


EMOÇÕES, GÊNERO E PANDEMIA: UMA LEITURA DO YOGA ONLINE NO PROCESSO CIVILIZADOR¹

Recebido em: 25/11/2021

Aprovado em: 22/04/2022

Licença: 

Adrielle Chiesa Gaio²

Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)
Porto Alegre – RS – Brasil

Flávio Py Mariante Neto³

Universidade Luterana do Brasil (ULBRA)
Canoas – RS – Brasil

Daniel Giordani Vasques⁴

Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)
Porto Alegre – RS – Brasil

RESUMO: Esse estudo objetiva analisar os elementos configuracionais que sustentam a prática do yoga online durante a pandemia da Covid-19, a fim de compreender em que estágio do processo civilizador tal prática é possível e exigida, quais os seus elementos civilizadores e porque eles surgem e se tornam importantes na configuração contemporânea. A partir da análise dos dados produzidos na aplicação de um questionário online; do empirismo crítico feminista de Donna Haraway e da teoria do processo civilizador de Elias, elencamos três categorias que perfazem a configuração do yoga online: emoções, saúde e ambiente doméstico. Após, repercutimos o yoga como um produto do processo civilizador que atende à necessidade de sublimar as emoções dos sujeitos na configuração pandêmica.

PALAVRAS-CHAVE: Yoga. Emoções. Pandemia.

EMOTIONS, GENDER AND PANDEMIC: A READING OF YOGA ONLINE IN THE CIVILIZING PROCESS

ABSTRACT: This study aims to analyze the configurational elements that support the practice of online yoga during the Covid-19 pandemic, in order to understand at what stage of the civilizing process such a practice is possible and required, what are its civilizing elements and why they arise and if become important in the contemporary

¹ Fonte de financiamento: Bolsa BIC/UFRGS

² Licencianda em História, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Grupo de Estudos em Sociologia do Esporte – GESOE.

³ Doutor em Ciências do Movimento Humano, Universidade Luterana do Brasil. Grupo de Estudos em Sociologia do Esporte – GESOE.

⁴ Doutor em Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Grupo de Estudos em Sociologia do Esporte – GESOE.

setting. From the analysis of the data produced in the application of an online questionnaire; from Donna Haraway's feminist critical empiricism and Elias' theory of the civilizing process, we list three categories that make up the configuration of online yoga: emotions, health and home environment. Afterwards, we reflect on yoga as a product of the civilizing process that meets the need to sublimate the emotions of subjects in the pandemic configuration.

KEYWORDS: Yoga. Emotions. Pandemia.

Introdução

Reconhecida como uma prática milenar, o yoga se expandiu globalmente a partir do século XIX (THURSTON; BLOYCE, 2020), ganhando contornos e significados diferentes da prática constituída na configuração social de sua origem. Para fins de estudo, nos interessa pensar a prática do yoga no contexto específico que responde à emergência e expansão da pandemia do *Ortho Corona Virinae*, conhecido popularmente como coronavírus, nos anos de 2020 e 2021, e a indicação pela Organização Mundial da Saúde (OMS) do isolamento social como medida preventiva momentânea mais segura ante a disseminação de tal vírus.

O recorte justifica-se ao passo que enquanto a prática de esportes coletivos e individuais em academias bem como ao ar livre e atividades de lazer foram suspensas ou adaptadas, observamos, empiricamente, um aumento significativo de engajamento popular em suportes e canais *online* de instrução de yoga. O maior canal do Youtube brasileiro exclusivo de yoga⁵, *Pri Leite Yoga*, atingiu o número de 837 mil inscritos em outubro de 2020 e chegou a passar de 1,09 milhões em julho de 2021, oferecendo aulas de yoga gravadas e gratuitas. A vídeo aula “Yoga para Quem Nunca Praticou”, que já contava com 3.672.771 visualizações, passou para 5.243.492 milhões dentro do referido período.

⁵ Disponível em: <https://areademulher.r7.com/celebridades/pri-leite-yoga-youtube-biografia/>. Acesso em: 27 mai 2021.

Para tal, nossa investigação parte da sociologia configuracional e da teoria do processo civilizador de Norbert Elias (2005; 2011). O sociólogo compromete-se com um estudo global dos seres humanos, evitando a compartimentalização dos indivíduos e das sociedades em categorias isoladas. Estes entendidos como constituintes da natureza, aqui referida não como um tecido homogêneo, mas um todo estruturado e diferenciado em uma série de níveis emergentes, inter-relacionados e relativamente autônomos.

