

DANÇA: CUIDADO DE SI

Elke Siedler¹

RESUMO: O artigo versa sobre o Yoga, no campo da performatividade em dança (SETENTA, 2008), enquanto estratégia ético-estética de cuidado de si. O disparador da reflexão pauta-se nos modos políticos de existência do artista-docente e pesquisador da dança enquanto resistência ao contexto da precarização das condições e relações de trabalho em espaços artístico-pedagógicos institucionais. Para tanto, problematiza-se as relações de tensão entre corpo e ambiente atravessados pela lógica de consumo 24/07 (CRARY, 2014) e a sociedade do cansaço (HAN, 2017), em tempos de crise sistêmica, decorrente das implicações do vírus SARS-CoV-2. O objetivo geral volta-se para as vivências do projeto de extensão *online* “Dança: Cuidado de Si”, iniciado em 2020, no Colegiado de Licenciatura e Bacharelado em Dança, da Universidade Estadual do Paraná (UNESPAR). Os estudos de Michel Foucault (2006), sobre o cuidado de si, norteiam o raciocínio acerca de um desafio de pensar-fazer dança, pelo viés de meditações ativas, enquanto possibilidade criativa de sobrevivência cognitiva e potência de vida frente às instabilidades próprias dos processos relacionais intersubjetivos.

Palavras-chave: Dança; Yoga; Cuidado de si; Performatividade.

DANCING: SELF-CARE

RESUMO: The article deals with Yoga, in the field of dance performativity (SETENTA, 2008), as an ethic-aesthetical self-care strategy. The starting point of the reflection is based on the political modes of existence of the artist-professor and researcher of dance as a resistance to the context of precarious conditions and working relationships in institutional artistic-pedagogical spaces. Therefore, the tension relations between the body and the environment crossed by the logic of consumption 24/7 (CRARY, 2014) and the society of tiredness (HAN, 2017) are an issue in times of systemic crisis, resulting from the implications of the SARS virus -CoV-2. The general objective aims at the experiences of the online extension project “Dancing: Self Care”, which began in 2020, in the Dean of Licentiate and Bachelor of Dance, at the State University of Paraná (UNESPAR). Michel Foucault’s studies (2006) on self-care guide the reasoning about the challenge of thinking-doing dance, through the bias of active meditations, as a creative possibility of cognitive survival and life potency in face of the instabilities inherent to intersubjective relational processes.

Keywords: Dance; Yoga; Self-Care; Performativeness.

1 Doutora em Comunicação e Semiótica (PUC-SP); Mestre em Dança e Especialista em Estudos Contemporâneos em Dança (UFBA). Graduada em Licenciatura e Bacharelado em História (UFSC). Pesquisadora-artista-docente vinculada aos cursos de Bacharelado e Licenciatura em Dança da Universidade Estadual do Paraná – campus de Curitiba II/FAP. E-mail: elkesiedler@gmail.com

INTRODUÇÃO

Pensar em performatividade em dança (SETENTA, 2008), pelo viés do cuidado de si, é atentar-se para uma ação política de um conjunto de experiências como discurso do corpo em processo relacional ético-estético para consigo, com o outro e o entorno. Sob esta premissa, o artigo tem como objetivo compartilhar reflexões sobre a experiência de práticas de si enquanto motivadores do fazer-dizer em dança, a partir das vivências no projeto de extensão Dança: Cuidado de Si².

Compreende-se que a produção de conhecimento se faz via processos criativos frente a necessidade de resolução de novos problemas, que tensionam crenças arraigadas e que não dão conta da descrição de alguns aspectos da realidade. Portanto, nesta oportunidade, contribui-se com as investigações acerca de ações e discursos em dança, na perspectiva das tecnologias de si, enquanto promotores de caminhos potentes para lidar significativamente, e de modo sensível, com as reverberações no corpo geradas pela ampliação de perguntas, incertezas e oscilações do momento crítico presente.

Pretende-se gerar questões sobre modos políticos de existência na dança, em ambientes artístico-pedagógicos, delineadas durante as instabilidades psicossociais atuais. Foca-se, especificamente, no contexto brasileiro, das variadas facetas da pandemia do coronavírus Sars-CoV-2, causador da doença Covid-19 e que ganham proporções singulares, no cenário mundial, em virtude das ações negacionistas e irresponsáveis de um governo genocida.

Além do inimigo invisível, o Covid-19, temos os inimigos visíveis e estes são os mais violentos: os que, em nome de um sistema econômico opressor, não se importam com a vida alheia; negam ou minimizam esta realidade [...]. (DE SOUZA, 2020, p. 11).

