

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS INSTITUTO DE
PSICOLOGIA
PROGRAMA EICOS – PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOSSOCIOLOGIA DE
COMUNIDADES E ECOLOGIA SOCIAL

TAINÁ ANTONIO FERNANDES

Yoga Marginal

metodologias afro-diaspóricas à procura das (re)existências no
território da Baixada Fluminense.

Rio de Janeiro

2021

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS INSTITUTO DE
PSICOLOGIA
PROGRAMA EICOS – PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOSSOCIOLOGIA DE
COMUNIDADES E ECOLOGIA SOCIAL

TAINÁ ANTONIO FERNANDES

Yoga Marginal

metodologias afro-diaspóricas à procura das (re)existências no
território da Baixada Fluminense.

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicossociologia de Comunidades e Ecologia Social do Instituto de Psicologia, na Universidade Federal do Rio de Janeiro, como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Mestre em Psicologia (Psicossociologia de Comunidades e Ecologia Social).

Orientadora: Professora Doutora Beatriz Akemi Takeiti

Co-orientadora: Professora Doutora Marcia Cabral da Costa

Rio de Janeiro

2021



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
Centro de Filosofia e Ciências Humanas
Instituto de Psicologia

Programa EICOS – Pós-Graduação em Psicossociologia de Comunidades e Ecologia Social

Ata de Defesa de Mestrado

Às 10:00 ~~hs~~ do dia **01/04/2021**, o(a) aluno(a) **TAINÁ ANTONIO FERNANDES** (registro nº. 119001771), se submeteu à banca examinadora composta pelos Professores Doutores: Beatriz Akemi Takeiti, CPF nº 259.447.918-70 (orientadora e presidente da banca), Marcia Cabral da Costa, CPF: 0124386717088 (co-orientadora), Samira Lima da Costa, CPF nº 017.646.317-81, e Celso Sánchez Pereira, CPF no. 021.829.437-90. O trabalho do(a) aluno(a), intitulado **“Yoga Marginal” - Metodologias afro-diaspóricas à procura das (re)existências no território da Baixada Fluminense**” foi: aprovado, devendo entregar a versão final encadernada no prazo de 60 dias; () aprovado condicionalmente, devendo apresentar os ajustes exigidos pela banca, no prazo máximo de 90 dias*; () reprovado. **APROVADO(A)** o(a) aluno(a) faz jus ao título de **Mestre em Psicossociologia de Comunidades e Ecologia Social**. Na forma regulamentar, foi lavrada a presente ata que é abaixo assinada pelos membros da banca e pelo(a) aluno(a).

Banca:

Orientador(a):	<u>Beatriz Akemi Takeiti</u>	<u>Beatriz Akemi Takeiti</u>
	<u>Beatriz Akemi Takeiti</u>	Aluno(a):
	<u>Beatriz Akemi Takeiti</u>	<u>Tainá Antonio Fernandes</u>

Observações:

A banca destaca a originalidade e autenticidade do tema do trabalho, a sua continuidade na pesquisa e sugere a sua publicação em diversos meios de publicização.

Atestado de cumprimento das exigências*

O(A) aluno(a) cumpriu as exigências e a partir desta data e tem _____ dias para entregar a versão final encadernada.

Beatriz Akemi Takeiti
Assinatura do Orientador

Data: 01/04/2021.

Agradecimentos

Eu finalizo cada aula de yoga que dou agradecendo e explicando que essa ação é mais yoga do que qualquer postura bonita que nosso corpo faça. É no agradecimento que uma prática individual se unifica ao coletivo, entendendo que ninguém anda só, por mais que se sinta assim as vezes. Pois, agora eu já abro essa pesquisa agradecendo e afirmando que muitas pessoas poderiam estar na autoria e na apresentação desse trabalho. Yoga Marginal é comunidade.

Então agradeço ao sopro de vida que me fez estar viva nesse espaço-tempo, com todos os outros seres vivos que habitam essa terra, com a luz do sol da minha laje e água fresca de um banho de caixa d'água.

E nominalmente agradeço à primeira comunidade que eu conheci, minha família. Sobretudo do quintal, começando com minha mãe, Simone Antonio, que vai aparecer muito nesse trabalho ainda. Minhas tias Elizabeth, Nívea e Núbia por cada prato de comida quente, cada mensagem de bom dia e cada risada alta bem na hora da aula online.

Agradeço aos amigos viram essa pesquisa nascer e fazem a andança comigo, sempre me dando acolhida, repouso, riso, ombro e apoio. Michelle Kim Kuriya e Julia Arcas. Clara Marques e Yasmin Lima. Ruan Rodrigo e Ariene Reis. Rayane Romão e Roberta Pignatari. Thiago Lemos. Alain Rodrigues e Aires Vanessa. Flavinha e Tainá Figueroa. Agradeço às minhas irmãs Karine Coutinho e Rayane Lima e aos meus irmãos Willer Moravia e Tauan Cabral por me ensinarem que amor preto cura mesmo.

Agradeço à minha família capoeira, do Grupo Unificar de Capoeira Angola pelo axé, tambor, roda, cantoria e ancestralidade viva.

E, agradeço, sobretudo, à cada pessoa que já me permitiu compartilhar o yoga,

confiando seu próprio corpo ao som da minha voz. Presencial ou virtualmente, vocês me deram sentido em muitos dias difíceis de existência. A confiança eu jamais poderei agradecer, apenas manter nosso pacto vivo de parceira, segurança, acolhimento. E suor, sorriso e sarrada.

Agradeço ao funk e ao yoga, porque só eles sabem dos dias que fomos apenas nós e a fé que tudo passa.

Agradeço as valiosas contribuições e orientações da Profa. Dra. Beatriz Akemi Takeiti, mas agradeço profundamente por toda confiança e liberdade que deu a essa pesquisa, permitindo que construíssemos juntas um trabalho autoral cheio de vida e afetações. Maria Clara tem sorte por ter você todo dia.

Agradeço às contribuições, leituras, leveza e palavras da Profa. Dra. Marcia Cabral que sempre abriu caminhos para o meu sarrayoga, acreditando no potencial que a minha pesquisa carrega. Na primeira roda de samba pós vacina e liberação do isolamento social, estaremos juntas.

E agradeço ao meu companheiro de mestrado, meu amigo de bandeirão, meu irmão de desafios, Jean Fontes. Em Caxias, você terá sempre casa, abrigo e família, seguiremos juntos.

Resumo: Este trabalho tem como objetivo compreender o que o Yoga Marginal, afirmando sua base filosófica afro-brasileira, faz ver e faz falar sobre os modos de existir e resistir dos corpos pretos, marginalizados e categorizados por uma sociedade estruturada pelo racismo como subalternos, apontando, portanto, suas potências, para além das violências, estigmatizações e vulnerabilidades que estão submetidos. A partir da escrevivência, do conceito de biointeração e de encontros dialógicos, essa pesquisa busca, além de reafirmar a origem africana do yoga, reconhecer a comunidade yoguini que vem se constituindo nas periferias da Baixada Fluminense, adotando o que a autora denominou de “metodologias marginais”. Vale sinalizar que a Baixada Fluminense possui um histórico de lutas e violências marcadas pelo racismo de todos os níveis. Essa pesquisa é, portanto, um respiro e uma reflexão sobre possibilidade(S) de corpos pretos, pobres e marginalizados. Para tanto, a perspectiva afrorreferenciada foi utilizada, apoiada em autores negros como Frantz Fanon, Renato Nogueira e Nego Bispo, dentre outros, que deram sustentação teórica à pesquisa. Como ferramenta metodológica, adotamos as escrevivências (EVARISTO, 2007) em diário de campo da autora-pesquisadora e por meio da seleção de quatro cenas, uma para cada ano de existência do yoga marginal (2017, 2018, 2019 e 2020) em formatos de narrativas, imagens, músicas, estas foram analisadas respondendo aos objetivos desta pesquisa. As cenas aqui apresentadas são constituídas por diferentes atores, sejam participantes da família, amigos próximos, estudantes de escolas públicas e jovens adolescentes privados de liberdade cumprindo medida socioeducativa no DEGASE. Partimos de dois eixos analíticos para discutir: o primeiro versando sobre os atravessamentos históricos entre a maconha, o funk e a yoga como ferramentas de autocuidado, lazer e descanso na periferia urbana e o segundo, tomando como foco a união, os princípios filosóficos quilombolas da biointeração e os africanos de ubuntu, produzem processos comunitários e afetivos na Baixada Fluminense. Por fim, o entrecruzamento das cenas e as análises proporcionaram voltar ao ponto inicial da pesquisa e a pergunta: o que o Yoga Marginal faz ver e faz falar sobre o território de corpos pretos? As escrevivências compartilhadas aqui nos ensinam que o um só existe no outro e com o todo. E através de outras referências e histórias esta pesquisa contribuiu na construção de uma psicossociologia, ético-política, de base comunitária, afro-brasileira, latino-americana, periférica e caxiense.

Palavras-chave: Yoga, Psicossociologia, Ecologia Social, Racismo, Filosofia Africana.

Abstract: This work aims to understand what 'Yoga Marginal', affirming its Afro-Brazilian philosophical basis, it makes see and talk about the ways of black bodies are existing and resisting, marginalized and categorized by a society structured by racism as subordinates, pointing out, therefore, their powers, in addition to the violence, stigmatizations and vulnerabilities that are subjected. Based on the 'escrevivencia' term (writing that is born from everyday life, from experience.), the concept of biointeraction and dialogical meetings, this research seeks, in addition to reaffirming the African origin of yoga, to recognize the Yoguini community that has been constituting itself on the outskirts of the Baixada Fluminense, adopting what the author called "marginal methodologies". It is worth pointing out that the Baixada Fluminense has a history of struggles and violence marked by racism at all levels. This research is, therefore, a breather and a reflection on the possibilities of black, poor and marginalized bodies. For this, the afro-referenced perspective was used, supported by black authors such as Frantz Fanon, Renato Nogueira and Nego Bispo, among others, who gave theoretical support to the research. As a methodological tool, we adopted the 'Escrevivencia' (EVARISTO, 2007) in a field diary of the author-researcher and through the selection of four scenes, one for each year of existence of marginal yoga (2017, 2018, 2019 and 2020) in formats of narratives, images, music, these were analyzed in response to the objectives of this research. The scenes presented here are made up of different actors, whether they are family members, close friends, students from public schools and young adolescents deprived of their liberty, fulfilling a socio-educational measure. We started from two analytical axes to discuss: the first dealing with the historical crossings between marijuana, funk and yoga as tools of self-care, leisure and rest in the urban periphery and the second, focusing on the union, the quilombola philosophical principles of biointeraction and ubuntu Africans, produce community and affective processes in the Baixada Fluminense. Finally, the intersection of the scenes and the analyzes provided a return to the starting point of the research and the question: what does Yoga Marginal make you see and make you talk about the territory of black bodies? The registries shared here teach us that the one exists only in the other and with the whole. And through other references and stories, this research contributed to the construction of a psychosociology, ethical-political, community-based, Afro-Brazilian, Latin American, peripheral and caxiense.

Keywords: Yoga, Psychosociology, Social Ecology, Racism, African Philosophy.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Aula de yoga antes do surf com meus primos, Livia e Vinicius, na Praia da Barra em 2011.	15
Figuras 2, 3 e 4 – Práticas do Yoga Marginal, respectivamente de cima para baixo: aula aberta no campo do Santana, aula no pré-vestibular social em Vila Vintém e aula de yoga para crianças em Duque de Caxias	20
Figura 5 – À espera de um trem não tão lotado na estação de Duque de Caxias	24
Figura 6, 7 e 8 – Aula de yoga na lona cultural em Jd. Catarina, São Gonçalo na abertura do ano letivo do pré-vestibular social Nós por nós	27
Figura 9 – Pose de Min, divindade kemética, encontrada nas paredes das pirâmides do Egito Antigo	44
Figura 10 – Pose de Min na aula aberta de kemetic Yoga na Quinta da Boa Vista	44
Figura 11 – Mobilidade urbana e tempo entre casa – trabalho na Região Metropolitana do Rio de Janeiro	50
Figura 12 – Taxa de homicídios na Região Metropolitana do Rio de Janeiro	51
Figura 13 – Mestres fundadores da Roda Livre de Capoeira em Duque de Caxias	53
Figura 14 – QR Code para acesso ao áudio da meditação guiada produzida por mim para quem está no transporte público	54
Figura 15 – Cachoeira Véu na Noiva em Magé	55
Figura 16 e 17 – Pé com pé e mão com mão na prática de yoga conduzida com os jovens da favela Parque das Missoes (Duque de Caxias) no evento da Casa Fluminense em Santa Cruz (Zona Oeste)	58
Figura 18 – Aula de yoga em parceria com o Instituto Permacultura Lab, em Paciência	60
Figura 19 – Aula de yoga em parceria com o Instituto Permacultura Lab, em Paciência	61
Figura 20 – Logo do Sarra Yoga da Tainá	63
Figura 21 – Almoço de páscoa em família	66
Figura 22 – Eu e meu amigo, irmão, aluno e vizinho Ruan Rodrigo	67
Figura 23, 24 e 25 – Aula de yoga para os jovens do Degase	70

Figura 26 – Esquema dos fluxos internos de energia ativados pelos processos Respiratório **79**

Figura 27 e 28 – Aulas online no isolamento social, sarra yoga em cima e kemetic yoga embaixo. **94**

SUMÁRIO

Notas Introdutórias	13
Tainá Antonio – onde Caxias encontra o Yoga	14
O Yoga Marginal – um yoga que nasce nas margens e em Caxias	17
Marginal e o porquê	22
Faculdade Trem Ramal Caxias	24
Capítulo 1 – Entre o caminho do método, escolho métodos que caminham	29
Capítulo 2 – Escolhendo o chão que levo o yoga (Fundamentação Teórica)	37
2.1 – Perspectivas afrorreferenciadas	37
Capítulo 3 – A Baixada é cruel, mas não é só isso	49
Capítulo 4 – Yogui de berço: escrevivências de um processo...	56
4.1 - Percurso da pesquisa e travessia da pesquisadora	56
Cena 1 – “Tia, isso é tipo maconha, ou melhor”	59
Cena 2 – Sarra yoga da Tainá de Caxias	62
Cena 3 – Com quantas pessoas se faz uma aula online?	66
Cena 4 – Yoga Marginal é aula pra bandido?	68
Capítulo 5 – Bionterações entre teoria e prática	71
5.1 – Entre maconha, funk e yoga – confluências ancestrais	73
5.2 – É preciso uma aldeia inteira – para qualquer coisa	85
Considerações Finais	95
Referências Bibliográficas	98
Anexos	104

Escrever pressupõe um dinamismo próprio do sujeito da escrita, proporcionando-lhe a sua auto-inscrição no interior do mundo. E, em se tratando de um ato empreendido por mulheres negras, que historicamente transitam por espaços culturais diferenciados dos lugares ocupados pela cultura das elites, escrever adquire um sentido de insubordinação. Insubordinação que pode se evidenciar, muitas vezes, desde uma escrita que fere “as normas cultas” da língua, caso exemplar o de Carolina Maria de Jesus, como também pela escolha da matéria narrada.

Conceição Evaristo



Notas Introdutórias

Início este trabalho já orientando à você, que sentiu de abrir essas páginas, que essa é uma construção de escrita coletiva porque eu estou aqui contando histórias e nenhuma delas passei sozinha. Na verdade, isso é importante, pois, sozinha não teria feito minha formação em yoga, ou minha graduação ou agora, meu mestrado. Esse é um texto encarnado e implicado com afetos e, repleto de narrativas de uma jovem mulher negra, periférica que trabalha pela a ampliação do acesso do yoga para todos os corpos marginalizados. E é evidente que falar de periferia é falar de corpos negros, indígenas e não-brancos na diáspora brasileira.

E como nossa grande escritora, Conceição Evaristo, já nos abriu caminho, será com a escrevivência que o tom da escrita desta dissertação de mestrado será desenhada.

Iniciemos, então, narrando, em primeira pessoa. E adiantando que escrevi metade dessa dissertação passando por uma pandemia mundial em um governo brasileiro violento e a única maneira que pude encontrar para entranhar vida nas linhas desse trabalho foi parar a cada página escrita, ligar a playlist de funk e dançar. Fora, todas as inúmeras aulas de yoga que compartilhei com muitos de vocês, inclusive. Escrever sobre ancestralidade é coisa séria, e não poderia registrar o que não faço. Pois, se aprofeguemos e ao final que possamos juntas sarrar. Um sarra-yoga da Tainá de Caxias, evidentemente!!