Nesse sentido, a partir de uma terminologia que se ajusta à dinâmica da integração humano-social, Elias (2005) desenvolve o conceito de configuração social. Uma configuração se trata de uma síntese provisória do movimento da vida social que pode ser mutável, dado o equilíbrio flutuante e tenso que caracteriza o fluxo das relações nós-eu em cada configuração (FALSARELLA, 2013, p. 13). Nessa perspectiva, nos interessa entender os elementos que sustentam a configuração da prática online do yoga durante o período de isolamento social no decurso da pandemia, de forma que a pergunta que orienta a investigação desdobra-se em “qual a configuração social que sustenta a prática do yoga online no contexto da epidemia global do coronavírus?”.

Uma análise configuracional do yoga significa reconhecer sua interdependência com outros aspectos do desenvolvimento da sociedade. Nessa lógica, identificamos que as relações de gênero são um elemento primeiro da configuração que sustenta a prática, na medida em que características do yoga – ausência de combate, silêncio, tranquilidade, movimentos delicados, e elementos práticos – alongamento, controle da respiração, equilíbrio, meditação, – estão associados aos ideais de feminilidade presentes na sociedade ocidental (BHALLA; MOSCOWITZ, 2019). O gênero, assim, tensiona a configuração social da prática do yoga no contexto de investigação ao mesmo

tempo em que é modificado pelos demais elementos que a compõe, dado o caráter horizontal e interrelacional do instrumento conceitual de análise.

Assim, à primeira vista contraditória, nossa investigação conjuga uma análise eliasiana aos estudos de gênero, relativizando tanto o exame teórico horizontal de Elias bem como a interpretação de gênero construcionista radical⁶, já que a horizontalidade e a interdependência dos elementos da configuração são um dos pressupostos metodológicos de nosso estudo. De fato, Elias é alheio à interpretação generificada da sociedade, dado a configuração em que estava inserido, sua condição como sujeito pesquisador – homem cis gênero – e o desenvolvimento posterior dos estudos de gênero à sua teoria do processo civilizador. No entanto, Elias (2011) é seguro em criticar o caráter dualista que orienta a ciência moderna, a partir da separação natureza/cultura e indivíduo/sociedade, de forma que se torna importante o diálogo com relevantes teóricas feministas contemporâneas que enxergam a necessidade de se pensar e produzir ciência para além dos binarismos sexo/gênero; natureza/criação; real/construído, que vêm excluindo a biologia das análises de gênero e impossibilitando uma análise sócio cultural do corpo (FAUSTO-STERLING, 2001).

Conforme aponta Fausto-Sterling (2001), o movimento da segunda geração feminista (anos 70), ao cunhar uma separação entre sexo (anatomia) e gênero (forças sociais), renunciou a entender o ‘sexo’ e a biologia, uma vez que falar sobre essas dimensões significava adentrar numa posição determinista/essencialista. Logo, não se trata de negar o construcionismo que envolve a generificação dos corpos, mas de reconhecer quais são os jogos de força que estão em cena quando o conhecimento científico é produzido (HARAWAY, 1995), enfatizando não só a linguagem, mas a

⁶ Nos aliamos à perspectiva de Donna Haraway (1995), que critica o feminismo construcionista radical por excluir a biologia e as materialidades dos estudos de gênero ao pressupor a ciência apenas como um jogo retórico com ênfase exclusiva na linguagem.

relação entre corpos e linguagem, a fim de recuperar a corporalidade da produção científica.

De forma análoga, a desconstrução de categorias dicotômicas também faz sentido para a sociologia configuracional de Elias. Assim, reconhecemos que a biologia, enraizada em práticas, línguas e histórias, bem como o corpo e as materialidades, não podem ser deixadas de lado pela teoria feminista; pelo contrário, é preciso buscar esses dados de forma não essencialista e não dicotômica, mas pensando em articulações complexas e interdependentes, às quais o conceito de configuração social e desenvolvimento de Elias (2005) busca atender.

A partir destes pressupostos, nosso objetivo é analisar os elementos que sustentam a prática do yoga *online* durante a pandemia, a fim de compreender em que estágio do processo civilizador a prática é possível e exigida, bem como identificar quais são os elementos civilizadores – que controlam as emoções – presentes na prática *online* e porque eles surgem e se tornam importantes na configuração social contemporânea. Entendemos que essa análise se legitima na medida em que elucidará importantes aspectos não só da prática contemporânea do yoga, mas do estágio de processo civilizador que responde à atual configuração social, da qual o yoga é um elemento de tensão.

