
**QUANDO MERGULHEI NO MAR DA PRÁTICA EDUCATIVA JÁ NÃO PUDE
MAIS VOLTAR À SUPERFÍCIE: UM RELATO SOBRE O CONECTAR DA
EDUCAÇÃO OCIDENTAL E ORIENTAL A PARTIR DO OLHAR DE UMA
ACADÊMICA DO CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO**

Vitória da Silva Bemvenuto¹

Resumo: Este relato de experiência se propõe a refletir em que medida o diálogo entre práticas educativas de diferentes visões podem se complementar e originar um importante processo de encontro entre uma pessoa e sua atuação no mundo enquanto docente. Convida a um navegar mais íntimo sobre o que acontece interna (mente/emoções) e externamente (na relação consigo e com o espaço externo) nos corpos que adentram as portas dos cursos de bacharelado em Educação Física, evidenciando que o/a bacharel também se faz professor/professora. Sendo assim, este texto tem como ponto de partida o olhar de uma bacharela em Educação Física de uma Universidade Pública Brasileira sobre seu processo formativo como professora e seu encontro com o sistema filosófico educativo do Yoga.

Palavras-chave: Educação; Yoga; Movimento.

**WHEN I PLUNGED INTO THE SEA OF EDUCATIONAL PRACTICE, I COULD NO
LONGER RETURN TO THE SURFACE: AN ACCOUNT OF THE CONNECTION
OF WESTERN AND EASTERN EDUCATION FROM THE EYES OF A BACHELOR
OF PHYSICAL EDUCATION STUDENT**

Abstract: This experience report aims to reflect the extent to which the dialogue between educational practices of different views can complement each other and lead to an important process of meeting between a person and their role in the world as a teacher. It invites a more intimate navigation on what happens internally (mind/emotions) and externally (in relation to itself and with the outer space) in the bodies that enter the doors of the bachelor degree courses in Physical Education, evidencing that the bachelor is also a teacher. Thus, this text has as its starting point the look of a bachelor of Physical Education from a Brazilian Public University about her training process as a teacher and her encounter with the educational philosophical system of Yoga.

Keywords: Education; Yoga; Movement.



2019 *Bemvenuto*. Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da Licença Creative Commons Atribuição Não Comercial-Compartilha Igual (CC BY-NC- 4.0), que permite uso, distribuição e reprodução para fins não comerciais, com a citação dos autores e da fonte original e sob a mesma licença.

Por volta de 2014 era eu uma estudante da Educação Básica prestes a enfrentar o Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM). Encontrava-me no Centro Ramakrishna Vedanta Rio de Janeiro, com meus dezesseis anos, a ouvir com atenção as palavras do Swami Madhurananda². Terminada a reunião³, o Swami se levantou, foi até mim e com um tapa carinhoso em minha testa, representando uma chamada de atenção, me disse: “ – Você precisa fazer Yoga!”. Eu sequer poderia imaginar que minha jangada navegaria por novos mares.

Naquele momento meu objetivo era ingressar em uma universidade pública e definir o curso de graduação no qual me matricularia, um interesse juvenil bastante similar aos dias de hoje. Fato é que, se naquela época ingressar em uma escola pública de nível superior já era uma tarefa árdua, hoje os esforços atravessam tempos sombrios e estradas sucateadas. Eis que em 2015, ingresso na Universidade Federal do Rio de Janeiro no curso de Bacharelado Noturno em Educação Física, através do Sistema de Seleção Unificada (SISU).