O poder gerenciador necro-biopolítico das vidas e das mortes, da população brasileira, evidencia os interesses nacionais, ancorados por uma estrutura de pensamento do indivíduo masculino, branco, heterossexual e conservador, em prol da supremacia neoliberal de cunho mercadológico/econômico. Subsidiadas pelas lógicas de exclusão de grupos estigmatizados e considerados potencialmente perigosos e ameaçadores da manutenção de forças onipotentes soberanas políticas do Estado, são evidenciados os discursos sobre quais as vidas merecem ser salvas e quais devem ser sacrificadas na atual crise sistêmica.

É possível analisar o contexto de crise do Covid-19, a partir desta compreensão do papel opressor do Estado hegemônico por um projeto político com traços fascistas, autoritários e neoliberais. Além da polarização ideológica entre cidadãos de bem versus inimigos do Estado, percebe-se que a ausência de proteção social universal, de direitos humanos, é

2. Dança: Cuidado de Si é um projeto de extensão *online*, iniciado em 2020, no Colegiado de Licenciatura e Bacharelado em Dança, no Câmpus de Curitiba II, da Universidade Estadual do Paraná (UNESPAR). Sob coordenação de Elke Siedler e em estreita relação com a criativa e inventiva com os artistas-docentes e pesquisadores Ludmila Aguiar Veloso e Danilo Silveira, têm como proposta norteadora as relações teórico-práticas entre Dança, Práticas de Si, Performatividade, Yoga, Seitai-Ho e Jin Shin Jyutsu. A presente escrita é a reflexão individual sobre as experiências geradas nos encontros que ocorreram todas as quartas-feiras à noite (junho a dezembro de 2020), via plataforma Microsoft Teams, disponibilizada pela própria instituição. No total, foram 27 pessoas participantes, compostos por graduandos e egressos da UNESPAR, bem como da comunidade externa, residentes em variadas regiões do Brasil.

um elemento fundante das novas e sutis formas de eliminar vidas, a partir dos parâmetros do capitalismo-colonial-patriarcal, as pessoas, os povos e populações vulneráveis, visando a manutenção da lucratividade, da produtividade, do trabalho explorado e precarizado, diante da desproteção social (SILVEIRA, 2021, p. 142).

Doravante, a escrita não é uma análise de conjuntura acerca da crise política e socioeconômica vivida na crise sanitária. Ela é uma rede de reflexões acerca de algumas implicações no corpo e, também, sobre ações que valorizam a vida e em um entrecruzamento com a arte, especificamente a dança, no meio acadêmico. O artigo é um desdobramento individual de um encontro fértil e afetivo entre os artistas-pesquisadores-docentes do supracitado projeto de extensão, que se debruçam sobre modos organizativos de coexistência entre cuidado consigo e com os outros, em uma aposta pela capacidade de reinvenção de si ao considerar a importância da resistência ao biopoder, especificamente às tecnologias políticas de regulação dos corpos.

A crise sanitária, iniciada com a pandemia do novo coronavírus, provocou mudanças nos comportamentos sociais. É importante atentar-se para as novas relações estabelecidas com o mundo e consigo, para elaborar o novo e as implicações éticas e cognitivas desse processo, com vistas para a ampliação das possibilidades de escolha de outros modos operativos, distantes da subjugação ingênua aos sistemas de dominação e subordinação de sensibilidades. Diante do exposto, é necessário apresentar, brevemente, alguns fenômenos que tensionam as relações entre corpo e ambiente, em tempos imprevisíveis e de insegurança ampliada e que tornam mais visíveis o contexto da precarização e intensificação do trabalho do artista-docente-pesquisador: o modo operativo 24/7 e a sociedade do cansaço.

De acordo com o ensaísta e crítico de arte norte-americano Jonathan Crary (2014), os novos modos de capitalismo evidenciam mudanças nas maneiras de lidar com o tempo de descanso. Pontua uma rede de produção composta por um estílo de vida de trabalhadores “sem sono”, onde torna-se normal a ideia de trabalho sem pausa e limites. A disponibilidade absoluta do sujeito é estimulada e aplaudida pelo coletivo. Essa ideia se estende ao novo perfil de consumidor, que, por sua vez, é estimulado para além do acúmulo de coisas, mas, também, para a assimilação de serviços, conteúdos, imagens e procedimentos, sob ritmos e velocidades acelerados e intensificados.

