

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
INSTITUTO DE FILOSOFIA

ANTONIO WALLYSSON BATISTA DOS SANTOS

O Yoga como Resistência à Sociedade do Cansaço

Uberlândia - MG

2026

ANTONIO WALLYSSON BATISTA DOS SANTOS

O Yoga como Resistência à Sociedade do Cansaço

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Instituto de Filosofia da
Universidade Federal de Uberlândia
como requisito parcial para obtenção do
título de bacharel em Filosofia.

Área de concentração: Filosofia

Orientador: José Benedito de Almeida Jr.

Uberlândia – MG

2026

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, à minha mãe, Rosemary, e à minha avó, Dagmar, por todo o suporte real e simbólico, pois, sem ambas, esta trajetória seria mais difícil. Agradeço aos meus amigos queridos: Dona Júlia, madrinha Alexandra, Luciano, Dona Maria, Aparecido Maurício da Rocha, o Cidão (que me influenciou e continua influenciando minha vida positivamente). Agradeço aos meus colegas de fora e de dentro da faculdade pelas trocas e aprendizados. Agradeço aos meus professores do Instituto de Filosofia da Universidade Federal de Uberlândia, em especial ao meu orientador, José Benedito de Almeida Jr., por ter me ajudado no processo final de minha graduação. Agradeço aos meus amigos literários — Clarice Lispector, João Guimarães Rosa, Freud e Machado de Assis —, que influenciam minha vida cotidianamente com seus escritos. Agradeço à Universidade Federal de Uberlândia por ter me assistido durante a graduação e possibilitado que eu residisse na moradia estudantil para me dedicar com exclusividade aos estudos. Agradeço a mim, por ter procurado laços de irmandade dentro e fora da universidade, pois, sozinho, eu não conseguiria.

O Yoga como Resistência à Sociedade do Cansaço

Resumo: Este artigo analisa o diagnóstico de Byung-Chul Han sobre a sociedade contemporânea, caracterizada como uma "sociedade do desempenho" cujo imperativo de produtividade resulta no sintoma sistêmico do cansaço. O objetivo central é explicar a tese de Han e investigar alternativas para que o esgotamento não se torne uma condição irreduzível do cotidiano. Para tanto, recorre-se à filosofia clássica do Yoga, estabelecendo um paralelo entre a tradição milenar indiana e a prática contemporânea do Hatha-Yoga no Brasil. A fundamentação teórica baseia-se nos conceitos de descondicionamento e liberdade apresentados por Mircea Eliade, aliados a um mapeamento histórico da tradição iogue em território brasileiro. Por fim, por meio de um paralelo com a experiência subjetiva no Hatha- Yoga, demonstra-se que a prática atua como a via contemplativa e a potência negativa propostas por Han, oferecendo uma resistência efetiva ao excesso de positividade e à aceleração da vida moderna.

Palavras-chave: Sociedade do Cansaço; Byung-Chul Han; Yoga Clássico; Hatha-Yoga; Vida Contemplativa.

Abstract: This article analyzes Byung-Chul Han's diagnosis of contemporary society, characterized as a "achievement society" (*Leistungsgesellschaft*) whose imperative for productivity results in the systemic symptom of tiredness. The primary objective is to explain Han's diagnosis and investigate alternatives to prevent exhaustion from becoming an irreducible condition of daily life. To this end, the study resorts to the classical philosophy of Yoga, establishing a parallel between the ancient Indian tradition and the contemporary practice of Hatha-Yoga in Brazil. The theoretical framework is based on the concepts of "deconditioning" and freedom presented by Mircea Eliade, combined with a historical mapping of the yogic tradition in Brazilian territory. Finally, through a parallel with subjective experience in Hatha-Yoga, it is demonstrated that the practice acts as the "contemplative life" (*vita contemplativa*) and the "negative potency" proposed by Han, offering an effective resistance to the excess of positivity and the acceleration of modern life.

Keywords: Achievement Society; Byung-Chul Han; Classical Yoga; Hatha-Yoga; Contemplative Life.

Introdução

A contemporaneidade assiste a uma mutação profunda na natureza do sofrimento humano e na organização das estruturas sociais. Se o século XX foi marcado pela sociedade disciplinar — regida pela lógica da negatividade, do dever e da repressão institucional —, o século XXI inaugura o que Byung-Chul Han denomina como *Sociedade do Desempenho*. Nesta nova configuração, os muros e as proibições dão lugar a espaços de aparente liberdade, como academias, centros de escritórios e shoppings centers, onde o indivíduo não é mais um sujeito de obediência, mas um empresário de si mesmo.

O cerne desta transformação reside na transição da negatividade do não-poder para a positividade do poder ilimitado, sintetizada pelo imperativo categórico do “*Yes, we can*”. No entanto, essa liberdade revela-se paradoxal: ao livrar-se de instâncias externas de domínio, o sujeito de desempenho submete-se a uma autoexploração voluntária e, por isso, mais eficiente e cruel. O explorador torna-se, simultaneamente, o explorado, mergulhando em uma violência interna e sistêmica que não pressupõe inimizade, mas que satura o indivíduo pelo excesso de igual e de estímulos.

Como consequência, a paisagem patológica da atualidade afasta-se do paradigma bacteriológico e adentra a era neuronal. Enfermidades como a depressão, o transtorno de déficit de atenção com hiperatividade (TDAH) e, invariavelmente, a Síndrome de Burnout, surgem como enfartos de um sistema que colapsa por superaquecimento e sobrecarga. O excesso de positividade fragmenta a atenção, substituindo a capacidade de aprofundamento contemplativo pela hiperatenção e pelo *multitasking*, reduzindo o ser humano a um estado de agitação que Han compara à vida selvagem.