Metodologia

Nosso estudo é constituído com base na sociologia configuracional de Elias (2005), a fim de se pensar como uma unidade o dinamismo das relações “indivíduo/sociedade”. Nessa lógica, identificamos os elementos configuracionais da prática do yoga *online* durante a pandemia da coronavírus como interdependentes e de forma dinâmica, orientados no sentido de tensionar o desenvolvimento do processo civilizador (ELIAS, 2011) da configuração social contemporânea.

Com propósito de compreender quais os elementos que sustentam a configuração objeto deste estudo, delineamos um questionário com perguntas quantitativas e qualitativas, as quais objetivavam desenhar o perfil de quem praticou yoga online no período pandêmico (idade, gênero, raça, escolaridade, trabalho e renda) e apreender quais os significados/sentidos que estes sujeitos encontraram na referida prática durante o contexto especificado. O questionário foi construído digitalmente no *Google Forms* e aplicado de forma virtual, durante o mês de dezembro de 2020, a pessoas de diferentes regiões do Brasil. A aplicação do questionário seguiu as diretrizes e parâmetros de integridade na atividade científica contidos no Guia para Integridade em Pesquisa Científica (UFRGS, 2020). Para tal, foi divulgado, de forma seletiva, em grupos relativos ao universo do yoga *online* nas plataformas Facebook, Instagram e Youtube, de modo que 84 respostas foram obtidas e, após a declaração do consentimento dos indivíduos, analisadas a partir de uma codificação (BARDIN, 2016) a fim de construir-se, em diálogo com a teoria eliasiana, categorias empírico-analíticas.

Resultados e Discussão

A fim de dar conta de interpretar os sentidos e intenções dos sujeitos atribuídos em torno da prática do yoga *online*, o texto a seguir está organizado a partir de três elementos configuracionais, construídos com base na codificação de categorias analíticas a partir de dados empíricos em diálogo com a sociologia configuracional eliasiana. Apoiados nos dados extraídos do campo, no empirismo crítico feminista (HARAWAY, 1995) e na teoria do processo civilizador (ELIAS, 2005), apresentamos uma análise dos três elementos que perfazem a configuração desse trabalho: emoções, saúde e ambiente doméstico.

Emoções

A busca por emoções satisfatórias pode fornecer uma explicação a respeito de como o yoga *online* foi absorvido e assimilado pelos praticantes durante a epidemia global. Consideremos as respostas da pergunta “o que você sentiu durante a prática do yoga *online*?”. 22,6% dos sujeitos relatam a ideia principal de relaxamento em torno dos sentidos que atribuem à prática. Outras repostas, em contraste, empregam a ideia de emoções prazerosas e psicologicamente restauradoras: “me identifiquei muito com a prática, achei muito prazerosa”, “senti muita satisfação”, “muito prazer, alegria em mexer o corpo”, “felicidade, amorosidade e tranquilidade”, “muita leveza e um amor intenso”, “me sinto mais calma e tonificada”, “sinto coragem para enfrentar os momentos de tristeza”, “senti energia e tranquilidade ao mesmo tempo”, “disposição”, “concentração e revigoração”, “boas sensações e vibrações”, “muita calma e controle”, “prazer e plenitude”, “segurança” e “acolhimento, desaceleração, sentimento de que devo praticar com mais frequência”.

Ressaltamos, de início, que “qualquer discurso sobre emoção é também, pelo menos implicitamente, um discurso sobre gênero” (LUTZ; ABU-LUGHOD, 1990, p. 69) na medida em que, nas sociedades ocidentais, se tem uma crença generalizada de que as mulheres são seres mais emotivos quando comparadas aos homens (BARRET; BLISS MOREAU, 2009). Nesse sentido, as emoções acionadas pelo yoga estão relacionadas com a feminização ocidental da prática (BHAL LA; MOSCOWITZ, 2019). Os sentimentos de tranquilidade, calma e relaxamento, descritos pelas praticantes de yoga *online* e comumente associados ao yoga (THURSTON; BLOYCE, 2020) podem assumir, socialmente, a função de disciplinar e equilibrar as emoções relativas ao estereótipo, historicamente construído no mundo ocidental, de mulheres como seres

mais emotivos e irracionais, movidos pelas paixões, em oposição ao homem uno, racional e iluminado.