Tainá Antonio – onde caxias encontra o yoga

Toda essa escrita caminha lado a lado à minha trajetória. Como qualquer outra, nasceu de um fluxo de ideias, hipóteses, incômodos, curiosidades e vivências. Muito tempo foi dedicado à essa pesquisa para que a mesma ganhasse forma e necessidade de ser. O que quero dizer com necessidade de ser é minha vontade de escrever, acreditar no que estou escrevendo e reconhecer as diferentes pessoas que escrevem comigo.

Entre tantas dessas gentes, estou eu, Tainá Antonio Fernandes. Prefiro o Antonio que é o sobrenome da minha mãe, mas também gosto do Fernandes, sobrenome do meu pai. Tenho 25 anos e moro no quintal com mais 18 pessoas que fica na Vila São Luís, em Duque de Caxias (se o leitor ainda está perdido, fica na Baixada Fluminense do Rio de Janeiro). Nesse quintal tem 4 casas, atualmente meu terraço virou mais uma, porque meu primo mais velho virou pai. E isso exemplifica a nossa dinâmica de dificuldade e falta de acesso que é a maior razão de todos morarmos juntos, mas apesar de todas as dificuldades, agradeço por estar cercada da família desde que nasci. Sem a menor intenção de romantizar muita gente morando junto mas, ... Meu quintal é tudo para mim!!!

Ao longo da pesquisa ele vai retornar várias e várias vezes. Lá vivo com algumas pessoas muito especiais, como minha mãe, Simone, minhas tias, meus primos. Se essa pesquisa pode existir hoje é porque um dia essa família levou muito à sério um sonho meu. Minha família tem disso, a gente acredita mesmo.

Quando eu tinha uns 12 anos, eu escutava muito reggae, e cismeique queria ser surfista, tudo porque eu tinha eu Bob Marley de barro com uma prancha de surf do lado. Pode rir, tá? Mas não desacredita não. De fato, somos uma família pobre e que em comparação à praia, mora longe, mas isso nunca impediu o nosso lazer, descanso e alegria na praia. Minha vó Solange, é da Ilha de Maré em Salvador, mar era algo importante para ela, mesmo aqui em Caxias após sua vinda para o Rio de Janeiro que já faz mais de 50 anos. E em um desses dias de praia, resolvemos procurar uma aula de surf e dentre as mil possibilidades, porque são muitas, o flanelinha que estava guardando vagas, escutou o que falávamos e deu a indicação dele. Como não custava ir lá,

atravessamos a rua e perguntamos pelo professor. E lá veio ele: em estilo surfista, com fala de surfista... Lembro-me que eu achei engraçado, me sentia em um filme. Saímos de lá com a aula marcada para o outro fim de semana, e antes de entrar no mar, o aquecimento era yoga. Eu nunca tinha escutado na vida este nome. O tapete era emprestado do Rodrigo (professor) e eu fazia o que ele fazia, eu tentava cantar o que ele cantava e depois ia para o mar.

Por muito tempo eu saí de Caxias para Barra da Tijuca, fazia yoga e entrava no mar. Quais as chances de uma menina de Caxias ter esse fim de semana? Pois bem, eu tinha! E minha amiga nascida no Japão e criada na Baixada, Michelle Kim Kuriya, também. Por um tempo, minha família me acompanhava, e levava Mimi, eu, e um primo meu diferente a cada semana pra fazer aula comigo.

Obviamente ser surfista de fim de semana não me tornaria profissional, e com mais aulas no curso técnico, estágio, e outras demandas da vida, o surf foi ficando para trás. Mas, o yoga não.

Figura 2 - Aula de yoga antes do surf com meus primos, Livia e Vinicius, na Praia da Barra em 2011.



Fonte: Acervo pessoal, 2011

Eu precisei conhecer o yoga na Barra da Tijuca, porque na Baixada não tinha. Eu precisei e tive a oportunidade de conhecer um professor que me acolheu muito bem. Gravei mentalmente as sequências e tudo que o Rodrigo me ensinava, pois naquele tempo, não tinha celulares e internet, como temos hoje. Entretanto, mesmo com tantos poréns, estou aqui professora de yoga e fundadora do projeto Yoga Marginal porque o que me encanta do yoga é que você literalmente não precisa de nada, ou melhor, só de um corpo que respira. E isso, em todo lugar tem. E se o que faltava na periferia era um professor, já que os professores das regiões mais ricas (em dinheiro) não viriam até aqui, tudo bem, a gente vai até o yoga e traz ele pra cá, na marra, no sorriso e recriando o nosso método.

E é assim que o Yoga Marginal surge. Fruto de um sonho de infância, apoiada por toda família. A dedicação do meu tempo é toda voltada para a convicção de que todo corpo que respira pode fazer yoga, ousou dizer que se você respira na periferia, você já é yogui de berço. Essa pesquisa vem com este propósito, de mostrar os fundamentos do yoga no cotidiano dos corpos periféricos da Baixada.

O que eu gostaria de poder compartilhar com essa pesquisa de mestrado é, em poucas palavras, o que o Yoga Marginal, com sua base filosófica afrodiaspórica faz ver e faz falar sobre o território da Baixada, em especial, sobre os modos de existir e resistir dos corpos subalternizados e marginalizados, portanto, pretos, para muito além das violências, estigmatizações e vulnerabilidades.

O Yoga Marginal - um yoga que nasce nas margens e em Caxias:

“A verdade é que nenhum de nós
pode ser livre até que
todos sejam livres.”
— Maya Angelou

Yoga vem da palavra “yug” em sânscrito que significa união. Yoga é uma ferramenta de autonomia e filosofia de vida para mover além da dor. Desta forma, o Yoga Marginal quer contar ~~as~~ outras histórias que não são contadas, possibilitar encontros outros. Ailton Krenak, grande liderança pindorâmica de grande inspiração pessoal, gosta de falar sobre o desespero dos brancos com o Fim do Mundo e das maneiras como os pindorâmicos, quilombolas, ribeirinhos, favelados têm a vida inteira adiando esse fim, simplesmente sendo e criando movimentos fora da lógica do sistema/mundo/moderno/ocidental.

Essa pesquisa é um respiro. Respiro mesmo, porque yoga é sobre isso. A filosofia do yoga aponta a respiração como o caminho do controle e liberação de sofrimento. Essa pesquisa, é então, uma aposta de afirmar como respirando consciente e em comunidade, o povo preto e que vive à margem cria mais possibilidades de como adiar o fim do mundo. Yoga Marginal é parte do título dessa pesquisa e constitui-se em uma intenção, um projeto e um fazer coletivo que se dá nas/com as periferias e comunidades das grandes metrópoles brasileiras, em especial, com as da Baixada Fluminense, território de habitação, de trocas afetivas e de constituição existencial da autora deste trabalho.

Yoga Marginal constitui-se como um movimento de resistência da população marginalizada e excluída do acesso aos bens e serviços que têm direito. Ele não nasce simplesmente para ministrar aulas de yoga, mas ressignificar esse espaço que foi elitizado e fazer repensar sobre os vários padrões de corpos que podem adentrar essa prática que tem como berço a África, e tem como fundamento, a união. A intenção do Yoga Marginal não é que todo corpo pratique, mas que todo corpo saiba que pode praticar, se quiser. O “Yoga Marginal” vem também nesse caminho, de abrir possibilidades de reflexão sobre

nossos corpos, nossa militância, nosso trabalho, nossos limites, e nosso território periférico.

O Yoga Marginal vem se manifestando na prática dentro do território¹ da grande Baixada Fluminense, onde há três anos iniciamos os primeiros passos. No início, despretensioso, eram apenas aulas gratuitas de yoga para pré-vestibulares sociais de Duque de Caxias e Nova Iguaçu. Não sabíamos da proporção que uma aula de yoga na periferia, um dia antes da prova do ENEM, poderia ter. Foram, a partir das E reverberações deste ato, por meio de depoimentos e do aumento da procura por yoga que outros rumos foram tomados.

Vale contextualizar o cenário atual de formação em Yoga no Brasil, mais especificamente, no Rio de Janeiro. Hoje, uma formação de yoga custa em média 5 mil reais e todos se encontram nos bairros da zona sul, Tijuca ou Barra da Tijuca da cidade do Rio de Janeiro. Essa contextualização demonstra o quanto o yoga no Ocidente é elitizado e o quanto as barreiras financeiras são reais e as geográficas do nosso Estado ainda maiores. Quando decidi me tornar professora, primeiro me senti muito culpada por minimamente participar desses espaços de autocuidado, porque individualmente eu recebia os benefícios da prática, mas coletivamente eu me sentia só e frustrada com as imagens que a maioria das pessoas que fazem yoga se dedicam em criar.

E se você se pergunta, como eu consegui fazer a formação a resposta é simples: juntando todo dinheiro que eu ganhava limpando aquários pelo Rio de Janeiro (da Tijuca, passando pelo Jardim Botânico até à Barra) mais a bolsa de estágio. Mas isso porque não precisava ajudar em casa e é preciso dizer para que não criem mais uma história de superação que só nos frustra. Reconhecer as ausências da minha vida, mas sobretudo as oportunidades.

Sou Cientista Ambiental por formação, e me lembro da minha raiva quando participei das primeiras aulas do curso noturno, na Universidade Federal do Rio de Janeiro, que se localiza na Urca. A distância era pequena, perto da diferença geográfica, cultural e afetiva que eu conheci pela primeira vez na vida.

¹ Caminhamos ao lado do conceito de Território proposto pelo geógrafo brasileiro Milton Santos e que será abordado mais adiante.

Entrei em Ciências Ambientais achando que estudaria periferia, saneamento básico, deslocamentos urbanos, alagamentos, racismo ambiental, e até estudei isso de fato, mas perceber que a maioria dos meus colegas de classe concentrava toda a sua preocupação em mobilizar o bandeirão para não consumir mais copo de plástico me tirava do eixo que tanto trabalho no yoga para manter alinhado.

Um detalhe que chamava muito minha atenção era o fato de que os amigos ambientalistas, nas suas lutas contra os descartáveis, era a “incrível conexão que todos tinham com a prática de yoga”. Essa perspectiva cosmológica de “conexão indivíduo-natureza” parecia-me, primeiramente, alienada a uma só causa, e, indubitavelmente, desconectada da realidade social, como, por exemplo, as realidades de privação de direitos básicos que vivemos na Baixada Fluminense.

É sobre isso que eu escrevo, não só nesse mestrado, mas em todas as minhas formações profissionais. Minha escrita é um esforço coletivo, pois somos poucos nos espaços acadêmicos interessados que tais práticas cumpram suas funções sociais. Entendo que a hipótese deste trabalho é que não basta só chegar yoga na Baixada Fluminense, e sim como ela vai chegar e dialogar com as pessoas deste território. Da mesma maneira afirmo que não basta chegar com educação ambiental nas favelas pautando coleta seletiva, quando nem coleta de lixo regular a favela tem. A disputa pelo discurso e pela prática são travadas todos os dias.

Refletindo sobre estas questões, após alguns cursos de formação em yoga e oficinas de yoga na Baixada, percebi que falta um processo de tradução para que o yoga se faça inteligível dentro dos diversos territórios que existem na Baixada. Foi assim que nasceu minha pesquisa de conclusão de curso da graduação em ciências ambientais, abordando o Yoga como caminho para uma educação ambiental em escolas de periferia. Este TCC contém em um dos capítulos, a criação de um guia prático para yoga e meditação em escolas periféricas e que até hoje é utilizado em algumas escolas da região.

Figuras 2, 3 e 4 – Práticas do Yoga Marginal, respectivamente de cima para baixo: aula aberta no campo do Santana, aula no pré-vestibular social em Vila Vintém e aula de yoga para crianças em Duque de Caxias



Fonte: Acervo pessoal, 2019

Esse guia tem a intenção de ser formativo e autônomo para que qualquer educador possa incluir as práticas do yoga e meditação dentro de suas rotinas escolares, sobretudo, das periferias que não apresentam infraestrutura, mas apresentam corpos cheios de energia, e é só do que precisamos. Desde 2017, esse guia vem sendo disponibilizado em escolas públicas da Baixada e outras regiões periféricas, o que desdobrou em muitas rodas de conversa, aulas práticas, entre outros encontros nos Centros Integrados de Educação Pública (CIEPS) e atividades comunitárias em Duque de Caxias, Nova Iguaçu, São Joao de Meriti, Mesquita, Nilópolis, Belford Roxo e outras regiões periféricas do estado do Rio de Janeiro.

Vale destacar que nesse momento, o esforço está em criar uma rede de identificação e colaboração entre todos os profissionais de yoga que se encontram na Baixada Fluminense e outras favelas do estado do Rio de Janeiro, através de plataformas digitais. Interligando as redes, os profissionais e os praticantes para que de fato possamos construir uma comunidade sólida de cuidado integral no nosso território. E é através das plataformas digitais que estamos nos esforçando, embora na contramão de movimentos e interesses meramente econômicos e elitizantes, para cada vez mais desmistificar o lugar exótico e inatingível que as próprias mídias sociais disponibilizam sobre o yoga, apresentando como modelo os corpos brancos, magros e alongados, como se fossem os únicos sujeitos e lugares passíveis de acessar essa filosofia.

Tais territórios nos permitem entrever o que Milton Santos chamou de *território- vivo*, sugerindo que a sua compreensão só se torna possível quando o consideramos a partir de seu uso e quando é pensado junto com os atores que o constroem: o lugar geográfico é também o lugar filosófico da descoberta, porque nele se batem forças contraditórias (Santos, 2000, p.63). Segundo Freire, “a liberdade, que é uma conquista, e não uma doação, exige uma permanente busca. Busca permanente que só existe no ato responsável de quem a faz. Ninguém tem liberdade para ser livre: pelo contrário, luta por ela precisamente porque não a tem” (2000, p.34). O Yoga Marginal é uma ação, é um método e um conceito que se pretende operar de modo teórico e metodológico na realidade social, já que tem como premissa incitar nos sujeitos a busca pela liberdade e consolidar as bases do Yoga como ferramentas de autonomia, descobertas e reconexão.

Marginal e o porquê

A palavra marginal vem do latim *marginalis* "relacionado com a margem". E, como cientista ambiental, aprendi a valorizar muito as margens, dos rios, das ruas, das matas. Matas ciliares são florestas e vegetações que ficam às margens dos rios, lagos, protegendo as águas da contaminação, protegendo o solo de erosão, protegendo o ecossistema de inundações. Considerada pelo Código Florestal Federal como "área de preservação permanente", com diversas funções ambientais, devendo respeitar uma extensão específica de acordo com a largura dos rios, córregos, lagos, represas e nascentes.

Também está no nosso código florestal, a importância e preservação das margens de toda floresta, reserva biológica, parque natural, litoral, ou qualquer outra unidade de conservação, nestes casos conhecidas como Zonas de Amortecimento, com o objetivo de filtrar e minimizar os impactos negativos das atividades que ocorrem fora dela, como: ruídos, poluição, espécies invasoras e avanço da ocupação humana, especialmente nas unidades próximas a áreas intensamente ocupadas.

A terra nos ensina que margem é resistência, manutenção dos processos biológicos, território natural de muito conflito e a maior concentração diversidade. A palavra marginal só ganha um significado pejorativo quando utilizada em comparação com o centro em uma perspectiva ocidental. E a partir desse momento, marginal se tornou todo aquele outro que não seguia as regras impostas por um sistema, ou não da maneira deles. A capoeira, o samba. Tantos mestres e mestras que outrora foram marginais mas que sempre estiveram na resistência de sua cultura negra e na resistência do direito à vadiagem, ao descanso, à brincadeira.

