

YOGA COMO UMA POSSIBILIDADE DE INDUÇÃO HIPNÓTICA

YOGA AS A POSSIBILITY OF HYPNOTIC INDUCTION

EL YOGA COMO POSIBILIDAD DE INDUCCIÓN HIPNOTICA

Marcio Bernardino Sirino

Doutor em Educação (ProPEd/UERJ);

Psicanalista, em formação, pela Escola Freudiana de Vitória;

Pedagogo da Secretaria de Estado de Educação do Espírito Santo (SEDU/ES).

RESUMO

Esta produção apresenta uma reflexão sobre os movimentos realizados na prática da yoga que podem ser significados como uma possibilidade de indução hipnótica para a promoção do bem-estar individual. A partir do campo do saber da Psicanálise, especificamente do conceito de hipnose, fragmentos observados durante a rotina de uma determinada prática da yoga são analisados e interpretados discursivamente. Argumenta-se que a hipnose (e auto-hipnose) encontra-se presente no cotidiano, em diferentes circunstâncias nas quais o sujeito tem a oportunidade de se desvincular da realidade factual para estabelecer maior conexão com sua realidade psíquica e que a prática da yoga materializa essa perspectiva nos momentos em que o professor conduz os praticantes à respiração, concentração e meditação.

Palavras-chave: Yoga. Psicanálise. Hipnose.

ABSTRACT

This production presents a reflection on the movements carried out in the practice of yoga that can be seen as a possibility of hypnotic induction to promote individual well-being. From the field of knowledge of Psychoanalysis, specifically the concept of hypnosis, fragments observed during the routine practice of yoga are analyzed and interpreted discursively. It is argued that hypnosis (and self-hypnosis) is present in everyday life, in different circumstances in which the subject can detach themselves from factual reality to establish a greater connection with their psychic reality and that the practice of yoga materializes this perspective in the moments when the teacher leads practitioners to breathing, concentration and meditation.

Keywords: Yoga. Psychoanalysis. Hypnosis.

RESUMEN

Esta producción presenta una reflexión sobre los movimientos realizados en la práctica del yoga que pueden entenderse como una posibilidad de inducción hipnótica para promover el bienestar individual. Desde el campo de conocimiento del Psicoanálisis, específicamente el concepto de hipnosis, se analizan e interpretan discursivamente fragmentos observados durante la rutina de una determinada práctica de yoga. Se sostiene que la hipnosis (y la autohipnosis) está presente en la



vida cotidiana, em diferentes circunstâncias em las que el sujeto tiene la oportunidad de desprenderse de la realidad fáctica para establecer una mayor conexión con su realidad psíquica y que la práctica del yoga materializa esta perspectiva en los momentos en que el maestro conduce a los practicantes a la respiración, la concentración y la meditación.

Palabras clave: Yoga. Psicoanálisis. Hipnosis.

1. INDUÇÃO CONTEXTUAL

Era uma noite de domingo.

Estava saindo do Rio de Janeiro/RJ sentido Guarapari/ES, quando, navegando entre uma página e outra nas redes sociais, acessei o perfil de um professor de yoga e decidi, por bem, entrar em contato.

Já fazia um tempo que buscava tomar a iniciativa de começar alguma ‘atividade’ que pudesse conectar meu corpo com o meu interior.

Neste momento, tinha a ilusão de que a yoga seria uma ‘atividade física’. Com pouco tempo, percebi que yoga é uma prática de meditação que, por meio de diferentes técnicas, contribui, justamente, para o que eu precisava—diminuir algumas camadas do meu ego.

Contato estabelecido com o professor, aula experimental agendada para o dia seguinte, lá estava eu tomando uma decisão—*no terreno do indecível*—que, além de modificar minha forma de ser/estar no mundo, iria me inspirar a articular a prática da yoga com o campo do saber da Psicanálise (Dunker; Iannini, 2023).

No recuo a seguir, é possível perceber um registro realizado no dia seguinte à primeira aula e postado, como avaliação, na página virtual do studio.