Neste cenário de desnarrativização do mundo, onde a vida é despida de duração e a saúde é absolutizada como uma nova divindade, o homem moderno converte-se em um *homo sacer*: uma vida nua que apenas tenta sobreviver em meio ao nervosismo constante. Diante da perda da quietude e da atrofia da *vita contemplativa*, faz-se urgente o resgate de uma *Pedagogia do Ver*. Han propõe, inspirado pela resistência nietzschiana e pela meditação zen, a revitalização da potência negativa — a soberana capacidade de não-fazer e de resistir aos estímulos intrusivos.

É precisamente nesta lacuna de silêncio e resistência que o presente artigo insere a prática do Yoga. O objetivo deste trabalho é demonstrar como o Yoga, partindo do

descondicionamento clássico proposto por Mircea Eliade até a fluidez contemporânea do Hatha-Yoga no contexto brasileiro, apresenta-se como uma via de resistência prática à sociedade do cansaço. Busca-se investigar como o manejo do corpo e da respiração pode constituir a potência negativa necessária para refrear a vida agitada do desempenho, oferecendo uma alternativa de bem-estar que não se confunde com mais um imperativo de produtividade, mas sim como uma via de retorno à profundidade da experiência humana.

Byung-Chul Han e a Sociedade do Cansaço

A sociedade do século XX, segundo Han, caracteriza-se como uma sociedade da negatividade, uma vez que, à luz de Foucault e, por extensão, de Freud, operava sobre o primado da disciplina. Seus grandes imperativos se expressavam por meio de proibições, muros e estruturas de confinamento. Nesse sentido, o verbo que regia tal organização era o Dever, inserido em uma lógica da negatividade do Não-Poder. O resultado dessa estrutura, como resume Han, era evidente: “A sociedade disciplinar [...] gera loucos e delinquentes. A sociedade do desempenho, ao contrário, produz depressivos e fracassados.” (HAN, 2015, p.25)

No capítulo *Além da sociedade disciplinar*, Han especifica a mudança de paradigma, afirmando que a sociedade do século XXI não é mais disciplinar, mas sim uma sociedade do desempenho. Esta nova configuração é marcada por academias, prédios de escritórios e *shoppings centers*. Seus habitantes não são mais os sujeitos de obediência, mas sujeitos de desempenho e produção, os quais Han denomina empresários de si mesmos. Essas modificações psíquicas e topológicas não podem mais ser explicadas pela lógica da negatividade da sociedade disciplinar. A sociedade do desempenho, ao contrário, opera sob a lógica da positividade, que é a sua marca distintiva.

Han esclarece que o verbo modal positivo da sociedade do desempenho é o de poder ilimitado, expressado categoricamente pela afirmação “*Yes, we can*” (Sim, podemos!), que demonstra os imperativos cruciais de tal sistema: projeto, iniciativa e motivação. Com isso, a transição de uma sociedade sob a lógica da negatividade para a sociedade sob a lógica da positividade resulta do desejo extremo de maximizar a produtividade. Isso ocorre porque a positividade do poder revela-se mais eficiente do que a negatividade do dever característica da sociedade disciplinar.

Por essa razão, o inconsciente social da sociedade do desempenho é distinto, resultando em um indivíduo que, como aponta Han, “está livre da instância externa de domínio que o

obriga a trabalhar ou que poderia explorá-lo” (HAN, 2015, p. 29) Entretanto, há uma questão distintiva no sujeito do desempenho em relação ao sujeito de obediência: o próprio sujeito está submisso a si mesmo e alienado em relação à própria liberdade. O sujeito do desempenho engana-se ao pensar que é livre quando, na verdade, coage a si mesmo, entregando-se ao excesso de trabalho, o que resulta em autoexploração. Sendo assim, o explorador é também o explorado, por si próprio. Liberdade e coação passam a coexistir, gerando os adoecimentos psíquicos da contemporaneidade e tornando a liberdade, portanto, paradoxal.

Essa mudança de paradigma introduz uma nova lógica de exploração. O sujeito torna-se um empresário de si mesmo, submetido a uma violência que não é mais apenas externa, mas fundamentalmente interna. A tese de Han é que a exploração de si é mais eficaz do que a exploração pelo outro, pois é impulsionada por um falso sentimento de liberdade. O sujeito esgota-se acreditando que está se realizando, movido não por uma coerção externa, mas por uma violência interna autoinfligida. Nesse sistema, “o explorador é ao mesmo tempo o explorado” (HAN, 2015, p. 30), desaparecendo a distinção entre agressor e vítima.

A violência interna e autoinfligida produz um quadro patológico inteiramente novo, marcando a transição de uma época imunológica para uma época neuronal. A era imunológica era caracterizada pela distinção entre dentro e fora, amigo e inimigo, operando sempre na lógica do ataque e defesa em reação à alteridade. Segundo Han, tal época possuía uma topologia específica, marcada por barreiras, trincheiras e muros, onde o indivíduo afirmava-se ao negar o outro.

Essa transição reflete-se diretamente no corpo e na psique. Sob uma perspectiva patológica, o século XXI afasta-se do paradigma bacteriológico ou viral para adentrar o neuronal. Han define essa paisagem ao listar as enfermidades atuais:

Doenças neuronais como a depressão, transtorno de déficit de atenção com síndrome de hiperatividade (TDAH), Transtorno de personalidade limítrofe (TPL) ou a Síndrome de Burnout (SB) determinam a paisagem patológica do começo do século XXI. (HAN, 2015, p. 7-8)

Tais patologias distinguem-se radicalmente das anteriores por serem geradas não pelo excesso de positividade, e não pela negatividade do outro. Diferentemente da era imunológica, as doenças neuronais são descritas por Han como enfartos. Elas resultam de um sistema que não é atacado, mas que colapsa por superaquecimento e sobrecarga. Como aponta o autor, tais quadros escapam as técnicas imunológicas tradicionais, pois não há um inimigo estranho a ser repellido, mas um excesso de igual que satura o indivíduo.