Cabe ressaltar que o conceito de marginal ou marginalidade foi amplamente utilizado no final da década de 1990 para espelhar as condições sociais relacionadas à pobreza urbana. Robert Park (1928) cunhou pela primeira vez o conceito de *homem marginal* em um artigo que pretendia discutir, à época, o comportamento das comunidades de migrantes em Chicago. Num primeiro momento, o conceito de homem marginal não foi negativo, como poderia parecer. Desenvolve o conceito a partir de Simmel, baseando-se na figura do estrangeiro. Estrangeiro, segundo Valladares (2010), é "aquele que, vindo de fora, fica amanhã" (p.40). O marginal, para Park, era marcado pela instabilidade, pois vivia em duas realidades culturais

distintas e se sentia estranho em ambas. Ele se instala na comunidade, mas fica a sua margem, permanecendo, de alguma maneira, exterior ao grupo social. Ainda para esta autora, ele desenvolve uma personalidade marginal na medida em que é um homem à margem de duas culturas e duas sociedades.

O conceito vai ganhando força negativa a partir do momento em que Park começa a refletir sobre a situação dos negros do Sul dos Estados Unidos, que vivem à margem da cultura branca. Tipificado como um imigrante de segunda geração, que sofre os efeitos da desorganização do grupo familiar como a delinquência juvenil, a criminalidade, o divórcio, acaba tendo sua identidade afetada em que valores e tradição já não se fazem tão presentes. Nesta nova acepção, o homem marginal, para Park (1928), ao separar-se de sua cultura de origem, constrói, no processo de aculturação, uma nova identidade.

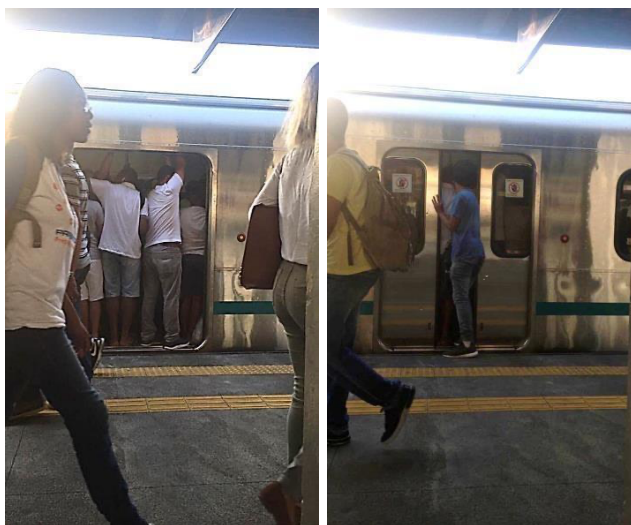
Pensei e repensei bastante, se mantinha marginal no título e na pesquisa. Afinal, estaria eu, usando o nome dado pelo colonizador? Ou, o significado? O que sabemos é que nomeação foi e é prática de colonização, de apagamento e de submissão. Mas a palavra e a linguagem existem no movimento de significados e significações, e temos o poder de ressignificação do território, do conceito e da prática quando um grupo de pessoas decide que fala e existe por si só.

Quando pensei em contrapor yoga com marginal, era exatamente para ter essa confluência entre o que sagrado e profano aos olhos do outro, mas que dentro da cosmovisão africana, é tudo e todo sagrado, do movimento da pelve às palmas das mãos unidas em forma de agradecimento.

Quando apresentei esse nome como proposta para o projeto aos meus amigos, a curiosidade que ele gerou mostrou que para o projeto o nome cumpria a função, aproximar quem já se identificava dessa maneira e gerar curiosidade em quem não conseguia ir além do marginal como um ser que possivelmente está atrás de alguma grade.

Faculdade Trem Ramal Caxias

Figura 5 – À espera de um trem não tão lotado na estação de Duque de Caxias



Fonte: Acervo Pessoal, 2019

Vou começar contando uma história que é real, mas não é minha. Uma história que eu vivi, simplesmente e literalmente, por falta de espaço. Já na segunda linha deste texto vão perceber que é sobre histórias ditas e não ditas, do cotidiano, do meu deslocamento, do meu, e de muitas outras gentes. A pesquisa é sobre gente. E o que tanta gente faz ou pode fazer. O que tanta gente ensina ou pode aprender.

Bem, eu estava indo para mais um dia de grupo de pesquisa no meu primeiro ano de mestrado, confesso que não eram dias muito empolgantes para mim. De toda forma, saí 6h da manhã de casa, peguei o primeiro ônibus até o centro de Duque de Caxias e depois subi para estação de trem da *SuperVia*. Estava lotado. Ou, mais lotado que o normal. Contaram-nos que por questões de tiroteio os intervalos dos trens estavam maiores, mais tempo, mais gente. Cansativo, mas já parte da rotina. Fui caminhando lá para frente (prefiro entrar por lá) e esperei. Escutei: “Em aproximadamente 2 minutos, trem com destino à Central do Brasil se aproxima da estação Duque de Caxias, linha b”. E vem todo mundo juntinho esperar na porta. A porta, abriu e nada mudou, de tão lotado eu não dava conta de entrar. Mas, de repente se aproximam uns meninos jovens da minha idade, mas bem maiores que eu (com uma felicidade encantadora), no empurra-empurra não só entram, como me colocaram lá dentro também. Ufa!! Respira, ajeita levemente o corpo porque vamos assim até pelo menos Bonsucesso!! O bom de o trem estar tão lotado era não precisar segurar para não cair, já que naquele dia eu não conseguiria mesmo. Eu disse que os

meninos estavam felizes, né? Pois é, eles estavam mesmo e como eu não conseguia pegar meu celular para ouvir música, o trem foi a distração. Eu provavelmente não estava muito reta, ou confortável, porque um deles me cutucou e disse: “- Aí, vira de lado e se apoia na gente. Tá tranquilo, a gente só desce no Maracanã”. Aceitei, lógico, e eles ainda colocaram minha mochila na parte alta junto com as deles. Viagem seguia e eles rindo. Entrava mais gente e eles rindo. Porém, um que estava rindo também, não largava o celular e tinha um sorriso diferente, ele ria mas não estava participando de conversa nenhuma ali. Foi quando olhei para a tela do celular dele e vi que estava repleta de troca de mensagens as (falta de espaço, de entretenimento...). Nesse coladinho com os meninos pude perceber que ali havia trocas de afetos, muitos afetos. Corpos negros alegres é de se celebrar.

Em uma das mensagens Anderson estava dizendo o quanto ele amava esse menino, o quanto ele estava feliz e o quanto eles iam comemorar no fim de semana e muitos corações. Agora já vou mencionar que todos esses meninos eram jovens negros, e Anderson era um adulto negro pela foto. Anderson enviou muitos corações para o menino. E quando o link carregou na conversa, o que eu vi foi: “Saí escalação do sub-20 do Botafogo”. O menino saiu da conversa do Anderson e foi quando eu vi que tinham muitas, muitas mensagens com corações para aquele menino que estava apertado comigo no trem em uma quinta-feira. Todos os outros eram jogadores de futebol também, não sei como não percebi antes pela roupa deles. Todos eles estavam felizes, mas só esse menino tinha sido escalado. E por fim, ele recebeu uma mensagem do pai dizendo o quão orgulhoso ele estava e que toda dedicação deles estava sendo retribuída. Dele(S). Dos dois, e da família inteira.

A história é essa. Eu andei coladinha em alguém que não sei o nome, mas que tinha acabado de receber uma boa notícia e que mais importante que tudo, estava feliz e cercado de gente feliz por ele, inclusive, eu. Na estação Maracanã, todos desceram e sorrindo deram tchau. Eu sei que fiquei sorrindo o dia inteiro.

Para mim, a magia do yoga é essa. Acordar cedo e ver o sol nascendo é incrível, mas acordar cedo, entrar em um trem lotado e ver nascendo sorrisos pretos desconhecidos, é algo que não ousou explicar.

O yoga marginal que busco registrar aqui é esse. Aquele que busca olhar para o lado e reconhecer no outro um pouco da sua família, porque de fato, esse outro, é. E portanto, o objetivo dessa pesquisa é compreender o que o Yoga Marginal, afirmando sua base filosófica afrodiaspórica, faz ver e faz falar sobre o território da Baixada, em especial, sobre os modos de existir e resistir dos corpos subalternizados e marginalizados, portanto, pretos, só que para (muito) além das violências, estigmatizações e vulnerabilidades. A Baixada é cruel, mas nunca foi só isso. E estamos aqui para provar.

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

OM PURNAMADAH PURNAMIDAM
PURNAT PURNAMUDACYATE
PURNASYA PURNAMADAYA
PURNAMEVA VASISYATE
OM SANTI SANTI SANTI²

(Sukla yajur veda – brhadaranyaka upanisad)
OM! Aquilo é pleno, isto é pleno. Do pleno veio o pleno.
Tirando o pleno, somente o pleno sobra.
OM! PAZ PAZ PAZ!!!!!!!!!!!!

² Esse é parte do mantra que canto ao iniciar cada aula de hatha yoga que eu dou. É um mantra de abertura e um ritual pessoal para abrir os caminhos com as boas intenções para qualquer coisa que eu faça. E, se você é aluno meu, espero que entoe junto comigo, afinal esse trabalho tem muito de você também. Om tat Sat.

Figura 6, 7 e 8 – Aula de yoga na lona cultural em Jd. Catarina, São Gonçalo na abertura do ano letivo do pré-vestibular social Nós por nós



Fonte: Acervo pessoal, 2020

CAPÍTULO 1 - ENTRE O CAMINHO DO MÉTODO, ESCOLHO MÉTODOS QUE CAMINHAM

Como dissemos, a melhor maneira de guardar o peixe é nas águas. E a melhor maneira de guardar os produtos de todas as nossas expressões produtivas é distribuindo entre a vizinhança, ou seja, como tudo que fazemos é produto da energia orgânica esse produto deve ser reintegrado a essa mesma energia. Com isso quero afirmar que nasci e fui formado por mestras e mestres de ofício em um dos territórios da luta contra a colonização.

NEGO BISPO, 2019

Nosso corpo interroga, questiona e não quer apenas ocupar o espaço acadêmico que representa e traduz o sistema-mundo-moderno-ocidental, e sim, dentro dele, resgatar nossas filosofias e experiências e reconstruir do rizoma um espaço outro de produção e co-partilha de conhecimento. O referencial teórico contra-colonial vem à pequenos passos, mas já encontra rachaduras epistemológicas para adentrar as estruturas das universidades. Entretanto, o método, palavra de maior peso dentro do saber científico ainda não encontra caminhos que sustentem sua base de episteme teórico-política e recebam a legitimação da academia. Com sorte, meu mergulho nos estudos contra-coloniais e da filosofia africana acalmam meu coração, já que a validação de uma estrutura racista europeia colonial não é algo que eu vislumbre. E isso, tira um enorme peso da palavra e conceito do método, deixando apenas a função e ferramenta metodológica que podem ajudar ou não a pesquisa na produção de conhecimento e cumprimento de razão social.

Com os estudos da descolonialidade, as reflexões acerca das metodologias que respondam às novas perguntas nascem, o que Maldonado-Torres (2007a, 2007b) chama de atitude decolonial que encontra suas raízes nos projetos insurgentes que resistem, questionam e buscam mudar padrões coloniais do ser, do saber e do poder. Todos os três em confluência, mas que nessa pesquisa se faz mais presente a reflexão sobre o primeiro.

Sobretudo em uma pesquisa que sustenta a produção de vida ser atravessada a todo momento pela naturalização da morte, pela localização de sujeitos e povos diferentes zonas, que traduzo aqui como territórios de Milton Santos já que a Baixada Fluminense tem sua subjetividade, sua posição e sua cor. Nesse caminho mais uma vez coloco-me ao lado de Fanon e nesse momento me permito dizer o alívio que é ter nossos referências nessa jornada, não por torná-la mais fácil, mas por torna-la possível. Fanon então nos deixa uma partida: [...] é de bom tom preceder uma obra de psicologia por uma tomada de posição metodológica. Fugiremos à regra. Deixaremos os métodos para os botânicos e os matemáticos. Existe um ponto em que os métodos se dissolvem (Fanon, 2009, p.11).

Afinal somos o não-ser no não-lugar mas que ocupam diariamente tantas funções diferentes em cada novo chão pisado. Dentro da consciência contra-colonial ou o que trago de Nego Bispo como as confluências, nosso ser marginalizado, acadêmico, reboativo, trabalhador, não se dissolve, mas nossas identidades são assumidas e sustentadas. Nessa coexistência que reside nossa resistência diante da estrutura colonial da universidade, por exemplo.

O caráter fronteiro do pensamento decolonial também aponta para seu caráter transdisciplinar: o projeto e a atitude decolonizadora leva o sujeito cognoscente que emerge da zona do não ser a alimentar-se do ativismo social, da criação artística e do conhecimento (em algum caso também da espiritualidade) em vias de revelar, dismantelar e superar a linha ontológica moderno-colonial. O encontro de fronteiras entre o conhecimento que se impõe a partir da zona do ser com a experiência e o conhecimento que se dão na zona do não ser e simultaneamente o encontro entre as distintas esferas do pensamento, da ação e da criação, onde se encontra o sujeito em processo de decolonização, desafiam a rigidez das disciplinas e seus métodos. (MALDONADO-TORRES, 2016, p. 94)

E dessa maneira, acredito na importância de se investigar os paradigmas indígenas, africanos e periféricos de pesquisa, entendendo que nosso cotidiano já produz essas metodologias para nossa existência. Dessa forma, como prática e método proponho a perspectiva contra-colonial de Nego Bispo como ruptura

às ciências da natureza, hegemônicas na produção de conhecimento, entretanto demarcando também um posicionamento teórico afroreferenciado que possibilita costuras e andanças entre métodos e aportes teóricos que participam dessa pesquisa.

Para Conceição Evaristo (2016, p.8) “[...] escrever é, certamente, uma forma de sangrar, mas também uma forma de invocar e evocar vidas costuradas com fios de ferro.” Logo, como ato político e metodológico, minha escrevivência estará presente durante todo o percurso, como já havia anunciado na introdução deste trabalho, e me acompanhará de maneira viva na minha entrada no campo, nas minhas andanças, nos meus encontros, nas minhas redes.

Chimamanda Ngozi Adichie em 2012 faz um discurso potente para *o Tedtalk*², “É assim que se cria uma única história: mostre um povo como uma coisa, como somente uma coisa, repetidamente, e será o que eles se tornarão”. A autora nos afirma que a história única está diretamente ligada a sistemas de poder, que definem como as histórias são contadas, quem as conta, quando e quantas histórias são contadas. Poder aqui é a habilidade de contar a história de uma pessoa e de fazê-la a história definitiva dessa pessoa:

É impossível falar sobre uma história única sem falar de poder. Há uma palavra, da tribo Igbo, que eu lembro sempre que penso sobre as estruturas de poder do mundo, a palavra é “nkali”, substantivo livre que se traduz “ser maior que o outro” Como nossos mundos econômico e político, histórias também são definidas pelo princípio do “nkali (ADICHIE, 2012).

Dentro de todo esse contexto, para além das minhas escrevivências, as narrativas terão caminhos abertos nesse texto como o fiz desde o início. A narrativa seria criação, gênese ontológica, posição/instituição de uma nova forma de ser/existir/pensar. Nessa direção, os sujeitos deixam de ser lidos como meros processadores de informação e começam a ser vistos como construtores ativos de significados indeterminados entre eles e a sociedade (CASTORIADIS, 1982).

Entendendo que o povo negro e periférico carrega na oralidade e no corpo as marcas, as histórias, as possibilidades, as negações e as memórias, acredito na filosofia africana como fundamento e no Yoga Marginal como método nos

processos de potencialização e desvelamento de sujeitos.

Pois bem, o que proponho nessa pesquisa é tomar o Yoga Marginal como método. Proponho que as minhas escrituras, juntos com as narrativas que poderão passar por aqui sejam o guia de reflexão para quem lê esse trabalho. Trazer o Yoga Marginal como método é reafirmar nossa autonomia, nossa criatividade e nossa responsabilidade.

Não é a toa que a pergunta desta pesquisa percorre o que o Yoga Marginal faz ver e faz falar sobre os modos de existência e resistência na Baixada Fluminense. Cada aula de yoga dada ao longo desses anos, necessitou de uma abordagem outra. Todas elas, fossem em um pré vestibular, em uma escola pública, em um coletivo, no sistema penitenciária, no quintal de casa, duas aulas de yoga iguais nunca acontecem, mesmo dentro de lugares e situações “aparentemente controladas”.

