

Pensar com o corpo, falar com a mente: escrevivendo reflexões sobre corpo e raça a partir do yoga

DUANA EDUARDA ELIAS DA SILVA*

Resumo: O presente texto parte da reflexão de ser uma mulher negra na região Sul do Brasil, refletindo sobre violências históricas e cotidianas, saúde e subjetividade. Para tal, o encontro com a prática de yoga, ao mesmo tempo, com o pensamento de autoras como Lélia Gonzalez, Patricia Hill Collins e Conceição Evaristo, é articulador central para pensar essa relação. Assim, adota-se a escrevivência, valorizando a escrita de si como ferramenta epistemológica enraizada nas vivências negras e voltada à ruptura com os paradigmas científicos coloniais. O texto afirma que o corpo de mulheres negras, longe de ser espaço de dor, é lugar de reexistência, saber e transformação. Trata-se de uma contribuição crítica à reflexão sobre corpo, identidade e saberes produzidos a partir das margens.

Palavras-chave: Mulheres negras; corporeidade; escrevivência; yoga.

Thinking with the body, speaking with the mind: *escrevivendo* reflections on the body and race through yoga

Abstract: This text is based on the reflection of being a black woman in the southern region of Brazil, reflecting on historical and everyday violence, health and subjectivity. To this end, the encounter with the practice of yoga and, at the same time, with the thinking of authors such as Lélia Gonzalez, Patricia Hill Collins and Conceição Evaristo, is a central articulator for thinking about this relationship. Thus, it adopts the idea of *escrevivência*, valuing the writing of the self as an epistemological tool rooted in black experiences and aimed at breaking with colonial scientific paradigms. The text affirms that the body of black women, far from being a space of pain, is a place of reexistence, knowledge and transformation. It is a critical contribution to reflection on the body, identity and knowledge produced from the margins.

Key words: Black women; corporeality; escrevivência; yoga



* DUANA EDUARDA ELIAS DA SILVA é mestrandona em Ciências Sociais (PGC/UEM) e graduada em Ciências Sociais (UEM).

Considerações iniciais

Reconheci em meu próprio corpo as violências do passado e do presente contra mulheres negras a partir de um contato transformador com o pensamento de intelectuais como Lélia Gonzalez (2020), Patricia Hill Collins (2019), Carla Akotirene (2019), Carolina Maria de Jesus (2020), Bell Puã (2019), entre outras. Desde então, assumo um lugar no mundo que assimila e supera o desprendimento do meu corpo físico da minha existência integral. O resultado disso foi uma jornada dolorosa com o meu corpo até o ponto de compreender que ele é mais do que um território definido externamente.

Este texto foi escrito visando registrar o processo lento que ocorreu e continua em percurso em minha vida, a partir da experiência de ser uma mulher negra no Brasil, especificamente no sul do país. Com isso, pretendo descrever como o encontro com o yoga influenciou meu olhar sobre o que é o meu corpo, pois antes, meu primeiro anseio ao descobrir que eu era do sexo feminino era ter um corpo branco. No entanto, sendo isso inalcançável, meu corpo negro se tornou um detalhe frustrante.

Ter um corpo negro é descrito no cotidiano de Carolina Maria de Jesus (2020), o primeiro livro que li, escrito por uma intelectual negra. No cotidiano, Carolina foi abandonada pelo Estado, pela família e pelo parceiro, mas não por ela mesma. A repulsa por ter um corpo como aqueles que são abandonados por todos me assombrava.

Lélia Gonzalez (2018, p. 75), relata uma situação desconcertante na epígrafe de seu texto intitulado “Cumé que a gente fica?”, onde somente a presença negra causa desconforto para o branco e para o negro. O branco não pensa que o desconforto nasce primeiro nele, mas o

negro sabe que é, porém olha para si buscando concerto. O contexto é uma festa onde o assunto era sobre os negros, porém eles não tinham lugar a frente e nem voz, mas quando essa voz foi requerida, aí sim a confusão estava armada.

