

---

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

---

**NATÁLIA BARAKAT PIMENTEL**

**CONSCIÊNCIA CORPORAL: DA  
CONSCIÊNCIA AO CORPO**



Rio Claro  
2019

NATÁLIA BARAKAT PIMENTEL

**CONSCIÊNCIA CORPORAL: DA CONSCIÊNCIA AO CORPO**

Orientadora: Profa. Dra. Silvia Deutsch

Projeto apresentado ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Campus de Rio Claro, para obtenção do grau de Bacharela em Educação Física.

Rio Claro

2019

P644c Pimentel, Natália Barakat  
Consciência Corporal: : Da consciência ao corpo. / Natália Barakat Pimentel. -- Rio Claro, 2019  
27 p.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), Instituto de Bociências, Rio Claro  
Orientadora: Silvia Deutsch

1. Consciência. 2. Somestesia. 3. Ioga. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca do Instituto de Bociências, Rio Claro. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

## **AGRADECIMENTOS**

Aos meus pais, que sempre acreditaram e ainda acreditam nos meus sonhos.

À professora Silvia Deutsch, que foi paciente e me ajudou e me orientou neste trabalho de conclusão de curso.

À Jéssica Pereira, que também se propôs a me ajudar e me escutar nessa caminhada de escrita.

Meu muito obrigada a vocês que contribuíram para meu crescimento e muito em breve, o fechamento desse ciclo.

Esse ciclo se fecha para que muitos outros possam se abrir!

## RESUMO

O tema consciência pode ser definido sob diferentes ângulos. Inicialmente, seu conceito foi explorado por vários filósofos e posteriormente recebeu grandes contribuições de diversas áreas, como a psicologia e a educação física. No campo da educação física, a consciência corporal é um tema que muito interessa a seus profissionais, principalmente aos que atuam no campo das práticas corporais, como o yoga. Este estudo tem por objetivo levantar conceitos e definições acerca dos termos “consciência” e “consciência corporal” verificando suas possíveis relações com o atual entendimento de “corpo” dentro do campo das práticas da educação física mais especificamente do yoga. Trata-se de uma revisão de literatura, com recorte temporal indeterminado, que utilizará como principal fonte de pesquisa a consulta em periódicos nacionais e internacionais e livros que apresentam a temática da consciência, da consciência corporal, das práticas corporais relacionadas ao campo da educação física e do yoga. Conclui-se que entender a consciência corporal é um dos caminhos para desenvolver melhor as práticas, não só do yoga, mas todas que a Educação Física propõe.

**Palavras-chaves:** Consciência, Consciência Corporal, Yoga.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	5
2. OBJETIVOS .....	7
3. METODOLOGIA.....	7
4 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA .....	8
4.1 Vários olhares sobre consciência.....	8
4.2 Um panorama da consciência.....	9
4.3 Consciência existencial.....	11
a. Definição de consciência.....	11
b. O corpo social e em sociedade .....	14
c. O corpo na Educação Física e Consciência Corporal .....	17
4.5 Chegando ao yoga .....	18
4.6 A metafísica e o yoga.....	20
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	21
6. REFERÊNCIAS .....	24

## 1. INTRODUÇÃO

Considerado um tema de estudo bastante antigo, a consciência foi explorada por vários filósofos e posteriormente recebeu grandes contribuições de diversas áreas como da sociologia, psicologia e fisiologia.

O dicionário Michaelis traz como definição para consciência:

“a capacidade do ser humano de considerar ou reconhecer o exterior e interior. Além disso, o conjunto de valores morais com base nesse reconhecimento, suas ideias, crenças e atitudes, que ajudam a compreender determinado assunto, em especial social e político (MICHAELIS, 2015, p. 190).

Segundo Chauí (2000), partindo da teoria do conhecimento, entende-se que o homem é um ser racional e consciente e entende como consciência, “a capacidade humana para conhecer, para saber que conhece e para saber o que sabe que conhece. A consciência é um conhecimento (das coisas e de si) e um conhecimento desse conhecimento (reflexão)” (p.119). Essa mesma autora aborda ainda a consciência do ponto de vista psicológico, ético e moral, político e ainda do conhecimento.

Diante de um olhar psicológico a autora coloca que a consciência é o sentimento de nossa própria identidade que é formada pelas nossas vivências. No campo ético e moral, a consciência é definida como o que nos permite livre e racionalmente decidir como agir com responsabilidade, respeitando os direitos alheios. A consciência política é a que nos coloca na esfera de nossas relações sociais como portadores de direitos e deveres, membros de uma classe social, portadores de interesses específicos de um grupo. Já no campo do conhecimento, a consciência pode ser considerada uma atividade sensível e intelectual que permite o poder de análise, síntese e representação (CHAUÍ, 2000).

Já a consciência para a Psicologia, definida pelo sociólogo e psicólogo Émile Durkheim, que é considerado o fundador das Ciências Sociais como conhecemos hoje; é o conjunto de conhecimentos que um grupo detém e dos valores que partilham, experimentados pelo indivíduo na sua vida (DURKHEIM, 2002).

Freitas et al (2015), em seu estudo, teve como objetivo verificar a forma como o corpo tem sido pesquisado, conceituado e compreendido pela

psicologia no Brasil, especialmente na última década (primeira do século XXI). A partir disso, mapeou como a psicologia brasileira tem estudado as questões do corpo e da corporeidade, pesquisando desde os resultados com esse tema até artigos publicados, comparando e analisando as vezes que os temas apareceram nas descrições e palavras-chaves. Em seus resultados encontrou que a ideia de corpo atrelada à expressão “imagem corporal” apareceu em 7,9% dos estudos. Para os autores, a expressão que trata das representações mentais que o indivíduo possui acerca da sua aparência física, está fortemente atrelada ao entendimento de corpo como um elemento secundário diante da totalidade psíquica. Sendo assim, “consciência corporal” é um termo habitual para o estudo da “consciência” e dessa temática relacionada ao “corpo”.