Ademais, o contraste presente nos dados entre emoções prazerosas e revigoradoras, por um lado, e noções de relaxamento e tranquilidade, por outro, desvelam um indício da popularidade do yoga em torno da noção habitual de que ela preenche uma necessidade de relaxamento gerada pelas sociedades do mundo moderno (THURSTON; BLOYCE, 2020), segundo a visão geral que se tem das atividades de lazer como enclaves de relaxamento para as tensões geradas na esfera do trabalho (ELIAS, 1992b) – e não de criação delas. Segundo Elias (1992b), as atividades de lazer comumente são entendidas e teorizadas enquanto tendências “irracionais” e “inconscientes”, em oposição ao mundo do trabalho “sério”, “racional” e, portanto, superior. O sociólogo, no entanto, distancia-se dessa percepção e da tradicional dicotomia lazer/trabalho para compreender o lazer para além da noção de relaxamento de tensões. Para Elias, a função das atividades de lazer esta diretamente relacionada com a ativação de formas de excitação agradáveis em uma dimensão biopsicossocial do ser.

A teoria de processo civilizador (ELIAS, 2011) ilumina essa questão, pressupondo que transformações relacionadas ao processo de formação do Estado na Europa Ocidental estão conectadas com mudanças no *habitus* social⁷ (ELIAS, 1997) das pessoas. Nessa lógica, o desenvolvimento das cidades e das sociedades industriais, em conjunto com o surgimento do Estado como detentor do aparato da violência, estaria vinculado a um amplo padrão de crescente restrição social sobre o comportamento humano, internalizado na personalidade das pessoas por autocontenção, de modo a originar um *habitus* social em que as emoções estão sujeitas a altos graus de restrição.

⁷ Elias desenvolve a ideia de *habitus*, antes da popularização do termo por Bourdieu, para referir-se a um saber social incorporado que se transforma com o tempo, a fim de superar os problemas da antiga noção de “caráter nacional” como algo fixo e estático.

Logo, as sociedades modernas, pautadas em fortes níveis de controle, necessitam de contramedidas em relação ao estresse que estas tensões provocam. Essa função é desempenhada pelas atividades de lazer, responsáveis pela transformação das tensões derivadas das pressões geradas socialmente e conformadas à sensibilidade relativa ao nível de violência socialmente permitido. O yoga, bem como as demais atividades de lazer no espectro do tempo livre, se destinam a estimular emoções e evocar tensões miméticas relativas à vida real a partir de uma excitação controlada, ou seja, a partir de um processo de “descontrole de emoções agradável e controlado” (ELIAS, 1992b, p. 73), culminando num efeito catártico e restaurador das energias.

Desse modo, interpretamos a tensão entre as noções de “prazer” e “relaxamento”, descritas pelos praticantes do yoga *online* no decurso da pandemia da coronavírus, como um contorno do yoga orientado para uma busca psicológica gerada socialmente por excitação ao invés de uma necessidade de relaxamento (THURSTON; BLOYCE, 2020). Esse aspecto se legitima na atual conjuntura pandêmica, conforme evidenciam dados referentes aos efeitos e mudanças que os sujeitos perceberam a partir da prática: “consegui lidar muito melhor com meus sentimentos e me adaptar melhor a novas situações”, “durante a pandemia, [o yoga] ajudou-me a manter o equilíbrio mental”, “me sinto mais tranquila e consigo controlar minhas emoções”, “a prática me trouxe senso de disciplina e menos irritabilidade” e “aprendi a controlar melhor meus impulsos e me sinto menos estressada.”

A partir destas evidências, entendemos que a pandemia da Covid-19 tensiona o processo civilizador da configuração social contemporânea na medida em que novos *habitus* e etiquetas de autocontrole são exigidos e orientados pela demanda de saúde pública. Rotinas de higiene mais rígidas e cuidadosas, uso de máscara e álcool gel, e distanciamento social, mesmo que de forma relativa, conjugados à sensação de risco de

saúde imanente e luto coletivo⁸ são elementos que modificam e tensionam a atual configuração social, de modo que as emoções dos atores sociais nela contidos também são tensionadas e transformadas por esses novos elementos. O termo “novo normal” vem sendo empregado em diferentes textos e nos mais diversos campos e plataformas para abarcar as adaptações e condições que garantam nossa sobrevivência durante e pós-pandemia. Assim, o aumento pela demanda da prática do yoga *online* corresponde a um estágio do processo civilizador cujos níveis de restrição e etiqueta social são mais altos, onde o yoga atua sobre as emoções dos sujeitos, de forma catártica e psicologicamente restauradora.