Ontem, foi a minha primeira aula de yoga.

Eu estava com uma mistura de sentimentos tão grande, cheio de expectativa e ansiedade, pois, há tempos, tentava tomar uma iniciativa em começar alguma atividade física, mas não conseguia.

Ao entrar em contato, pelas redes sociais, com o professor de yoga, fui tão bem atendido, todas as dúvidas sanadas e orientações recebidas... Aí, fui.

Cheguei ao espaço no horário marcado, com o coração quase saindo pela boca e saí de lá com uma paz que excede ao entendimento pelas seguintes percepções: acolhimento, cuidado, organização do espaço, didática e orientações específicas recebidas durante a aula.

Foi um espaço-tempo de vivência tão importante para mim. Um momento de cuidado com o meu corpo e minha mente, de me desligar do mundo do lado de fora, de trabalhar respiração, concentração e meditação.

Tendo decidido por fazer três aulas por semana—uma vez que, segundo o professor, eu teria “um resultado expressivo mais rápido”, ao longo do primeiro mês de prática de yoga, confirmou-se a sua orientação de que aumentaria, inclusive, “a motivação para se manter na prática e instalar o hábito”.

Mais motivado, foi possível perceber resultados expressivos nesse curto espaço de tempo, sobretudo na minha forma de ser/estar socialmente, como a avaliação encaminhada ao professor–após o primeiro mês de prática–disposta no recuo a seguir:

Faz, aproximadamente, um mês em que tomei a decisão de entrar nas aulas de yoga.

Quando me matriculei, tinha ideia de que estaria fazendo um ‘exercício físico’ e, ainda, me inserindo em um novo ciclo de – possíveis – relações.

Ao longo desse tempo, pude perceber que yoga não é um exercício físico. Yoga é uma prática meditativa e de conexão, por meio de diferentes técnicas, com o meu eu interior.

Foi, aí, em que eu percebi que não deveria buscar outras relações, antes que eu tivesse condições efetivas de me relacionar comigo mesmo.

Nesse sentido, a cada dia, tenho buscado compreender que, tendo postura, respirando adequadamente e esvaziando minha mente das demandas do dia a dia, encontro condições de produzir equilíbrio e de desenvolver boa sorte.

Yoga tem mudado minha forma de ser/estar no mundo.

Essa nova forma de ser/estar no mundo encontra diálogo com o texto ‘coragem’ do livro Efêmero. Prata (2021, p. 7) nos diz que, quando relaxou, percebeu que “era simples estar e ser” afirmando que “estar e ser” é experienciar.

Tenho vivido esse movimento do experienciar em minha vida e a prática da yoga tem me transformando. Essa transformação, inclusive, me oportunizou – durante as aulas – identificar alinhamento entre os elementos da prática da yoga com a possibilidade de indução hipnótica, dentro do campo do saber da Psicanálise (Freud, 1996).

2. INDUÇÃO HIPNÓTICA

Cabe salientar que a prática da hipnose está relacionada com a possibilidade de “influenciar, impedir (inibir, modificar, paralisar ou estimular) todos os fenômenos subjetivos conhecidos da mente humana e uma grande parte das funções objetivamente conhecidas do sistema nervoso” (Freud, 1996, p. 137) e esse movimento é possível realizar por qualquer pessoa – tanto que Freud destaca que hipnotizar não é uma *especialidade médica*, afirmando que “qualquer pastor de ovelhas adolescente a pratica” (p. 137) – evidenciando que hipnotizar precisa ter, apenas, a capacidade de se entusiasmar, ser paciente, construir estratégias e, ainda, ter inspiração.

Na introdução do editor inglês do texto ‘*Artigos sobre hipnotismo e sugestão*’, é relatado que Freud só percebeu que a sugestão hipnótica era uma prática reconhecida por volta dos trinta anos de idade, quando, em Paris, se aproximou dos estudos de Martin Charcot.