Consciência corporal também é entendida como resultado das ações e experiências já vivenciadas e do próprio reconhecimento consciente, ou seja, sua noção de corpo e imagem (BRANDL, 2002). O termo de consciência corporal articula sempre consciência e corpo.

Quando nos reportamos aos escritos de Mearleu-Ponty, encontramos um corpo que percebe, que pensa, que sente. Essas sensações não são fruto apenas do corpo que é estimulado e responde, mas por uma apreensão de sentidos que precisam desse corpo para acontecer. Assim, Mearleu-Ponty também entende o corpo como criador de sentidos “porque a percepção não é uma representação mentalista, mas um acontecimento da corporeidade e, como tal, da existência” (NÓBREGA, 2008, p. 141).

Entendemos que este estudo se mostra importante por apresentar diversas compreensões sobre a “consciência”, como seus possíveis níveis atrelando-os as discussões sobre “corpo” em várias áreas, de conhecimento da Educação Física, entre elas na prática corporal do yoga. Tais reflexões são relevantes no que diz respeito à maneira como os indivíduos lidam com seu próprio corpo no tempo e espaço.

Quando apontamos para o processo de formação do profissional de Educação Física, nas vivências e experiências apresentadas em sua graduação, ou ainda, no vislumbrar da carreira de um graduando que se prepara para exercer profissão, parece ser imprescindível uma compreensão sobre o homem, sua totalidade, individualidade, subjetividade em várias



dimensões: física, moral, social, afetiva, intelectual, sócio cognitiva, entre outras.

Nesse sentido o tema torna-se relevante, à medida que o aproximamos do espaço acadêmico, lugar em que as vivências com as práticas corporais alternativas muitas vezes são menos discutidas em comparação com as práticas esportivas ou ginásticas tradicionais. Esse texto pode, em alguma medida, contribuir para essa aproximação teórica, seja através de uma discussão ligada a integralidade dos indivíduos, as percepções de corpo através das diversas vertentes da psicologia, e, a maneira como a Educação Física se apropria dessas discussões, na sua produção acadêmica ou no discurso dos profissionais.

Também destacamos a importância desse trabalho quando apontamos para uma sociedade em que as imagens, símbolos e padrões lançados sobre o corpo são fortemente influenciados pela mídia. Muitas vezes a população é exposta a esses modelos de forma acrítica, e, entendemos que o profissional de Educação Física possui um papel que transcenda a ideia de apenas demonstrar movimentos, mas que se pautem numa prática fundamentada que desperte para além, como a prática do yoga, baseada não só na consciência corporal, mas também no entendimento do seu ser consciente do espaço e da sua responsabilidade social.

## **2. OBJETIVOS**

Este estudo tem por objetivo levantar conceitos e definições acerca dos termos “consciência” e “consciência corporal” verificando suas possíveis relações com o atual entendimento de “corpo” dentro do campo das práticas da educação física incluindo o yoga.

## **3. METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão de literatura, com recorte temporal indeterminado, que utilizará como principal fonte de pesquisa a consulta em periódicos nacionais e internacionais e livros que apresentam a temática da

consciência, da consciência corporal, das práticas corporais relacionadas ao campo da educação física e do yoga.

A análise será feita primeiramente a partir de busca de palavras chave como citada acima e também no desenvolvimento do tema na fonte pesquisada.

#### **4 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

A consciência é um tema abordado por muitos autores de diversas áreas na tentativa de se compreender mais o que pode ou não ser alcançado com esta.

Está revisão transpassa por uma rica compilação de autores apresentada por Marilena Chauí e segue por definições apresentadas por Ken Wilber e Pierre Weil, onde buscam não só explicar qual consciência é qual, mas como são alcançadas, quais são seus pontos principais e como são diferenciadas uma das outras.

Marilena Chauí explica o assunto com base na Filosofia e define graus de consciência, diferente de com Ken Wilber, também filósofo, que a define a partir de Freud.

Pierre Weil, mesmo tendo contato direto com Ken Wilber, contribui com suas definições de consciência com base no processo de autoconhecimento.

Outros autores, como Albuquerque e Daolio, também nos ajudam na compreensão da consciência corporal e como esta se dá nos dias atuais, nas relações que construímos com o corpo e ainda relacionando-a com o yoga, para que possamos entender melhor os tipos de consciência.

##### **4.1 Vários olhares sobre consciência**

Chauí (2000) entende que, psicologicamente, a consciência e o *eu* são o centro dos estados psíquicos, ou seja, consciência é o que sentimos e compreendemos do mundo. Eticamente, a consciência é a capacidade de interpretar situações e estar na companhia dos outros de acordo com as regras da sociedade.

Do ponto de vista político, a consciência é o cidadão, ou seja, portador e defensor de interesses do grupo relacionados com o poder e as leis. Já no âmbito do conhecimento, é o sujeito, onde cria e descobre significações, conceitos e teorias, sendo capaz de refletir sobre tudo isso (CHAUÍ, 2000).

A autora explica que a subjetividade se manifesta relacionada à universalidade, ou seja, reconhecendo que isso é comum a todos os seres humanos (CHAUI, 2000). O significado dado, que associa toda matéria do ser à consciência, apesar de único e entender que a matéria também é uma possibilidade da consciência, torna então, o subjetivo como experiência do consciente (GOESMAWI, 2006).