A decisão pelo bacharelado não foi tão árdua. Busquei na ferramenta internet qual era a diferença entre a licenciatura e o bacharelado e encontrei que o primeiro curso formava PROFESSORES que atuavam dentro da escola, enquanto que o segundo formava PROFISSIONAIS que estariam fora dela, em clubes, times, academias ou outros espaços. Tendo em vista a diferenciação dos cursos trazida pelo CONFEEF (2019),

o curso de Licenciatura tem por objetivo formar professores para a Educação Básica, ou seja, na Educação Infantil, no Ensino Fundamental e no Ensino Médio. O curso de Graduação/Bacharelado em Educação Física tem por objetivo formar Profissional com conhecimento para atuar na manutenção e promoção de saúde, no treinamento e ensinamento esportivo, no condicionamento físico, elaborando, executando, avaliando e coordenando projetos e programas de atividades físicas para diferentes populações. O curso também possibilita a atuação em clubes, academias, hospitais, condomínios, bem como o exercício da função de "personal trainer". Assim, fica explícito que o Bacharel/Graduado não recebeu conhecimentos para intervenção na Educação Básica (CONFEEF, 2019, O que é Bacharelado ou Licenciatura?).

Neste momento meu interesse estava distante dos ambientes escolares então optei pelo bacharelado em detrimento da licenciatura e com essa opção, eu não receberia os conhecimentos para atuar na Educação Básica, como dizem por aí. Afinal, quais conhecimentos seriam estes que ficariam OCULTOS do repertório do bacharel? Esta diferenciação entre

PROFESSOR e PROFISSIONAL não é um tanto quanto curiosa?! Essas questões me atravessam em forma de pensamentos.

Bem, aqui esses atravessamentos não importavam tanto, mas sim a alegria que eu experimentava junto à minha família por esta vitória, afinal, eu era a segunda pessoa de meu vínculo familiar próximo a entrar em uma universidade pública, tendo sido antecedida por minha irmã. Desta forma o Yoga não era uma prioridade e me encarreguei de estar longe dele por um tempo.

Meu interesse pela Educação Física surgira no final do ensino médio. Estava empenhada em obter uma estética corporal mais aceitável entre as pessoas da minha idade. A esta altura eu estava com dezesseis anos, pesava por volta de oitenta quilos e busquei o exercício físico regular e a alimentação regrada para diminuir meu peso. Interessante aqui expandir a palavra PESO para além de massas da composição corporal (massa de gordura e massa livre de gordura) que compunham meu corpo. Este peso, para mim, carregava críticas sociais pré-estabelecidas, padrões corporais existentes de como eu deveria ser ou estar, roupas que não cabiam em mim nas lojas, olhares atravessados ao espaço que eu ocupava nos lugares e do quanto eu gostava ou queria comer.

Dentre todas as funções sob as quais se preza o respeito a padrões sociais estabelecidos, eu escolhi me sentir bem com um novo corpo, mais magro, mais fino, que não come isso ou aquilo, que come menos e que se olha todo dia no espelho ao acordar. Aí me estabeleci e me vi cega nesse tempo à luz da estética⁴ corporal padronizada na adolescência. Porém, preencho minhas andanças no mundo com uma fé terrível no processo do Ser e na certeza de que minha vivência está atrelada a um papel especial no mundo⁵. Assim, quando dediquei um olhar mais atento a esse momento, vi que estava completamente apaixonada pelo movimento humano. As diferentes possibilidades que o ser humano tem de se movimentar, organizar seu corpo para atingir certo objetivo ou se orientar sobre métodos e práticas para se superar. Esse movimento humano capaz de levar o Ser de um ponto a outro de forma efetiva.

Joguei-me na Educação Física. Estava agora no primeiro período da faculdade, começara a disciplina de História da Educação Física com o professor Paulo Peres. Leituras como Educação Física Raízes Europeias e Brasil⁶, de Carmen Lúcia Soares, Educação Física cuida do Corpo e “Mente”⁷, de João Paulo Medina e ainda diversos textos de Paulo Freire me

atravessavam então. Via-me a questionar conceitos em relação ao que era educação física para mim, como eu entendia o movimento humano.

Neste momento tive meu coração tocado pela possibilidade de ser professora e vi que o curso de bacharelado poderia sim me alimentar com fontes pedagógicas e interessadas no Ser. Saí do primeiro período (trans)formada⁸ e ressoava em mim *que formar é muito mais do que puramente treinar o educando no desempenho de destrezas* (FREIRE, 1996, p. 9).