Saúde

Discursos de corpo e saúde são comumente associados ao yoga desde seu desenvolvimento na Índia até seu movimento em direção a uma expansão global (THURSTON, BLOYCE, 2020). Quando questionados a respeito dos sentidos que buscaram na prática do yoga *online*, “saúde”, “bem-estar”, “bem-estar físico e bem-estar mental” e “diminuição da ansiedade” foram conceitos presentes em mais de 60% das respostas dos entrevistados: “[busquei] acalmar a ansiedade, trazer a meditação de volta e acalmar e perceber dores físicas”, “me conectar comigo e com meu corpo, me movimentando para [o] bem-estar físico e emocional pessoais, sem cobranças sociais/externas”, “regular ansiedade e estados deprimidos; mover o corpo, sentir o momento presente, respirar melhor e me sentir em paz”, “mais disposição para acordar, equilíbrio da saúde mental, prática de atividade física”, “fazer uma atividade física e manter uma sanidade mental” e “mexer o corpo, evitar dores, equilibrar emoções” são falas reveladoras nesse sentido.

⁸ Em junho de 2021, o Brasil alcançou a marca de 500 mil mortes das 3,9 milhões totalizadas no mundo todo. Disponível em: <https://g.co/kgs/PE4L9u>. Acesso em: 25 jun. 2021.

Além disso, encontraram-se respostas semelhantes quando os sujeitos foram questionados a respeito dos efeitos e mudanças que conseguiram perceber a partir da prática do yoga *online*: “[o yoga] me ajuda a equilibrar emoções, dar foco nas minhas atividades e principalmente, devido a minha hiperextensão, me ajuda no reforço muscular para não sentir dores nas articulações”; “já utilizei recursos de respirações aprendidas no yoga para me acalmar em momentos de estresse e ansiedade”. Nesse sentido, entendemos que os dados evidenciam a orientação do yoga para uma noção de saúde integrativa, uma vez que a prática corresponde a uma configuração social em que atividades físicas e de lazer de forma mais geral são interdependentes não só em relação à saúde física, mas ao bem-estar integral, de modo a não dissociar o que comumente se entende por “aspectos físicos” de “aspectos mentais” (GIBSON; MALCOLM, 2020).

Elias (1992c), ao discutir a busca pela excitação no espectro do tempo livre, evidencia que a função do desporto e das atividades de lazer nas sociedades modernas, comumente associada a uma oportunidade de exercício do ponto de vista corporal às profissões sedentárias, compreende outros sentidos que têm despertado menor atenção, mas que apresentam importância de maior grau. Nesse sentido, o autor se inclina, a partir de uma perspectiva interdisciplinar que conjuga psicologia, biologia e sociologia, para pensar as atividades de lazer como potenciais para originar surtos de revigoração emocional a partir de uma lógica corporal e fisiológica que se integra e responde ao meio.

Elias (2011) argumenta que a existência humana nas sociedades mais complexas está condicionada a maior interdependência entre os sujeitos e, portanto, a uma diminuição da possibilidade de manifestações instintivas que podem significar perigos e riscos à vida de outras pessoas. Para que exista vida em sociedade, os instintos e pulsões dos indivíduos precisam, naturalmente, ser sublimados. Isto significa dizer que os

impulsos ou idealizações socialmente inaceitáveis necessitam ser transformados em ações ou comportamentos socialmente aceitáveis. Logo, esse processo não é exclusivamente cultural, envolvendo disposições biológicas orientadas para a aprendizagem do controle das emoções:

Nas sociedades humanas do nosso tempo, toma-se, com frequência, por certeza que os impulsos espontâneos constituem uma parte da natureza humana, mas que o seu controle é uma propriedade socialmente adquirida e, como tal, não faz parte da natureza humana. [...] Contudo, nenhum controle podia ser, decerto, adquirido por meio de aprendizagem e integrado na estrutura humana como uma das suas formas permanentes, se a constituição natural dos seres humanos não possuísse, como parte integral, uma disposição biológica de controle dos impulsos humanos e outros impulsos elementares não possuíssem, pela sua própria natureza, um potencial para serem contidos, desviados e transformados de várias maneiras (ELIAS, 1992b, p. 95-96).

Uma vez que controlar os impulsos é um processo que integra disposições biológicas com respostas culturais referentes à aprendizagem e padronização dos constrangimentos e na medida em que este se faz necessário para que exista vida e coesão social, Elias (1992b, p. 96-97) evidencia que a “constituição natural dos seres humanos” também prevê disposições biológicas de libertação das tensões e estresse oriundos da restrição dos instintos e pulsões naturais, mas que “são unicamente ativadas [...] por situações sociais específicas ou por processos sociais específicos ou por processos de aprendizagem social.”. Nessa ótica, o autor aponta para uma interdependência de processos sociais e biológicos, ao se referir a um modelo “biopsicossocial” de constituição do ser.