Em “Convite à Filosofia”, Marilena Chaui diferencia os graus de consciência em três: passiva, vivida não reflexiva e ativa e reflexiva. Na passiva, temos uma vaga e confusa percepção sobre nós; na vivida não reflexiva, percebemos o outro e as coisas a partir do que conhecemos e sentimos em relação a estes. Já na ativa e reflexiva, reconhecemos o interior e exterior, sendo este o mais amplo estado de consciência, o que permite reconhecer os outros e de todos os pontos de vista acima descritos (CHAUI, 2000).

Na prática de yoga, por exemplo, começamos passivos, apenas com essa confusa percepção sobre o que somos e quem somos. O *samadhi*, que é o estado pleno de consciência ou iluminação, é ativo e reflexivo, ou seja, é a busca por conhecer a si mesmo, entender-se e reconhecer-se parte desse todo (WILBER, 2010).

A consciência então significa o que foi vivido pelo sujeito e como ele reflete sobre isso em suas manifestações e interações com o meio em que ele vive e em sociedade (CHAUI, 2000).

#### **4.2 Um panorama da consciência**

Ken Wilber é um filósofo americano famoso por suas obras nos campos da Psicologia e Filosofia tendo mais de 24 livros escritos e traduzidos em diferentes línguas. Também é representante mundial da psicologia transpessoal, pois dedicou anos de sua vida a falar, escrever e dar palestras sobre meditação e tudo que a cerca (CHERUBIN, 2010).

Em um de seus mais famosos livros, “Espectro da Consciência” (2010) trata sobre o tema consciência, comparando-a às ondas eletromagnéticas, pois assim como elas, a consciência tem diferentes níveis que se projetam com diferentes virtudes, aspectos e restrições (TABONE, 1987).

Em seu mapeamento sobre assunto, aparecem três níveis maiores de consciência, (o ego, o existencial e a mente), descritos a seguir:

- a) No Ego, o “self”, que é a identidade do indivíduo e como ele se entende, é alienado ao corpo e ao ambiente, e isso implica em “um alargamento do campo da consciência” (TABONE, 1987, p. 83). Wilber descreve que o “ego parece prometer algo que a carne não promete” (2010, p. 102); e é vaga essa percepção de corpo físico, tanto que a morte parece improvável.
- b) No nível seguinte, o Existencial, o homem amplia seu reconhecimento com o corpo e ambiente, mesmo que ainda esteja alienado ao Universo e sua totalidade (TABONE, 1987). Começa a fugir da morte porque acredita que existe apenas o tempo físico, assim como o corpo que agora ele se identifica. Também no nível Existencial, o homem carrega suas relações de sociedade enraizadas em si e sua cultura presente no meio ambiente em que vive (WILBER, 2010). O seu “self” reconhece o corpo como um todo (TABONE, 1987).
- c) No nível da Mente, a consciência e a totalidade do Universo são uma só (TABONE, 1987). Wilber (2010) descreve como “consciência pura” as não separações entre mente, corpo e totalidade na busca do seu verdadeiro “self”. Assim, passa a ser tão consciente que existe mais do que a matéria em si, ou seja, é inconsciente por nunca ser consciente de si mesmo (WILBER, 2010).

O nível da Mente é, então, o mais difícil de ser compreendido, pois não tem limitações. Uma vez atingido esse nível, tudo se torna subjetivo. Tabone completa que “a consciência fornece a direção para cada indivíduo aceitar a si próprio”, com sentimentos e pensamentos e um ponto final infinito, ou seja, parece ser compreendido e por isso o ponto final, mas sempre haverá mais para se entender e por isso infinito (TABONE, 1987).

A consciência individual transformada é de dentro para fora, ou seja, as experiências vividas promovem transformação social (TABONE, 1987).

Pierre Weil, francês erradicado no Brasil, é outro autor que dentro da psicologia aborda mais especificamente o tema autoconhecimento, e é considerado uma referência nos estudos sobre consciência. Este fez um retiro durante três anos com Ken Wilber para que pudesse se conhecer mais e com isso, contribuir na educação para a paz (UNIPAZ, 2017).

Pierre Weil (TABONE, 1987) acredita que o homem passa por diferentes estados ou níveis de consciência, partindo do “self”. O “self” é a identidade onde o indivíduo se percebe dentro de cada nível de consciência e também projeção deste nível, agregando sentimentos e ações conforme sua identificação (TABONE, 1987). Então, “o self” é o que somos a partir do que entendemos que somos.

Na nossa cultura ocidental, a valorização do lógico costuma enquadrar experiências apenas no Nível Existencial e tudo o que não pode ser explicado dentro deste, é considerado irreal por muitos (MIKOSZ, s.d.). Porém, como defende Weil, o ser se percebe dentro de cada nível e isso faz com que orquestremos condutas, criemos transformações pessoais, estabeleçamos crenças próprias e também possibilitemos mudanças nos estados mentais das experiências vividas (MIKOSZ, s.d.; UNIPAZ, 2017).

### **4.3 Consciência existencial**

#### **a. Definição de consciência**

Conforme vimos anteriormente, o dicionário Michaelis diz que a consciência é o reconhecimento do exterior e interior (MICHAELIS, 2015).

Para Amit Goswami, pesquisador e físico quântico, autor de diversos livros, sendo “O Médico Quântico” o que trata sobre consciência, afirma que esta é feita de conexões locais e algo além, acima da matéria. Diz que consciência é o que possibilita nosso entendimento da experiência e intercede nos nossos pensamentos e no corpo físico (GOSWAMI, 2006).

No livro Neurofisiologia da Meditação, Marcello Duncalov e Roberto Simões abordam os três componentes que Freud propôs sobre a vida de cada um de nós:

“O *id*, o *ego* e o *superego* [...].