Durante o segundo período encontrei disciplinas puramente técnicas, fundamentais, preocupadas com a performance e o desenvolvimento de habilidades específicas. Meu corpo ali era treinado e depois repetia o que tinha aprendido e não apreendido. Esses acontecimentos me causavam estranheza e passei o segundo período problematizando o tecnicismo, o afastamento do corpo sensível por meio do estabelecimento de metas, medalhas e padrões e da fragmentação do sujeito no processo formativo do qual escrevia Freire (1996).

Já não me via mais como PROFISSIONAL, em seu sentido pejorativo, queria ser PROFESSORA! Até porque, agora, eu acordava com FREIRE (1996) que ensinar é uma prática educativo-crítica, uma experiência especificamente humana e que a educação é uma forma de intervenção no mundo, que se faz dentro ou fora do espaço escolar FORMAL. Como poderia não existir educação em aulas de clubes, academias ou hospitais? Como afastar o olhar pedagógico-crítico do ser humano sobre sua prática docente em sua ação enquanto *personal trainer*?

Pensar o corpo separado da mente, separado da consciência, separado da essência⁹, não era possível para mim. Um corpo fragmentado, que numa hora vestia técnica e tática e noutra armazenava informações sobre células, nomes de ossos e não vivia uma experiência de aprofundamento sobre a própria prática pedagógica, já não me cabia mais. A formação educativa com base em Vedanta¹⁰ que me era familiar saltou aos meus olhos, reavindo em mim que a fragmentação do Ser era de longe algo que eu não podia comprar. Eu acreditava no atuar conjunto de corpo, mente, Ser, emoção e psique.

Neste mesmo momento eu tinha começado um estágio em academias de musculação e ouvia um discurso carregado por um fazer do corpo mecanizado, orientações voltadas à performance estratificada em etapas e não um processo vivenciado com autonomia capaz de fazer o indivíduo desenvolver a escuta de si e daí aprender a respeitar seus limites. Estabelecer para mim que o treinador é quem sabe, quem propõe e que o atleta, ou aluno, apenas segue as

regras do compasso, estavam me afastando da minha escolha pela educação física. Aqui, quanto mais eu me agoniava por esses atravessamentos mais eu me sensibilizava por um olhar atento, que remetia ao ritmo da respiração em comunhão com o movimento que alimentasse o desenvolvimento de autonomia dos seres.

Contei com professores excepcionais nessa busca de mim e recebi o presente de conhecer o professor Nilo Pedro¹¹ em sua disciplina Fundamentos do Yoga¹², no terceiro período da faculdade. Estabeleci ali uma conexão comigo mesma e compreendi qual era o meu lugar na educação física. Pela primeira vez em um ano de universidade vi a prática encontrar a teoria de modo mágico, me mostrando, por meio da experiência, a potência do movimento humano enquanto ferramenta de intervenção pedagógica dedicado à emancipação do ser e à compreensão de uma educação integral. Ouvir dizer, a partir de Desikachar (2018), que a respiração é a inteligência do corpo e que o início da prática de Yoga se dava exatamente do ponto em que cada um está, me preencheu.

Brilhava em meus olhos a oportunidade de navegar pelo mar do Yoga. De certo relembrei com entusiasmo que o Swami Madhurananda tinha me chamado a atenção e percebi o quanto ali eu poderia desempenhar meu *dharma*, ou seja, meu papel ético no mundo.

Voltei minha atenção, então, ao Centro Ramakrishna Vedanta do Rio de Janeiro, o local de que eu tinha referências para praticantes de Yoga, e resolvi perguntar sobre possíveis professores, lugares para praticar, livros ou ensinamentos. É nítido ver aqui uma nova fase da pesquisa sobre mim mesma: a necessidade de encontrar um canto do mar a partir do qual eu pudesse conduzir minha jangada às águas onde eu realmente desejava navegar.