Essas reflexões nos auxiliam a pensarmos como o yoga contribui para o bem-estar integral de seus praticantes. Os impulsos e pulsões humanas socialmente inaceitáveis e, portanto, objetos de repressão e controle, se não transformados em emoções socialmente aceitáveis, podem se manifestar em sintomas de ansiedade e angústia (ELIAS, 1995), os quais são acentuados em um quadro de pandemia global que exige maiores restrições e controles sociais. Nessa lógica, o yoga, como atividade de

lazer, é um elemento configuracional que viabiliza o processo de sublimação das emoções, promovendo uma excitação emocional agradável que opera no sentido de liberar as tensões e o estresse relativos ao processo de controle e restrição emocional. Assim, produz um efeito catártico e revigorante que pode auxiliar na diminuição de sintomas de ansiedade.

A partir dessas considerações, entendemos que o yoga e a noção de saúde em torno dos sentidos atribuídos pelos sujeitos à prática relativizam a dicotomia que separa corpo e mente e saúde física de saúde mental, respondendo a uma noção de saúde integrativa e aos limites conceituais de saúde, corpo e doença (TAVARES, 2017). O yoga figura como um agente transformador de emoções humanas a partir da atividade integrada de disposições biológicas e processos sociais de aprendizagem. Para tanto, a prática é um elemento relevante do estágio do processo civilizador da atual configuração pandêmica, cujos maiores níveis de restrição e controle social demandam a sublimação das emoções, a partir de uma lógica em que as demandas de saúde pública estão interrelacionadas com uma noção integrativa de saúde.

Ambiente Doméstico

A pandemia, enquanto momento de tensão e transformação do processo civilizador, super estimulou a condição de controle e restrição presente na configuração social das sociedades, sobretudo em relação às mulheres, conforme o relato de uma entrevistada:

A disciplina em praticar yoga me ajudou a lidar melhor com o isolamento durante a pandemia, a ter mais paciência com meu filho, e principalmente, aceitar e me permitir quando eu não estava bem, a acolher esse sentimento. Moro num apartamento pequeno com o marido e uma criança de sete anos. Praticar yoga me ajudou a lidar melhor com os desafios do dia a dia.

Essa interpretação faz sentido se considerarmos que a crise sanitária em decorrência da pandemia da Covid-19 afeta de forma diferente os sujeitos, conforme

seus marcadores sociais de classe, gênero e raça (MOREIRA *et al.*, 2020) e que 89% dos sujeitos praticantes do yoga *online* entrevistados são mulheres, das quais 79% se auto identificaram como brancas e 90% possuem ensino superior completo ou incompleto, configurando uma elite intelectual. As medidas de controle da pandemia orientadas pela OMS preveem o isolamento social, bem como diversas medidas de higienização, que colocam a casa como um espaço central de saúde, local que, historicamente, produz uma carga física e mental acentuada para as mulheres, relativa não só ao trabalho reprodutivo, mas à violência doméstica da qual as mulheres são vítimas (MOREIRA *et al.*, 2020).

Assim, ao passo que permanecer em casa para proteção ante a disseminação do vírus da Covid-19 é um privilégio social, as mulheres que ficam em casa respondem a esse privilégio ao mesmo tempo que são alvo de maiores cargas de estresse psicológico, relativo à hierarquia de gênero social vigente. Para tanto, são essas mulheres, em parte privilegiadas por marcadores de raça e classe, que buscam/buscaram no yoga um amparo ao seu bem estar frente às tensões que o marcador de gênero as impõe.

Os conceitos de esfera pública e privada da vida são aspectos centrais para o pensamento político do Ocidente pelo menos desde o século XVII, atribuindo-se uma importância à esfera privada relativa à necessidade de um escape para a tensão que está implicada na manutenção dos vários papéis públicos (OKIN, 2008). No entanto, uma perspectiva de gênero desestabiliza a esfera doméstica como paradigma de privacidade na medida em que a privacidade, como espaço para o autodesenvolvimento e revigoramento mental em que a solidão e a oportunidade de manifestar impulsos são centrais, é um aspecto menos disponível às mulheres na estrutura de gênero atual. Virginia Woolf (2018), no ensaio *Um Teto Todo Seu*, discute em que medida a posição que as mulheres ocupam na sociedade acarreta numa dificuldade para a expressão do

livre pensamento, argumentando que um teto todo seu, um quarto, uma sala, um espaço livre de interrupções e alheamentos são uma das condições básicas para a escrita de ficção, aqui interpretada como uma categoria de arte que responde a uma expressão catártica de sentimentos sublimados (ELIAS, 1992a).