Na carta de Freud a Fliess, datada de 28 de dezembro de 1887, o pai da Psicanálise compartilha que se utilizou da hipnose e que teve pequenos êxitos e, neste documento, afirma que chegou à seguinte conclusão: “a sugestão constitui manifestação parcial do estado de hipnose, e que a hipnose se fundamenta solidamente numa predisposição que

sobreviveu no inconsciente desde o início da história da família humana” (Freud, 1996, p. 104-105).

No texto, *Resenha de hipnotismo, de August Forel (1889)*, Freud (1996, p. 133) deixa em evidência que a terapia pela hipnose não é perigosa. E afirma que a única coisa que pode ser perigosa é o seu mau uso. Na sequência, descreve que o hipnotismo se alinha com a prática de conduzir o sujeito a um estado semelhante ao do sono, no entanto, o paciente não está dormindo, mas, sim, hipnotizado – recebendo influência do analista. Freud afirma, ainda, que tudo o que é dito nessa indução hipnótica produz uma ‘impressão especial’ no sujeito e lhe será favorável.

Esta perspectiva nos ajuda, inclusive, compreender que – a todo momento – estamos propícios à hipnose, seja induzida ou autoprovocada e, consecutivamente, à possibilidade de ressignificação dos afetos (Freud e Breuer, 2016). Neste contexto, para nos aproximarmos desse campo do saber, novos olhares, sobretudo, metodológicos precisam ser acionados – na trajetória dessa investigação.

3. INDUÇÃO METODOLÓGICA

A construção deste texto articula diferentes caminhos, tais quais: relato de experiência, inserção de recortes do diário de campo do autor e análise de materiais digitais – vídeos, postagens, áudios e afins – disponíveis nas redes sociais do studio de yoga, em conexão com o campo do saber da Psicanálise, sobretudo o conceito de hipnose na obra de Sigmund Freud.

Desconstruindo uma concepção cartesiana e estruturada de conhecimento, este artigo, a partir das orientações de Paraíso (2014, p. 42) sobre a importância de “invenções que apontem para a abertura, a transgressão, a subversão, a multiplicação de sentidos”, entra na disputa por novas formas de se produzir conhecimento científico – articulando esses diferentes movimentos metodológicos (Alves, 2001; Oliveira, 2010; Oliveira e Geraldi, 2010) e defende que tudo isso se configura Ciência.

4. INDUÇÃO IOGUE

Dentro deste escopo, a partir de todos os materiais selecionados e interpretados, é possível argumentar que a hipnose (e auto-hipnose) encontra-se presente no cotidiano, em diferentes circunstâncias nas quais o sujeito constituído (Elia, 2010) tem a oportunidade de se desvencilhar da realidade factual para estabelecer maior conexão com sua realidade psíquica e que a prática da yoga materializa essa perspectiva nos momentos em que o professor conduz à respiração, concentração e meditação, categorias de análise para as práticas de yoga – compreendidas, aqui, como tripé psicanalítico iogue.

4.1. Movimento da Respiração:

*“... respire simplesmente
e entrará no paraíso
nesse exato momento”.*

(Renan Prata)

Quando nos aproximamos da prática de yoga, é comum que tenhamos como objetivo entrar em algum tipo de paraíso. Temos nossas representações, possivelmente, sociais que articulam o movimento realizado nesta prática com sentidos de bem-estar, leveza, plenitude e afins.

Embora tenhamos o entendimento de que essas conquistas são provisórias, contingentes e precárias, numa perspectiva discursiva, elas, também, nos estimulam a continuar na busca por esse espaço-tempo de qualidade de vida.

E, por falar em qualidade, vamos iniciar nossa prática de hoje? A seguir, disponibilizo recortes de uma miniaula – *Leveza da Manhã*, em vídeo, produzida pelo professor de yoga e disponível na plataforma *YouTube*¹:

De pé, vamos iniciar a nossa prática de hoje. Fecha os seus olhos, mantenha os pés bem firmes no chão, braços relaxados, traga a atenção para o seu corpo e para a sua respiração.