O *id* contém tudo que é herdado por nós, presente em nossa constituição desde o nascimento. Seus conteúdos são quase totalmente inconscientes, sendo que alguns deles foram “rotulados” como inaceitáveis por nossa consciência. O *ego* é a parte da nossa psique que está em contato com o mundo exterior desenvolvendo-se através do *id*. Muitas vezes, o *ego* é comparado a uma casca da árvore que protege o *id* em seu interior, garantindo saúde, sanidade à personalidade, além de segurança. O *superego* desenvolve-se a partir do *ego* e relaciona-se aos nossos códigos morais e modelos de conduta adquiridos em nosso dia-a-dia. O *superego* possui, segundo Freud, três funções básicas: consciência, auto-observação e formação de ideias.” (2009, p. 136).

Os dois primeiros são inconscientes e o último consciente. O *id* é formado pelos nossos instintos e desejos e por isso, algumas vezes, inaceitáveis. O *ego* é a censura desses desejos, nos tornando pessoas moralmente boas. O *superego* é submetido à desejos do *id* e repressão do *ego*, tentando achar o equilíbrio entre ambos para se realizar (CHAUÍ, 2000).

“Conscientização” corresponde à atenção dada do indivíduo para sua própria atividade fazendo disso seu objeto de estudo e pensamento. Conscientização de corpo em movimento é a conscientização da interiorização. (BRANDL, 2002). A partir desse conceito, começamos a definir consciência.

Antonio Damasio, um médico neurocirurgião que se destacou por propor hipóteses inovadoras e diferenciadas quanto ao funcionamento do cérebro, acreditava que as emoções eram ativadas em nós de acordo com nossas representações do nosso mundo interior. Damasio (2000) completa que: “a consciência começa como o sentimento do que acontece quando vemos, ouvimos ou tocamos. Ou seja, é um sentimento que acompanha a produção de qualquer tipo de imagem” (p.51). Marcando-a como nossa e nos permitindo dizer que percebemos algo devido a isto, e isto seria a emoção.

Para Carmen Brito (1996), que escreve sobre consciência corporal na Educação Física, esta já pode ser compreendida como fundamento de todos os estados de consciência que necessitam de um substrato para sua manifestação. Essas manifestações podem ser físicas, emocionais ou energéticas.

Ainda Brito (1996),

“a concepção de homem como unidade corpo-consciência (espírito) em relação com o mundo, o corpo não é puramente físico ou biológico, mas subordinado ao espírito, que não atua sobre este em uma relação causa e efeito, mas o envolve como uma presença fazendo do corpo um corpo humano” (p. 135).

Como disse Patrick Ravnant em seu livro Sabedoria da Índia, “a verdade não pode ser aprisionada em conceitos [...], mas sim vivida, realizada, percebida através de uma experiência interior direta”.

Para Fisher (1995), o consciente é responsável pela consciência adquirida:

“O termo consciência, transitando em várias áreas de conhecimento humano, compreende, necessariamente, significações diferentes. Há uma consciência ética, uma consciência moral, religiosa, psíquica. O indivíduo consciente detém o conhecimento de algo: é também responsável por tal conhecimento, não se comportando de maneira leviana ou inconsciente” (p. 63).

Sendo assim, articulamos aqui o tipo mais habitual para consciência em pesquisas e trabalhos, conforme constatado por Freitas (2015), autor que articula nossas fases de crescimento aos comportamentos que temos hoje: a consciência corporal.

Consciência corporal é resultado das ações e experiências já vivenciadas e do próprio reconhecimento consciente, ou seja, sua noção de corpo e imagem (BRANDL, 2002).

Olivier (1995) diz que todo conhecimento passa pelo corpo, inclusive o seu próprio e que este é que está envolvido no processo de compreender, recordar e se individualizar.

Vayer, que escreve sobre aprendizagem motora na fase escolar (1986) afirma que a consciência corporal depende da sua experiência corporal em três aspectos:

- 1) Os esquemas corporais: a experiência do corpo com o meio conduz o sujeito a construir esquemas, que são como estruturas interiores (VAYER, 1986; BRANDL, 2002).
- 2) Os valores corporais: Se desenvolvem paralelos à consciência espacial do corpo, transformando em símbolo a relação no mundo com os outros (VAYER, 1986; BRANDL, 2002).

- 3) Os conceitos corporais: conhecimento intelectual, ou seja, palavras que correspondem às regiões corporais (VAYER, 1986; BRANDL, 2002).

Para ampliar nossos conhecimentos sobre a consciência corporal, também devemos definir “corpo”.

#### **b. O corpo social e em sociedade**

Nesta seção passaremos a descrever as percepções existentes em relação ao corpo.

A Psicologia é a ciência que estuda o comportamento humano e seus processos mentais. Uma das vertentes de estudo é compreender e estudar o que motiva determinados comportamentos, pelas sensações, emoções, aprendizagem, inteligência.

Como toda área científica, apresenta suas especialidades e concepções diversas sobre determinados assuntos, quando se aponta para o corpo, não deixa de ser diferente. Diversos estudiosos fizeram (e ainda fazem) reflexões baseadas em diversificadas perspectivas teóricas.

Para nos guiar nessa escrita, lançaremos mão do artigo intitulado “Corpo e psicologia: uma revisão da produção científica brasileira na primeira década dos anos 2000” (FREITAS et al, 2015), que nos fornece um estado da arte sobre as percepções de corpo na psicologia brasileira. Além disso, nos encaminham as concepções de corpo pautadas em Freud e Merleau-Ponty, dois autores bastante citados nos estudos de Psicologia que tratam de discutir questões relativas ao corpo e a corporeidade sob diferentes perspectivas.

Freitas et al (2015) reforçam a ideia de que a compreensão de corpo mudou ao decorrer da história e que esta definição é cara para Psicologia. Apesar dessas mudanças, os autores ainda observam uma dualidade histórica acerca do corpo e da mente, seja na produção teórica levantada aqui no Brasil, ou, na concepção de importantes teóricos da psicologia.