O excesso de positividade gera uma violência que não pressupõe inimizade e se desenvolve em uma sociedade permissiva e pacificada, tornando-se mais invisível que a violência viral do passado. Essa violência imanente ao sistema leva ao infarto psíquico e constitui um terror da imanência. Por ser excessivamente positiva, a violência neuronal é saturante, exaustiva e inacessível a uma percepção direta. As principais patologias contemporâneas são suscitadas por esse excesso, sendo a Síndrome de Burnout a expressão máxima da queima do eu por superaquecimento.

O excesso de positividade manifesta-se também como excesso de estímulos, informações e impulsos. Essa lógica, impulsionada pelo excesso de trabalho, fragmenta a atenção, dando lugar ao que Han denomina *multitasking* (multitarefa). Han afirma que essa técnica não representa um progresso civilizatório, mas uma regressão. Como nos diz Han “a multitarefa está amplamente disseminada entre os animais em estado selvagem”. (HAN, 2015, p. 31) Na vida selvagem, o animal é obrigado a dividir sua atenção em diversas atividades para sobreviver. Neste sentido, o animal não pode vivenciar um aprofundamento contemplativo, ou seja, mergulhar em si (como os humanos), pois sua atenção deve estar constantemente redobrada para a sua sobrevivência.

A cultura pressupõe um ambiente de atenção profunda. Contudo, essa capacidade é progressivamente deslocada por uma hiperatenção (*hyperattention*) caracterizada pela dispersão e rápida mudança de foco. Neste sentido, desenvolve-se uma intolerância ao tédio profundo — primordial para a vida criativa, segundo Han. Citando Walter Benjamin, Han compara o tédio a um “pássaro onírico que choca o ovo da experiência”, lamentando que este não encontre mais repouso na modernidade. O homem contemporâneo assemelha-se a um ser que perdeu a quietude, impedido de alcançar a experiência verdadeira pela exigência de rapidez e ocupação constante.

Como resultado, o indivíduo é impelido a priorizar a *vita activa* em detrimento da vida contemplativa. Recorrendo a Hannah Arendt, Han observa que a sociedade moderna se tornou uma sociedade do trabalho que degrada o homem a um animal laborans (animal trabalhador), furtando a possibilidade do tédio criativo. Todavia, Han contrapõe Arendt ao argumentar que a descrição do animal laborans moderno não corresponde à realidade da atual sociedade do desempenho. Segundo Han, o animal laborans moderno não abandona sua individualidade ou seu ego para “entregar-se pelo trabalho a um processo de vida anônimo da espécie” (HAN, 2015, p. 43).

Neste sentido, o animal laborans pode ser tudo, menos passivo, como supunha Arendt, pois, segundo Han, ele é totalmente provido de ego, a ponto de implodir a si mesmo. Além do mais, o animal laborans da pós-modernidade é hiperativo e hiperneurótico, somatizando os principais sintomas da sociedade do desempenho: a agitação e o nervosismo. Esses sintomas decorrem da perda da fé, e não somente a fé em Deus ou ao além, mas na própria realidade da vida, tornando-a radicalmente transitória

Nada promete duração, resultando em uma desnarrativização geral do mundo. Para Han, o trabalho nu corresponde à vida nua, pois a modernidade perdeu suas grandes narrativas. Sem transcendência, a saúde é absolutizada como uma nova divindade, manifestando-se na exaltação do corpo por meio de academias e estética.

Han aponta que, como consequência desse diagnóstico, a obsessão pela saúde gera uma histeria de sobrevivência. Nesse cenário, deixa-se de viver bem para apenas tentar sobreviver; tornamo-nos como mortos-vivos que não podem morrer. Vale ressaltar que tal condição se aplica à coletividade, e não apenas às pessoas que estão à margem da sociedade. Como observa o autor:

Se a sociedade pós-moderna do desempenho reduz a todos nós como vida desnuda, então não apenas as pessoas que estão à margem da sociedade ou as pessoas em situações excepcionais, portanto não apenas os excluídos, mas todos nós, indistintamente, somos *homines sacri*. (HAN, 2015, p. 46)

Diante da hiperatividade patogênica, Han propõe uma pedagogia do ver, que consiste no ato de reaprender a olhar. No capítulo dedicado ao tema, o autor especifica que a *vita contemplativa* pressupõe uma pedagogia específica: aprender a ver significa “habituair o olho ao descanso, à paciência, ao deixar-aproximar-se-de-si” (HAN, 2015, p. 51) Trata-se, em suma, de capacitar o olho para uma atenção profunda e contemplativa.

Para o filósofo, esse olhar demorado e lento — escasso na sociedade do desempenho — constitui a “primeira pré-escolarização para o caráter do espírito”. Torna-se imperativo aprender a não reagir imediatamente a cada estímulo, o que só é possível ao retomar o controle sobre os instintos inibitórios e limitativos. Para o Han, a submissão a qualquer impulso representa uma doença, uma decadência e um sintoma nítido de esgotamento.

Nessa argumentação, o autor recorre a Nietzsche e à obra *O Crepúsculo dos Ídolos*, na qual se defende a revitalização da *vita contemplativa*. Isso não implica um abrir-se passivo que aceita tudo, mas sim a capacidade de resistir aos estímulos opressivos e intrusivos. Tal

resistência só é viável ao dirigir o olhar de forma soberana, em vez de apenas expô-lo passivamente aos incessantes fluxos de informação.

Neste sentido, a agitação característica da sociedade do desempenho deve ser refreada, permitindo que a vida seja contemplada de maneira simples através de uma potência negativa —, isto é, a potência do não-fazer. Ressalta-se que essa potência negativa distingue-se da mera impotência ou da incapacidade de agir. É necessário adentrar na “negatividade do não-para”, elemento essencial para a contemplação. Han identifica esse tipo de exercício na meditação zen, cujo objetivo é alcançar a negatividade pura do vazio para, assim, libertar o sujeito de tudo o que afluí e se impõe.