Observe a sua respiração ampla e profunda pelas suas narinas.

E vai relaxando bem braços, ombros, mãos e dedos. Mantendo sempre a observação no corpo e na sua respiração.

Inspira, elevando a cabeça lá em cima, e solte o ar descendo até o centro. Sincronizando o movimento com a respiração.

Atenção no seu corpo ou na sua respiração.

Inspire profundo e exale lentamente pelas narinas.

Solte o ar, alongue, inspire e volte.

Respiração ampla e profunda.

Fecha os seus olhos e traga atenção para sua respiração.

Observe como uma respiração ampla e profunda produz um estado de atenção.

Deixe que sua atenção siga o fluxo natural de sua respiração.

Em cada exalação, seu ambiente interno vai ficando mais confortável.

Por vezes, no nosso cotidiano, agimos de maneira tão mecânica que não nos atentamos para a importância da respiração. Percebam que, em um pequeno fragmento de tempo, 9 (nove) vezes foram fornecidas orientações específicas sobre a respiração por parte do professor de yoga.

¹ Disponível no link: <https://www.youtube.com/watch?v=XJ3R0MRCPPA&list=LL&index=4>. Acesso em 27 dez. 2024.

Com os olhos fechados, estabelecendo maior conexão com o nosso interior, quando ouvimos “faça uma respiração longa e profunda”, pelas narinas ou pela boca, intercalando as possibilidades, temos a oportunidade de desenvolver consciência respiratória.

Segundo Prata (2024, 16), a consciência respiratória pode significar algo como, “lançar a atenção sobre”, logo “atenção é sinônimo de energia, ou seja, onde está sua atenção ali também está a sua energia”.

Neste sentido, quando nos atentamos para a qualidade da nossa respiração, diretamente, estamos produzindo boas energias – *catexia*, segundo a Psicanálise – que impactam na nossa vida cotidiana e na vida dos outros que se nos atravessam (Freud, 2021).

Renan Prata afirma, ainda, que “Para os yogis a respiração não acontece apenas em duas fases, inspiração e exalação, ela acontece em quatro fases: Inspiração, retenção dos pulmões cheios, exalação e retenção dos pulmões vazios” (Prata, 2024, p. 16).

Desse modo, durante a aula de yoga, com a orientação para a inspiração, as retenções e a exalação, além da consciência respiratória e da produção de energia, encontramos um espaço-tempo de conexão com o movimento humano, onde “a respiração deve guiar o seu movimento” (Prata, 2024, p. 17) de conexão – consigo mesmo e com o outro.

Um movimento que – à luz da hipnose (Freud, 1996) – tem condições de acionar fenômenos subjetivos da mente humana e do sistema nervoso.

4.2. Movimento da Concentração:

“Sinta todo o seu corpo,
perceba todas as suas ondas mentais.
O que sobra, além disso,
é onde você deve se concentrar”.
(Renan Prata)

Fazendo a respiração longa e profunda, eis que se faz necessário se concentrar – nessa respiração. Iniciando a aula, com postura, na prancha, olhando para um ponto fixo à frente ou de olhos fechados, diferentes técnicas e posições da yoga – *Asanas* – contribuem para essa concentração e para a percepção das ondas mentais.

A seguir, disponibilizo, fragmentos do vídeo em que o professor de yoga nos traz uma sensibilização sobre a importância da concentração:

*Se voltando, agora, para um estado de introspecção e de concentração em você mesmo.
Relaxando a região da cervical e, também, alongando a região de sua garganta.
Se possível, realizando os movimentos de olhos fechados para facilitar a introspecção.*

Inspire levantando o braço e solte o ar flexionando a frente. Descontraíndo a sua coluna nesse momento.

Ponto fixo a sua frente ou olhos fechados.

Mantenha o estado de concentração e de introspecção.