Cada aula pressupõe mais que um diploma de yoga e seus fundamentos, mas necessita observar e reconhecer os diferentes territórios, as diferentes gentes, as diferentes demandas, as diferentes infraestruturas, cada singularidade num determinado lugar. Cada aula pressupõe entender as hierarquias que prevalecem em cada território e as maneiras de se aproximar deles. Pressupõe ainda, entender as diferentes funções que uma prática de yoga pode cumprir nas periferias, ora pode ser por uma simples movimentação corporal, ora por um controle de ansiedade, ora por ultrapassar barreiras entre instituições religiosas, e por fim, ora para reconectar mente-corpo-coração.

Por muito se aproxima do método cartográfico (PASSOS, KASTRUP e ESCÓSSIA, 2009) por sua dimensão processual, pois como Deleuze (2005) elucidada:

Desemaranhar as linhas de um dispositivo é, em cada caso, traçar um mapa, cartografar, percorrer terras desconhecidas, é o que Foucault chama de ‘trabalho de terreno’. É preciso instalarmo-nos sobre as próprias linhas, que não se contentam apenas em compor um dispositivo, mas atravessam-no, arrastam-no, de norte a sul, de leste a oeste ou em diagonal. (DELEUZE, 2005, p.1)

Entretanto, gostaria muito de aproveitar esse espaço para explicar o porquê considero que o método cartográfico não dá conta de pesquisas como essa. Poderia dizer que falta, em parte, um afeto, uma dimensão sensível, nesse “trabalho de terreno” para além do que se lê. Rolnik (1989) apresenta uma proposta de realização de cartografias sentimentais – tomando o termo sentimental no sentido de afeto – diagramas do afetar e ser afetado. Diz a autora:

Paisagens psicossociais também são cartografáveis. A cartografia, nesse caso, acompanha e se faz ao mesmo tempo que o desmanchamento de certos mundos – sua perda de sentido – e a formação de outros: mundos que se criam para expressar afetos contemporâneos, em relação aos quais os universos vigentes ornaram-se obsoletos. Sendo tarefa do cartógrafo dar língua para afetos que pedem passagem, dele se espera basicamente que esteja mergulhado nas intensidades de seu tempo e que, atento às linguagens que encontra, devore as que lhe parecem elementos possíveis para a composição das cartografias que se fazem necessárias. O cartógrafo é antes de tudo um antropófago. (ROLNIK, 1989, p.15-16)

Mas ainda assim parte de mim segue não recorrendo à essas cartografias como referencial metodológico dessa pesquisa. Eu sei o porquê e exatamente por ter hesitado expor por muito tempo, vi a necessidade de trazer esse sentimento para essas páginas. No topo desse capítulo eu trago Nego Bispo, um mestre quilombola formado, como ele mesmo diz, por outras mestras e mestres de ofício que encontrou por suas andanças. Nego Bispo se reconhece como relator de saberes e eu acho isso para além de emocionante, potente e correto. O que ele relata são as vivências individuais e comunitárias. Eles sabem porque sabem, fazem porque sempre fizeram.

Uma das minhas maiores crises existenciais na acadêmica foi o método, foi o “mas de onde você tirou isso?”, foi o “ok, mas tal pessoa (lê-se qualquer autor branco europeu da área) já escreveu sobre isso, cadê a referência?”. Pois então, de certa “tal pessoa” pode ter escrito, publicado e ser reconhecido por algo que hoje outras pessoas usam na sua vida acadêmica – ou não. Mas, e se eu e muitas outras pessoas não lemos e nem ao menos conhecemos tal pessoa, nossa

referência, veio de lá?

Agora, conheço Deleuze, Foucault, Rolnik, e tantos outros autores que escrevem sobre o método cartográfico, mas quando iniciei o Yoga Marginal, quando esse não tinha nome ainda, eu não fazia ideia da existência de nenhum deles e nem por isso o Yoga Marginal deixou de ter um método que fez com que hoje, seja reconhecido e requisitado por grandes coletivos periféricos e organizações negras. O ponto é: pode ser que o processo de reflexão e ação do Yoga Marginal se dê dentro e de acordo com os conceitos mencionados, mas na prática foi a vivência de uma jovem caxiense negra junto com toda sua comunidade. Para facilitar (e muito) eu poderia aqui nesse capítulo descrever com os múltiplos autores que têm Deleuze e Guattari como referência teórica e metodológica. Mas, isso seria justo com o meu processo e vivente pesquisadora?

Nego Bispo (2015) se utiliza de um conceito que veio de sua vivência junto com sua comunidade, conceito esse que também é o próprio método de organização de seu quilombo: a Biointeração. Bispo acredita que "Vivemos em uma sociedade em que há uma classe trabalhadora que trabalha, uma elite econômica que consome e uma elite intelectual que comenta...". A Biointeração vem falar sobre reedição de territórios, sobre relações orgânicas entres os viventes e os seres não viventes. Biointeração é essa forma de se chegar e de ficar. É o método ancestral que compreende as complexidades de cada comunidade e as funções que são necessárias no processo.

Eu não sabia o nome, nem conhecia Nego Bispo, mas foi através da Biointeração que iniciei minha pesquisa quando ela era apenas minha função dentro da minha comunidade. E será por meio dela que encontrarei os meios de pisar em cada novo chão apresentado.

Sim, essa pesquisa é história, escrevivência, afeto por meio da biointeração. Para ir de encontro aos objetivos dessa pesquisa vamos trocar com muita gente. Então esses encontros também são parte do método e para isso estaremos em convivência (como sempre estivemos) com praticantes de yoga, professores de yoga, simpatizantes do yoga e aqueles – muitos e maioria - que nunca escutaram essa palavra antes. Essa pesquisa se dará dessa maneira, e

dentro do território da Baixada Fluminense, que por ser grande geográfica e culturalmente, ganhou um capítulo próprio mais abaixo. E muitos momentos são apresentados em cenas, sejam elas escritas, fotográficas, gráficas.

Por fim – por enquanto – me ocupei mais em trazer as discussões acerca do posicionamento político-existencial das metodologias alinhadas às perspectivas teóricas contra-colônias e filosofia africana. Ressaltando a importância de se pensar, recriar, produzir e resgatar nossas próprias adaptações, nossos próprios caminhos, nossos próprios métodos, entendendo sobretudo a resistência em se permitir abordagens outras para necessidades outras em pesquisas outras, agora, feita por outras pessoas. É nesse processo que se faz emergir nossa ancestralidade, nossa memória, nossos rastros, nossas vozes.

Fui criada escutando histórias e agora no lugar de pesquisadora e acadêmica, por meios de muitos desses meus interlocutores e como fundamentação teórico- metodológico, eu decidi contar as minhas, a afirmar a escrevivência como método que compõe com esta pesquisa. Decidi contar as nossas histórias. Decidi sair da minha casa e escutar as suas. Meu método é seguir dando aulas de yoga pela Baixada Fluminense e outras periferias, meu método é seguir criando novas abordagens, inclusive para abordagens que eram novas ontem mesmo. Meu método é não só observar e participar, mas seguir tentando conseguir um bom lugar dentro do trem, entendendo que para isso foi necessário muita prática, e isso é yoga. Ou é o que tentarei mostrar ao longo dessa pesquisa.

É importante dizer que Conceição Evaristo não cria a escrevivência como uma metodologia de análise científica, mas sim, como uma forma de escrita literária que faz caber seus afetos, dores, símbolos e significações. Portanto, quando trago escrevivência como parte metodológica e não as narrativas, por exemplo, quero primeiro, manter pessoas negras e indígenas como as referências teóricas dessa pesquisa, pois são, e depois, ressaltar que o afeto como parte da pesquisa, escrita e análise.

Para fins mais específicos da metodologia dessa pesquisa, este trabalho

será, portanto, apresentado a partir das minhas escrevivências em diário de campo e grande parte dos dados serão apresentados por meio de cenas escritas, imagens, músicas que serão analisadas em busca de cada objetivo descrito. O uso dessas cenas tem como função ser um dispositivo disparador e metodológico juntamente das escrevivência que as acompanham e constituem recortes da vida cotidiana, transcritas para o diário e “transcriada” pelo pesquisador que, subjetivamente, a transcreve como as vê.

Escolhi quatro cenas para apresentar à vocês, e como eu poderia trazer inúmeras outras, deixo aqui as razões pelas quais escolhi essas. Sem ser uma obrigatoriedade, acabei por escolher quatro cenas. Uma para cada ano da existência do yoga marginal como um projeto, de 2017, 2018, 2019 e 2020, passando inclusive pelo isolamento social por conta da pandemia do nCOVID 19.

Portanto, trago para essas cenas diferentes atores, que ora são minha família, amigos próximos, ora amigos que fiz no yoga ou estudantes de escolas públicas e ora, jovens meninos reclusos no Departamento Geral de Ações Socieducativas – DEGASE, um órgão do Governo do Estado do Rio de Janeiro, que executa as medidas judiciais aplicadas aos adolescentes em conflito com a lei.

A princípio traria outros atores com suas escrevivências, mas o isolamento social não permitiu muitos encontros no ano de 2020 e a carga de trabalho e de saúde também me fizeram repensar e trazer nesse momento, apenas escrevivência trazidas por mim. Mas, de toda forma friso que todo o projeto de pesquisa, antes de ser implementado, foi submetido à avaliação por parte do CEP (Comitê de Ética em Pesquisa) do Centro de Filosofia e Ciências Humanas da UFRJ, sendo devidamente aprovado com parecer CAAE no. 3.912.907.

CAPÍTULO 2 – ESCOLHENDO O CHÃO QUE LEVO O YOGA – POR UMA FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA AFRO-DIASPÓRICA

“Não somos povos periféricos, pois não estamos em busca do centro.”

Nego Bispo

Neste capítulo abordaremos mais profundamente o quadro teórico que sustenta essa pesquisa. Para construção desse capítulo, enunciaremos as contribuições de Frantz Fanon dentro das produções de subjetividades dos negros e viventes marginalizados, juntamente com o olhar do filósofo brasileiro Renato Nogueira, o relato de saberes quilombolas Nego Bispo e outros intelectuais negros. Acreditando que a perspectiva afroreferenciada é a que pode aprofundar as reflexões levantadas nessa pesquisa por denunciar o racismo epistemológico, por evidenciar a subjetividade do ser afro-pindorâmico, e por resgatar conceitos fundamentais para nossa comunidade como a pluriversalidade da filosofia africana.

2.1. Perspectivas Afro-referenciadas

Frantz Fanon nasceu na Martinica, em 1925, e morreu de leucemia, muito novo, em 1961. Em 1952, já médico e psiquiatra, publicou o seu primeiro livro, *Peau noire, masques blancs* (Peles Negras, Máscaras Brancas). E em seu último ano de vida, dedicou-se principalmente a escrever o livro que foi publicado postumamente como *Les damnés de la terre* (Os condenados da terra), sua tese de doutorado que foi reprovada (FAUSTINO, 2016, p.35). Mas Jean-Paul Sartre (1905- 1980), um dos intelectuais públicos mais celebrados do seu tempo, prefaciou a tese transformada em livro e hoje, Fanon é base estrutural para as pesquisas da grande área das humanidades. O seu anticolonialismo teórico tem fundamentação em sua vivência na Argélia e em sua filiação à Frente de Libertação Argelina. Fanon escreve um ensaio em que coloca a centralidade do racismo para a compreensão do mundo contemporâneo. A raça ganha uma relevância chave: “Diz-se corretamente que o racismo é uma chaga da humanidade. Mas é preciso que não nos contentemos com essa frase. É preciso procurar incansavelmente as repercussões do racismo em todos

os níveis de sociabilidade”.³

Fanon inicia a discussão dizendo que, “como é evidente, gabar antigas civilizações não dá de comer a ninguém nos dias de hoje mas, isso serve o propósito legítimo de tomar distâncias relativamente à cultura ocidental” (WALLERSTEIN, 2008). A racialização da cultura foi, inicialmente, da responsabilidade dos colonizadores brancos:

É bem verdade que os grandes responsáveis por esta racialização do pensamento [...] são e continuam a ser os europeus, que nunca cessaram de opor a cultura branca às outras inculturas [...]. O conceito de negritude, por exemplo, era a antítese afectiva, ou mesmo lógica, deste insulto que o homem branco lançava à humanidade. (FANON, 2002, p. 202-203)

E nesse caminho, a perspectiva epistemológica que Fanon inaugura, sustenta e encoraja na produção de conhecimento é que a África não deve tentar “pôr-se a par” da Europa, tornar-se uma terceira Europa. Muito pelo contrário já que como ele mesmo diz, o Terceiro Mundo surge hoje diante da Europa como uma massa colossal cujo projeto deve ser o de tentar resolver os problemas aos quais essa mesma Europa não soube oferecer soluções. E aprofunda em sua proposta:

A humanidade espera de nós uma coisa bem diferente dessa imitação caricatural e, no conjunto, obscena. Se desejamos transformar a África numa nova Europa, a América numa nova Europa, então confiemos aos europeus o destino de nosso país. Eles saberão fazê-lo melhor do que os mais bem dotados dentre nós. Mas, se queremos que a humanidade avance um furo, se queremos levar a humanidade a um nível diferente daquele onde a Europa a expôs, então temos de inventar, temos de descobrir. Se queremos corresponder à expectativa de nossos povos, temos de procurar noutra parte, não na Europa. Mais ainda, se queremos corresponder à expectativa dos europeus, não devemos devolver-lhes uma imagem, mesmo ideal, de sua sociedade e de seu pensamento, pelos quais eles experimentam de vez em quando uma imensa náusea. Pela Europa, por nós mesmos e pela humanidade, camaradas, temos de mudar de procedimento,

³ F. Fanon, “Racismo e cultura”. Em: M. Sanches, (org.), Malhas que os impérios tecem: textos anticoloniais, contextos pós-coloniais. Lugar da História. Lisboa, Edições 70, 2012, p. 278.

desenvolver um pensamento novo, tentar colocar de pé um homem novo. (FANON, 2002, p. 304-305)

Mais uma vez, reforçamos que a proposta desse campo ideológico não é a negação das contribuições que partiram do eurocentrismo, mas reafirmar que essas não são as únicas. Essa é a revolução que perpassa o campo do sutil, do indivíduo, da identidade, da teoria e da prática.

Renato Nogueira, filósofo, intelectual negro e professor da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, é hoje um dos únicos acadêmicos que se debruçam quase exclusivamente ao estudo afrocentrado dentro da academia, revisitando novas e antigas leituras que muito não foram (e continuam não sendo) acolhidas dentro desse espaço. Renato é importante nesse campo teórico, pois ele é o percussor de muitas traduções sobre afrocentricidade e filosofia africana. E a maioria de seus trabalhos confluem no pensar de novas pedagogias para educação do século XXI no Brasil. Nogueira resgata Molefi Kete Asante, que foi responsável por sistematizar o paradigma da afrocentricidade na década de 1980, sendo professor da Universidade de Temple que publicou pela primeira vez uma série de reflexões que passaram a proporcionar um novo solo epistêmico para investigações acadêmicas (NOGUERA, 2010).

Asante, na mesma ontologia de Fanon, pensa na construção de uma nova sociedade partindo de África como epicentro. A “afrocentricidade é um tipo de pensamento, prática e perspectiva que percebe os africanos como sujeitos e agentes de fenômenos atuando sobre sua própria imagem cultural e de acordo com seus próprios interesses humanos” (ASANTE, 2009, p.93). Asante traduz muito da proposta da decolonidade quando insere a localização como categoria que viabiliza novas reflexões, e entende que os africanos vêm atuando na margem da experiência eurocêntrica já que toda a produção que não atende aos interesses eurocêntricos é marginalizada.

Excluir outras filosofias e negar seus estatutos simplesmente por conta de uma definição inerentemente particularista da filosofia como uma disciplina acadêmica significa anular a validade da particularidade como o ponto de partida da filosofia. Isto significa que não podem haver filosofias Ocidental ou Africana como disciplinas acadêmicas e, nem filosofia como a busca existencial humana do conhecimento enquanto o

contínuo resultado da aprendizagem pela experiência. Opostamente a esta reivindicação insustentável, está submetida a ideia de que a particularidade é um ponto de partida válido para reivindicar o direito à filosofia. (RAMOSE, 2011)

Segundo Noguera (2010), dentro do paradigma afrocentrado, localizar diz respeito à demarcação e destaca as referências africanas como centro, na configuração de africanidades, no escrever, no registrar e no pensar enquanto topologias epistêmicas. É produção de enfrentamento ao concentrar as atenções nos esforços de resistência dos africanos, ao invés da antiga concentração nas atividades dos brancos durante os debates acerca do tráfico negreiro, por exemplo (ASANTE, 1991, p.171).