A busca me levou à professora de Yoga Ana Poubel¹³, bastante conhecida e elogiada pelos membros frequentadores do Centro. Perguntei a ela tudo que eu gostaria de saber e contei tudo que estava pensando naquele momento sobre minha atuação no mundo. Narrei com fervor minha ânsia pelas práticas, o interesse pelos estudos, a insatisfação com o custo de muitos mil reais que algumas instituições colocaram na formação em professor/professora de Yoga e com o formato de cursos de final de semana lecionados por diversos professores, com os quais eu teria um curto contato, além da minha inquietação com as perspectivas sobre o corpo, o movimento e o ser humano naquela fase do curso de graduação. Esse afastamento entre corpos e afetos certamente me incomodava e ainda me incomoda.

Dentre todas as características que posso citar da Professora Ana Poubel, com alegria me contento em apontar a integridade. Nossas conversas eram dotadas de verdade e relatos de experiências que ela trazia de suas andanças pelo Yoga. Encarreguei-me de perturbá-la tanto com minha busca, que certo dia ela me convidou para conhecer a prática que conduzia em um local na Zona Sul do Rio de Janeiro. Naquele momento eu estagiava no salão de musculação de uma academia, também na Zona Sul, e o horário foi ideal para que eu me deslocasse até ela. Depois da prática, ela me convidou para conversarmos um pouco mais e fomos almoçar juntas. Almoçamos eu, Ana e Daniel, seu marido e também um estudioso do Yoga e outras filosofias orientais. Conversamos por longas horas e saí de lá com o coração aquecido de entusiasmo e com uma frase que me veio à mente: - Eu acredito em uma educação que possibilite autonomia, estabelecida pela confiança entre professor e aluno.

Naquele dia fui para casa. Chegando lá refleti sobre essa conversa e dediquei minha atenção a ansiar para que a Professora Ana me convidasse a ser sua aluna. De repente, recebi uma mensagem: “- Querida, quem sabe você gostaria de ser minha estagiária ou algo do tipo?” Minha alegria foi tão imensa, que já queria começar para ontem. Hoje, ano de 2019, faz três anos que coloquei minha jangada neste canto e adentrei o mar, com um sorriso maior do que minha boca era capaz de externar.

Em 2016, então no quarto período da faculdade, comecei meus estudos em Yoga com base na Tradição de Tirumalai Krishnamacharya¹⁴ sob orientação da Professora Ana Poubel Canela. Estudos estes com raízes profundas na confiança, na verdade e no amor do processo educativo que se desenvolve a partir da conexão que acompanha o professor e o aluno até que tal conexão seja brevemente suspensa por algum rompimento.

Lanço aqui um olhar curioso sobre como o universo se organiza: no mesmo momento em que iniciei meus estudos com a Professora Ana Poubel, adentrei pelas portas da monitoria de História da Educação Física, na faculdade. Deixei a função de estagiária em musculação, que já não fazia sentido para mim, e me tornei monitora da Professora Luciana Marins Nogueira Peil¹⁵, minha futura orientadora acadêmica.

Essa nova maneira de experimentar o aprendizado na formação foi modificando ainda mais minha visão sobre o processo formativo. Antes de qualquer teoria, eu comecei por uma prática. Comecei participando das práticas de asanas¹⁶ e pranayamas¹⁷ de uma turma em que a Professora Ana conduzia em Laranjeiras e observando as demais turmas, neste primeiro ano.

Em 2017 aprofundamos os estudos dos Fundamentos do Yoga e do Yoga Sutra de Patanjali¹⁸, bem como as observações das aulas. Continuamos este aprofundamento em 2018 e, em abril deste mesmo ano, substituí pela primeira vez a Professora Ana quando ela precisou se colocar em férias. Neste momento desabrochava meu processo como docente em Yoga.