Como resultado desse estado da arte, Freitas et al (2015) descobriram que a Psicologia Clínica tem sido a principal especialidade a falar de corpo, e



por ser uma área com tradição nas ciências médicas, a dualidade corpo e mente é constantemente reforçada.

Os autores pontuam a psicanálise como principal abordagem teórica por trás dos estudos levantados e que discutem corpo (FREITAS et al, 2015). Termos típicos como “pulsão” (23,8%) ou “efeito de linguagem” (18,3%), que remontam aos escritos de Freud, aparecem constantemente quando se pontua a compreensão de corpo nos estudos levantados.

Para Freud (apud REIS, 2003) o corpo,

“é o espaço e o intervalo de tempo no qual se marca a presença do outro, através de sensações e percepções, que atuam como motores da organização do eu enquanto projeção de uma superfície corporal” (p. 190).

Winograd e Mendes (2009), introduzem uma discussão sobre o corpo na obra de Freud, descrevendo que não só o conceito de “pulsão” (ponto em que não se discerne o corpo como organismo e o corpo como sujeito) está presente, mas também a construção e determinação do Eu através do corpo. Nesse sentido o corpo não é apenas fruto de representação, mas possui uma base simbólica, orgânica, material e biológica, reflexão que fica mais evidente nas considerações a seguir:

“(…) o corpo é um problema transdisciplinar, lugar de interseção de perspectivas múltiplas. Em uma de suas acepções correntes, "corpo" pode designar toda substância material que se apresente à percepção como um grupo permanente e estável de qualidades, independentemente do sujeito que percebe. Nesse sentido, é objeto, admitindo entre suas partes e entre ele mesmo e os outros objetos apenas relações exteriores e mecânicas, tal como o corpo-organismo estudado pelo fisiologista, pelo médico, pelo biólogo, entre outros. Abarcando o corpo-próprio, designa também o centro da existência do indivíduo e, ao mesmo tempo, sua potência de perceber, pensar e agir, definindo-se como modo de inserção do sujeito no mundo. Daí ser também, de um lado, histórico, social, tecido pela cultura através dos tempos e estudado pela sociologia, pela antropologia, pela psicologia social etc., e, de outro lado, individual, representado simbolicamente e imaginariamente, absorvido e transformado pela representação, marcando e constituindo a história singular de cada um: corpo-sujeito”. (Winograd e Mendes, 2009, p. 212)

Quando se aponta para as demais expressões que ajudam a conceituar a ideia de corpo, Freitas et al (2015) afirmam que “estrutura experiencial vivida” (12,7%) é a terceiro termo apresentado, apontando para a influência da

Filosofia na Psicologia. Assim a Psicologia Fenomenológica é a segunda abordagem teórica mais utilizada na discussão sobre corpo nos estudos brasileiros.

Para este autor, ao se movimentar o indivíduo percebe o mundo, atrelando sensações a essa experiência. Tal perspectiva rompe com a ideia do corpo-objeto, tendo a percepção como uma experiência subjetiva, histórica, que incorpora a noção de mundo, as relações sociais, o tempo, os aspectos culturais.

Diante dessa concepção, existe uma crítica ao homem, e consequentemente ao corpo, que desaprendeu a perceber os sentidos em nome da razão. Para Mearleu-Ponty, na organização do movimento existe reflexão e esta permeia os processos sensório-motores:

“Não é o sujeito epistemológico que efetua a síntese, é o corpo; quando sai de sua dispersão, se ordena, se dirige por todos os meios para um termo único de seu movimento, e quando, pelo fenômeno da sinergia, uma intenção única se concebe nele” (MEARLEU-PONTY, 1994, p. 312).

Deste modo, na concepção da Psicologia Fenomenológica, baseada em Mearleu-Ponty, o corpo também constrói saberes e possibilidades, de forma subjetiva, pelas percepções e sensações experimentadas.

Freitas et al (2015) entendem que a imagem corporal trata das representações a partir da aparência física, atrelada ao entendimento do corpo como algo secundário.

O que preocupa os autores citados anteriormente, é que frequentemente, essa concepção vem sendo estudada reforçando uma perspectiva dualista, em que, mente e corpo, mantém uma relação de oposição (FREITAS et al, 2015).

Assim, quando nos reportamos aos achados de Freitas et al (2005) em relação a produção acadêmica na Psicologia sobre corpo, evidenciamos um crescente interesse pela temática, centrada em várias expressões e concepções teóricas, apropriando-se e corroborando com referências como Freud e Mearleu-Ponty.

Ressaltamos também, que apesar de corpo e mente manterem essa relação oposta, Goswami (2006) entende que mente e corpo caminham juntos, mas são separados pelo significado que a consciência permite que estes o tenham.

### **c. O corpo na Educação Física e Consciência Corporal**

Questões corporais aparecem no cenário acadêmico voltado para estudos tanto de saúde física quanto mental. O corpo e as técnicas corporais são instrumentos do homem para seu estudo (ALBUQUERQUE, 2006).

O processo civilizador que passamos ao decorrer do tempo nos levou a assumir o controle dos nossos corpos e mentes, inclusive a explicar mudanças sociais e ambientais. Os corpos estão diretamente ligados às ações que fazemos e produzimos culturalmente (ALBUQUERQUE, 2006).

Portanto, falar sobre corpo está associado à cultura em que este corpo está inserido, pois não pode se desvincular destes. Apesar da Educação Física ainda ver o corpo primordialmente como biológico, esse é síntese da cultura, inclusive o conjunto de expressões e comportamentos (DAOLIO, 1995).