O momento pandêmico propiciou novos modos operativos de várias atividades de trabalho, dentre as quais, as práticas educacionais em instituições de ensino superior, considerando, aqui, as ações artístico-pedagógicas remotas. O uso de dispositivos comunicacionais *online* ganhou novas proporções pela obrigatoriedade do aumento do tempo de conectividade, para a realização do trabalho *home office*.

A experiência da hiperconectividade ganhou novas proporções para a resolução de problemas e demandas da vida cotidiana e, também, nos modos de sociabilidade, via interações por meio de plataformas e aplicativos. O sujeito sempre ligado e disponível está cada vez mais exposto à luminosidade artificial, de maneira que a sobrecarga de informações simultâneas incorrem,

por vezes, em implicações na saúde (danos a visão, ansiedade, depressão, síndrome de burnout, tendinites, lombalgia, dores de cabeça frequentes, entre outras). Neste contexto, cada vez mais o sujeito é estimulado a ficar acordado, para produzir, trabalhar, consumir, utilizando algum dispositivo telemático, e é taxado de preguiçoso, caso decida dormir “demais”.

Neste paradigma de conexão permanente, o maior prêmio é conferido à atividade em si mesma, ‘estar fazendo algo, movimentar, mudar - é isso o que confere prestígio, em oposição à estabilidade, que é muitas vezes sinônimo de inação. (CRARY, 2014, p.24).

As mudanças comportamentais, pelo e no uso recorrente das tecnologias digitais online, associadas às tensões e mudanças de hábitos, ligadas à prática de *lockdown*³, intensificaram as jornadas de trabalho e afazeres do cotidiano. O curto tempo para lidar com as novas convenções do trabalho remoto geraram um aumento de demandas laborais e, por vezes, geraram uma rede sistêmica de (auto) violências pela e na imposição de certas condutas evidenciando a dificuldade de se lidar efetivamente com a escuta de si e do outro no que concerne a consideração das diferenças e necessidades individuais e coletivas no processo de sobrevivência à crise sanitária e sócio-econômica.

Arelado a isso, a necessidade e exigência da geração de soluções imediatas, frente a novos problemas acerca do remanejamento dos afazeres, somaram-se ao desafio de trabalhos adicionais⁴ e, por vezes, salientaram uma demanda frenética de rendimento e empenho, mas sem, de fato, (re) pensar nas possíveis implicações políticas das ações atuais no futuro pós-pandemia.

O cenário é propício à naturalização do aumento das jornadas laborais e deixa evidente o entendimento de que a intensificação e a precarização nas relações do trabalho docente, no país, é alicerçada em um sistema complexo de dispositivos de poder, sob a égide das políticas governamentais e de projetos de adequação da rede pública à lógica dominante neoliberal, comprometendo a qualidade das funções que a universidade deve desempenhar. O movimento atual em prol da contratação de professores colaboradores ao invés da luta efetiva pela abertura de concursos públicos, evidencia um modelo de vida mercadológico do empreendedor de si mesmo, com o discurso meritocrático da produtividade exacerbada enquanto garantia empregatícia e que se faz pautada pela concorrência interindividual, de característica competitiva. A pandemia evidenciou a crescente exploração do artista-docente e pesquisador, pela e na (auto) pressão social da excelência da atuação do profissional, ampliando os ambientes de estresse no cotidiano laboral, em uma aproximação ao limite do esgotamento.

O livro *A sociedade do cansaço* (HAN, 2017), complexifica estas discussões sobre as enfermidades de cada época e nos apresenta a ideia de novas lógicas operativas desenvolvidas no século XXI e que estão atreladas à ideia de sujeitos preocupados com a eficiência, com a auto-

3 Dentre as mudanças de hábito, destacam-se: a ação de lavar constantemente as mãos; a higienização de qualquer materialidade que adentra o lar; o uso de máscaras de proteção, bem como a necessidade do distanciamento físico para evitar a contaminação e/ou propagação do vírus.

4 Modos democráticos de acessibilidade digital do corpo discente, bem como a questão de aprendizagem do uso das plataformas e a interação com as discussões de proteção da imagem e direitos autorais.

cobrança no trabalho excessivo, e que são “convidados” e “convocados” a se colocar acima dos próprios limites. Isso tende a gerar um esgotamento, uma fadiga, que não cessa, nem mesmo após momentos de descanso e/ou férias.