Durante esses anos certos conceitos me inundaram, como *VinyasaKrama* (construção passo a passo de forma especial), *Sthira* (sustentação) e *Sukha* (leveza). Possibilidades de desenvolvimento de uma escuta interna, da conexão com o ritmo interno (respiração), de observar tendências mentais e praticar a concentração e atenção foram mudando meu olhar sobre mim mesma e sobre a minha relação com a Educação Física. De forma alguma poderia ser diferente. Meu olhar sobre o mundo, meu Ser, a forma e os porquês com os quais eu estabelecia minhas ações na sociedade tinham sido modificados e essas mudanças encontravam com todo carinho os ensinamentos que a Educação Física me trazia.

Sobre isso, cito Desikachar (2018):

O que é o Yoga, afinal? É algo que experimentamos profunda e intimamente dentro de nós. Yoga não é uma experiência externa. Em Yoga, tenta-se em todas as ações ser o mais atento possível em tudo o que se faz. Yoga é diferente de dança ou teatro. No Yoga, não estamos criando algo para os outros assistirem. Quando fazemos vários asanas, observamos o que estamos fazendo e como estamos fazendo. Fazemos apenas para nós mesmos. O praticante é observador e o objeto de observação ao mesmo tempo. Se não prestarmos atenção em nós mesmos na prática, não podemos chamá-la de Yoga (DESIKACHAR, 2018, p.64).

Assim eu me via. Atenta ao que me acontecia, dentro e fora. Minha vida estava conectada ao Yoga e não havia razões para não conectar esses saberes.

Dentre os conceitos citados anteriormente, *VinyasaKrama* tem um simbolismo especial neste encontro. Segundo Desikachar (2018) ele está relacionado com a construção de um caminho gradual, inteligente e respeitoso a cada pessoa. Um caminho que pode conduzir cada um ao seu objetivo, partindo exatamente do ponto em que se está agora. Mais do que levar ao objetivo final, estabelecer o percurso a partir de *VinyasaKrama* é ter um caminho estável, capaz de proporcionar o retorno de cada um à sua rotina. Porém, esse retorno não está diretamente relacionado com o ponto em que se começou. A prática passo a passo, de forma especial, a partir do aluno e para o aluno, traz as mudanças a partir do desenvolvimento integral do ser

Revista Interinstitucional Artes de Educar. Rio de Janeiro, V. 5, N.3- pág. 683-694 set-dez de 2019: "Educação: Corpo em movimento." – DOI: 10.12957/riae.2019.45760

(físico/mental/emocional/social/espiritual). Definitivamente essa era a compreensão que me fazia falta nos meus estudos em Educação Física.

Para Desikachar (2018),

toda mudança é Yoga. Por exemplo, quando encontramos uma maneira de flexionar o corpo à frente, tocando os dedos dos pés, ou descobrimos o significado da palavra Yoga por meio de um texto, ou ainda, quando adquirimos maior compreensão sobre nós mesmos ou sobre outras pessoas por meio de uma conversa, atingimos um ponto em que nunca havíamos estado antes. Cada um desses movimentos e mudanças é Yoga (DESIKACHAR, 2018, p. 44).

Compreender esses processos de mudança que me aconteciam me fizeram colocar a atenção nas possibilidades de entrelaçar as experiências e aprendizados que a Educação Física me brindava, junto ao conceito de Educação do Yoga. Agora minha jangada já estava navegando em alto mar, um mar de mim, em que as ondas são a educação a partir do movimento que colabora para o enriquecimento e desenvolvimento do Ser. As velas são constituídas do pensar o movimento humano enquanto uma ferramenta que educa, modifica e constrói. O casco que me permite navegar sobre o mar é a confiança em uma prática em que o ser seja a criação e o criador do próprio processo de experiência. O vento que faz minha jangada ir em frente é o empenho em colaborar no fazer de uma abordagem integral que permita autonomia do Ser a partir do despertar de si mesmo e do desenvolvimento de ações mais conscientes no mundo.