Entretanto, o corpo vem transformando-se em seu significado, e hoje boa parte dos profissionais da área presumem que há algo além do adestramento do físico, não existindo apenas um discurso de corpo, mas também um corpo consciente (DAOLIO, 1995).

No campo da Física, nas interações que o corpo faz existem as locais e as não locais, ou seja, há a explicação lógica para as expressividades que o corpo reproduz e produz e as interações locais; e também há as possibilidades de explicações, para interações não locais, ou não lógica (GOSWAMI, 2006).

A lógica, conforme Daolio (1995), é que o corpo é tudo aquilo que envolve exercício físico, ginástica, treinamento etc. Mas também é corpo a cultura, as conquistas materiais e a espiritualidade que o indivíduo acredita ou segue.

Já Albuquerque (2006) entende que essas possibilidades são estados místicos, alcançados, por exemplo, com o yoga e são portas de entrada para alcançar outros níveis de consciência.

É através do corpo que nos relacionamos com outros, expondo o que sentimos em relação às coisas, pessoas e à natureza. Ter essa consciência sobre a manifestação do corpo então, é consciência corporal (SOUZA, 1992).

Também, entende-se por consciência corporal, a manifestação da época em que se vive e a expressão do corpo nesta; em suas roupas, seus gestos, seu uso. É o reconhecimento do corpo e do que se passa nele, buscando o autoconhecimento e esse caminho para chegar a ele (SOUZA, 1992).

Além desse conhecimento sobre si próprio, a consciência corporal entende a observância do corpo, o entendimento que se tem sobre este, a energia – leia-se aqui quantidade de força – usada para realizar cada movimento e também os sentimentos envolvidos em cada parte, cada sensação. Mesmo que estar consciente sobre seu corpo não signifique que seja consciente sobre tudo ao mesmo tempo, pois cada sensação pode vir em diferentes tempos (SOUZA, 1992).

#### **4.5 Chegando ao yoga**

Iyengar no livro *A Luz do Yoga* diz “qualquer pessoa pode trilhar o caminho do yoga e alcançar a meta de iluminação e da liberdade”.

Patanjali, considerado o pai do yoga, em seu livro *Yoga Sutra*, descreve o yoga como cessação dos tumultos da mente. Ou seja, yoga é entendido como um estado mental (BROWN, 2009.). No livro *Neurofisiologia da Meditação*, “desenvolvido na Índia, o yoga tem o objetivo de desenvolver uma mente mais ampla, uma autoconsciência ou hiperconsciência” (DUNCALOV E SIMÕES, 2009).

Também, pode-se dizer que o yoga tem como finalidade satisfazer nossos anseios humanos e alcançar nossa unidade. Ou seja, podemos avançar na auto realização porque o yoga é transformador, tanto como vemos as coisas como quanto vemos a nós mesmos (IYENGAR, 2007).

Oito membros do yoga são definidos por Patanjali no *Yoga Real*, comumente chamado de *Yoga Clássico*. São também chamados de pétalas, pois a junção de todos formam uma flor, ou o todo. São esses membros: “yamas (restrições), niyamas (observâncias), āsana (posturas), pranāyama

(respiração), pratyāhara (abstração dos estímulos externos), dhāraṇa (concentração), dhyāna (permanência) e samādhi (êxtase)” (MEHTA, 2012).

Exercícios físicos aliados à vivência dos membros do yoga produzem respostas para o sistema nervoso central, gerando estados psicológicos mais amenos. No sânscrito, também se define yoga por disciplina espiritual, que está interligada com uma metafísica não dualista. (DUNCALOV E SIMÕES, 2009).

Yoga significa união e a prática significa união com o inefável.

Com a prática regular do yoga, nos livramos dos anseios humanos de necessidade; esta não apenas do material, do social ou do familiar, mas também do agir sem julgamento (MEHTA, 2012; HERMOGENES, 2016).

Esse julgamento é enraizado em nós pela nossa cultura que analisa, interpreta e avalia. O yoga então, desenvolve novos hábitos em seu praticante para substituir os velhos, sendo que ambos são condicionantes. O homem ao entregar-se à prática pode curar a si mesmo, não fugindo desse condicionamento, mas descobrindo o ponto de partida correto para agir (MEHTA, 2012).

O yoga também é considerado um tipo de ginástica, que com sua prática restaura as forças extraídas pelas preocupações da mente, como problemas do cotidiano até os mais graves, como de saúde e ou fisiológicos. Além disso, ensina como respirar completamente e ter atenção não somente ao próprio corpo, mas ao ambiente e todo o resto que ingere, consome e toma para si, melhorando essas relações muitas vezes tóxicas (HERMOGENES, 2016).

Conforme Duncalov e Simões (2009), os nossos anseios pelo prazer e pelas sensações de buscar sentirmos medo e riscos são explicados por neurotransmissores que buscam impulsos elétricos, produzindo a sensação de emoção, novidade e excitação. Sendo assim, para se quebrar essa constante de condicionamento, é preciso muita prática de yoga física e também, o estudo para que possamos nos autoconhecer.

A meditação, considerada uma parte do yoga por alguns autores, como Duncalov e Simões (2009) e uma prática totalmente distinta por outros autores, mas que é baseada no yoga real, como para RAVIGNANT (1986), faz com que experiências como projeções da consciência, ou seja, manifestação da consciência por meio que não ao corpo físico, sejam escritas e relatadas em alguns trabalhos.

Patanjali mesmo, em seus sutras, explica alguns “poderes” que praticantes experientes do yoga podem atingir, como conhecimento do passado e futuro, audição superfísica, inibir fome e sede, conhecer a natureza da mente, etc (DUNCALOV E SIMÕES, 2009).