O sujeito do desempenho contaminado por uma lógica de maximizar sua produção, envolve-se com a ideia de poder ilimitado, uma positividade que traz como imperativo a pressão do desempenho ao crer que nada é impossível (HAN, 2017). Trata-se de uma violência consigo mesmo em que atitudes como autoacusações, autoagressão operam negligenciando a escuta ao corpo em prol da fragmentação e automatização das práticas cotidianas.

Dentre tantas urgências reivindicativas e pautas dos movimentos de resistência, em prol de uma universidade pública gratuita e de qualidade, convoca-se, aqui, para a necessidade de investir em práticas investigativas de cuidado de si, como espaço político e ético de valorização da experiência do artista-docente-pesquisador. É importante atentar-se para modos sensíveis de enfrentamento de práticas que incitam o adoecimento iminente, o desencanto e frustração pelo ofício e, sobretudo, para proposições que prezam pela vitalidade e criatividade em diversos campos de existência.

Ressignificar os fazeres ao ponto de transformar os modos de vida, isto é, recriar modos relacionais e de uma nova maneira, para além do estado automático e reativo às demandas laborais extenuantes. Criar espaços emancipatórios e que subvertem lógicas de produção impositivas, burocráticas e restritivas do potencial humano é apostar em ações de promoção de autoconhecimento, criticidade em relação ao entorno e autonomia perante as escolhas de fazeres-dizeres.

Para tanto, propõe-se ações político-pedagógicas em dança, dentro de um projeto de extensão de uma universidade pública e gratuita. São ações voltadas para a atenção de si, junto com outros, um cuidar de si para voltar-se para a sua ação com o outro. Os estudos de Michel Foucault, sobre o cuidado de si, foram os disparadores de um desafio de pensar-fazer dança, nesse momento de crise sistêmica, num entendimento performativo (SETENTA, 2008) e, ao mesmo tempo, de constituição de ações de resistência às múltiplas violências que desvitalizam e alienam o ser.

Aposta-se em práticas que consideram a postura ativa do sujeito ético-político em procedimentos criativos que lidam com os processos relacionais entre os discursos artístico-pedagógico do professor-dançarino e a sociedade. Considera-se que a produção de conhecimento em dança dá-se, também, pelo viés das práticas que circunstanciam uma estética da existência, isto é, que consideram a trajetória pessoal e acadêmica do artista-docente como uma arte de viver e que pode tencionar certas hegemonias de saberes e fazeres normativos e institucionais.

PRÁTICAS DE SI EM RELAÇÕES PERFORMATIVAS

Michel Foucault (1926-1984), em seu curso no *Collège de France*, no início da década de 1980, publicado depois com o nome de “Hermenêutica do Sujeito”, voltou-se para a questão do cuidado de si, a partir dos seus estudos sobre os filósofos antigos.⁵ O cuidado de si é um trabalho constante de conversão de si, um estado de atenção e de ação sobre si. Ocupar-se de si mesmo é criar condições

para o trabalho de transformação dos processos de subjetivação, isto é: “[...] trabalho de si para consigo, elaboração de si para consigo, transformação progressiva de si para consigo em que se é o próprio responsável por um longolabor que é o da ascese (áskesis)” (FOUCAULT, 2006, p. 20).

A filosofia antiga compreendia a *áskesis* enquanto exercícios filosóficos no curso da existência do sujeito, atravessado pelo princípio do cuidado de si (*epiméleia heautou*). Algumas técnicas de si “[...] visavam meditações muito precisas, preparando o sujeito para lidar com os acontecimentos da vida, sendo essas regras de caráter facultativo.” (RABELLO; YONEZAWA; LOUZADA, 2018, p.218). A finalidade da ascese antiga grega seria a produção de um *êthos*, uma maneira de ser e de se conduzir, transformando o modo de existência, transformando os discursos em direção da ação. A *áskesis* foucaultiana, por suavez, repensa o cuidado de si por meio de práticas voluntárias enquanto modo de vida para o sujeito constituir a si mesmo no e pelo exercício filosófico de livrecriação de si. É a produção de um modo de existência, em uma compreensão da estética do sujeito como obra de arte.

O cuidado de si é um modo de estar na vida, pautado no exercício contínuo de fazer-se um sujeito de si mesmo. Os exercícios, as práticas, os modos de conduzir a própria vida, caracterizam-se pelas técnicas de si, um conjunto de tecnologias, novas experiências e invenções conduzidas pelo próprio sujeito, com objetivo de atingir estados mais autônomos, novos modos de existir, conquistados por meio de conhecimentos para tornar-se melhor.