Estar acadêmica em Educação Física, praticante de Yoga e em processo de formação enquanto professora nos dois âmbitos de saberes sem dúvida foi/continua sendo/será uma experiência decisiva. Por meio do contato com uma prática oriental (Yoga) em que valores éticos de mim para comigo mesma (Nyamas) e de mim para com os outros (Yamas) estabelecem a base do pensamento filosófico e educativo, eu passei a me preocupar ainda mais com os objetivos das minhas ações enquanto professora. A importância da atenção e do cuidado ao outro nesse processo, dos valores morais e éticos passaram a fomentar com maior espaço a minha prática enquanto educadora e fez desabrochar em mim a necessidade de compartilhar esse olhar integral sobre a educação com os demais companheiros universitários.

A jangada já não me fazia mais sentido. Não havia mais motivos para continuar me separando desse oceano de néctar de saberes e não saberes. Não precisava mais de algo abaixo dos meus pés e sobre as águas. Eu queria me tornar uma com o mar da prática educativa.

Neste ponto o encontro com a Professora Luciana foi mais que crucial. O empenho e carinho que ela dedicava às conversas comigo, o ânimo que expandia em mim e as mãos que me deu e dá para mergulhar, me fizeram ir. Seu pensamento crítico e atento aos horizontes da Educação Física e, principalmente, sobre o esquiteamento entre campos internos e externos à escola me aqueciam internamente. Eu era PROFESSORA ali, eu me fazia assim.

Estava tendo em minha formação, enquanto professora, a experiência de entrelaçar os fundamentos trazidos pela cultura corporal de movimento do Yoga e as perspectivas apresentadas pela cultura corporal de movimento ocidental através da Educação Física. Comecei a compreender, a partir deste entrelaçamento, que dentro de QUALQUER espaço, seja ele uma aula de educação física na educação básica, na prática de um esporte, na universidade, no clube, em hospitais ou na praia, é possível desenvolver ações em direção à descoberta de si mesmo, práticas que convidam à autonomia e a um pensar curioso sobre a mesma prática, colocando em ação a atenção direcionada (foco) e a consciência dessas ações. Era possível fora do ambiente formal de ensino viver FREIRE (1996), que me representa quando diz,

sou professor a favor da esperança que me anima apesar de tudo. Sou professor contra o desengano que me consome e imobiliza. Sou professor a favor da boniteza de minha própria prática, boniteza que dela some se não cuido do saber que devo ensinar, se não brigo por este saber, se não luto pelas condições materiais necessárias sem as quais meu corpo, descuidado, corre o risco de se amofinar e de já não ser o testemunho que deve ser de lutador pertinaz, que cansa mas não desiste (FREIRE, 1996, p. 40).

Penso que esses ensinamentos certamente compõem a Educação Básica, Superior e Especializada, e ainda que os valores aqui colocados ultrapassem tempo, lugar ou função que desempenham no mundo, já que todos, que têm algo para ensinar e ensinam, são professores. Engenheiros, mestre de obras, maquiadores, juízes, policiais, dentistas, todos que ensinam aprendem ao ensinar e assim alimentam e realimentam o fluxo contínuo do ser professor e ser aluno.

Por esse movimento pedagógico que me impulsionava, subi, então, na ponta superior do bordo de minha jangada. Flexionei meus joelhos e quadril, estendi meus cotovelos, coloquei uma mão sobre a outra e com os braços espreguiçados na direção do céu, transformei o que era

reta em uma curva sutil, antes apontada para cima, e que agora apontava para o mar. Respirei fundo, olhei atentamente para mim mesma e estabeleci minha concentração no que havia em baixo de tanta água. Relembrei os ensinamentos de Swami Vivekananda ao dizer, no final do séc. XIX, na Índia: “*Levante-se, desperte e não pare até que o objetivo seja alcançado*”¹⁹, me coloquei em uma postura que a educação física me ensinou em Prática da Natação²⁰ junto a uma postura atenta e confortável²¹ que o Yoga me ensinou e.... mergulhei na imensidão do mar da prática educativa.