Em última análise, o colapso do animal laborans moderno, hiperativo e desnarrativizado, aponta para a urgência de práticas que devolvam ao sujeito a sua dimensão contemplativa. Diante da “vida nua” voltada estritamente à sobrevivência biológica, o yoga surge não como um exercício físico de otimização, mas como uma técnica de libertação. Para compreender essa função, é preciso retroceder ao yoga clássico, onde, conforme a análise de Mircea Eliade, a prática visa romper com o fluxo temporal ordinário para atingir um estado de autonomia e imortalidade.

O Yoga como resistência a sociedade do cansaço

Ao analisar a sociedade do desempenho, Byung-Chul Han percebe que passamos a tratar a saúde e o corpo como se fossem deuses. Hoje, o corpo serve basicamente para o rendimento: ele precisa ser otimizado, treinado e exibido em academias para provar que somos "empresários de nós mesmos" eficientes. É contra essa ideia de reduzir o ser humano a uma "vida nua" que a visão de Mircea Eliade traz uma mudança profunda. No yoga clássico, o corpo deixa de ser um objeto de consumo ou de performance e se torna uma ferramenta de liberdade.

Para Eliade, o yoga não serve para turbinar o corpo para que ele produza mais. O foco é o descondicionamento, ou seja, soltar as amarras que nos prendem à correria e às pressões da história. Enquanto a sociedade do cansaço exige movimento e reação o tempo todo, o yoga propõe o *asana* — a postura firme e confortável. Ficar parado, nesse caso, não significa ser passivo. Eliade chama isso de imobilidade hierática, um estado que retira o homem da sua rotina biológica agitada. Ao assumir a postura, o praticante escolhe ignorar a agitação do mundo, trocando a servidão do relógio por um estado de estabilidade profunda.

Essa nova forma de sentir o corpo funciona como a pedagogia do ver que Han defende. Se hoje o nosso olhar é agitado e fragmentado, o corpo parado do iogue ensina o olho a descansar e a ter paciência. Eliade sugere que, ao parar o corpo, conseguimos também parar a agitação da mente. O corpo deixa de ser aquele animal trabalhador estressado e passa a sustentar uma consciência dona de si. É como se o praticante morresse para essa vida acelerada e recuperasse a dignidade de contemplar o mundo, algo que a obsessão por produzir acabou roubando de nós.

Por isso, o *asana* em Eliade não tem nada a ver com a busca por um corpo perfeito ou estético que Han critica. Enquanto a estética moderna busca a aprovação dos outros e o aumento do "poder-fazer", a postura do yoga busca o "não-fazer" soberano. Para o iogue, o corpo é o laboratório onde se cultiva a potência negativa. É o que permite ao indivíduo habitar o seu próprio ser sem se deixar levar pelo cansaço do sistema ou pelas metas de desempenho.

Se a postura corporal (*āsana*) traz a imobilidade física como resistência, o controle da respiração (*prāṇāyāma*) vai ainda mais fundo no processo de nos libertar dos nossos automatismos. Para Mircea Eliade, respirar é o nosso vínculo biológico mais básico com o tempo profano, aquele fluxo constante que nos arrasta no dia a dia. Normalmente, nossa respiração é desregulada e inconsciente, sempre reagindo às nossas emoções ou às pressões que vêm de fora. Na sociedade do desempenho de Byung-Chul Han, essa falta de ritmo atinge o limite: vivemos em uma ansiedade constante para sobreviver e produzir, o que nos faz respirar de forma curta e rápida para sustentar nossa hiperatividade.

Eliade mostra que, ao tomarmos controle sobre o fôlego, iniciamos uma fisiologia mística que busca suspender essas pressões do mundo. O objetivo aqui não é apenas oxigenar o corpo, mas dominar o ritmo biológico comum. Existe uma ligação direta entre como respiramos, como nos sentimos e como percebemos o tempo. Por isso, ao tornar a respiração lenta e rítmica, o praticante consegue, simbolicamente, "parar o tempo". Essa técnica funciona como um remédio contra o esgotamento que Han descreve. Se o excesso de estímulos e o hábito de fazer várias coisas ao mesmo tempo fragmentam nossa atenção, o *prāṇāyāma* surge como a "potência negativa" máxima no corpo: é a capacidade de recusar o ritmo acelerado imposto pela sociedade. Em vez de apenas reagirmos ao estresse da produtividade, impomos ao nosso organismo um ritmo de paz, saindo da sensação de apenas sobreviver.

Além disso, o controle da respiração devolve ao indivíduo uma autonomia que a correria moderna roubou. Se hoje somos "empresários de nós mesmos" que vivem alienados e

pressionados a produzir o tempo todo, no yoga recuperamos o comando sobre o nosso processo mais vital. Isso interrompe a rotina do trabalho exaustivo e nos permite demorar-nos nas coisas, resgatando a quietude necessária para uma experiência real. Assim, o corpo cansado da modernidade se transforma em um centro de estabilidade, onde o tempo deixa de ser uma pressão externa para virar um espaço de liberdade interna. Por fim, essa prática nos ajuda a superar a "História" e o tempo linear, combatendo a falta de sentido e a pressa que Han aponta na vida atual.

Mircea Eliade apresenta uma oposição radical ao que ele chama de "História". Para ele, a História não é apenas o registro do passado, mas o peso de todos os condicionamentos sociais, psicológicos e temporais que limitam a nossa existência. Viver preso a essa lógica significa estar sujeito ao sofrimento e à transitoriedade do dia a dia. Essa perspectiva conversa diretamente com o diagnóstico de Byung-Chul Han sobre a desnarrativização do mundo atual. Han argumenta que a vida moderna perdeu o sentido de duração e profundidade, transformando-se em uma sucessão frenética de momentos vazios e sem sentido. O cansaço que sentimos hoje é, na verdade, um sintoma dessa vida despojada de uma narrativa real.