Nesse sentido, estas reflexões nos levam a entender que a construção do ambiente doméstico como esfera suficientemente diferente do ambiente público, em que os indivíduos experimentam maior grau de liberdade em relação à vida pública é limitada uma vez que nos encontramos em um estágio de desenvolvimento social em que o poder do Estado e o alto grau de interdependência entre os sujeitos pressupõe restrições que atravessam e não são alheias ao ambiente doméstico (ELIAS, 1992a). Assumimos, portanto, que dinâmicas de poder são igualmente operantes no ambiente doméstico, de modo que o pressuposto da teoria política liberal de não intervenção do Estado na vida privada ignora a natureza política da família e reforça as desigualdades existentes nesta esfera (OKIN, 2008).

A partir destas considerações, pensamos o ambiente doméstico como um elemento configuracional que sustenta a prática de yoga *online* ao passo que a casa, durante a pandemia, se tornou um local de saúde, como expomos anteriormente, e da prática, desvelando importantes tensões a respeito da dicotomia público/privado referente ao gradiente de liberdade do indivíduo. Considerando que o ambiente doméstico também exige certo grau de controle das emoções (ELIAS, 1992a) e que as mulheres, público majoritário praticante do yoga *online*, experimentam menor grau de liberdade nesse espaço devido à hierarquia social de gênero vigente, o yoga representa um elemento de trânsito dentro da configuração social da pandemia da Covid-19 pelo qual o sujeito praticante pode produzir e liberar tensões orientadas para uma agradável excitação, mesmo estando confinado em um ambiente restritivo.

Para tanto, na atual configuração social, o yoga ganha contornos de um exercício mimético e catártico orientado para um excitamento emocional, psicologicamente restaurador, frente às tensões relativas ao alto grau de controle social presente no ambiente doméstico e que se estende de maneira mais intensa às mulheres. O caráter mimético (ELIAS, 1992b) do yoga diz respeito à possibilidade de a prática produzir tensões orientadas para a excitação emocional semelhantes à experimentada em outras esferas da vida que podem oferecer riscos e perigos, sendo alvo de restrição e controle nas sociedades modernas e complexas, cujos atores sociais são mais interdependentes

Estes riscos são super impulsionados pela epidemia global da Covid, uma vez que o contato social implica na maior circulação do vírus. Nesse sentido, o yoga praticado de forma *online* no ambiente doméstico sugere uma fuga do local sem sair do mesmo, na medida em que mimetiza tensões prazerosas de outras esferas da vida social que estão restritas ao sujeito inserido na configuração social pandêmica.

Considerações Finais

Neste trabalho, buscamos refletir sobre os elementos configuracionais que sustentam a prática do yoga *online* durante a pandemia da coronavírus, a fim de compreender em que estágio do processo civilizador tal prática é possível e exigida, quais os seus elementos civilizadores e porque eles surgem e se tornam importantes na configuração social contemporânea. Para tal, as emoções, a noção de saúde e o ambiente doméstico foram elencados como elementos de tensão da configuração objeto de análise.

Procuramos evidenciar, nas discussões realizadas até aqui, o yoga para além da pretensão de solucionar um problema pandêmico. A prática do yoga é resultado de uma configuração social em que a sensibilização em relação às emoções foi potencializada. A epidemia global da Covid-19 super sensibilizou as emoções dos sujeitos ao demandar

novas restrições, hábitos e patamares de embaraço. Comportamentos antes socialmente aceitos passaram a ser alvo de questionamentos e controle, bem como os sentimentos de perigo de saúde iminente e de luto coletivo ganharam projeção maior.

Nessa lógica, o yoga responde a uma demanda da configuração social pandêmica de sublimar emoções que são produto de um estágio do processo civilizador cujos níveis de restrição e etiqueta social são mais altos. Na esteira dessas considerações, podemos projetar as atividades de lazer como um elemento da configuração das sociedades no contexto da pandemia, diante da necessidade de transformação das emoções super sensibilizadas, a partir da criação de tensões orientadas para excitação agradável e prazerosa dos sujeitos.

Entendemos que o yoga, nesse sentido, como elemento catalisador de emoções, evidencia uma tensão na concepção comumente associada das sociedades modernas industriais orientadas para a tecnologia e a racionalização dos processos, na medida em que estas mesmas sociedades, com maior grau de interdependência entre os sujeitos, demandam que as emoções destes sejam constantemente transformadas de acordo com o padrão de aceitação social. A prática de yoga *online*, assim, transborda o dualismo emoção/racionalização e aponta para uma concepção das emoções para além da ótica romantizada associada à feminilidade nas sociedades ocidentais, projetando-as como um produto do desenvolvimento das sociedades modernas a longo prazo.