Direcionei meus estudos acadêmicos sobre Yoga e Assistência Estudantil, compreendendo que o que fazia sentido para mim era convidar meus companheiros universitários a experimentarem o encontro com seus corpos externos e internos, a atenção em si mesmo e a percepção de que o caminho para se alcançar os objetivos tem como ponto de partida o próprio sujeito, suas potencialidades, possibilidades e necessidades enquanto ser.

A partir do oferecimento de aulas gratuitas de Yoga no Programa Esporte e Lazer (PEL), vinculado à Pró-reitoria de Políticas Estudantis (Pr-7), na Escola de Educação Física e Desportos, pude ampliar ainda mais meus estudos de transformação pessoal para a possibilidade de transformação do entorno. Ou seja, pude progredir em minha prática em Yoga. Tornava-se real, agora, a possibilidade de compartilhar com a universidade essa perspectiva de educação integral através do Yoga que não mais me dissecava, mas me juntava, reorganizava e potencializava enquanto professora, já que ali se formam e transformam professores que irão atuar, pesquisar e compartilhar com a sociedade aquilo que se tornaram.

Os alunos das turmas de Yoga do PEL, meus professores influenciadores e eu construímos, pesquisamos e nos propomos a estar presentes uns para os outros. Desta construção surgiu “Yoga e Assistência Estudantil: [entre]laços através do Programa Esporte e Lazer (PEL)”, meu trabalho de conclusão de curso do bacharelado em Educação Física na UFRJ.

O acontecimento deste estudo mostrou que em terras ocidentais, em cursos de formação ainda marcados pelo tecnicismo, em instituições nas quais títulos e publicações são importantes e correm o risco de nos rotular, há corações abertos e ansiosos por algo que complemente suas ações no mundo. Corações que sentem falta da aproximação consigo mesmos e que reconhecem que a possibilidade de conexão entre raízes orientais e ocidentais por meio da experiência tornam o processo educativo potente e libertador.

Há corações que, como o meu, desejam saltar. Saltar do bordo superior de suas jangadas e mergulhar no mar da prática educativa na qual o desenvolvimento de autonomia, pesquisa sobre si, reconhecimento de padrões, percepção de suas potencialidades, estabelecimento de confiança entre professor e aluno são as gotas de água desse mar.

Desde que mergulhei não pude mais diferenciar eu de mim mesma. Este mar para mim é o Yoga e há quem reconheça seu mar a partir do olhar para a cultura Indígena, Africana, para a Arte ou pela política. O que seria isso senão a própria Educação, que se faz no todo e não nas partes, um ato artístico, cultural, político e emancipador?

Repensar os modos e as atuações sobre as quais as escolas se fazem, questionar o processo de formação de professores e a manutenção do estudante em seu processo educativo, denunciar o esvaziamento de um campo de conhecimento que é dividido por regulamentações entre habitar ou não o ambiente escolar formal, são urgentes. Propor diálogos entre diferentes culturas, olhares e ações sobre propostas de ensino é necessário. Trazer para a prática todo o corpo da educação é bem-vindo.

Talvez demore dias, meses ou milênios para que diversos seres sejam um com este mar, mas enquanto isso possamos nós, com entrega e grande amor, molhar com nossas gotas de experiências, os corpos disponíveis de quem quiser sentir o encontro das águas da prática educativa.

Me sinto como Dorival Caymmi em “Suíte do Pescador”: *“Minha jangada vai sair pro mar; vou trabalhar, meu bem querer; se Deus quiser quando eu voltar do mar um peixe bom eu vou trazer; Meus companheiros também vão voltar e a Deus do céu vamos agradecer”*.

Eu agradeço.

REFERÊNCIAS

CONFEEF. **O que é Bacharelado e Licenciatura?** Disponível em: <<https://www.confef.org.br/confef/conteudo/1363>>. Acesso em: 04 de Setembro de 2019.

DESIKACHAR, T.K.V. **O Coração do Yoga**. São Paulo: Editora Mantra, 2018.

DORIVAL, Caymmi. **Suíte do Pescador**. Disponível em: <<https://www.letras.mus.br/dorival-caymmi/45589/>>. Acesso em: 04 de Outubro de 2019.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia**. São Paulo: Editora Paz e Terra, 1996.