Nesse cenário, Eliade propõe o yoga como uma ferramenta essencial de libertação dessa História. O praticante não busca apenas lidar melhor com o tempo, mas realizar um salto para fora dessa correria diária e profana. Diferente do sujeito moderno — o *animal laborans* que Han descreve como alguém preso em uma luta constante pela sobrevivência — o iogue busca uma "morte simbólica" para o mundo das cobranças externas. Na sociedade do desempenho, essa escolha funciona como um ato de resistência radical: é a recusa em ser definido apenas pelo que se produz ou pelas exigências imediatas do mercado.

A falta de sentido apontada por Han gera uma vida que não se pode deter, onde o tempo é percebido como uma pressão constante. Em contrapartida, o yoga ensina o indivíduo a não ser arrastado por essa correnteza. Através da concentração profunda, o praticante recupera a capacidade de estar presente sem se tornar escravo da sucessão de eventos. O objetivo final de Eliade é habitar o tempo sagrado, um estado de plenitude onde a consciência não está mais fragmentada pela agitação. Ao se libertar dessas pressões, o indivíduo deixa de ser apenas uma vida nua controlada pelo sistema e recupera sua soberania existencial.

Portanto, a crítica de Eliade ao tempo serve como a base metafísica para a pedagogia do ver defendida por Han. Se a sociedade do cansaço nos roubou o descanso verdadeiro, o yoga reconstrói esse espaço ao interromper o fluxo acelerado do tempo. O yoga não deve ser visto

como um refúgio passivo, mas como um ato de subversão contra a aceleração moderna. Ele mostra que o bem-estar real e a liberdade residem na capacidade de o homem transcender seus próprios condicionamentos e recuperar o comando da sua vida

Mircea Eliade explica que a liberdade buscada no yoga não acontece de repente, mas é o resultado de um processo técnico organizado em oito estágios, o chamado *Ashtanga Yoga*. O caminho começa com os *Yamas* (as restrições) e os *Niyamas* (as observâncias). Embora muita gente veja esses pontos apenas como regras morais, Eliade os entende como uma higiene psíquica fundamental para limpar nossos condicionamentos. Se olharmos para a sociedade do desempenho que Byung-Chul Han descreve, essa base ética funciona como uma ferramenta para gerenciar o excesso de estímulos e reduzir a nossa sobrecarga mental.

Enquanto vivemos bombardeados por informações e pela pressão de sermos produtivos o tempo todo, as práticas do yoga propõem uma simplificação radical da vida. Ao adotarmos restrições e filtros para a nossa atenção, conseguimos nos proteger da busca desesperada por novos projetos ou motivação externa. Na prática, isso é a aplicação do que Han chama de potência negativa: a capacidade soberana de dizer não aos estímulos agressivos dessa cultura do poder ilimitado.

Eliade argumenta que, sem esse preparo ético, o corpo e a mente continuariam agitados demais para qualquer meditação profunda. Ao adotar essas disciplinas, o praticante sai daquela corrida constante pela sobrevivência e cria o que poderíamos chamar de um ninho de descanso para a experiência. Essa limpeza de estímulos é o primeiro degrau para a pedagogia do ver proposta por Han, pois ensina o espírito a ter paciência e a controlar os impulsos, combatendo a distração que nos esgota.

Dessa forma, a escada do yoga serve como um método para desarmar o sujeito diante da sociedade do cansaço. Cada etapa — da ética à postura, da respiração à concentração — nos afasta da condição de máquinas de trabalho e nos devolve a autonomia. No fim, essa disciplina não busca uma perfeição moral teórica, mas sim construir uma base de quietude onde a vida contemplativa possa florescer contra a aceleração exaustiva do mundo moderno

O ponto máximo de todo esse processo de descondicionamento que Mircea Eliade descreve é o estado de *Samādhi*. Ele é o oitavo e último degrau da escada do Yoga e representa a conquista da nossa autonomia total, nos libertando do peso das cobranças e da correria do tempo. Fazendo um paralelo com o que Byung-Chul Han discute, podemos ver o *Samādhi* como

a expressão máxima da potência negativa. Ele funciona como o remédio definitivo para o esgotamento mental causado por essa pressão de sermos produtivos o tempo todo.

Enquanto o sujeito moderno vive exausto, empurrado pela ideia de que "tudo pode e tudo deve fazer", o iogue busca mergulhar no que Han chama de "negatividade do não-para". Eliade explica que o *Samādhi* permite alcançar um vazio meditativo que limpa a consciência de todas as cobranças de produtividade que vêm de fora ou de dentro de nós. Nesse estágio, deixamos de ser aquele sujeito fragmentado por mil estímulos e recuperamos, finalmente, o comando sobre nossa própria natureza.

Ao atingir o *Samādhi*, o praticante chega à condição de *Jivanmukti*, que nada mais é do que o "liberto em vida". Ele é o oposto exato daquela pessoa hiperativa que Han descreve como o animal trabalhador. Enquanto o homem moderno é reduzido a alguém que apenas tenta sobreviver no meio da pressa e do nervosismo, o liberto em vida habita o mundo sem se tornar escravo dos seus ritmos cansativos. O *Samādhi* não é uma fuga da realidade, mas sim uma integração completa do ser, onde a vida passa a ser vivida através da capacidade de simplesmente não fazer nada.

Assim, a jornada proposta por Eliade termina com uma reconstrução de quem nós somos. Se o progresso da nossa cultura nos trouxe culpa e cansaço crônico, o yoga oferece a chance de uma liberdade real e incondicionada. O *Samādhi* surge, portanto, como o caminho de volta para aquela experiência profunda que tínhamos perdido no meio de tantas obrigações, transformando o yoga clássico em uma ferramenta essencial de resistência para o nosso bem-estar hoje.