Conforme Miranda (2016, p. 1072), “processos decoloniais podem ser oportunidades de estabelecermos diálogos mais inter, menos hierárquicos nos projetos educativos, nas formas de pensarmos as políticas públicas e no modo de representarmos os outsiders negros”. Em diálogo com Frantz Fanon e Paulo Freire, Catherine Walsh ⁴nos estimula a reconhecer “las apuestas accionales arraigadas a la vida misma” (2009). Convidando-nos para um passeio epistêmico pautado no “enlace de lo pedagógico y de lo decolonial” por “acreditar en las posturas praxísticas”, suas indagações giram em torno das implicações de pensar o decolonial pedagogicamente e o pedagógico decolonialmente, em diferentes espaços formativos e territórios. Em outros termos, isso significa questionarmos as assimetrias vigentes, a colonialidade do poder e do saber: reconhecer e fortalecer o que é próprio; assumir um pensamento próprio, de lá pra cá, experimentar inversões; questionar as identidades e a diferença colonial (MIRANDA, 2016). A insurgência possibilita a descolonização de si, o que implica novas condições sociais de poder, de saber e de ser.

A descolonização jamais passa despercebida porque atinge o ser, modifica fundamentalmente o ser, transforma espectadores sobrecarregados de inessencialidade em atores privilegiados, colhidos de modo quase grandioso pela roda-viva da história. Introduce no ser um ritmo próprio, transmitido por

⁴ Catherine Walsh é uma militante intelectual argentina envolvida por muitos anos nos processos e lutas de justiça e transformação social, primeiro nos Estados Unidos (onde trabalhou em estreita colaboração com Paulo Freire) e, nos últimos 20 anos, em Abya Yala (América Latina) e Equador, onde ela tem uma longa história de acompanhamento aos processos de movimentos indígenas e afrodescendentes.

homens novos, uma nova linguagem, uma nova humanidade. A descolonização é, na verdade, criação de homens novos. Mas esta criação não recebe sua legitimidade de nenhum poder sobrenatural; a ‘coisa’ colonizada se faz no processo mesmo pelo qual se liberta. (FANON, 1979:2627).

Segundo Noguera (2010), a filosofia é uma disciplina que pode estudar filosofias africanas, analisar a tese de que a filosofia nasce na Grécia antiga, debater as influências do pensamento egípcio na filosofia de Platão e entre os primeiros filósofos gregos, problematizar e compreender os critérios que definem que tipos de pensamentos podem ou não ser enquadrados dentro da Filosofia. Noguera avança em sua crítica e reflexão sobre o papel e o cumprimento da função, sobretudo, da Filosofia como portas que ampliam o mundo, ou que fecham muitos outros.

Filosofia pode ajudar a compreender como a área está permeada pelo eurocentrismo, buscando desconstruir suas bases em torno de outros lugares epistêmicos. O filósofo afro-americano Charles Mills escreve (1999, p.13) que “a Filosofia é a mais ‘branca’ das ciências humanas”.

Os conhecimentos filosóficos podem problematizar o porquê da leitura das tradições de voduns, inkisis e orixás não encontrar a mesma repercussão e mesmo vigor entre os textos de filósofos e filósofas que têm as mitologias grega, judaica e cristã. Filosofia pode ajudar a decidir a filosoficidade de diversas correntes de pensamentos africanos da antiguidade. (NOGUERA, 2010)

Resgatamos, no encerramento do quadro teórico, Spivak, intelectual indiana, que se debruça em suas pesquisas a refletir sobre “a agência dos assim chamados sujeitos subalternos, e o papel do intelectual ao tentar representá-los”. “Devemos agora confrontar a seguinte questão: no outro lado da divisão internacional do trabalho do capital socializado, dentro e fora do circuito da violência epistêmica da lei e da educação imperialistas [...], pode o subalterno falar?” (SPIVAK, 2010). Com esse questionamento prosseguiremos nossa pesquisa e as demais que estão por vir. Não sabemos se as falas do subalterno e marginal estarão dentro das expectativas dos intelectuais, mas acreditamos que é exatamente a derrubada do muro dessa expectativa que faz cumprir o papel do

intelectual ao tentar representar esses sujeitos.

Fogo!... Queimaram Palmares, Nasceu
Canudos.
Fogo!... Queimaram Canudos, Nasceu
Caldeirões.
Fogo!... Queimaram Caldeirões,
Nasceu Pau de Colher.
Fogo!... Queimaram Pau de Colher...
E nasceram, e nasceram tantas outras comunidades
que os vão cansar se continuarem queimando.

Porque mesmo que queimam a escrita,
Não queimarão a oralidade.
Mesmo que queimem os símbolos,
Não queimarão os significados.
Mesmo queimando o nosso povo
Não queimarão a ancestralidade.

Nego Bispo
Antônio Bispo dos Santos –
Quilombo Saco-curtume em São João do Piauí/PI

A última frase de *Peles Negras, Máscaras Brancas* de Frantz Fanon é a seguinte: “A minha última prece: ó meu corpo, faz de mim sempre um homem que interroga!”. É neste espírito de interrogação que apresentamos reflexões sobre a urgência do pensamento de Fanon e de Cheik Anta Diop, Renato Nogueira, Quijano, Yirser Ra Hotep, Nego Bispo, Théofila Obenga e tantos outros intelectuais invisibilizados pelas estruturas coloniais que vigoram e se perpetuam nos espaços de produção de conhecimento para o século XXI que poderiam estar compondo tantos outros capítulos teóricos que filosofam com novas produções do pensar e fazer científico.

Chimamanda Adichie faz um discurso potente sobre o perigo da história única, o perigo da construção das possibilidades que marcam nosso corpo e nossa memória antes mesmo do nosso querer, antes mesmo do nosso saber que queremos. O perigo da história única não está somente na construção e perpetuação dos estereótipos, não está apenas nas concepções dos pré-conceitos,

mas está também na invisibilização das potências, das alegrias, das fraquezas, do passado ancestral, dos presentes, está também na retirada de humanidade que resta às “diferentes gentes onde quer que a gente vá”, parafraseando Gonzaginha. Essa retirada de direito no ato que proferimos e mantemos a história única, mata as nossas subjetividades, as nossas individualidades, os nossos costumes, as nossas tradições e as nossas possibilidades. Possibilidades. É sobre isso que esse artigo se trata. E todo resto da vida também, possibilidade(S).

Possibilidades em uma sociedade na qual “todos somos iguais, mas uns são mais iguais que outros”, pode ser algo quase utópico mas que na resistência e nas re- existências, nós, negros e pobres, todos os dias corremos atrás das nossas possibilidades roubadas e abrindo as portas que sempre foram nossas, mas que continuam sendo fechadas. Preciso ressaltar possibilidades porque para transpor a história única da violência de um território preto e pobre, precisei ir longe, descobrir caminhos que na escola não me contaram, nem na graduação e nem no mestrado. Precisei escutar mais meus mais velhos e participar mais dos movimentos sociais que se organizam fora desse espaço de “produção de conhecimento”. Precisei pesquisar e ler mais, precisei acreditar que a história que me contaram a vida toda pode não ser única e nem verdade. Porque eu não sei você, leitor, mas sempre me contaram que a filosofia nasceu na Grécia. Obviamente, a filosofia tem sua base de fundação lá quando pensamos que todo nosso conhecimento no Sistema-mundo-moderno-ocidental esteve sempre nas mãos dos brancos (e ricos).

Mas agora, eu pergunto, e se a gente aprendesse nas aulas de Filosofia da escola que Pitágoras estudou 22 anos no Egito? E se a gente soubesse que Aristóteles em seu livro *Metafísica* escreveu: “É assim que, em várias partes do Egito, se organizaram pela primeira vez as artes matemáticas, e só assim se conseguiu que a casta sacerdotal vivesse no ócio.” Ou ainda, se a gente soubesse que Estrabão registra em alguns de seus textos, memórias como “os gregos não sabiam a real duração do ano e muitos outros fatos da mesma natureza até que os tradutores dos textos egípcios na língua grega popularizassem estas noções entre os modernos astrônomos.” (DIOP, 1991). É claro que para tudo isso ser assustadoramente desorientador precisaríamos lembrar que o Egito fica na África, mas assustarei ainda mais vocês lá na frente.

“a felicidade só pode vir do conhecimento de si”

Amen-em-ope

Figura 9 – Pose de Min, divindade kemética, encontrada nas paredes das pirâmides do Egito Antigo



Fonte: Google image

Figura 10 – Pose de Min na aula aberta de kemetic Yoga na Quinta da Boa Vista



Fonte: Acervo pessoal, 2019

"Pose de Min, clássica do yoga kemético: aumenta o fluxo sanguíneo, melhora a circulação pelo corpo e estimula os canais nervosos de energia"
Yirser Ra Hotep

O legado roubado é um livro de George James e já em sua entrada ele afirma: “Os Gregos não foram os autores da Filosofia Grega, mas o povo da África do Norte comumente chamados Egípcios, foram”. Esse fato poderia não fazer a menor diferença em qualquer pesquisa se não estivéssemos falando da Filosofia e se não estivéssemos falando sobre a existência e pioneirismo de Africanos filósofos. Fanon (2012 p. 278) que inaugura esse processo de procura e racialização da sociedade escreve: “Diz-se corretamente que o racismo é uma chaga da humanidade. Mas é preciso que não nos contentemos com essa frase. É preciso procurar incansavelmente as repercussões do racismo em todos os níveis de sociabilidade”.

O filósofo sul-africano Mogobe B. Ramose acredita que a filosofia existe em todo o lugar, ou seja, todo ser que produz conhecimento, é um ser que faz filosofia.

Onde quer que haja um ser humano, há também a experiência humana. Todos os seres humanos adquiriram, e continuam a adquirir sabedoria ao longo de diferentes rotas nutridas pela experiência e nela fundadas. Neste sentido, a filosofia existe em todo lugar. Ela seria onipresente e pluriversal, apresentando diferentes faces e fases decorrentes de experiências humanas particulares. (OBENGA, 2004, p. 49).

Filosofia Africana, afrocentricidade, histórias não ditas e histórias ‘únicas’ são importantes nesse artigo, porque só agora poderei escrever sobre sua finalidade: possibilidades de corpos pretos, possibilidades de corpos pobres, possibilidades de corpos marginalizados, possibilidades dos corpos invisibilizados. Dentro de um contexto de desigualdades e problemáticas ambientais, o corpo pode ser um importante meio de se gerar significado social (LEMOS, 2014). Sabemos que são tantas as demandas e lutas de se que nossa saúde física fica para depois e nossa saúde mental é praticamente ignorada. Sabemos - também – que matam nossos corpos com tiros e mata-leões todos os dias, mas ainda mais triste é reconhecer que muitas vezes nosso corpo já está quase no chão quando isso acontece, e é pura estratégia de governo de um Estado racista. É preciso cuidarmos e estarmos atentos às questões de saúde mental, do corpo e da alma para que produzamos mais vida, menos morte em territórios

cujos dados são constatados nos modos de vida cotidianos na Baixada Fluminense. Dessa forma, a intenção dessa pesquisa então é a apresentação de possibilidades outras para essas tantas diferentes gente(s) mas que de determinada forma morre e vive igual.

É dentro dessa conjuntura que apresento a filosofia do yoga e a ciência da meditação como um possível caminho de transformação de mente, de humanidade, de território. E já aqui eu retomo, você sabia que existe uma origem africana da prática de yoga?

É de conhecimento comum que o yoga e sua filosofia vêm da Índia e tem 5000 anos. Mas um enorme movimento, cujo qual eu faço parte, vem desafiar essa afirmação e trazer uma nova perspectiva sobre a história e origem do yoga. Por mais que a palavra yoga, que significa união, seja em sânscrito, a prática e a filosofia do yoga e da meditação podem ser facilmente observadas pelos estudiosos como tendo origem no antigo Egito ou Kemet que significa Terra Preta, no Norte da África.

Yirser Ra Hotep, nasceu em Chicago e é um pesquisador e mestre de kemetico yoga (yoga africano baseado no antigo Kemet). O Mestre, como chamamos, dedica sua vida para divulgar essa prática sobretudo entre a comunidade negra ao redor do mundo, passando em suas formações por países como Jamaica, Brasil, Gana, Namíbia, Egito. Em suas pesquisas nas escrituras do Egito e em suas viagens para as pirâmides, Yirser encontrou posturas, técnicas de respiração, símbolos dos canais de energia conhecido como “nadis⁶”, e símbolos para o que conhecemos como chakras⁷. É possível encontrar diversos ásanas (posturas de yoga) e técnicas de reiki nos hieróglifos dentro das pirâmides, por exemplo. E tudo isso nos coloca a acreditar que o yoga no antigo Kemet pode pre datar o yoga Indiano. Entretanto, temos um ponto aqui. Mais uma vez saber a origem de algo não implicaria em grandes propósitos, se não estivéssemos falando sobre duas coisas em específico:

- 1) A prática de Yoga: uma prática extremamente elitista e branca quando observada pelas lentes do ocidente que transformam qualquer prática ancestral e espiritual em mercado. Yoga esse que reproduz um padrão estético de corpo e de acesso financeiro para praticantes e professores.
- 2) Uma prática de autocuidado com origem em África.

Não enumerarei novamente tentando dividir para explicar como o método cartesiano, mas nesse caso achei pertinente pontuar. Sobre o yoga ter origem na África ou na Índia realmente pouco importa, desde que lembremos que os dois, os dois territórios são de pessoas pretas. Logo, toda ciência e conhecimento nesses territórios foi produzido por pessoas pretas para pessoas pretas (pelo menos naquela época). A prática de Yoga é para todo e qualquer corpo, de toda e qualquer cor. Mas, Africana ou Indiana, a prática de Yoga é uma ciência preta e falar sobre isso é importante quando hoje, século XXI, são exatamente as pessoas pretas que estão distantes das práticas de autocuidado sejam elas africanas ou indianas ou indígenas. São as pessoas pretas, indígenas, caiçaras que não acessam aulas de yoga, massagens ayurvédicas, alimentação saudável, rodas do sagrado feminino, e todas as muitas outras técnicas para o bem-estar físico e mental.

É sobre a possibilidade de resgatar e retornar aos espaços de cura que escrevo essa dissertação, é sobre questionar as verdades sobre as origens para mudar realidades, é sobre reparação histórica em níveis sutis e existenciais.

Asante (2009) mais uma vez muito inspirador, nos diz:

A ideia afrocêntrica refere-se essencialmente à proposta epistemológica do lugar. Tendo sido os africanos deslocados em termos culturais, psicológicos, econômicos e históricos, é importante que qualquer avaliação de suas condições em qualquer país seja feita com base em uma localização centrada na África e sua diáspora. Começamos com a visão de que a afrocentricidade é um tipo de pensamento, prática e perspectiva que percebe os africanos como sujeitos e agentes de fenômenos atuando sobre sua própria imagem cultural e de acordo com seus próprios interesses humanos. (ASANTE, 2009, p.93)

Renato Nogueira é mais uma vez de muita lucidez quando em muitas conferências e escritas reforça que não reivindica que os africanos inventaram a Filosofia. Entretanto, coloca-se ao lado do fato que o Egito, cujo qual na época era o antigo Kemet, tem uma produção filosófica anterior à produção grega. Muitos professores de yoga africano (kemetic yoga) ao redor do mundo tem resgatado a palavra *Rekhet*, termo que, segundo o egiptólogo e filósofo Théophile Obenga, significa “Filosofia”, para nomear seus espaços de estudo.

Por essas questões mais uma vez reforço que não haverá energia para defender a melhor e mais antiga Filosofia Yogui, mas sim regatar uma origem africana de umas das práticas holísticas mais difundidas pelo mundo e que hoje, cria e movimenta um enorme mercado financeiro usando a imagem do yoga como o fast food espiritual.