WIKCIONÁRIO. **Trans**. Disponível em: <<https://pt.wiktionary.org/wiki/trans->>. Acesso em: 04 de Setembro de 2019.

¹ Professora de Yoga, graduada em Educação Física pela Universidade Federal do Rio de Janeiro e pesquisa os encontros possíveis entre Yoga e Assistência Estudantil. RJ, Brasil. E-mail: bemvenutovitoria@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1300-0806>.

² Monge da Ordem Ramakrishna.

³ Uma roda de perguntas e respostas (SAT SANGA) que aconteceu em Agosto de 2014.

⁴ Trago a estética aqui como um fator que delinea e propõem um padrão esbelto ao corpo. Uma estética rasa que carrega corpos empenhados em buscá-la, a qualquer custo, para enriquecer os olhares externos e não a estética com seu potencial profundo de encorpar o conhecimento e trazer sensibilidade e subjetividade ao processo.

⁵ Vedanta e Yoga compartilham de um conceito especial para “papel/lugar/função no mundo”, este conceito é *dharma* que para Desikachar (2018) significa dever ou valor ético para com o Universo.

⁶ SOARES, Carmem Lúcia. *Educação Física: Raízes Europeias e Brasil*. São Paulo: Editora Autores Associados, 2012.

⁷ MEDINA, João Paulo. *Educação Física cuida do corpo e Mente*. São Paulo: Editora Papyrus, 1983.

⁸ No Wiktionary (trans) apresenta o significado de além ou para além de, bem como indica travessia ou mudança. Foi exatamente assim me senti. Indo além do que imaginava ser aquele processo formativo e mudando meu ponto de vista em relação a mim e minha atuação no mundo. Por isso o destaque.

⁹ Entendo aqui essência como Atman. Segundo Desikachar (2018), atman significa o “o self”, o si-mesmo.

¹⁰ É uma tradição espiritual que se preocupa principalmente com o conhecimento, através da qual se pode compreender qual a real natureza da realidade. Disponível em <https://pt.wikipedia.org/wiki/Vedanta>.

¹¹ Professor adjunto da Escola de Educação Física da UFRJ. Responsável por inserir Fundamentos do Yoga como disciplina eletiva para os cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física.

¹² Segundo Desikachar (2018) Yoga é um dos seis sistemas fundamentais do pensamento indiano, conhecidos como *dársanas*. *Dársana* significa “visão”, “ponto de vista” ou até “um certo modo de ver” a realidade.

¹³ Ana Poubel é professora de yoga e terapeuta corporal há 16 anos. Formada em Licenciatura em Dança pela Faculdade Angel Viana; e Pedagoga pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. Disponível em <http://shodashiyoga.com/>.

¹⁴ Segundo Desikachar (2018), Sri Tirumalai Krishnamacharya, que viveu mais de 100 anos, foi um dos maiores *yogis* da era moderna.

¹⁵ Professora Associada na Universidade Federal do Rio de Janeiro, lotada no departamento de Jogos da Escola de Educação Física e Desportos (EEFD). Disponível em <http://buscatextual.cnpq.br/buscatextual/visualizacv.do?id=K4775649P2>.

¹⁶ Posturas corporais mais físicas do Yoga.

¹⁷ Técnicas de controle do prana (energia vital que compõe os seres) através da respiração.

¹⁸ Foi o sábio que compilou o conhecimento milenar do Yoga no Yoga Sutras, texto constituído de vários aforismos sobre a prática e a filosofia desta escola.

¹⁹ Tradução livre da autora do inglês para o português. Frase original *Arise, awake, and stop not till the goal is reached*. Disponível em https://en.wikipedia.org/wiki/Arise,_awake,_and_stop_not_till_the_goal_is_reached.

²⁰ O salto da borda da piscina para dentro da piscina.

²¹ Uma das traduções para *asana*, segundo Desikachar (2018).