Segundo Prata (2024, p. 12), “você pode iniciar de olhos abertos, olhando um objeto imóvel”. O professor acrescenta, ainda, que “não há problema em piscar, esse é um mecanismo natural da sua córnea”. O autor salienta que, “No início será difícil, sua mente ficará perdendo o foco e será um processo que exigirá força e energia para puxar o foco novamente para o objeto de atenção”.

Neste sentido, de olhos abertos – olhando um ponto fixo à frente ou para baixo – ou fechados – olhando para o seu interior, importante é ter atenção à respiração. Observar o movimento natural da inspiração, das retenções e da exalação. Estabelecer um momento de introspecção – o que pode ser significado como pré-disposição inconsciente para os processos hipnóticos (Freud, 1996).

4.3. Movimento da Meditação:

*“A meditação é a porta,
o amor é a porta,
a morte em vida é a porta,
o outro é a porta,
você é a porta”.*

(Renan Prata)

A porta – do nosso interior – está trancada. Para melhor nos conhecermos, precisamos, em alguma medida, abri-la e, para isso, eis que se faz necessária a meditação. Durante a aula de yoga, quando o professor sinaliza para esvaziar a mente de pensamentos, mentalizar coisas boas que se deseja alcançar ou, apenas, focar na própria respiração – induz-nos a meditar.

A seguir, insiro alguns recortes do vídeo em que a meditação se articula com a produção do relaxamento.

Numa postura você realiza uma tensão e na outra postura realiza o relaxamento. Transitando nas polaridades.

Sente-se numa postura meditativa, mantendo a coluna ereta, fecha os seus olhos

Um estado de atenção e relaxamento.

Entre as posturas que produzem tensão e relaxamento, temos a oportunidade de abrir a nossa porta interior e alcançar um nível de introspecção necessário para ressignificar nossa forma de ser/estar socialmente. Segundo Prata (2024, p. 6), meditação:

é a concentração unidirecional em um único ponto e a manutenção desta por um tempo prolongado. Pela constância dessa prática o praticante é conduzido até a manifestação do silêncio na mente, produzindo a percepção que este silêncio existe não apenas dentro, mas também fora. Silêncio este que sempre esteve ali como uma presença onipresente e onisciente, repleta de toda paz que o ser humano busca fora de si. Ao travar contato com essa presença ele é automaticamente liberto do sofrimento emocional que tem suas raízes no atrito gerado pela identificação constante com o ego/personalidade do indivíduo, que é resultado da falta de capacidade de percepção do silêncio interior e manifestação deste no campo no mental.

Esse silêncio interior, produzido pela prática de yoga, por meio da meditação, nos ajuda a deixar evocar nossas muitas vozes. Vozes estas que vencem a barreira da resistência e se materializam em nosso cotidiano (Freud, 2021) – ressignificando nossos afetos e produzindo cura emocional para nossas mazelas psíquicas (Freud, 2016).

5. INDUÇÕES FINAIS

A construção deste ensaio – longe de se preocupar com o seu fechamento – encontra-se alinhado com o movimento de abertura de portas – reflexivas. Portas essas que se articulam com a possibilidade de novos olhares sobre a prática da yoga – juntando-a com o campo do saber da Psicanálise, por meio do conceito de hipnose.

Cabe um esclarecimento: os fragmentos trazidos ao longo deste texto – tanto do vídeo quanto do livro de yoga – que foram produzidos pelo professor, são apenas recortes ilustrativos para promover uma sensibilização sobre como a todo momento estamos vivendo – em todos os espaços sociais – possibilidades de induções hipnóticas que nos ajudam a tratar de nossas mazelas psíquicas.

Neste ínterim, outros recortes poderiam ter sido trazidos e, ainda, outras articulações discursivas poderiam ter sido construídas. No entanto, a lógica do tripé psicanalítico emergidos – durante as práticas de yoga – por meio das categorias de análise: *respiração*, *concentração* e *meditação* – pareceu-me profícua, no sentido de argumentar que o ‘movimento’ cura. No entanto, o desenvolvimento dessa argumentação ficará para um outro momento.