As práticas de ampliação da consciência de si, e em relação aos outros, pode aumentar o poder de escolha em como agir diante da vida, configurando-se em uma conquista de liberdades. Para o referido autor, os processos de subjetivação perpassam, também, pelo desejo da liberdade, manifesta nas múltiplas resistências às sujeições e ao poder. O autor pensa a liberdade para além do campo jurídico, mas, sim, pelo viés da prática da ética do cuidado de si, via tecnologias de si, que potencializa novas formas de subjetividade, são modos-de-vida-outros e que desenvolvem uma arte da existência.

⁵ O pensamento do filósofo francês Michel Foucault (1926-1984) é dividido em três fases: arqueologia do saber, genealogia do poder e ética. O cuidado de si é atribuído à Antiguidade, na filosofia greco-romana, com destaque nos séculos I e II d.C. A cultura de si foi constituída por meio de exercícios espirituais e físicos e que, indiretamente, estava atrelada ao cuidado dos outros e da cidade. Era uma prática experienciada não enquanto obediência a uma lei ou mandamento, mas, sim, enquanto um conjunto de prescrições (não normativas) de como tratar-se a si mesmo de modo a não cometer excessos consigo e com o outro, portanto, era voltado à ética, centrado na escolha pessoal e no desejo de fazer o bem. O cuidado de si era um modo de vida ético-estético atribuída a um trabalho constante de sabedoria para superar as adversidades da vida, portanto, de existir de modo diferenciado, distante das paixões.

O cuidado de si vem da construção autônoma do sujeito pelo exercício de autotransformação de maneira que a vida ganha contorno de obra de arte, portadora de certos valores estéticos, manifesta no seu pleno brilho. Foucault aponta para uma ética que se configura na criação de novas formas de pensamento e de ação, contra as formas de sujeição e submissão da subjetividade. A ética comouma arte de viver, através da estética da existência. A resistência é um gesto político e ético através do qual se torna possível (re) criar seres e relações. Onde o poder atua, a resistência está sempre presente, de modo que amplia as possibilidades da liberdade de ação.

Sob esse entendimento, nasceu o projeto de extensão Dança: Cuidado de Si, com vistas para práticas de si compostas por um conjunto de saberes do Yoga, Seita-Ho e a Fisio-Filosofia Jin Shin Jyutsu e em estreita relação com a investigação do corpo por meio de experiências criativas em dança. Propõe-se procedimentos sensíveis de atenção de si em seus aspectos transformadores de perspectivas de modos relacionais com o ambiente, pautados no entendimento de que “o cuidado de si implica uma certa maneira de estar atento ao que se pensa e ao que se passa no pensamento” (FOUCAULT, 2006, p. 14).

A escolha pela aproximação das artes do corpo com as sabedorias tradicionais supracitadas, provenientes de outras tradições culturais, incorrem nos referenciais de nossos corpos, pelos atravessamentos afetivos de perspectivas teórico-práticas transculturais e que se delineiam a longa data. O desejo perpassou pela construção coletiva de experiências poéticas do corpo enquanto ação artística performativa, borrando as fronteiras entre arte e vida, pelo viés da resistência à maquinaria de poder que existe à nossa volta e, não podemos esquecer, dentro de nós mesmos.

É importante ressaltar que não foca-se no campo da preparação corporal do dançarino, via assimilação de exercícios, para a ampliação de habilidades específicas que atendem projetos artísticos específicos. Também não é objetivocar métodos e/ou estratégias para composição em dança, mas sim, atentar-se para a ação processual performativa. Considera-se o auto-estudo, no seu próprio fazer, com vistas a ampliação e transformação substancial da percepção de si e em relação política com o ambiente, por meio de vivências de técnicas de si e em diálogo com práticas em dança que consideram a ética e estética de uma maneira de ser e de se conduzir.

Sob esse viés, a introspecção, o contato consigo, com as próprias sensibilidades, em suas possibilidades e limitações pelo e no encontro com o outro, atreladas a um pensamento crítico-reflexivo acerca das relações políticas com e no ambiente de existência, são possibilidades de estabelecer conexões coerentes entre ação e discurso em diversas áreas da vidas.

Responsabilizar-se pela observação aprofundada do próprio universo subjetivo é apostar em práticas de autoconhecimento para perceber e problematizar certos hábitos cognitivos e padrões de modos relacionais entre corpo e ambiente em ações do dia a dia, em uma prática de transformação, de reinvenção de si. É um convite para uma prática continuada e aprimorada de observação atenta de si e distanciamento de certos enclausuramentos em modos de pensar e agir. A presente escrita é um recorte do projeto de extensão, dando vistas às relações de Cuidado de Si, com procedimentos

do Yoga e em relação com a dança pela e na livre aproximação com o entendimento foucaultiano de prática ascética.