Então me pergunto, porque me submeto ao desconforto gerado pelo outro que sempre me coloca como “Outro”, aquele que marca diferença, que marca a existência de um “eu” natural em oposição a mim, um ser negativo quando inserido em um dispositivo racial, como bem coloca Sueli Carneiro (2022, p.28)? Ainda segundo Gonzalez (2018), a neurose da cultura brasileira pode ser a resposta. Ora, uma cultura que mantém a manutenção de um mito que oculta toda uma memória ancestral e de escravização e que cria assimilações de um corpo que é em si, mais de um: doméstica e mulata, poderia facilmente produzir essa neurose que faz acreditar que o carnaval é símbolo de harmonia social entre o branco e o negro. O que essa cultura não esconde são histórias como a minha, eu não queria ter um corpo que é o tempo todo violentado. Esse desconforto nasceu em mim?

Em outra perspectiva, não tão distante, pois para que esse desconforto fosse criado, processos de separação e distinções fizeram parte desse construto, está a separação do corpo e não-corpo proposta principalmente por uma cultura eurocêntrica que não relaciona a existência de um corpo e alma e aprova a ideia daquele que possui a razão para ser sujeito para servir também de validação para uma dominação racial e de gênero (Quijano, 2005, p. 128-129). Na época, eu não sabia que eram definições exteriores a mim. Não conhecia tais conceitos, mas não os queria.

Hoje, sendo uma mulher negra e assumindo um corpo que é político, amo o poder que minhas ancestrais como Carolina Maria de Jesus e Patricia Hill Collins, me deixaram: a *autodefinição*, ou seja, o decidir estar no mundo a partir de convicções próprias, mesmo que a condição externa seja de opressão (COLLINS, 2019).

O encontro com o yoga e com a minha ancestralidade me possibilitou um novo olhar sobre o meu diálogo com o mundo. A partir disso, as reflexões que trago, em um primeiro momento, provocam o leitor a compreender como o yoga pode mudar as noções de corpo de mulheres negras. No entanto, também sinalizam que esse processo não é fácil e nem individual, e que o yoga não deve ser compreendido apenas como uma simples ferramenta para essa transformação. É necessário considerar outros processos para a compreensão desse corpo no mundo.

Assim, deixo explícito que o yoga é uma filosofia e um estilo de vida milenar que exige, em sua prática, uma consciência corpórea diária (PATĀNJALI, 2014). A prática do yoga passou por diversas transformações ao longo dos anos, e causas externas, como a globalização que fez com que seus significados e filosofia se dissolvessem de acordo com a compreensão da teoria e da realidade de cada local.

A base filosófica que conhecemos surgiu na civilização tântrica, que existiu não somente na Índia, mas em diversas partes do mundo, há mais de dez mil anos, antes mesmo da civilização ariana existir no subcontinente hindu (SARASWATI, 2014). Essa prática reconhece que o corpo está em diálogo com a mente e

com o mundo. A organização filosófica afirma que é necessário interagir com o corpo através dos estímulos corporais, como as posturas, que em sânscrito são chamadas de *asana*, para então atingir a compreensão de que somos corpo, mente e universo. Os *asanas* são posturas que evocam a fauna e a flora, como a "postura da cobra" ou a "postura da árvore".

Destaco que atualmente no Brasil, vem sendo disseminado o Kemetic Yoga, (yoga de kemetic ou yoga africano) popularizado principalmente pela professora Ana Sou¹, mas o contato que tive com a prática foi com o yoga indiano.

Em outro sentido, o método adotado para refletir essas relações, foi a Escrivivência da literata Conceição Evaristo, que segundo Solange Gil de Azevedo (2019), intelectual que introduziu o método nas Ciências Sociais, a partir de sua dissertação de mestrado, intitulada "O canto de resistência de mulheres negras: vozes que ecoam transformação social", é uma forma de expressar e analisar a história de mulheres negras enquanto saber para traduzir um mundo atravessado pelas opressões interseccionais (AKOTIRENE, 2019).

Para esta reflexão, a escrivivência permite escrever com um sentido único de expressar vida nas linhas. Consigo encontrar o ponto anterior aos meus dedos e posterior ao teclado, sem culpa e autorizada por uma ancestral e intelectual que reconhece o poder das epistemologias formuladas por mulheres negras, justamente por ser linhas que podem ser do gênero literário ou científico, uma história de vida

¹O trabalho de Ana Sou com o kemetic yoga vem sendo fundamental para um resgate do yoga em uma perspectiva ancestral. Reconhecendo que não existe somente uma verdade sobre toda a

história do yoga no mundo. Página do Instagram da professora disponível em: ><https://www.instagram.com/anasou.a/><.

metodológica pensada fora do sentido colonial e que está relacionada a uma escrita que nasce de um corpo, no cotidiano e experiências de vidas de mulheres negras. Sendo uma história de vida escrita a punho ancorada no individual que ao mesmo tempo pensa o coletivo (AZEVEDO,2019, p. 04).