Dando continuidade, selecionei três trechos do professor de yoga sobre cada uma dessas três categorias para alinhar com o campo do saber da Psicanálise. Quando o professor orienta: “*fecha os seus olhos, mantenha os pés bem firmes no chão, braços relaxados, traga a atenção para o seu corpo e para a sua respiração; mantenha o estado de concentração e de introspecção; e, ainda, sente-se numa postura meditativa, mantendo a coluna ereta, fecha os seus olhos*” demonstra capacidade de se entusiasmar, ser paciente, construir estratégias e, ainda, ter inspiração – habilidades necessárias para a indução hipnótica.

E, por falar em indução, é possível compreender que esses direcionamentos sobre a respiração, a concentração e a meditação se alinham com o movimento hipnótico sinalizado por Freud (1996, p. 137), como a orientação de “influenciar, impedir (inibir, modificar, paralisar ou estimular) todos os fenômenos subjetivos conhecidos da mente humana e uma grande parte das funções objetivamente conhecidas do sistema nervoso”.

Estamos finalizando a prática de hoje.

Espero que vocês estejam bem.

6. INDUÇÕES BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, Nilda. DECIFRANDO O PERGAMINHO: o cotidiano das escolas nas lógicas das redes cotidianas. In.: ALVES, N. e OLIVEIRA, I. B. (Orgs). **Pesquisa no/do cotidiano das escolas: sobre redes de saberes**. Rio de Janeiro: DP&A, 2001. (p. 13-38).

DUNKER, Christian; IANNINI, Gilson. **CIÊNCIA POUCA É BOBAGEM**: por que psicanálise não é pseudo-ciência. São Paulo. Ubi Editora, 2023.

ELIA, Luciano. **O conceito de sujeito**. Rio de Janeiro. Zahar, 2010.

FREUD, Sigmund. **OBRAS COMPLETAS, VOLUME 5**: Psicopatologia da vida cotidiana e sobre os sonhos (1901). São Paulo. Companhia das Letras, 2021.

_____. **PUBLICAÇÕES PRÉ-PSICANALÍTICAS E ESBOÇOS INÉDITOS (1886-1889)**: Edição standard das obras psicológicas completas de Sigmund Freud (Vol. 1). Rio de Janeiro: Imago, 1996.

FREUD, Sigmund; BREUER, Josef. **OBRAS COMPLETAS, VOLUME 2**: estudos sobre a histeria (1893-1895). São Paulo. Companhia das Letras, 2016.

OLIVEIRA, I. B. e GERALDI, J. W. Narrativas: outros conhecimentos, outras formas de expressão. In: OLIVEIRA, I. B. (Org.). **NARRATIVAS: outros conhecimentos, outras formas de expressão**. Petrópolis, RJ: DP et Alii. Rio de Janeiro: FAPERJ, 2010. (p. 13-43).

OLIVEIRA, Inês Barbosa. (Org.). **NARRATIVAS: outros conhecimentos, outras formas de expressão**. Petrópolis, RJ: DP et Alii. Rio de Janeiro: FAPERJ, 2010.

PARÁISO, Marlucy Alves. METODOLOGIAS DE PESQUISAS PÓS-CRÍTICAS EM EDUCAÇÃO E CURRÍCULO: trajetórias, pressupostos, procedimentos e estratégias analíticas. In: MEYER, Dagmar Estermann; PARÁISO, Marlucy Alves (Orgs.). **Metodologias de pesquisas pós-críticas em educação**. Belo Horizonte: Mazza, 2014. (p. 25-47).

PRATA, Renan. **Efêmero**. Virtual: eBook Kindle, 2021.

_____. **YOGA**: minicurso introdutório. Virtual: eBook Kindle, 2024.

Histórico

Recebimento do original: 01/04/2025.

Aceitação para publicação: 18/05/2025.

Como citar – ABNT

SIRINO, Marcio Bernardino. Yoga como uma possibilidade de indução hipnótica. **Revista PsiPro / PsiPro Journal**, v. 4, n. 2, 2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15446695>