YOGA: EXPERIÊNCIAS EM PERFORMATIVIDADE EM DANÇA

O Yoga é uma filosofia milenar indiana, atribuída à Era Védica, entre os anos 4500 e 2500 a.C. Existem contra sentidos, sobre seus processos evolutivos, desde os aspectos geográficos de suas origens até os distintos estilos que constituem e coexistem dentro deste sistema filosófico. Entretanto, alguns historiadores apontam para a existência de duas fases: a proto-histórica (período pré-clássico) e a Histórica (período clássico, medieval e contemporâneo).

Considera-se relevante, nesta escrita, pontuar que o período clássico é atribuído a partir da primeira sistematização escrita do Yoga, denominada de Yoga Sutra, desenvolvida pelo hindu Patanjali, que viveu em algum momento entre 200

a.C. e 200 d.C, e que favoreceu a transmissão dessa filosofia, via definições teórico-práticas. Em uma única obra, foram feitas compilações dos conhecimentos do yoga que, além de conter técnicas e ensinamentos, já presentes na cultura indiana, via tradição oral, ou pelas Upanishads, apresenta ensinamentos vedas, por meio de 196 aforismas, divididos em quatro capítulos.

O conteúdo dos aforismas se apresenta enquanto diretrizes conceituais e éticas e aponta para caminhos de libertação do ciclo de sofrimento humano. Interessa, aqui, o segundo capítulo chamado de *Ashtanga* (método de auto-realização composto por oito caminhos interconectados): 1. yama (preceitos de conduta ética do indivíduo com a sociedade); 2. niyama (códigos de condutas consigo mesmo); 3. asana (posturas físicas); 4. pranayama (controle da respiração); 5. pratyahara (tirar a atenção sensorial dos objetos externos); 6. dharana (concentração em um objeto/pensamento de contemplação, abstendo-se do apego a qualquer outra informação); 7. dhyana (meditação ou concentração profunda e prolongada, distanciando-se de inquietações cotidianas); 8. samadhi (fusão da consciência com o objeto de meditação, ou seja, imersão das camadas mais profundas da consciência).

Compreende-se as práticas corporais do yoga como exercícios de liberdade, engendrando novas relações do praticante consigo e que pode ser um exercício de produção de uma vida com aberturas de autonomia (RABELLO; YONEZAWA; LOUZADA, 2018). A prática pode produzir novos planos de sensações e intensidades e, além disso, pode munir os praticantes com um novo conhecimento, promovendo transformações subjetivas.

[...] uma prática de yoga é inteiramente atravessada por fluxos de sensação, de percepções desconhecidas, de ampliações da sensibilidade, as quais têm por efeito produzir um novo saber ou até uma nova concepção de vida, que pode ser levada para o cotidiano: conhecimentos sobre o ritmo e amplitude respiratória em cada momento ou atividade do dia, sobre o tempo tomado para que o corpo se torne mais flexível, sobre as emoções que percorrem o espírito quando ocorre um tensionamento, sobre os efeitos comparativos entre um cotidiano ruidoso, mergulhado em trabalho incessante e uma porção de tempo

dedicada ao alargamento paulatino da sensibilidade, sobre as diferenças encontradas entre focar a mente em estado relaxado e concentrá-la sob força de tensão; enfim, diversas linhas de conhecimento sobre si, sobre os órgãos do corpo, sobre a relação com o tempo, com o ambiente, com os outros (RABELLO; YONEZAWA; LOUZADA, 2018, p. 222).

Dentre as propostas desenvolvidas no projeto *online*, destaca-se, aqui, os laboratórios de meditação, em suas dimensões criativas e experimentais, pela e na atenção plena, pela redução de pensamentos distrativos e ruminativos. São momentos que oportunizam o trabalhar em si mesmo, isto é, voltar a atenção para a percepção de si no ato de realização de um procedimento específico guiado verbalmente pela instrutora.

