações Merleau-Pontianas. Natal: IFRN, 2016.

NOBREGA, T. P. **Sentir a dança ou quando o corpo se põe a dançar...** Natal: IFRN, 2015.

SCHILDER, P. **A imagem inconsciente do corpo**: as energias construtivas da psique. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

SILVA, G. D. **Curso básico de Yoga**: teórico-prático. São Paulo: Phorte, 2007.