CAPÍTULO 3 - A BAIXADA É CRUEL, MAS NÃO É SÓ ISSO

A Baixada Fluminense vem adiando seu fim desde seu começo. E é nesse território que essa pesquisa é majoritariamente construída, não somente, pois levamos o yoga em qualquer chão que gente pobre pisa. De toda maneira, aqui é nosso foco já que por muito tempo esse território foi invisibilizado e estigmatizado pela mídia e também pelas pesquisas acadêmicas, que em sua maioria não tinham moradores da baixada nos grupos de estudos. A Baixada é representada muito bem em documentário que se chama “Nunca fui, mas ouvi falar”. Eu já escutei que Caxias era perto de Bangu e que o trem para São Gonçalo é perto de Belford Roxo, isso tudo dentro de instituições de ensino públicas. Então, dessa vez, uma moradora da Baixada vai falar um pouco sobre ela.

A Baixada Fluminense é formada por 13 municípios, com quase três milhões de habitantes e faz parte da Região Metropolitana do Rio de Janeiro, sendo uma das maiores concentrações urbanas do Brasil e da América Latina. Mesmo com a proximidade geográfica e do grau de urbanização, as cidades que compõem a região possuem uma formação histórica, espacial e social marcada por um padrão comum de segregação da classe trabalhadora (ALVES, 2002).

Demograficamente, a Baixada Fluminense começou a crescer rapidamente na década de 30, após a construção das rodovias Presidente Dutra e Washington Luís (da minha janela, é ela que eu vejo). Muitos migrantes, particularmente do Nordeste do Brasil, fizeram da baixada seu lar, inclusive meus avós que vieram da Paraíba e da Bahia se encontrando na Laureano, bairro da cidade de Duque de Caxias.

Cerca de 300.000 pessoas viajam diariamente desde Duque de Caxias, Belford Roxo, ou Nova Iguaçu até o Rio para o trabalho ou para estudar. O IBGE se refere aos municípios da Baixada como ‘cidades dormitório’, pois dependem excessivamente do Rio para o emprego. Os gráficos abaixo mostram alguns pontos importantes sobre esse território, todos foram produzidos pela Casa Fluminense.⁵

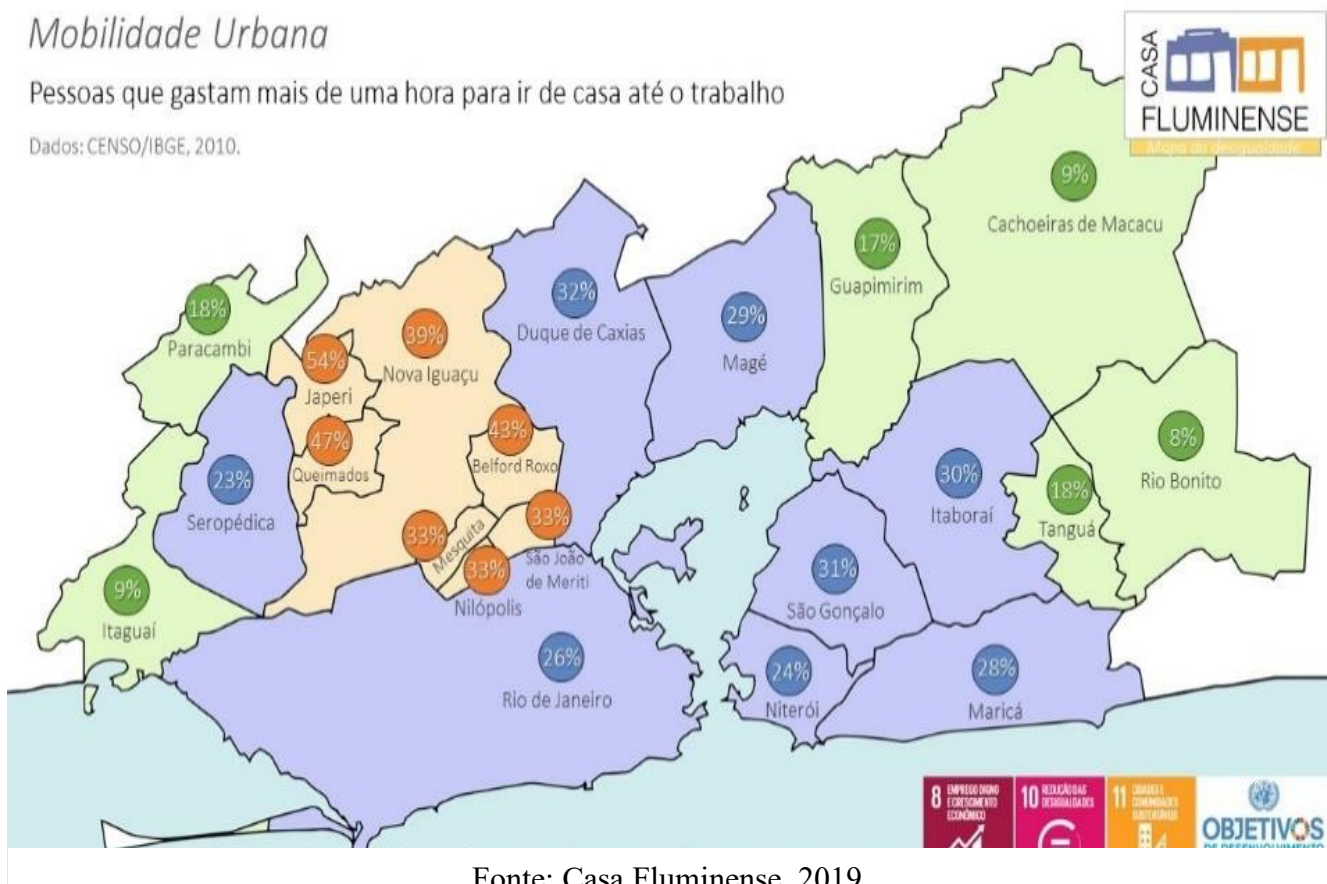
Mobilidade urbana é um dos grandes problemas que enfrentamos por aqui, e na figura 11 observamos que os cinco piores indicadores para pessoas

⁵ Polo de uma rede de pessoas e organizações dedicado a fomentar ações compartilhadas voltadas à promoção de igualdade, ao aprofundamento democrático e ao desenvolvimento sustentável no Rio, alcançando por inteiro nossa “cidade metropolitana” comum

que trabalham fora do município que moram são municípios da baixada. A figura 12 indica pessoas que levam mais de uma hora para ir de casa ao trabalho, e mais uma vez, os cinco piores indicadores estão na baixada fluminense. Foi apenas na faculdade que pela primeira vez precisei sair regularmente de Duque de Caxias para o Rio de Janeiro. Eu tinha muito medo da Central, até a Central ser o meu destino diário. Eu não sabia andar na Zona Sul, até ir estudar na Urca. Eu não sabia o que era trânsito, até demorar 2 horas de transporte público de casa à faculdade. E fui entender o que era superlotação, usando os trens da supervia para fugir do engarrafamento da Rodovia Washington Luís.

Mobilidade e deslocamento são assuntos necessários nesse trabalho porque são fatores decisivos no acesso que moradores da baixada têm à educação, trabalho, saúde, lazer e no nosso caso, yoga.

Figura 11 – Mobilidade urbana e tempo entre casa – trabalho na Região Metropolitana do Rio de Janeiro

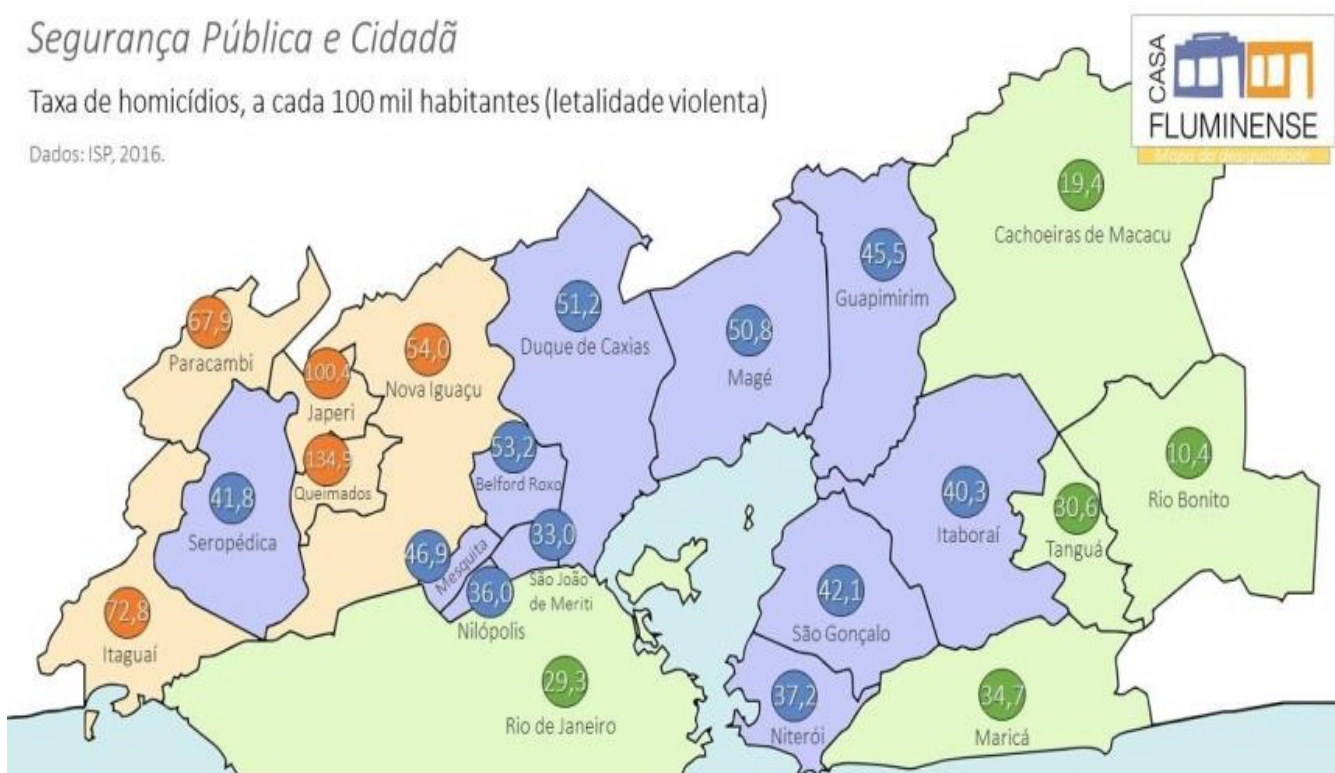


Fonte: Casa Fluminense, 2019.

Retornando aos dados, temos o que mais se apresenta e se conhece, a violência. Ainda durante a faculdade perdi as contas de quantas mensagens de preocupação recebi quando Duque de Caxias passava na televisão. Pode soar gentil, mas para mim, cada uma só reforçava o medo e a estigmatização que esse território sofre, e quem mora nele também.

Muitos dados comprovam a extrema violência que caminha por esse território expressa na média de aproximadamente dois mil assassinatos por ano, ou 74 homicídios por 100 mil habitantes (ALVES, 1998). De acordo com os dados do Instituto de Segurança Pública do Estado do Rio de Janeiro, a taxa de letalidade violenta em 2017 de todo o estado foi de 40,0 por 100 mil habitantes, a taxa da capital foi de 32,5 enquanto que a taxa da baixada fluminense foi de 60,6. No gráfico 3, observamos que a baixada fluminense é quase duas vezes mais violenta que a Capital.

Figura 12 – Taxa de homicídios na Região Metropolitana do Rio de Janeiro



Fonte: Casa Fluminense, 2019

Sou Cientista Ambiental, e todo semestre era um município da baixada diferente sendo exemplo de falta de saneamento, distribuição de água, coleta de lixo, derramamento de óleo na Baía de Guanabara, e alagamentos de larga escala. O lixão de Gramacho fica em Duque de Caxias no bairro vizinho ao meu, e esse foi o maior lixão da América Latina até seu encerramento em 2012. Também aqui se encontra a Cidade dos Meninos, bairro conhecido por seu grande orfanato e pelo instituto de pesquisa sobre a malária, já extinto e negligenciado pelo Estado, o que tem levado a um processo de lixiviação nas imediações há mais de meio século, por produtos químicos. Tudo isso é nossa realidade, em termos dos sistemas de esgoto, Belford Roxo, Duque de Caxias e São João de Meriti se classificaram dentro dos 10 piores municípios brasileiros com uma população maior a 300.000.

Permeando os vários aspetos da desigualdade social, na década de 1970 nasceu o conceito de Racismo Ambiental entre os negros dos Estados Unidos, ainda durante as conquistas dos Direitos Civis (PACHECO, 2008). Racismo ambiental esse que é identificado por meio de políticas públicas e industriais que impõem aos grupos sociais não-brancos e de baixa renda, por força do poder econômico, maior risco ambiental (CATARINO, 2017).

Bullard (2004) chama a atenção para o fato de que isso era e é produto de questões que vão além da herança da escravidão e da resistência dos brancos sulistas à igualdade racial. Resulta de políticas públicas equivocadas, baseadas na falsa premissa de que o cuidado e o respeito com a legislação ambiental diminuem os postos de trabalho e a riqueza local.

Segundo Pacheco (2008), o fato é que as injustiças sociais e ambientais não só têm origens comuns, como se alimentam mutuamente, e ainda ressalta que:

é a submissão a um modelo de desenvolvimento cada vez mais excludente que faz com que as autoridades ignorem o desrespeito às leis, trabalhistas e ambientais; subsidiem ou diminuam impostos para atrair empresas, ainda que nocivas ao meio ambiente e aos próprios trabalhadores; e realizem o que poderíamos chamar de verdadeiros leilões de recursos humanos e naturais. (PACHECO, 2008)

Bullard (2004) acrescenta: “O racismo é um potente fator de distribuição seletiva das pessoas no seu ambiente físico; influencia o uso do solo, os padrões de

habitação e o desenvolvimento de infra-estrutura” (p. 52). E é nesse contexto que trago o território da Baixada Fluminense como um exemplo real de como funciona o racismo ambiental na prática.

A baixada tem uma concentração industrial maciça, com a presença de grandes e poluidoras empresas em toda a região (ALVES, 2002). Duque de Caxias tem o maior parque industrial do Estado, tendo empresas cadastradas como Texaco, Shell, Esso, Ipiranga, White Martins, IBF, Transportes Carvalhão, Sadia, Ciferal, entre outras, além de uma das maiores refinarias da Petrobrás, a Reduc (IBID). Por conta desse uso industrial do solo, a Baixada é conhecida como zona de sacrifício, expressão “utilizada pelos movimentos de justiça ambiental para designar localidades em que se observa uma superposição de empreendimentos e instalações responsáveis por danos e riscos ambientais” (VIEGA, 2006).

A Baixada Fluminense, é tudo isso e como dizemos aqui, ela é cruel. Mas o que venho trazer aqui é o outro lado, porque a baixada é cruel, mas não é só isso e a gente pode provar.

Figura 13 – Mestres fundadores da Roda Livre de Capoeira em Duque de Caxias



Fonte: Maria Buzanovsky, 2018

E se a televisão divulgasse que um dos maiores polos de produção audiovisual do Brasil está aqui? O Cineclube Mate com Angu, por exemplo, é um coletivo audiovisual nascido em 2002 na Baixada Fluminense a partir do desejo de provocar a produção/exibição de imagens e suas implicações sociais e estéticas na realidade e no modo de vida da região. Ou que a primeira TV comunitária do Brasil foi a TV Olho, aqui em Duque de Caxias.

E se as universidades estudassem a falta de saneamento, mas também os processos de educação ambiental de base comunitária que nossos mais velhos foram nos ensinando?

E se a gente soubesse que a maior e mais conhecida roda livre de capoeira do mundo acontece todo domingo na praça Raul Cortez em Duque de Caxias?

E se nas nossas escolas a gente aprendesse em biologia sobre os ambientes marinhos, mas também sobre a imensidão de água doce que existe em Nova Iguaçu e que abastece grande parte da região, além das trilhas, morros, cachoeiras e até vulcão?