Enxergar a escrevivência também numa perspectiva decolonial, me coloca em um local de admitir que as metodologias que servem para dar um caráter legítimo e real ao científico na maioria das vezes, ignoram formas de existir e estar no mundo. O que quero dizer, é que as mudanças ocorrem no decorrer de uma pesquisa, assim como as formas de existir são plurais e não nos permite acessar toda a plenitude do objetivo de um método.

A escrevivência é uma escrita do passado, da memória, mas também do presente e do futuro. Cada história escrevi(vida) está na memória, ao mesmo tempo, retratam um presente que aciona diferentes significados para quem conta e para quem escreve, como faz Conceição Evaristo (2011) ao escrever histórias de mulheres negras onde se aciona memória e presente.

Uma elucidação pode ser alcançada quando comparamos o método da escrevivência com a autoetnografia, que é uma escrita que se confunde com a memória. Embora a ação, não se trata de uma autobiografia. Quando autoetnografo, ação um método que coloca a relação entre pesquisador e objeto em um espaço em que o pesquisador se torna sujeito, o que não diminui o caráter científico, e, ao mesmo tempo, dialoga diretamente com a proposta de pensar uma etnografia que não acontece apenas a partir da observação.

A experiência do pesquisador, contada e analisada por ele, também é antropologia, como faz Fabiane Gama (2020) ao autoetnografar suas vivências como pessoa com esclerose múltipla. A autora afirma que as autoetnografias são pesquisas que não tratam apenas de dados, mas de experiências; são emotivas, corporificadas e reflexivas (GAMA, 2020, p. 191).

A escrevivência e a autoetnografia são próximas em linhas de primeiros sentidos. Quando Daiana Bonetto (2023, p. 30), coloca “Imediatamente combatido por seu contrário do não-sujeito, a voz, o corpo é expresso no texto” e adiante “A intimidade mais profunda da pesquisadora sujeito, pesquisadora-objeto, juntando diligência, é recurso, método de diminuir oposição ou apagar a frequente fronteira estabelecida entre o fazer científico e a subjetividade”, é evidente que existe essa localidade no texto autoetnografado e escrevivido, mas o que se pontua, é que a escrevivência não detém o sentido de somente rejeitar a separação do pesquisador e do objeto, esse é um sentido intermediário quando colocado no campo científico. Escrevivência é a expressão de um colocar-se no mundo a partir de uma realidade marcada pelo racismo.

Pretendo marcar um lugar, onde a minha aproximação com o tema (enquanto mulher negra) e a escrita em primeira pessoa será enfoque, uma escrevivência. Quero dialogar com a utilização desse método dentro de um olhar que afirma a vivência de mulheres negras pode ser utilizada a partir de diferentes técnicas sem perder um enfoque científico, epistemológico e subjetivo.

Portanto, a relação com o yoga que traço no presente será descrito a partir da escrevivência de memórias com a prática. Onde pretendo refletir sobre as

noções de corpo que permeiam algumas nuances da minha relação com estúdios, tapetes, velas, incensos, alunos. O campo aconteceu nos espaços que transitei, transcritos em anotações que fiz em alguns momentos em cadernos de prática.

Pensar com o corpo, falar com a mente

Minhas primeiras aproximações com a prática de yoga aconteceram em 2015. Eu estava em casa, procurando um vídeo na internet de exercícios físicos, quando me deparei com uma aula de yoga. O fundo do vídeo era branco, a roupa *fitness* do professor, verde, e o tapete preto. Ele também usava um microfone, tênis e a aula terminou em dez minutos. Não entendi quando ele dizia “cachorro olhando para baixo” e muito menos *chaturanga*. Minha coluna não ficava igual a dele, eu não transpirei – para mim significou que a prática não foi boa. Fiquei completamente frustrada e não voltei a praticar naquele ano, e nos seguintes arrisquei algumas vezes.