Essa projeção é explicada pela Projeciologia, um campo da Conscienciologia que estuda as ações da consciência, ou projeções fora do corpo. O que se entende é que a maioria de nós vive o consciente e que para entrar em contato com o inconsciente, é necessário prática, pois isso é uma relação de corpo e mente ou corpo e alma (DUNCALOV E SIMÕES, 2009).

#### **4.6 A metafísica e o yoga**

Uma mente que interpreta é também seletiva ao reunir fatos e ao olhar para estes e mesmo assim, qualquer interpretação pode ser errônea (MEHTA, 2012).

Se então pode ser errônea, o que é essa interpretação e o que significa, em sua essência, são características da metafísica (CHAUÍ, 2000).

A metafísica investiga o sentido, os diferentes modos como os seres existem e a relação destes. Também pode ser chamada de descritiva, pois explica a realidade de uma das formas como a percebemos, descrevendo-a a partir das nossas relações com o meio (CHAUÍ, 2000). Seria a metafísica um tipo de consciência nossa, então?

Conforme dito anteriormente, o yoga tem a função de desenvolver a consciência e é um caminho para se autoconhecer (DUNCALOV E SIMÕES, 2009; HERMOGENES, 2016). A metafísica busca a essência, ou aquilo que as coisas são além da aparência (CHAUÍ, 2000), assim como nós buscamos descobrir quem somos e tantas outras questões com a prática do yoga.

A palavra metafísica significa “aqueles que estão após os da física” (CHAUÍ, 2000; p. 209), ou seja, o que não se consegue explicar pela física e pela lógica. Na essência de cada ser, explica-se isso em quatro primícias: a essência da matéria, a forma da essência, como essa essência foi formada e a finalidade dessa (CHAUÍ, 2000).

Os temas e objetos da metafísica podem ser divididos entre “o ser e a sua essência, origem e estrutura do mundo, o infinito e o finito, o espírito e a matéria, etc” (CHAUÍ, 2000; p. 229), e por essas divisões que se aproxima do yoga, pois a prática dessa te faz “uma obra e ao mesmo tempo, o artista também” (HERMOGENES, 2016, p. 7); te faz despertar do sono para afirmar ou negar a realidade (CHAUÍ, 2000).

O yoga busca nos libertar dos nossos medos e anseios, nos permitindo ficar próximos da realidade absoluta e compreender o problema de corpo e mente ou alma e corpo que há muitos anos vem sido discutidos por diversos autores (DUNCALOV E SIMÕES, 2009).

A metafísica então, entre outras coisas, diz que nosso corpo é uma coisa entre tantas outras. É a realidade do mundo material e também a “forma criada pelo sujeito e por sua consciência reflexiva para organizar as experiências do tempo” (CHAUÍ, 2000; p. 243).

Dentro desta perspectiva pode-se perceber uma estreita relação entre a metafísica e o yoga fazendo com que possamos acreditar que a busca do autoconhecimento que procuramos na prática do yoga seja o mesmo sentido investigado pela metafísica, ou seja, a essência de cada coisa; no caso, a essência de nós mesmos.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Compreender a consciência é um tanto trabalhoso já que em parte é tentar saber sobre quem você é; e saber quem é, engloba o que se vê, o que se sente e o que se pensa.

Também é difícil porque, se a prática do yoga que conduz para o melhor entendimento sobre quem somos em nossa essência se baseia no hoje, quando nos propomos a entender tudo o que sentimos, isso inclui nosso passado e nosso futuro. Muitas vezes é o passado que machuca e procuramos descobrir quem somos para melhorarmos no futuro.

Porém, o futuro é um desconhecido da mente e refletir sobre não haver um futuro, significaria não haver vida, outro sentimento também incompreendido ou muito distante para o homem aceitar (WILBER, 2010).

Assim como na metafísica, compreender a consciência seria além da lógica (CHAUÍ, 2000; p. 209).

Vimos acima que o yoga tenta nos livrar do condicionamento dos pensamentos, pois estes nos levam a uma prisão, são ilusórios e também nos levam a uma servidão a que somos presos. Todos os pensamentos nos levam a idealizar quem somos. Mas quem somos verdadeiramente, vistos de todos os ângulos possíveis em um mesmo momento? E, quem somos verdadeiramente, se não tudo o que significamos ao longo de nossa vida? Seria necessário ressignificar tudo para olhar mais claramente por cada ponto de vista sem que nos prendêssemos a nenhum?

O conceito de quem somos é elaborado pelo inconsciente que precisa de imagens, substitutos, sonhos, atos falhos, sintomas, sublimação para se manifestar e ao mesmo tempo, se esconder da consciência (CHAUÍ, 2000).

Então o que e quem somos é o resultado e manifestação de tudo o que vivenciamos, assim como nossa consciência, portanto, quem somos em corpo também somos em mente. Logo, assim como diz Freitas et. al. (2015) podemos dizer que somos corpo e mente.

Se somos corpo e mente, somos exatamente o agora, para nós e para o mundo exterior. A nossa consciência corporal é a representação de tudo isso que temos em essência do corpo e da mente.

Amanhã então, outros tipos de questões acerca de corpo, corporeidade e consciência corporal poderão tomar forma com outros sentimentos, outros contextos e outros anseios condicionados pela mente de quem se propuser a refletir. Poderá ser tudo o que hoje não é.

Inclusive, poderemos sentir que hoje, que no futuro será passado, tudo isso precisa de um novo significado e então, o autoconhecimento nunca será completo, pois a cada dia descobrimos um pouquinho de tudo isso que hoje tentamos ver com um olhar lógico.

Podemos dizer que compreender a consciência é dizer apenas quem nós somos hoje.

Então, depois dessa longa jornada de tentar entender quem somos hoje, aí sim podemos partir para a prática física que o yoga nos propõe. Muitas vezes esse é o motivo primeiro e principal que muita gente o procura, mas como vimos aqui, possivelmente, isso vai muito além.