Antes de prosseguir a escrita, com o breve relato de uma experiência, considera-se a importância de dizer que existe uma diversidade de práticas meditativas, dentre as quais, passivas/ silenciosas (concentrativa e mindfulness) e, também, as meditações ativas, realizadas com os participantes em movimento, a exemplo de práticas de cânticos e caminhadas. A meditação concentrativa diz respeito à atenção do praticante sobre um único foco, a exemplo do olhar fixamente para a chama de uma vela. O Mindfulness consiste na habilidade de voltar a atenção à experiência do momento presente, mas sem estabelecer julgamentos ou autorreflexão, sem se apegar a qualquer tipo de estímulo, interno ou externo, que venha à consciência. Mindless, em português,

(...) tem sido traduzido por “plena atenção”, designando a capacidade de estar atento e consciente no momento presente, discernindo a qualidade dos estados do corpo-mente que surgem e desaparecem a cada momento. Tal habilidade pode ser desenvolvida em vários níveis de profundidade, tomando “objetos” diferentes como foco: a respiração, as posturas e partes do corpo, as sensações, os pensamentos, os estados mentais, etc. De modo geral, ela se baseia na intenção de investigar com desapego e equanimidade os fenômenos mentais e corporais que vivemos a cada momento (QUILICI, 2018, p. 1).

A meditação ativa contempla várias propostas e metodologias, entretanto, aposta-se, no momento, em processos criativos e coreografados, com ênfase na atenção sobre uma lógica específica de movimentação corporal. Sob este entendimento, realizou-se uma sequência fluida e lenta de asanas intrinsecamente conectados com o Ujjayi Pranayama. Resumidamente, o procedimento proposto consistiu na replicação de algumas posturas de flexão e extensão de coluna, ligadas por meio de um movimento ondular, uma mobilização da coluna, do cóccix até o topo da cabeça.

A tradução de Asana é “postura” e significa “ficar” ou “estabelecer-se em uma determinada posição”. O Yoga Sutra de Patanjali descreve o asana com duas qualidades importantes: *sthira* e *sukha*. *Sthira* é estabilidade e atenção. *Sukha* refere-se à habilidade de permanecer confortável em uma postura. As duas qualidades devem estar presentes em igual medida quando qualquer postura é praticada. (DESIKACHAR, 2018). Importante dizer que há uma modulação do tônus muscular, durante a vivência em cada asana, considerando os direcionamentos ósseos com ações vetoriais em relação com o espaço físico.

Pranayama é uma palavra em sânscrito que significa controle e expansão (ayama) da respiração e energia vital (prana). Ujjayi Pranayama (respiração do vitorioso) é um exercício específico que contribui para o aquecimento e a concentração na prática de asanas. Consiste no ciclo respiratório pelas narinas, considerando que na exalação deve-se produzir um som sibilante constante pela e na passagem do ar pela parte alta do palato, no céu da boca.

A prática foi conduzida verbalmente, por meio de convites a percepção de diversos aspectos do corpo, dentre as quais: 1) o tempo de duração da respiração, em relação a inspiração, exalação, retenção com os pulmões cheios e vazios, pela ena mobilização da caixa torácica e diafragma; 2) a conexão entre a respiração e o processo de permanência e de mudanças entre os asanas; 3) as sensações psicofísicas; 4) os limites do sistema músculo-esquelético e articular, bem como a liberação progressiva de tensões de maneira a ampliar as possibilidades de movimento.

Há uma ampliação cognitiva e sensorial que acontece e você passa a perceber os limites do corpo. Gradativamente, você busca ampliar estes limites através de uma respiração lenta e profunda. Sempre ao expirar você sente que avança um pouco. Você percebe que só é possível avançar gradualmente, através de um longo caminho, e o próprio instrutor o conduz a esta percepção (RABELLO; YONEZAWA; LOUZADA, 2018, p. 215).

No decorrer da prática, observa-se as mudanças sutis na realização dos asanas, que são inerentes aos processos de replicação de movimentos corporais. Sob esse entendimento, a proponente guia para a transformação das posturas iniciais, para engajar-se nos desdobramentos das lógicas de movimentos suscitadas anteriormente: ondulação de coluna, no plano sagital, explorando os três níveis do corpo em relação ao espaço físico (baixo, médio e alto), mas em um fluxo contínuo de movimento. Nesta proposta, o praticante atenta-se para um fluxo de movimentos que faça sentido e que permaneça a conexão da atenção e respiração, isto é, a observação para o movimento que gera meditação.

Finaliza-se com momentos dedicados ao relaxamento, culminando na posição de *savasana* (postura do cadáver)⁶, onde o praticante é conduzido a ficar imóvel, entregando o peso a ação da gravidade e sem qualquer crítica ou juízo de valor ao que se passa no momento. Por fim, há o convite para atentar-se aos efeitos da prática.