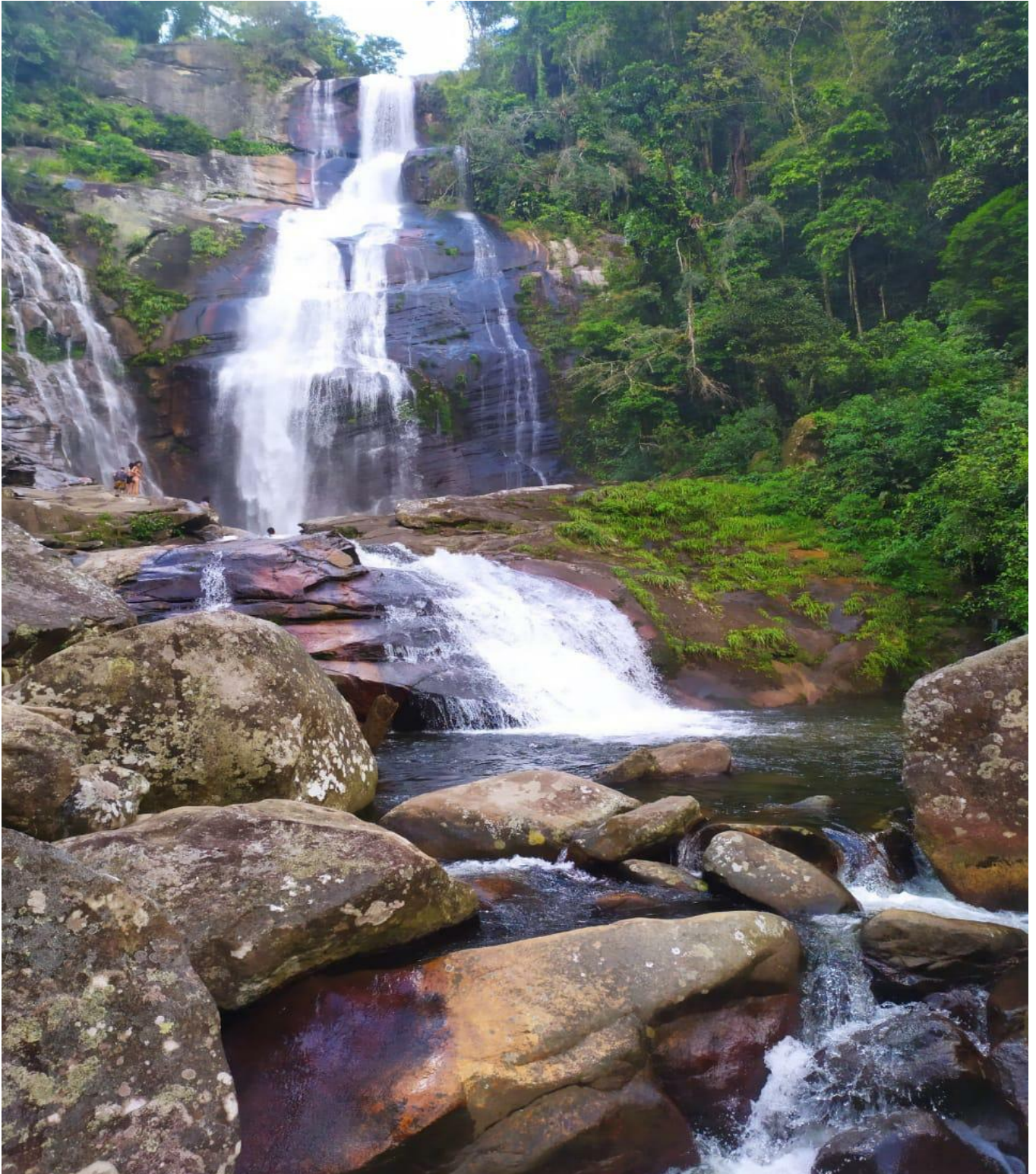
E para não me alongar, porque a lista poderia ser imensa de tanta potência viva que eu encontro aqui, e se vocês soubessem que uma grande comunidade de yoga vem se formando na baixada, em muitos municípios, com rede de apoio e cooperação, com encontros, aulas, imersões?

Melhor ainda, e se você soubesse que para além do yoga que é ensinado aqui, o povo daqui tem muito yoga para ensinar?

Figura 14 – QR Code para acesso ao áudio da meditação guiada produzida por mim para quem está no transporte público



Figura 15 – Cachoeira Vêu na Noiva em Magé



Fonte: Acervo pessoal, 2020

CAPÍTULO 4 - YOGUI DE BERÇO: ESCRIVIVÊNCIAS DE UM PROCESSO...

Por que a floresta é verde?

Na minha primeira formação intensiva de Yoga, meu professor fez essa pergunta bem no início do curso para que pensássemos ao longo dos 40 dias imersos que passaríamos juntos. E no fim, cada um deu sua resposta, todas estavam certas e todas conectadas. Assim como precisei de 40 dias para refletir, pensar na resposta e escutar outras, deixarei essa pergunta aqui para vocês. Todas as suas respostas estarão corretas, mas deixarei a minha mais abaixo para compartilharmos juntos.

As metodologias marginais nada mais são que as adaptações, traduções, confluências e experiências de uma jovem professora de yoga caxiense. Uma professora que sabe a importância do yoga e sabe proporcionalmente da elitização dessa prática. Um ponto recorrente nessa pesquisa e fora dela tem sido: não basta que na periferia tenha yoga, ou futebol, ou teatro, ou circo, mas sim como cada uma dessas práticas chega e dialoga na periferia, e ainda mais para quê e por quem entram lá.

Esse capítulo é pura escrevivência não só minha, mas de qualquer educador de periferia, porque seja lá qual for o campo de trabalho, nosso território nunca foi pensado nas nossas formações. Cada educador pisa no seu chão sabendo que vai ter que “rebolar” e ressignificar cada palavra, para que não só ela, e seus conceitos, possam cumprir uma função. No caso dessa pesquisa, a gente “rebolou” literalmente, e temos muito orgulho disso.

4.1 - Percurso da pesquisa e travessia da pesquisadora

Essas páginas tratam-se de uma pesquisa, de abordagem qualitativa (não poderia ser diferente a natureza da pesquisa porque além dos dados produzidos, colhidos, entrecruzados, tecidos, há que apontar também o lugar que a pesquisa ocupa nos espaços periféricos e como eu, pesquisadora-militante-praticante, me posiciono em relação aos sujeitos e à prática da yoga marginal, meu “objeto/tema de estudo”), que toma a escrevivência em cenas da vida cotidiana como materialidade ou produto de uma prática – a yoga marginal. E nesse primeiro momento, apresentarei essas cenas enquanto dispositivo metodológico, trazendo parte do meu caderno de campo,

sejam reflexões, fotos ou histórias. Eu poderia descrever uma cena por aula que dei nas favelas da vida, mas escolhi a dedo quatro cenas para apresentar e aprofundar nossas reflexões aqui.

Sobre as cenas, é difícil para mim, separar história da análise e, análise de conclusão, pois estive presente ativamente em todas. Esse trabalho tem disso, que a Escrivência de Conceição Evaristo e a Confluência de Nego Bispo, me ajude, sendo faróis metodológicos para amparar a reflexão. Afeto é guia, parte dessa metodologia e poderia resumir qualquer uma das cenas. Mas por hora, nada de resumir.

Como dito na metodologia, a escolha das cenas foi pelo afeto e afetação que cada uma delas trouxe para minha vida pessoal e minha prática como pesquisadora-educadora social. Todas as cenas tem como pano de fundo uma simples aula de yoga, que foi atravessada por inúmeras questões que fez dessas aulas, grandes formações pedagógicas para mim. E após cada uma delas, uma certeza: dar aula de qualquer coisa na periferia, exige mais do que um curso pode ensinar. Posso ter todo planejamento e organização mas aprendi que não existe roteiro que dê conta de uma aula de yoga para corpos negros na periferia, nessas horas, existe apenas as traduções, a disposição, a entrega, e as metodologias marginais que são criadas sempre que preciso.

As cenas aqui são estáticas, mas longe de não ter movimento, fluxo contínuo. Elas apenas nos servirão para desdobrar o que o yoga marginal faz ver e faz falar sobre as periferias, em especial a baixada fluminense.

Antes, uma última importante colocação. Dos meus dois anos de mestrado, um ano inteiro está sendo em uma vida pandêmica por conta do COVID-19. Muitas perdas e muitas ressignificações. A pesquisa não parou, por mais que meus passos tenham sido bem mais lentos. E nesse processo de entender a pesquisa dentro de casa, percebi ainda mais como a internet e as redes sociais são campo de trabalho, presença e podem ser de afeto. Por acaso, ou talvez não, as redes sociais do Yoga Marginal se tornaram também meu diário de campo, individual e coletivo na medida dos encontros e parte dele será transcrito aqui também.

Pois, apresento à vocês as cenas escolhidas por mim nesse momento, e que de alguma forma, elas te lembrem de casa (esse foi um critério de escolha).

Figura 16 e 17 – Pé com pé e mão com mão na prática de yoga conduzida com os jovens da favela Parque das Missoes (Duque de Caxias) no evento da Casa Fluminense em Santa Cruz (Zona Oeste)



Fonte: Thiago Lopes, 2019

CENA 1 - “TIA, ISSO É TIPO MACONHA, OU MELHOR”

Práticas de yoga nos dias que antecedem as provas do Enem, é algo recorrente dentro das escolas ou pré-vestibulares particulares, com aulas específicas, práticas de relaxamento, autocuidado. O que eu poderia problematizar de muitas maneiras, mas aqui só vou pautar que esse roteiro que há anos se repete traduz que os benefícios da prática do yoga e da meditação para além de já comprovados pela ciência (e falo mais descritivamente sobre isso no meu trabalho de conclusão do curso da graduação), agora são levados em consideração amplamente dentro dos espaços de educação formal. Obviamente, nos espaços de educação formal construtivistas e que se localizam em pontos específicos do Rio de Janeiro, ou pode-se ler como: Zona Sul do Rio de Janeiro. O que de maneira nenhuma é um problema, queremos mais e mais estudantes com acesso a inteligência emocional e ferramentas de autonomia contra ansiedade e depressão, sobretudo em um século que cobra tanto dos jovens.

Entretanto, se os pré-vestibulares de Medicina no Leblon já adotaram o yoga no cronograma letivo, os pré-vestibulares da baixada também têm o direito ao acesso. Um dos alicerces do Yoga Marginal têm sido reconhecer a rede de professores de yoga da baixada e fazer o contato para que todos – nós – possamos ser essa ponte entre os pré-vestibulares comunitários e o yoga.

Só no ano de 2019, apenas o Yoga Marginal atendeu mais de nove pré-comunitários, atendendo muitos jovens periféricos. O quantitativo pode não dizer nada, e de fato, não diz. Mas mulheres pretas, homens pretos, jovens favelados, jovens mães, crianças fazendo yoga antes do Enem significa. Aula de yoga no Leblon não é nenhum problema, mas escolher o chão que piso e levo o yoga sim, e no ano passado, São João de Meriti, Nova Iguaçu, Duque de Caxias, Vila Vintem, Complexo do Alemão, Manguinhos, Belford Roxo receberam o yoga, na filosofia e na prática.

Em 2018, eu não estava na Baixada Fluminense mas estava em um CIEP em Paciência, Zona Oeste do Rio de Janeiro. Levo da minha casa à escola, 3 horas usando ônibus e trem da SuperVia e essa é a melhor opção, acredite. De toda maneira, fui à convite de amigos que constroem o Instituto PermaculturaLab, que levam a Permacultura como disciplina optativa durante o ano inteiro em Ciep's da Zona Oeste. Um projeto incrível que me proporcionou encontros potentes.

Em um deles, finalizei a prática de yoga com a garotada na quadra do Ciep com 40 cangas emprestadas que pedi pela internet aos amigos, a prática teve risada, falatório, gritaria, mas também teve concentração, movimento, respiração, relaxamento. Foi uma prática como o yoga é em qualquer escola, com qualquer jovem. Ou seria, se no fim, organizando para voltar para Caxias, dois meninos que participaram da aula não se aproximassem e pedissem para conversar. Falaram das posturas, da dificuldade, da falta de equilíbrio, e assim no meio do papo, um deles fala de uma vez: “Tia, desculpa ai sabe, mas pô, eu to estranhão, to passando mal não, mas sei la.” E o outro amigo termina: **“Aí Tia, isso é tipo maconha, ou melhor”**.

Figura 18 – Aula de yoga em parceria com o Instituto Permacultura Lab, em Paciência



Fonte: Acervo pessoal, 2018

Eu automaticamente ri, e expliquei o que eles estavam sentindo, o porquê do batimento cardíaco abaixar, a respiração aprofundar, o corpo ficar mais leve. E disse que agora que eles conheciam o yoga e sabiam algumas posturas já podiam ter acesso à esse sentimento sempre, porque de fato yoga era melhor que maconha, começando que yoga anda na respiração de cada um e é de graça. E depois, eles riram dessa vez e seguimos nossos caminhos. Essa frase anda comigo desde então, em cada escola pública, CIEP, pré vestibular comunitário que eu entro, porque eu sei que a referência de cada jovem ali sobre um sentimento de leveza e serenidade, é exatamente aquela, e com todas as razões de ser.

Figura 19 – Aula de yoga em parceria com o Instituto Permacultura Lab, em Paciência



Fonte: Acervo pessoal, 2019

CENA 2 - SARRA YOGA DA TAINÁ DE CAXIAS

“Africa, unite 'cause we're moving right out
of babylon And we're grooving
to our fathers' land”

Bob Marley – Africa Unite

História

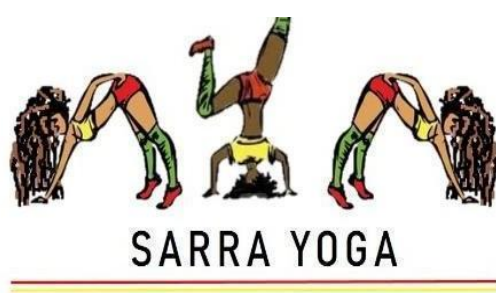
Por ter nascido em uma periferia e decidir ter esse território como meu trabalho e pesquisa, eu entendi que responsabilidade, afetividade, tradição e comunicação precisam caminhar juntas. E nesse processo, criei o que acabou virando um “slogan” do Yoga Marginal: “Graças aos meus ancestrais eu levo o yoga muito à sério mas sem peso nenhum.”. E sobretudo agora, é mais importante ainda o significado e a função social que essa fala tem.

O sarra yoga nasceu no início das atividades do Yoga Marginal, e isso já demonstra a necessidade de metodologias outras para lugares outros. E também a importância de professores de periferia para periferia. Comunicação pelo vivido e tradução pela experiência.

Ainda em 2017 com o final da graduação e no meio das pesquisas entre yoga e educação ambiental, a necessidade do Yoga Marginal começou a crescer. Não tinha nome ainda, mas intenções claras. E com isso, nossas primeiras aulas em pré-vestibulares comunitários de Duque de Caxias aconteceram. Minha primeira formação em yoga, como mencionado anteriormente, foi em Yoga Educativo, pensando especificamente para ambientes escolares ou de processos de formação formais em geral. Entretanto, meu curso aconteceu em Ipanema, zona sul do Rio de Janeiro, com o professor e todos os outros participantes do curso também residindo lá e isso pode não significar muita coisa, mas para o contexto territorial do Rio de Janeiro, faz toda a diferença.

Não acredito que dar aulas de yoga em escolas na Zona Sul sejam mais fáceis, ser professor é difícil sempre. Mas é preciso entender que é diferente com certeza e partindo desse entendimento, procurar as demandas e os processos de tradução entre as práticas para que possamos gerar intelegibilidade entre conceito e praticantes. Do contrário, ou seja, a replicação sem tradução nas periferias pode apenas afastar pessoas ou uma prática física rasa, onde os conceitos não são replicáveis na vida cotidiana como pede o yoga.

Figura 20 – Logo do Sarra Yoga da Tainá



Continuando, ainda em 2017 e nossas primeiras aulas de yoga, surgem em ato as mudanças que são necessárias para cada turma. E em uma dessas turmas que adentrei para dar um aulão no anterior à prova do Enem, num sábado quente de Duque de Caxias, encontrei muitos jovens, e muitos deles homens (o que é raro dentro desses espaços, e já iremos refletir mais sobre isso). Quando eu cheguei com meu tapetinho, já vi que lá não tinha nenhum tapete e que a maioria não tinha levado uma canga e não estava com um roupa mais confortável como eu havia pedido, sobretudo os homens.