A pandemia² transformou essas experiências. Com algumas semanas sem poder sair de casa, recorri ao yoga mais uma vez, porém a professora era diferente. O fundo do vídeo era colorido, a roupa *fitness* era rosa, o tapete roxo, a voz serena. Havia cinco minutos de silêncio no início e dez no final. As posturas se mostraram fáceis, e não me importei por não transpirar. Relaxei completamente. Depois dessa experiência, comecei a praticar todos os dias, avancei nas posturas e comecei a tirar fotos e gravar vídeos para acompanhar meu processo, sujei todas as paredes do apartamento onde morava. Um tempo depois, encontrei um estúdio de yoga que estava com um curso de

formação para instrutores aberto. O professor me disse que eu poderia participar para me aprofundar na prática, e eu amei a ideia, já que as posturas eram a minha paixão na época.

No curso, eu era a única mulher negra, mas isso não foi um impasse, pois esse olhar eu só tenho agora. Também era a que detinha menos dinheiro, usava roupas baratas e não chegava de carro. O meu TCC³ foi uma discussão sobre professores de yoga e consciência corporal. Hoje, acrescentaria a consciência coletiva e de classe. Durante todo esse tempo, apesar de estar em um local onde a conexão entre corpo e mente é essencial, estive desconexa de tudo.

Uma cena que representa essa desconexão aconteceu em uma manhã ainda escura. O canto dos pássaros estava tímido, fui para o quarto que passou a ter a funcionalidade de ser meu espaço de yoga: estendi o meu tapete e comecei a praticar *Ashtanga*⁴ yoga, cerca de vinte minutos depois paro e começo a chorar. O yoga desperta emoções e sem orientação adequada, essas emoções podem se tornar confusas e difíceis de lidar. O fato é que a vida encima do tapete passou a ser uma tortura para mim. Eu não tinha noção de que o meu corpo era atravessado, mas sofria.

Nesse sentido, Frantz Fanon (2008) reforça a ideia de que a experiência negra é vivida de maneira distinta e profundamente marcada por processos de desumanização, a vida da pessoa negra como uma dimensão de experiência é sempre mediada pelo olhar externo, que tenta aprisioná-la em imagens degradantes. Nesse sentido, Patrícia Hill Collins (2019) ao trazer o conceito de imagens de controle sobre os

² Refiro-me a pandemia mundial ocasionada pelo vírus da covid-19.

³ TCC é uma abreviação para Trabalho de Conclusão de Curso.

⁴ *Ashtanga* é uma ramificação do yoga, são séries fixas e que tem foco intenso no corpo físico para alcançar uma expansão da consciência.

corpos de mulheres negras, enfatiza o quanto violentados esses corpos são e o quanto o externo define e se legitima em cima de perspectivas sexualizantes e humilhantes sobre esse “Outro”.

Mergulhada em um mundo onde a praticante de yoga perfeita conseguia se equilibrar pelos antebraços e mãos, usava um conjunto fitness de ótima qualidade e tinha um tapete com um desenho indicando onde colocar as mãos e pés para manter-se alinhada, eu queria que o meu corpo físico e todos os lugares de contato dele fossem assim. Todos os dias em que eu subia no tapete, odiava o que eu era. O não conseguir tocar o chão com todas as extremidades das minhas palmas, o não ser magra e estar pesada para as posturas invertidas me frustrava completamente. De certa forma, comecei a enxergar meu corpo como um acessório (LE BRETON, 2003) e o yoga como essa ferramenta de lapidação corporal e porta de entrada para uma vida perfeita, feliz e sem ansiedades.

Adquiri roupas, acessórios de prática, comecei a dar aulas, mas não me localizava em mim e consequentemente no mundo. Continuei no yoga por uma tentativa incessante de buscar um lugar que nunca seria meu. Assim como pontua Neusa Santos Souza (2021), o negro torna-se negro em um primeiro momento a partir de um referencial construído a partir das pessoas brancas, assim a emotionalidade modo como elas traçam as suas próprias narrativas de si e dos seus processos de subjetivação é marcada pela ideologia da branquitude. O yoga que eu buscava era eurocêntrico focado nas performances do corpo físico. E essa tortura resultou em consequências, o tapete se tornou meu local de punição na maioria do tempo.