Costuma-se escutar, nos momentos de partilha da experiência, relatos sobre mudanças de estados corporais. Aposta-se na meditação ativa, com o foco nas proposições recém descritas, para construir, aos poucos, um estado de presença e atenção onde a escuta está focada em si e com a compreensão de que ela é um processo relacional com o ambiente.

Você percebe que este estado transforma seu modo de se relacionar com as pessoas ao seu redor, produzindo conexões não mais baseadas em padrões rígidos de ação. Você se torna mais flexível, você se abre a escutar os outros, se percebe mais solidário e menos

⁶ Em decúbito dorsal, pernas separadas na distância do quadril, braços ao longo do corpo com as palmas voltadas para cima e olhos fechados.

egoísta; mas também se sente forte para se posicionar frente aos desafios que você encontra, seja resistindo às demandas dos outros, seja demarcando seu posicionamento frente a determinadas questões. Você percebe os efeitos proporcionados pela prática, vê como novos modos de olhar e viver as relações estão se produzindo e sente vontade de permanecer no caminho, praticando (RABELLO; YONEZAWA; LOUZADA, 2018, p. 216).

O projeto de extensão online pauta-se na compreensão de performatividade na dança enquanto fazeres que levam a dizeres específicos, considerados condutas políticas (SETENTA, 2008). Sob esse viés, aposta-se no estabelecimento de micropolíticas emancipatórias pelo e no convite de práticas de (re)invenção de modos singulares de percepção e ação. Entende-se que o exercício da liberdade “(...) significa que as novas relações não devem visar subjugar e nem exercer uma tirania sobre o outro, mas sim visar uma abertura à alteridade, a um processo de outramento, de perpétuo tornar-se (RABELLO; YONEZAWA; LOUZADA, 2018, p. 225).

Conhecer-se pelo mover, pelo viés de práticas sensíveis, é uma ação performativa de investigação de si que se dá na relação com o outro e o entorno, no próprio fazer investigativo. O corpo discursa seu processo de si ao dançar e elaborar novos modos de existência. Ao entender a experimentação de si como obra artística, faz-se o convite para o cultivo da disponibilidade para si mesmo, pelo engajamento do estudo de si perpassado pelo desejo de experienciar movimentos de transformação e em fluxo.

REFERÊNCIAS

CRARY, Jonathan. **24/7: Capitalismo tardio e os fins do sono**. São Paulo: Cosac Naify, 2014.

DESIKACHAR. T.K.V. **O coração do yoga. Desenvolvendo a prática pessoal**. São Paulo: Mantra, 2018.

DE SOUZA, José Neivaldo. Covid-19 e capitalismo: uma visão. In: CASTRO, Daniel; SENO, Danilo Dal; POCHMANN, Marcio (Org.). **Capitalismo e a Covid-19: Um debate Urgente**. São Paulo: 2020. Recuperado de: <<http://abet-trabalho.org.br/wp-content/uploads/2020/05/LIVRO-CapitalismoCovid19.pdf>> Acesso em: 10 jun. 2021.

FOUCAULT, Michel. **A Hermenêutica do sujeito**. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis: Vozes, 2017.

QUILICI, Cassiano Sydow. Artes performativas, modos de percepção e práticas contemplativas. **PÓS: Revista do Programa de Pós-graduação em Artes da EBA/UFMG** [on-line]. 2018, v.8, n.15, p. 262–273. Recuperado de: <<https://periodicos.ufmg.br/index.php/revistapos/article/view/15618>>. Acesso em: 27 jul. 2021.

RABELLO, Ernesto; YONEZAWA, Fernando; LOUZADA, Ana Paula. O yoga como prática de áskesis. **Motrivivência. Revista de Educação Física, Esporte e Lazer** [on-line]. 2018, v. 30, n. 55, p. 208-226. Recuperado de: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2018v30n55p208>>. Acesso em: 10 jul. 2021.

SETENTA, Jussara. **O fazer-dizer do corpo**: dança e performatividade. Salvador:EDUFBA, 2008.

SILVEIRA, J. Cenário de enfrentamento ao Covid-19: agenda dos direitos humanos e das políticas públicas em perspectiva decolonial. In: CASTRO, Daniel; SENO, Danilo Dal; POCHMANN, Marcio (Org.). **Capitalismo e a Covid-19: um debate Urgente**. São Paulo: 2020. Recuperadode: <<http://abet-trabalho.org.br/wp-content/uploads/2020/05/LIVRO.CapitalismoxCovid19.pdf>>. Acesso em: 10 jun. 2021.

Recebido em: 30/06/2021
Aceito em: 10/09/2021