Por fim, este estudo desvela importantes questionamentos em torno da teoria social eliasiana ao passo que introduz a epidemia global da Covid-19 e aponta suas tensões no curso do processo civilizador. Em que estágio do processo civilizador nos encontramos? As tensões e transformações provocadas pela pandemia podem vir a ser perenes? Evidenciamos que a pandemia tem provocado feridas no tecido social, mas a

leitura do yoga no processo civilizador indica que uma análise de longo prazo pode vir a indicar como transformações no processo civilizador são possíveis e assimiladas.

REFERÊNCIAS

- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70 Brasil, 2016.
- BARRETT, L. F.; BLISS-MOREAU, E. She's emotional. He's having a bad day: attributional explanations for emotion stereotypes. **Emotion**, v. 9, n. 5, p. 649, 2009.
- BHAL LA, N.; MOSCOWITZ, L. Yoga for Every(body)? A critical analysis of the evolution of yoga representation across four decades in Yoga Journal. **Journal of Magazine Media**, v.19, n.1, p.75-103, 2019.
- ELIAS, N. A busca da excitação no lazer. In: ELIAS N., DUNNING, E. **A busca da excitação**. Lisboa: Difel, 1992a.
- ELIAS, N. Introdução. In: ELIAS N., DUNNING, E. **A busca da excitação**. Lisboa: Difel, 1992b.
- ELIAS, N. O lazer no espectro do tempo livre. In: ELIAS N., DUNNING, E. **A busca da excitação**. Lisboa: Difel, 1992c.
- ELIAS, N. **Introdução à sociologia**. Lisboa: Edições 70, 2005.
- ELIAS, N. **Mozart: sociologia de um gênio**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 1995.
- ELIAS, N. **Os alemães: a luta pelo poder e a evolução do habitus nos séculos XIX e XX**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 1997.
- ELIAS, N. **O processo civilizador: uma história dos costumes**. v.1. Rio de Janeiro: Zahar, 2011.
- FALSARELLA, A. M. A organização e a gestão da escola: um olhar a partir dos estudos de Norbert Elias. **Revista Uniara**, v.16, n.2, dezembro 2013.
- FAUSTO-STERLING, A. "Dualismos em duelo". **Cadernos Pagu**, v.17/18, p.9-79, 2001.
- GIBSON, K.; MALCOM, D. Theorizing physical activity health promotion: towards an Eliasian framework for the analysis of health and medicine. **Soc Theory Health**, v.18, p. 85-65, 2020.
- HARAWAY, D. "Saberes localizados: a questão da ciência para o feminismo e o privilégio da perspectiva parcial". **Cadernos Pagu**, n.5, p.7-41, 1995.
- LUTZ, C.; ABU-LUGHOD, L. (Orgs.). **Language and the politics of emotion**. Cambridge: Cambridge University Press, 1990.

MOREIRA, L. E. *et al.* Mulheres em tempos de pandemia: um ensaio teórico-político sobre a casa e a Guerra. **Psicologia & Sociedade** [online], v. 32, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1807-0310/2020v32240246>. Acesso em: 25 Jun. 2021.

OKIN, S. “Gênero, o público e o privado”. **Revista Estudos Feministas**, Florianópolis, v.16, n.2, p.305-3324, 2008.

TAVARES, F. Rediscutindo conceitos na antropologia da saúde: notas sobre os agenciamentos terapêuticos. **Mana** [online], v. 23, n. 1, p. 201-228, 2017.

THURSTON, M.; BLOYCE, D. A quest for relaxation? A figural analysis of the transformation of yoga into a global leisure time phenomenon. **Sport in Society**, v.23, p. 1615-1629, 2020.

UFRGS. **Guia para integridade em pesquisa científica**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. PROPESQ: UFRGS, 2020. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/propesq1/propesq/wp-content/uploads/2020/06/guia-para-integridade-em-pesquisa-cientifica.pdf> Acesso em: 13 mai. 2022.

WOOLF, V. **Um teto todo seu**. São Paulo: Tordesilhas, 2018.

Endereço dos(as) Autores(as):

Adrielle Chiesa Gaio
Endereço Eletrônico: adriellechiesagaio@gmail.com

Flávio Py Mariante Neto
Endereço Eletrônico: flaviomariante@hotmail.com

Daniel Giordani Vasques
Endereço Eletrônico: dgvasques@hotmail.com