Comecei a buscar uma vida totalmente dentro de espaços que comunicavam com uma ética de super individualização do corpo: academia, corrida, *crossfit*, entre outros. Tudo valia para tentar perder peso, ser mais flexível, ter a “aparência de uma professora de yoga”. Ninguém me disse que isso não era importante, pelo contrário, durante o meu curso, havia uma supervalorização do despertar matutino, do comer bem, do alcançar as posturas para o conforto mental. O meu corpo tornou-se, como diz Le Breton (2011, p. 11), um signo individual dissociado devido a uma herança de pensamento dualista. Ainda, o autor acrescenta que a medicina clássica fez desse corpo um alter ego do homem, ele aparta a doença das suas outras relações do mundo, e acrescento que além de ter essa concepção o meu corpo nunca foi visto como algo biológico para o cuidado clássico, mas como algo explorado para o trabalho e a exploração sexual.

O meu alter ego era o de outro, a concepção de doença, saúde e mundo foi duplamente violento para a minha subjetividade. Eu queria ser outra pessoa, eu enxerguei somente a minha representação que precisava ser modificada. Gonzalez (2020), ao pensar a cultura neurótica brasileira aponta que a mulher negra sofre uma dupla violência: racial e de gênero. Pensando por esse viés que se aproxima de um pensamento interseccional, na minha subjetividade essa violência refletiu em um pensamento incessante de que nada do que eu fazia nunca era o suficiente e tudo isso refletia nas minhas escolhas no tapete e fora dele.

Um dos contextos que me marcaram de forma intensa aconteceu na minha adolescência. Eu tinha duas amigas próximas como irmãs. Eu parda, uma

delas preta e a outra branca⁵. Minhas concepções do que era ser do sexo feminino em um sentido único e sem adições interseccionais, foram significamente formadas a partir dessa relação. A mulher branca, cujo carinhosamente chamarei de Betinha, era a personificação de uma mulher “perfeita”, branca, tinha uma estatura média, um corpo magro, cabelos ondulados quase lisos, um nariz fino, olhos amendoados, boca fina e rosada, e um sorriso grande e animado. Sua relação consigo era assombrada com as exigências do que seria ser uma mulher branca perfeita, ela alisava seu cabelo por não ser liso o suficiente, ela detestava seu nariz fino, pois quando sorria, ficava um pouquinho maior nas laterais, ficava horas escolhendo roupas, pois nada ficava bom no seu corpo magro, todos os meninos queriam acessá-la, mas ela não queria nenhum, pois queria ser perfeita para o seu preterido. Betinha, era o centro do grupo, e eu amava tudo nela, não entendia suas reclamações.

Se Betinha odeia suas poucas ondas no cabelo, eu odeio meu cabelo totalmente tomado por elas e acrescido de nenhum resquício liso, se ela odiava seu nariz fino, eu odiava o meu carinhosamente chamado por ela de “gordinho”, se ela odiava seu corpo magro, eu odiava o meu que nunca chegaria perto de sua estrutura, se ela desprezava seus pretendentes em respeito ao seu preterido, o que eu faria sem ter quase nenhuma relação. Ela se tornou o centro do meu mundo, a minha referência de beleza, eu queria ser como ela, eu a amava por ela. Na época, dançávamos muito, passávamos horas conversando sobre como gostaríamos de ser.

⁵ Classificações conforme IBGE (Negro – preto e pardo –, branco) e autodeclaração individual de cada amiga.

A outra amiga, carinhosamente chamada de Mandinha, era constantemente elogiada por Betinha, ela tinha traços finos e era magra, apesar de sua cor mais retinta que a minha. Nossa adolescência foi marcada pelas longas conversas sobre meninos, roupas e defeitos corporais. Betinha, minha amada amiga, seguiu sua vida, se casou com o preterido e tem uma filha. Mandinha, vi nas redes sociais que está usando o cabelo crespo, eu sempre disse para ela, apesar de também usar o meu alisado. Quando me encontrei com Betinha há alguns anos atrás, ela disse que eu estava linda, que amou meu cabelo com tantos caracóis, que amava minha maquiagem, minha roupa e que arrumei um namorado lindo. Eu continuava a amando, ela não mudou nada, eu mudei, mas ainda me odiava. Demorou para que eu percebesse que nunca seria como ela.