Do Oriente ao Brasil: A Evolução da Tradição

Antes de mergulharmos na história do yoga no Brasil, precisamos entender como essa tradição milenar nasceu e se transformou até chegar aqui. O yoga tradicional surgiu muito antes da Índia ser colonizada pelos britânicos, tendo como base principal os ensinamentos de Patañjali, organizados nos chamados *Yoga-Sutras*. Séculos depois, durante a Idade Média, surgiu o que conhecemos como Hatha-Yoga, focado em escrituras como a *Hatha-Yoga Pradipika* e a *Gheranda Samhita*, que trouxeram novas técnicas e das quais falaremos mais adiante.

Com o passar do tempo, essa tradição se expandiu e deu origem ao yoga moderno e, mais recentemente, ao contemporâneo. O yoga moderno nasceu em um momento de forte

nacionalismo, conhecido como o Renascimento Indiano. Naquela época, enquanto a Índia lutava por sua independência do império britânico, grandes mestres como Vivekananda, Kuvalayananda, Sivananda, Yogananda e Krishnamacharya adaptaram o yoga para torná-lo mais acessível e popular no Ocidente. Foi nesse período que o yoga começou a ganhar a forma que a maioria das pessoas conhece hoje nas grandes cidades.

Já o yoga contemporâneo surge após esse processo de transplante para outros países. São escolas que misturam a base indiana com influências e métodos inovadores criados fora da Índia. Atualmente, vemos essa evolução em práticas como o *Yoga Restaurativo*, a *Yogaterapia* e o *Yoga Marginal*. Essas vertentes mostram como o yoga continua sendo uma tradição viva, capaz de se adaptar a novos contextos sociais e necessidades humanas, servindo de ponte para o que aconteceu quando essas sementes finalmente chegaram ao solo brasileiro.

Apesar das diferenças históricas e das diversas nomenclaturas, todas essas tradições compartilham um objetivo central: a busca pela saúde plena. Essa plenitude não se limita apenas ao corpo físico, mas envolve também os corpos energéticos e mentais descritos nos textos clássicos. Para entender como essa busca funciona na prática, precisamos olhar para a própria raiz da palavra "Yoga". Segundo o pesquisador Georg Feuerstein (2005), no sentido mais amplo, o termo sânscrito significa “disciplina espiritual” e está presente em diversas tradições orientais, como o Hinduísmo e o Budismo.

Conceitualmente, a palavra deriva da raiz verbal *yuj*, que pode ser traduzida como “juntar”, “cangar” ou “arrear”. Na prática, isso significa que o yoga é a ferramenta usada para arrear a nossa atenção. Em nossa vida cotidiana — e aqui voltamos ao problema da hiperatividade descrito por Han —, a nossa atenção costuma pular incessantemente de um objeto para outro, deixando-nos fragmentados e exaustos. O yoga, portanto, surge como a disciplina que doma essa dispersão, unindo o que está solto e focando a energia para que o indivíduo recupere sua clareza e equilíbrio mental. É essa base que sustenta desde os antigos sábios indianos até os praticantes brasileiros de hoje.

Com essa base teórica e histórica em mente, podemos agora olhar para como essas sementes desembarcaram e cresceram em solo brasileiro. A chegada oficial do yoga no Brasil aconteceu na década de 1930, quando o francês Swami Asuri Kapila se estabeleceu em Porto Alegre. Mais tarde, em 1947, seu discípulo Sevananda Swami apresentou seus ensinamentos em um congresso no Rio de Janeiro, começando a introduzir o yoga de forma mais política e oficial na nossa cultura. A partir daí, o movimento ganhou força com a abertura das primeiras

escolas, como a do professor Shotaro Shimada, em São Paulo, por volta de 1956. O trabalho de Shimada já focava em dois pilares que discutimos anteriormente: a autodeterminação e o aumento da concentração, servindo como um treino prático para jungir a atenção em meio ao crescimento das cidades.

Entre as décadas de 1950 e 1960, o yoga começou a se espalhar por diversas áreas, saindo das salas de prática e entrando em hospitais psiquiátricos e centros científicos. No entanto, o grande impulso para o seu desenvolvimento ocorreu curiosamente durante o período da ditadura militar. Nessa época, figuras como o professor Hermógenes e Caio Miranda — ambos com formação militar — tornaram-se os grandes nomes da divulgação da prática. É importante notar que, naquele momento, o yoga seguia uma trajetória muito voltada para o corpo, influenciado pela moda da ginástica e do fisiculturismo que vinha da Europa e dos Estados Unidos. Esse foco no vigor físico e na estética corporal dialoga com o que Han descreve como a busca pelo rendimento, onde o corpo é visto quase como uma máquina a ser aprimorada.

Apesar dessa influência política e da estética da época, o yoga no Brasil passou por uma transformação profunda. Conforme a prática se expandia, a filosofia e o verdadeiro objetivo (*télos*) do yoga ganharam mais espaço. O que antes poderia ser visto apenas como uma ginástica exótica ou uma ferramenta de disciplina física, evoluiu para uma prática social e política voltada para o equilíbrio integral. Assim, o intuito original de promover o bem-estar físico e mental prevaleceu, permitindo que o yoga brasileiro amadurecesse e se tornasse o que é hoje: uma ferramenta de resistência e cuidado que busca a saúde plena de todos os corpos, combatendo o esgotamento da vida moderna.