Na prática do yoga, entender o que se é, torna-se muito mais fácil quando identificamos os desafios a que nos propomos e percebemos nossas limitações. Conseguimos identificar as relações que criamos entre nossos pensamentos e nosso corpo, podendo assim aprimorar nossa consciência corporal.

Por fim, seria possível dizer que, entender a consciência corporal é um dos caminhos para desenvolver melhor as práticas, não só do yoga, mas todas que a Educação Física propõe. É entender quem você é, o que o seu corpo representa e, como tudo o que foi construído acerca dele pode influenciar o que você faz, apresenta e pratica.

Mas tudo isso, no hoje e no agora. Afinal, no futuro novamente aparecerão os questionamentos: quem somos, o que o nosso corpo é e como podemos significar tudo isso.

## 6. REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, L. M. B. **Reflexões sobre a cultura corporal**. São Paulo, 2006.

BRANDL, C. E. H. A consciência corporal na perspectiva da Educação Física. **Caderno de Educação Física e Esporte**. Paraná, n.º 2, 2002.

BRITO, C. L. C. **Consciência Corporal**: Repensando a Educação Física. 286 p. Sprint. Rio de Janeiro, 1996.

BROWN, C. **A Bíblia do yoga**: o livro definitivo em posturas de yoga. Tradução Carmen Fischer; revisão técnica João Carlos B. Gonçalves. 400 p. Editora Pensamento. São Paulo, 2009.

BUCKE, R. **Consciência Cósmica**: um estudo da evolução da mente humana. Editora Rosacruz. Curitiba, 1996.

CHAUÍ, M. **Convite a Filosofia**. Ed. Ática. São Paulo, 2000.

CHERUBIN, F. **Ken Wilber**: 1ª entrevista brasileira com “o Einstein da Consciência”. 2010. Disponível em: < <https://papodehomem.com.br/ken-wilber-entrevista-brasileira-parte-1/>>. Acesso em: 22 mar. 18

DAMASIO, A. **O mistério da consciência**: do corpo e das emoções ao conhecimento de si. Tradução Laura Teixeira Motta; revisão técnica Luiz Henrique Martins Castro. 472 p. Editora Companhia das Letras. São Paulo, 2000.

DAOLIO, J. **Os significados do corpo na cultura e as implicações para a Educação Física**. Movimento, n. 02, ano 2. Campinas, 1995.

DUNCALOV E SIMÕES, M. A. D. e R. S. **Neurofisiologia da Meditação**: investigações científicas no Yoga e nas experiências místico-religiosas – a união entre ciência e espiritualidade. 496 p. Phorte. São Paulo, 2009.

DURKHEIM, Émile. **Lições de Sociologia**. São Paulo: Martins Fontes, 2002.

FREITAS ET AL. **Corpo e psicologia**: uma revisão da produção científica brasileira na primeira década dos anos 2000. Psicologia em Revista, Belo Horizonte, v. 21, n. 1, p. 66-86 abr. 2015.

GOESMAWI, A. **O Médico Quântico**. Editora Cultrix. 288 p. São Paulo, 2006.

HERMOGENES. **Autoperfeição com Hatha Yoga**. Editora Best Seller, 57ª edição. 359 p. Rio de Janeiro, 2016.

IYENGAR, B. K. S. **A luz do yoga**. Editora Summus. 329 p. São Paulo, 2007.

MEHTA, R. **Yoga - a arte da integração**. Editora Teosófica. 2ª edição. 315 p. Brasília, 2012.

MICHAELIS Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa. Editora Melhoramentos. São Paulo, 2015.

MICHAELIS Dicionário Brasileiro da Língua Português. Editora Melhoramentos. São Paulo, 2015.

MIKOSZ, J. **Arte e Consciência**: visões místicas e suas representações. Escola de Música de Belas Artes do Paraná, s.d.

MIKOSZ, J. **Arte Visionária**: representações visuais inspiradas nos estados não ordinários da Consciência. Capítulo Arte e Consciência: Visões Místicas e suas representações. Editora Prismas, 2ª edição. 233 p. Paraná, 2015.

NÓBREGA, T. **Corpo, percepção e conhecimento em Merleau-Ponty**. *Estudos de Psicologia* 2008, 13(2), 141-148.

OLIVER, G. G. F. **Um olhar sobre o esquema corporal, imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade**. Dissertação. Campinas, 1995.

RAVIGNANT, P. **A sabedoria da Índia**. Editora Ediouro. 160 p. São Paulo, 1986.

SOUZA, E. **A Busca do auto-conhecimento através da consciência corporal**: uma nova tendência. Dissertação. Campinas, 1992.

TABONE, M. **A psicologia transpessoal**. Editora Culturix Ltda. 1º edição. São Paulo, 1987.

UNIPAZ MG. **Pierre Weil**. Minas Gerais, 2017. Disponível em: <<http://pierreweil.pro.br/1/Brazil.htm>>. Acesso em 22 mar. 18.

VAYER, P. **A criança diante do mundo: na idade da aprendizagem escolar**. Ed. Artes Médicas. 3ª edição. Porto Alegre, 1986.

WEBSTER, R. **Freud**; tradução Sandra Ghorzi. Editora Unesp. 60 p. São Paulo, 2006.

WILBER, K. **O espectro da consciência**. Editora Culturix Ltda. 13ª edição. São Paulo, 2010.

WINOGRAD, M; MENDES, L. C. **Qual corpo para a psicanálise? Breve ensaio sobre o problema do corpo na obra de Freud**. *Psicologia: Teoria e Prática* – 2009, 11(2):211-223.

Orientadora: Profa. Dra. Silvia Deutsch

---

Aluna: Natália Barakat Pimentel

---