Passei por alguns bons anos completamente doente, adoecida na relação com o yoga, com o meu trabalho, com o meu corpo. Perdi uma parte do meu cabelo na nuca e no dia seguinte fui na dermatologista, com receios, pois nunca sei o que os médicos pensam sobre o meu corpo, ou melhor, tenho medo dos estereótipos que carrego. O consultório era bonito, a consulta cara e eu marquei pelo desespero. Chegando na consulta, comecei a falar o que tinha acontecido e comecei a chorar pela perda do cabelo, me acalmei e disse que eu era um ponto sensível – com vergonha e esperando aconchego –, a médica me disse: “percebi que você é chorona”, enquanto escrevia a receita do remédio.

No momento em que saí da consulta, me lembrei de uma disciplina que fiz sobre Antropologia da saúde e em como essa disciplina precisaria estar nas grades dos

cursos, principalmente para enfermeiros e médicos. Como uma médica não sabia que o meu cabelo era importante. A minha experiência foi diagnosticada unicamente pelo corpo, pelo biológico. Para alguns autores como Ingold (2011), o corpo não é tão dado assim, ele não é unicamente genético, assim como andar de bicicleta, e falar são aprendidos, nada é naturalmente adquirido e todas estas técnicas e aprendizados são mediados pelas relações sociais. Assim, todas as relações com o corpo são influenciáveis e carregam sentido. Pensar o corpo por uma ótica unicamente genética é caminho para pensar esse mesmo corpo, no contexto de doente, como unicamente diagnosticado de forma reducionista. Ao chegar em casa no fim de semana após a consulta, já que eu morava fora, minha mãe disse que era estresse, que o dela já havia caído quando estava estressada, e de fato, eu estava sofrendo influências externas a mim intensas e estressantes.

Esse episódio despertou em mim muitas reflexões sobre como eu estava lidando com a minha existência no mundo, e a partir de onde toda essa relação com quem eu era surgia. Eu sabia parte das discussões raciais, algo superficial, e comecei a ter contato com o conhecimento produzido por mulheres negras, o feminismo negro. Uma grande amiga me apresentou, e ela idealizou um projeto de impacto em Maringá, que me impulsionou a entrar no mestrado e a começar a dar aulas de yoga com um outro propósito. A partir disso, quando migrei para aulas de yoga partindo da perspectiva de autodefinição (COLLINS, 2019), coletividade e autocuidado para emancipação, tudo o que um dia foi yoga para mim se transformou.

A cena se passa em um espaço em Maringá localizado no Paraná, sul do país. Espaço cuja entrada é convidativa e embelezada com imagens pintadas por uma artista negra, coletivamente com pessoas que ajudaram a organizar a casa. Na parede direita, intelectuais e ativistas como Lélia, Conceição Evaristo, Luísa Mahin, Carolina Maria de Jesus, Neuza Santos Souza, entre outras. Na parede da frente uma representação ancestral que simboliza a idealizadora do projeto e sua família, sua ancestralidade. Unindo profissionais de saúde, educação e afroempreendedoras, guiei pela primeira vez uma meditação para mulheres negras. Elas compartilharam como era difícil mergulhar em si e como não queriam mais falar sobre dor, queriam falar e sentir o amor. Me lembrei de Betinha, me lembrei de como o yoga foi doloroso para mim, do racismo que me atravessa todos os dias, apesar de sim, eu querer sentir o amor.

Sempre questionei porque era tão difícil sentir amor por mim mesma e entendi que é porque é doloroso quando se tem um corpo violentado. Nesse período, lendo minhas irmãs intelectuais e guiando minhas irmãs em práticas e meditações, vivenciei, compartilhei, acolhi muita dor. Uma dor que estava refletida no corpo, na dificuldade de permanecer meditando, no não alcançar o pé e de se emocionar facilmente com o simples fato de estar ali. A dor era delas e era minha.'