Embora o vigor físico estivesse em evidência, a década de 1960 marcou uma virada fundamental para a consolidação do yoga no país com a publicação do primeiro livro brasileiro sobre o tema, escrito pelo General Caio Miranda. Essa obra não surgiu por acaso. Miranda foi profundamente impactado pelas ideias de Léo Costet de Mascheville, um dos verdadeiros pioneiros em solo brasileiro e fundador da escola *Sarva Yoga*. Ao entrar em contato com a visão de Costet, o General percebeu que o yoga ia muito além dos exercícios de força e flexibilidade. Através de seus escritos, ele tornou-se o grande precursor da disseminação da espiritualidade iogue no Brasil, traduzindo para o público leigo aquela busca pela plenitude da atenção que discutimos anteriormente. Esse legado literário foi o que permitiu que o Yoga brasileiro começasse a se distanciar da estética pura do fisiculturismo para se tornar um caminho de autoconhecimento, influenciando todas as gerações de professores que viriam a seguir.

Com a base histórica brasileira bem estabelecida, podemos agora avançar para a prática que é o foco deste estudo: o Hatha- Yoga. Para compreendê-lo, é necessário primeiro definir o que é o Hatha-Yoga e como ele se diferencia das tradições anteriores. O Hatha-Yoga não nasceu no vácuo; ele é uma derivação direta da tradição tântrica, um sistema filosófico complexo registrado em textos chamados *Tantras*. Diferente de visões que buscam apenas o isolamento da mente, o Tantra propõe ritos e práticas voltados para a transcendência da natureza egóica — ou seja, ir além do "eu" limitado e condicionado.

Etimologicamente, o termo Hatha-Yoga carrega um simbolismo profundo: ele significa o “Yoga do Sol (*Ha*) e da Lua (*Tha*)”. Como bem define o professor Hermógenes (2014), um dos grandes pilares dessa prática no Brasil, o objetivo central desta vertente é o aperfeiçoamento mútuo do corpo e da mente. Através desse equilíbrio entre as polaridades solar (ativa) e lunar (receptiva), o praticante busca utilizar as imensas potencialidades que dormem no ser humano, mas que ele, mergulhado na rotina, muitas vezes desconhece.

Essa busca pelo aperfeiçoamento proposta por Hermógenes não deve ser confundida com a otimização cobrada pela sociedade do desempenho de Han. Enquanto a sociedade atual exige que o corpo seja perfeito para produzir mais, o Hatha-Yoga busca a perfeição para que o homem recupere sua soberania e sua saúde integral. Despertar essas potencialidades latentes significa, no contexto deste artigo, dar ao indivíduo a força necessária para resistir ao esgotamento neuronal. Ao equilibrar o Sol e a Lua dentro de si, o praticante deixa de ser apenas uma peça no sistema de produtividade e passa a ser um sujeito consciente, capaz de jungir sua atenção e habitar sua própria existência com plenitude.

Dessa forma, o Hatha-yoga, como o conhecemos hoje, funciona como uma síntese poderosa: ele une a disciplina ética e mental do yoga clássico de Patañjali com a força das tradições tântricas, que valorizam o corpo como um veículo sagrado. Essa fusão é fundamental para o nosso argumento, pois enquanto a sociedade do desempenho de Han usa o corpo para o trabalho e a exibição, o Hatha-Yoga usa o corpo para a superação do ego.

A partir dessa definição de Hermógenes, percebemos que o objetivo último do Hatha-Yoga vai além do bem-estar passageiro: trata-se da busca pela iluminação ou a realização do divino. No yoga, esse estado não é algo abstrato ou para depois da morte, mas ocorre no aqui e agora, através de um corpo que, pela disciplina, torna-se divinizado ou simbolicamente imortal. Como mencionamos, essa ideia de união entre o Sol e a Lua representa a conjunção dos dois grandes princípios da vida: o corpo e a mente.

Nesse sentido, Georg Feuerstein (2006) descreve o Hatha-Yoga como uma verdadeira obra de força. Nela, a energia vital do próprio corpo é canalizada para a purificação e a transcendência do ego. Esse ponto é crucial para o diálogo com Byung-Chul Han: enquanto o sujeito de desempenho moderno é prisioneiro de um ego que o obriga a produzir e se exhibir sem parar, o praticante de Yoga usa o corpo para dissolver essas amarras. Assim, o Hatha-Yoga revela-se um aliado fundamental para a vida contemplativa defendida por Han. Ele oferece um caminho de saída para a existência caótica e fragmentada que gera o cansaço crônico, transformando-se em uma prática de libertação em plena contemporaneidade.

Explicitados o contexto histórico e a conceitualização do Hatha-Yoga, passemos agora para os elementos que viabilizam a realização dessa prática: as posturas e o método dos sete passos. Embora o caminho específico do Hatha-Yoga seja composto por diversos elementos tradicionais — o chamado *Saptanga Yoga* (sete partes), que inclui desde técnicas de purificação até a meditação profunda —, focaremos nossa análise exclusivamente nos *āsanas* (posturas físicas) e nas técnicas de respiração (*prāṇāyāma*), passando apenas de forma introdutória pelas demais etapas.

Essa escolha justifica-se porque é na união entre o corpo estável e o sopro ritmado que o praticante encontra a ferramenta mais imediata de resistência ao esgotamento contemporâneo. Enquanto os sete passos descrevem uma jornada de ascensão espiritual completa, o *āsana* e o *prāṇāyāma* funcionam como a porta de entrada para a vida contemplativa mencionada por Han. Eles permitem que o sujeito, antes fragmentado pela velocidade do mundo, recupere sua integridade física e energética no aqui e agora.

De acordo com a *Gheranda Samhita* (Coletânea de Gheranda), uma das obras fundamentais do Hatha-Yoga composta em meados do século XVII, a diversidade de formas que o corpo pode assumir é vasta. O texto afirma que existem tantos *āsanas* quanto espécies de animais no planeta. Segundo a tradição, Shiva — na figura do *Adiyogi*, o primeiro praticante — teria ensinado 840.000 posturas, das quais 84 seriam as mais significativas para os praticantes.