Mas foi ali, naqueles momentos em que ouvi muitas histórias sobre dor e amor, que coletivamente, começamos a construir novos caminhos longe de um universalismo sobre nossos corpos, histórias, nomes e caminhos. O autor Ngũgĩ wa Thiong'o, diz que o efeito de uma bomba cultural é aniquilar a crença das pessoas em um mundo até então conhecido, seus nomes, idiomas,

ambientes, tradições e nelas mesmas. (WA THIONG’O, 2005, p. 03 apud COSTA; TORRES; GROSFOGUEL, 2018, p. 13). Ao contrário desse conhecimento desincorporado, o projeto decolonial assume a necessidade de afirmar quem se é para um conhecimento que desarma essa bomba, o conhecimento torna-se também político (COSTA; TORRES; GROSFOGUEL, 2018, p. 13). Afirmo esse modo de vivenciar o coletivo, estando em sintonia com esse modo de viver o yoga e o corpo. É a decolonialidade no cotidiano político de mulheres negras ressignificando o que é corpo, saúde e autocuidado, resgatando suas ancestralidades, e podendo enxergar formas de existir.

O yoga praticado em um estúdio com paredes claras, roupas verdes e de asanas complicados não poderia acontecer ali, não teria espaço ali, eu não poderia ser mais a mesma. Comecei a entender que isso fez parte do meu processo de compreensão de que o meu corpo não é dissociado e uma outra noção de corpo começou a ser construída para mim, ao mesmo tempo em que minhas alunas permitiram que eu as guiasse por outros caminhos.

A sala de prática tem uma vela, produzida por uma empreendedora negra, incenso, produzido por uma “macumbeira” negra, tem Carolina Maria de Jesus na parede, pintada e eternizada por um artista negro. No tapete, corpos negros construindo novas relações consigo e com o mundo. Fora do tapete eu existo, construindo novas relações comigo e com o mundo. Admiti para mim que meu corpo não estaria mais em uma configuração de subalternidade, apesar de existir em uma lógica de poder de morte, como explica Membe (2016) ao conceituar a necropolítica, que coloca a vida de

pessoas negras sempre em uma posição de morte por quem detém o poder político.

Percebi que a meditação poderia acontecer na conversa descontraída antes da prática, na minha aluna sorrindo por estar fazendo uma postura engraçada que a lembrava das brincadeiras de infância, acontecia no choro pela lembrança da falta do colo da mãe. Elas também se frustravam quando não conseguiam realizar uma postura, porém depois de um tempo, passaram a não querer mais as posturas difíceis, só queriam a parte do relaxamento e a acolhida do cheirinho da vela.

Ninguém me disse que eu poderia guiar um yoga somente de posturas simples, e a consciência corporal do meu TCC, se transformou em uma consciência coletiva. Não daria para ser professora de yoga sem compreender as relações que um corpo finda com mundo ao redor, pois essa relação pode ser de extremo sofrimento e a prática precisa ser outra, acontecer em outros espaços, deixar livre para que os sentimentos sejam assimilados ali e continuem sendo nas relações cotidianas.

Uma aluna se tornou professora também, ela é macumbeira, de acordo com suas palavras, produz incensos, chás, entre outros produtos curativos. Ela me guiou uma vez, e a doçura de sua voz, seu ajuste corporal atento, sua imagem em um lugar que antes ela não se imaginava, me despertou um amor que antes eu não sabia que existia, eu a amava, um corpo parecido com o meu. Comecei a entrar na sala de prática me amando e o meu processo de autodefinição aconteceu pela relação do meu corpo em uma compreensão de mundo fora de uma universalidade e um dualismo médico. Isso me permite guiar corpos que estabelecem relações cotidianas com o

externo, nas relações sociais. Assim, como aponta Fassin:

O corpo, na proporção que materializa em cada um de nós a inscrição da sociedade e do trabalho do tempo, porta também um testemunho, através da doença como um dado físico e material, mas também como uma narrativa individual e coletiva (FASSIN, 2012, p. 13).

Na relação que se constrói cotidianamente, procuro pensar o meu corpo individual e ao mesmo tempo coletivo como uma existência de subjetividades não mais domesticadas, mas como formas de estar no meio social.

Considerações finais

O yoga, com suas várias interpretações e práticas, frequentemente é visto como uma ferramenta para alcançar clareza mental ou um corpo idealizado. No entanto, essa visão pode resultar na dissociação entre corpo e mente, corpo e espaço, corpo e cultura. Ao me deparar com essa abordagem ocidentalizada do yoga, percebo que ela ignora as experiências únicas de sujeitos diversos, especialmente de mulheres negras. Quando me encontro com a prática do yoga, uma série de sentimentos e fenômenos emergem, refletindo tanto minhas lutas pessoais quanto coletivas.

A pressão para me adequar a padrões eurocêntricos de beleza intensifica essa desconexão, gerando uma relação tensa com a minha própria corporeidade. Esse desconforto se manifesta em emoções confusas e dolorosas, levando-me a questionar minha identidade e lugar no mundo. Contudo, a reconexão com minha ancestralidade e um yoga que enxerga o corpo como algo social e coletivo traz uma nova perspectiva para o meu modo de existência. Essa transformação me permite um diálogo

mais profundo e a construção de uma identidade que vivencia a força do coletivo.

Assim, percebo o yoga como algo que vai além das posturas físicas. A prática se torna um espaço onde incorporo riso e emoção, permitindo-me expressar vulnerabilidades e acolher a dor. Descubro um amor que é construído no coletivo, onde o cuidado com meu corpo e o reconhecimento das minhas experiências se tornam essenciais. Essa abordagem desafia normas eurocêntricas e reafirma o corpo em uma percepção que vai para além do biológico passando pelas experiências coletivas.

Nesse novo entendimento, o yoga não é apenas uma atividade física, mas um caminho para uma autodefinição. Ele resgata a importância das relações sociais e da comunidade, transformando-se em um espaço de acolhimento e de compartilhamento de vivências. É uma prática que, agora, nutre minha alma e fortalece minha identidade, permitindo-me enxergar uma totalidade.

Referências

- AKOTIRENE, Carla. *Interseccionalidade*. São Paulo: Sueli Carneiro; Pólen, 2019.
- AZEVEDO, Solange Gil de. *O canto de resistência de mulheres negras: vozes que ecoam transformação social*. 2021. 120 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Sociais) – Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais, Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2021.
- BONETTO, Daiana. *A dor ri: uma autoetnografia (performática) sobre a fibromialgia*. 2023. 60 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Ciências Sociais) – Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2023.
- CARNEIRO, Sueli. *Dispositivo de racialidade: a construção do outro como não ser como fundamento do ser*. Rio de Janeiro: Zahar, 2022.

- COLLINS, Patricia Hill. *Pensamento feminista negro: conhecimento, consciência e a política do empoderamento*. São Paulo: Boitempo, 2019.
- EVARISTO, Conceição. *Insubmissas lágrimas de mulher*. Belo Horizonte: Nandyala, 2011.
- FANON, Frantz. *Pele negra, máscaras brancas*. Salvador: EDUFBA, 2008.
- FASSIN, Didier. O sentido da saúde: antropologia das políticas da vida. In: SAILLANT, Francine; GENEST, Serge (orgs.). *Antropologia médica: ancoragens locais, desafios globais*. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2012. p. 375–390.
- GAMA, Fabiane. A etnografia como método criativo: experimentações com a esclerose múltipla. *Anuário Antropológico*, v. 45, n. 1, p. 123–145, 2020.
- GONZALEZ, Lélia. *Por um feminismo afro-latino-americano: ensaios, intervenções e diálogos*. Rio de Janeiro: Zahar, 2020.
- INGOLD, Tim. ‘Gente como a gente’: o conceito de homem anatomicamente moderno. *Ponto Urbe*, n. 8, 2011.
- JESUS, Carolina Maria de. *Quarto de despejo: diário de uma favelada*. São Paulo: Ática, 2020.
- LE BRETON, David. *Adeus ao corpo: antropologia e sociedade*. Campinas: Papirus, 2003.
- LE BRETON, David. *Antropologia do corpo e modernidade*. Petrópolis: Vozes, 2011.
- PATANJALI. *Os Yoga Sutras de Patanjali*. Tradução de Carlos Eduardo Gonzales Barbosa. São Paulo: Mantra, 2017.
- QUIJANO, Aníbal. Colonialidade do poder, eurocentrismo e América Latina. In: LANDER, Edgardo (org.). *Colonialidade do saber: eurocentrismo e ciências sociais*. Buenos Aires: CLACSO, 2005. p. 107–130.
- SARASWATI, Satyananda. *Asana, Pranayama, Mudra Bandha*. Bihar, Índia: Yoga Publication Trust, 2020.
- SOUZA, Neusa Santos. *Tornar-se negro: ou as vicissitudes da identidade do negro brasileiro em ascensão social*. Rio de Janeiro: Zahar, 2021.

Recebido em 2025-06-01

Publicado em 2025-12-29