Em sua obra *A Tradição do Yoga*, Georg Feuerstein (2006) destaca trinta e duas dessas posturas descritas na *Gheranda Samhita*. Entre elas, encontramos as clássicas *Siddhasana* (postura do adepto), *Padmasana* (postura de lótus), *Vajrasana* (postura do raio), até posturas inspiradas na natureza e em animais, como *Vrikshasana* (postura da árvore), *Mayurasana* (postura do pavão) e *Matsyasana* (postura do peixe).

Longe de serem meros exercícios mecânicos, todas essas posturas visam condicionar o praticante a atingir o objetivo central da tradição: a aliança completa entre corpo e mente para uma vida integralmente saudável. No contexto desta pesquisa, essa saúde integral revela-se como a ferramenta necessária para acessar a contemplação da vida defendida por Byung-Chul Han. Ao assumir a estabilidade de um *āsana*, o indivíduo interrompe a agitação da sociedade do desempenho e exercita a capacidade de simplesmente ser e observar, oferecendo uma saída concreta para o sintoma mais profundo da contemporaneidade: o cansaço crônico e o esgotamento.

Complementando a prática das posturas, situamos o *prāṇāyāma* como uma dimensão superior do Hatha-Yoga. Para além dos movimentos físicos — ou agindo em paralelo a eles —, a prática exige que o indivíduo aprenda a respirar com qualidade, profundidade e lentidão. No contexto da ciência iogue, a respiração ultrapassa o mero fato biológico da hematose; como acentua Hermógenes (2014), o *prāṇāyāma* engloba três processos fundamentais para o equilíbrio do praticante: os planos fisiológico, psíquico e prânico.

Tecnicamente, o *prāṇāyāma* caracteriza-se por uma respiração estritamente nasal e diafragmática, estruturando-se em três fases essenciais: *pūraka* (inspiração), *kumbhaka* (retenção) e *recaka* (expiração). O intercâmbio consciente e rítmico entre essas fases é o que permite a transição de um estado de alerta para um estado de presença.

Enquanto a vida cotidiana na sociedade do desempenho impõe uma respiração curta, alta e acelerada — reflexo direto da ansiedade e do esgotamento —, o controle do sopro propicia a quietude corporal e mental. Ao estender o tempo da respiração e, principalmente, ao vivenciar o vazio ou a plenitude das retenções (*kumbhaka*), o sujeito exerce a sua potência negativa: ele interrompe o fluxo reativo do mundo externo para habitar o seu centro. Assim, o *prāṇāyāma* funciona como um alento e uma ferramenta de soberania diante do aceleração crônico contemporâneo descrito por Han, convertendo o cansaço em vitalidade consciente.

Considerações Finais

A *Sociedade do Cansaço* de Han diagnostica uma sociedade física e psiquicamente cansada, pois o excesso de positividade causado por dispositivos contemporâneos de poder, convertendo-se numa autoexploração e condicionando subjetivamente os corpos a buscarem o excesso de empreendimento de si, reverbera em patologias neuronais causadas justamente pelo prisma da competitividade individual, ou seja, o Eu luta contra si mesmo, buscando ultrapassar-

se. Neste sentido, o sintoma principal desta sociedade do desempenho (o cansaço) assume formas estabelecidas pela engrenagem da sociedade atual: imperativa, neurótica, cansada e insatisfeita.

É por este motivo que Han nos convida a contemplar a vida de uma maneira a recuperar, por meio da pedagogia do ver, o que ficou esquecido: a presença física e mental. Pois, somente assim, sairemos de uma sociedade neuronal e extremamente cansada. É uma nova maneira de existir no mundo que pode ser condicionada por meio de práticas milenares que visam o estado de quietude e de resistência física, como a tradição do Yoga.

Vemos, sob esta perspectiva, que o Yoga entra como um alicerce contra este mundo caótico e frenético que opera a sociedade do século XXI. Resgatar o que Han denomina de potência negativa — um existir de contemplação e presença diante de si e do outro — são coisas que se pode obter com a prática do Hatha-Yoga, como foi demonstrado neste artigo.

Os *ásanas* e os *prāṇāyāma* (bases do Hatha-Yoga) são altamente eficazes na diminuição desses sintomas mencionados acima, pois proporcionam ao sujeito a contemplação e o momento presente diante do caos que vivemos. Não à toa, é uma prática milenar a que, até os dias de hoje, muitas pessoas recorrem para obterem uma vida plena de sentido, não condicionada à mecânica da sociedade do desempenho.

Portanto, aderir ao modo de vida contemplativo dos antigos yogues, seguindo a tradição do Hatha-Yoga, se torna uma ferramenta altamente saudável, que proporciona bem-estar físico e mental. Além de proporcionar a presença no aqui e agora para podermos contemplar a vida do cotidiano, que, com o cansaço de nossa sociedade, é quase impossível de se fazer.

Referências bibliográficas:

ELIADE, Mircea. **Yoga: imortalidade e liberdade**. Tradução de Érico Braga. São Paulo: Palas Athena, 2004.

FEUERSTEIN, Georg. **A tradição do Yoga: história, literatura, filosofia e prática**. Tradução de Marcelo Brandão Cipolla. São Paulo: Pensamento, 2006.

HAN, Byung-Chul. **A sociedade do cansaço**. Tradução de Enio Paulo Giachini. 1. ed. Petrópolis: Vozes, 2015.

HERMÓGENES, José. **Autoperfeição com Hatha Yoga**. 51. ed. Rio de Janeiro: Record, 2011.

STORNI, Aline Telles. **Hatha Yoga: corpo e espiritualidade**. 2013. 94 f. Dissertação (Mestrado em Ciências das Religiões) – Centro de Educação, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2013. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/tede/4209>. Acesso em: 17 fev. 2026.