Psicologicamente, eu entendo e estou acostumada, e exatamente por isso que esses fatores nunca são impeditivos das minhas aulas, e nesse processo de convencimento e criação de laços, me contaram que logo após a minha aula teriam outra atividade no para esse dia anterior à prova, e seria uma aula de dança. Os meninos envergonhados me contaram que prefeririam fazer essa atividade. E obviamente respondi que não havia problema, mas antes eu teria uma proposta.

“Mas e se a gente fizer uma aula de yoga, já que vocês não conhecem e pode ajudar durante a prova, e depois dessa aula a gente fizer uma aula de sarra yoga. Um aquecimento pra aula de dança? Vocês topariam?”

Não sei se por curiosidade, vergonha de negar ou por terem realmente gostado da ideia, todos toparam. E na hora tive que entender o que eu tinha proposto, já que nunca tinha feito isso. E nesse momento surge unir as posturas que fazemos durante a prática de yoga (ásanas) com a batida do funk. E nesse mesmo momento perceber que na verdade, faz tanto sentido essa união que fica difícil saber se a postura do yoga deu origem as danças de funk, ou as danças de funk influenciaram as posturas de yoga.

A história é essa. E a aula de yoga pré enem dada.

Na época, o ponto importante era esse. Logo depois, metodologia criada.

Formação Kemetic Yoga 2019

O Sarra Yoga já era conhecido dentro da comunidade do yoga africano no Rio de Janeiro, mas durante o Treinamento para Formação de Professores, pessoas de outras regiões estavam compartilhando, dentre eles o mestre Yirser de Chicago, e Abeba Makeda de Cabo Verde. Conversa vai, conversa vem. Abeba que fala português mas como em outra diferença regional, não compreende todos os conceitos pergunta:

“- Ah, você criou então uma aula de Sara yoga? Abeba pergunta

Isso, sim. Foi pensando na juventude, mas na verdade quase todo mundo gosta. Eu respondo.

Yoga é cura, sara yoga é um nome legal. Diz Abeba.

Todo mundo ri, menos o mestre porque ele realmente não entende português.

Não Abeba, é sarra yoga, de Sarrar mesmo. De funk, de rebolar. Não sara de sarar. Eu respondo.

Todos continuam rindo.

Ah, eu quero experimentar isso, mas de toda forma, nessa ideia sarrar é sarar. Continua muito bom.” Abeba finaliza.

2020 - PAUSA PANDÊMICA

Minha laje na Vila São Luís



Silêncio... introspeção... reflexão!

CENA 3 – COM QUANTAS PESSOAS SE FAZ UMA AULA ONLINE?

Texto e imagem retirados da plataforma digital do Instagram do Yoga Marginal, publicado no dia 19 de julho de 2020. Foto e texto de minha autoria, em um cenário de isolamento social (para quem pode/ não vive com toda sua família junto).

Figura 21 – Almoço de páscoa em família



Fonte: Acervo pessoal, 2020

Texto

"Eu nasci em Duque de Caxias, Baixada Fluminense do Rio de Janeiro. E moro num quintal com 17 pessoas. Um número que pode mudar pra mais sempre. E em festa cresce exponencialmente, qualquer festa, qualquer. Eu sou filha única de uma mãe viúva. E tenho traços de filha única e tenho traços de filha de 4 mães (minha mãe, minha madrinha Beth, minha tia Núbia, minha tia Nívea, todas irmãs e vizinhas de quintal). A história que precisa uma aldeia inteira pra uma criança crescer é verdade aqui, sempre foi. É algo tão natural que fui descobrir já grande que nem todo mundo tinha isso. Aprendi a agradecer cedo também. Tenho sete

primos aqui no quintal, mais as primas que ganhei dos meus primos, mais os filhos que estão surgindo. E a aldeia segue igual, todos por um. Não é bom sempre, nem harmonioso, nem organizado... Mas é sempre, sempre um lugar seguro, e isso pra mim basta pra chamar um lugar de casa.

Estou escrevendo isso porque essa semana fui chamada pra gravar uma aula pra uma marca aí, precisa de uma parede branca, um espaço silencioso, luz, telefone 4k e com memória. E eu não tinha nada disso. Fico pensando se a galera sabe como só a parede branca e lisa já é difícil de se encontrar por aqui. Mas aí: Meu primo, pai de um bebê de 6 meses, empurrou a casa dele inteira pra me ceder a única parede branca DO QUINTAL. Minha prima, mãe desse bebê, ficou a tarde inteira pelo quintal pra que eu pudesse gravar lá. Minha mãe, minha tia e minha prima me emprestaram celulares pra testar, minha prima um computador porque eu estava sem. Um vídeo de 40 minutos aqui em caxias demandou um quintal inteiro, porque infraestrutura a gente não tem, mas tem um ao outro e ideias. E não acaba aí... Meu amigo também foi acionado e me emprestou mais um celular (no final foi o único que serviu). E uma outra amiga já tinha me emprestado o terraço dela. Meu namorado já tinha me ajudado a achar ângulo, luz e força de vontade das últimas vezes que tinha tentado. O vídeo foi gravado e enviado, e na real nem se vai ser aceito porque luz do sol e silêncio são coisas que não andam juntas em Caxias. Mas sigo na honra de ter tanto professor de yoga morando comigo e perto de mim Unidade do yoga na ação”

Figura 22 – Eu e meu amigo, irmão, aluno e vizinho Ruan Rodrigo

Atualização: o vídeo foi aceito e consegui o trabalho que melhor me pagou até hoje graças ao meu trabalho, minha família e meu amigo, aluno e vizinho Ruan Rodrigo.



CENA 4 – YOGA MARGINAL É AULA DE YOGA PARA BANDIDO?

Acho que essa é uma das perguntas que mais escutei na vida desde que apresento o yoga marginal pelas andanças. E em 28 de Novembro de 2019, estive pela primeira vez em uma instituição de socioeducação para adolescentes infratores a convite da equipe de estagiários da Terapia Ocupacional do Degase na Ilha da Governador. O convite era para o dia 20 de Novembro, uma série de atividades para a semana da consciência negra, mas a data precisou ser adiada porque os agentes estavam em greve e depois, porque os meninos fizeram o que eles chamam de "rebelião". Na semana seguinte, perguntaram se eu iria, e com medo, eu fui. Lembro da minha dificuldade para escolher uma roupa para dar aula de yoga para vários meninos negros privados de liberdade. Acabei usando o de sempre, legging preta e blusa preta, sapatilha preta. Escrevi um texto sobre essa parte naquela época e deixo aqui parte do registro do meu diário de campo online.

~Sempre que me perguntam sobre o nome “yoga marginal” perguntam se o projeto nasceu para levar o yoga em presídios, e de todos os lugares que eu já fui com o yoga marginal presídio nunca foi um deles. Mas ontem eu fui no Departamento Geral de Ações Socioeducativas (DEGASE), onde parte da nossa juventude preta passa seus dias após alguém decidir que a infração necessita de uma reclusão da sociedade. E antes de entrar, vou confessar que senti um frio na barriga de estar com muitos homens jovens confinados por algum delito fazendo yoga comigo. Fiquei com medo de não dar conta. E mais uma vez.... vem a vida e o yoga dando um tapa grande na cara, porque de todas as turmas que eu já tive, essa foi de longe uma das que menos me deu trabalho. Estar lá dentro e no meio de tanto cinza e homem preto (internado ou trabalhando), me fez lembrar dos meus primos, meus amigos, meus vizinhos, os que já passaram por lá, os que nunca mas quase, os que passaram e saíram pra nunca mais, os que passaram saíram e voltaram, e sempre na esperança de que não seja pra sempre. Sabendo por estatística que é basicamente isso."

Pois então, naquele dia 28, eu me arrumei, peguei meu som pequeno vermelho, deixei meu tapete e os mantras em casa porque lá eles não teriam tapete e poucos sabiam ler, e fui. Assim que eu entrei já vi um campo de futebol muito grande com a grama curta e me animei (antes da hora). Fui recebida pela equipe da Terapia Ocupacional, e em uma conversa rápida e olhares atentos já deu pra sentir que de tudo, os meninos seriam a minha

menor dificuldade. O campo de futebol é proibido porque ele fica próximo da saída e dos muros facilitando a fuga dos internos, e o yoga precisaria acontecer dentro do prédio, cinza, muito cinza, que na verdade, me parecia uma escola pública de Duque de Caxias só que com mais grades, e pouca coisa a mais.

Os poucos internos que eu encontrava estavam sempre de cabeça baixa e braços para trás. Mesma roupa, mesmo corte de cabelo, mesma cor. Mas o que eu lembro com toda nitidez é a cara de cada pessoa que olhava pra mim, pra minha roupa, e para o som vermelho e riam. Psicólogos, pedagogos, agentes. A equipe que me chamou me explicou que muitos já não acreditam mais em outras atividades, sobretudo uma menina jovem dando aula de yoga. E sinceramente, tudo bem. Mas, é aquela história e letra do Racionais Mc's: "pode rir, rir, mas não desacredita não." (Vida loka, parte II, 2002).

Chegamos na sala, cinza, mas com uns desenhos. Uma mesa de pingue-pongue que os meninos ajudaram a tirar. Os agentes trazendo um por um, mandando abaixar a cabeça e não soltar os braços. Eles entraram na sala assim, e os agentes ficaram do lado. E aí, como professora precisei dizer que podem ficar na sala se quiserem, mas quem fica na sala faz yoga. Esse foi meu único pedido. Logicamente, saíram todos os agentes, meio contrariados e ainda desacreditando que eu não pediria ajuda de nenhum deles. E assim que saíram, eu só consegui dizer: "você não precisa olhar para mim para fazer a aula, e não precisa dos braços para se equilibrarem e não precisa dos pés no chão também". É engraçado e muito triste, como olhar para frente já pode ser (e é) uma ação de liberdade e ficar descalço também. Isso, inclusive, deixou os meninos meio sem reação, mas foi assim que eles conseguiram me ver, e quando viram a tatuagem do Bob Marley, eles ficaram muito felizes, porque esse símbolo eles reconheciam (por razões diferentes das minhas, mas o símbolo seguia o mesmo). E pergunta de Bob Marley aqui, reggae ali, uns rindo querendo saber de maconha um pouco atrás e assim consegui seguir me apresentando, rápido, o suficiente para falar que eu era professora de yoga e de Duque de Caxias, e mais uma vez a agitação, porque esse era mais um símbolo que eles conheciam e que agora, nos uniam pelas mesmas razões: casa. Na verdade, poucos eram de Caxias, mas muitos eram da Baixada, Vigário Geral, Penha, Manguinhos. Mas, é o que eu trago como suporte para entrar em tantos lugares como yoga marginal, que de alguma forma, algumas pessoas são sempre um pouco família e é preciso confiar nesse laço.

Figura 23, 24 e 25 – Aula de yoga para os jovens do Degase



Fonte: Acervo pessoal, 2019

CAPÍTULO 5 – BIOINTERAÇÕES ENTRE TEORIA E PRÁTICA ou... PRÁTICA E TEORIA?

Agora que apresentei parte das minhas escrevivência, minha proposta é uma análise da prática do yoga marginal por meio de uma abordagem filosófica afrodiaspórica. Porque um dos pressupostos desse trabalho é a ideia de que toda ação, mesmo que inconscientemente, carrega valores e princípios éticos, ou seja, filosofias, no modo de existir e pensar o mundo. E quando uma pessoa não leu o que faz em um livro, escola ou faculdade, a ancestralidade, oralidade, tradição explica. Afinal, as nossas referências caminham ao nosso lado.

Buscarei assim, traçar pontos de confluência, atravessamentos e afetações entre as quatro cenas apresentadas. No fim, todas as cenas apresentadas foram vividas por mim, digo isso porque existia também a proposta de trazer experiências de outros professores e educadores da Baixada Fluminense e outras periferias, entendendo que qualquer um de nós precisa buscar novas metodologias para compartilhar práticas de autocuidado como o yoga e a meditação. Mas, por conta da pandemia, isolamento social, a alta demanda de aulas online, o tempo de escrita, o peso emocional, o tempo do fazer almoço e as conversas de família na porta de casa, preferi trazer, nesse momento, somente as experiências pelas quais vivi, experimentei, participei para que pudesse respeitar o tempo das coisas, e o meu. Yoga não é milagre e até a professora de yoga fica ansiosa, cansada e agoniada.

Sem perceber, escolhi praticamente uma cena para cada ano da existência do yoga marginal. Em 2017, nasce o sarrayoga abrindo os caminhos desde o princípio. E isso me deixa cada vez mais orgulhosa. Em 2018, minha entrada nos CIEP's onde yoga, maconha, funk e linguagem se atravessam todo o tempo. No ano de 2019, minha primeira vez no Degase no Rio de Janeiro e por fim, 2020, no qual trago uma cena de trabalho virtual com yoga, minha família em meio a uma pandemia mundial.

Tenho uma grande dificuldade em organizar os pensamentos em grupos e categorias, e não porque não observo pontos de aproximação, mas porque no geral, acho que tudo está extremamente correlacionado sempre, sobretudo no yoga. Mas,

fiz um esforço, um exercício teórico-metodológico, se é assim que precisamos nos reafirmar academicamente, para aprofundarmos essa discussão e separei essas quatro cenas em dois eixos de análise, por mais que todas elas se atravessem em inúmeros pontos. Entretanto, aceitar que não daremos conta de encontrar todos os cruzamentos é não só importante, como fundamental para o fim dessa pesquisa, já que ela não se encerra em análise teórica, mas cria novos pontos de contato, quiçá, para estudos posteriores, para práticas que ainda estão por vir.

De toda forma, a partir de dois eixos analíticos, discutirei:

1- – Entre a maconha, funk e Yoga – Confluências ancestrais

Aqui trago as duas primeiras cenas e faço uma análise sobre os atravessamentos históricos entre maconha, funk e como esses dois espaços tem sido em toda construção das periferias brasileiras ferramentas de autocuidado, lazer e descanso e o que o yoga tem a ver com isso.

2- É preciso uma aldeia inteira – para qualquer coisa

E por fim, as duas últimas cenas que poderiam estar no outro grupo de análise também, mas que escolhi dar foco no processo comunitário e afetivo de cada uma, buscamos na palavra união (tradução para yoga), os princípios filosóficos quilombolas da biointeração, de Nego Bispo e africanos de Ubuntu, para enraizar minhas reflexões.

Por fim, o entrecruzamento das cenas e as análises, que proporcionam voltar ao ponto inicial da pesquisa e a pergunta: o que o Yoga Marginal faz ver e faz falar sobre o território de corpos pretos.

5.1 ENTRE A MACONHA, FUNK E YOGA - CONFLUÊNCIAS ANCESTRAIS:

Traduzimos nossos sentimentos dentro do universo de significados que conhecemos, dentro das nossas referências. E "pisar no chão devagarinho" têm sido minha lição primeira como educadora de periferia na periferia. O saber sintético (BISPO, 2015) tanto ensinado nas instituições de produção de conhecimento não reconhece com humildade o tempo do outro, para além de várias outras coisas.

Fui educadora ambiental no Morro da Formiga, uma das favelas mais íngremes do Rio de Janeiro, através de projeto de extensão acadêmica durante minha graduação em Ciências Ambientais. Foram anos de muitas desconstruções e lá do alto do morro eu vi o que era saber orgânico e o que era saber sintético. Nós, pesquisadores e educadores universitários, sabíamos como plantar, onde plantar e porquê plantar. Mas sem pisar devagarinho, nada que se planta, cresce. E a soberba universitária impede que se enxergue as confluências de tudo que é vivo, afinal, estávamos em uma favela com toda a problemática social associada, mas também estávamos em uma das favelas/territórios mais arborizados no Rio. É preciso que se conte por outros olhares. Poderíamos ter uma função naquele território, mas como, onde e porquê plantar aquela comunidade sempre soube. Trago essa escrevivência, pois os anos que passei na Formiga foram de extrema formação para mim, conheci Dona Nilza, Professora Gildete, Claudio da Folia de Reis, e tantos outros mestres que para além do conhecimento orgânico sabiam como compartilhar dentro das referências daquele território.

E por mais que eu, caxiense, nascida e criada, saiba como funciona esse processo, Morro da Formiga é Morro da Formiga, e Vila São Luis (meu bairro) é Vila São Luís. Homogeneizar e generalizar territórios periféricos é por coisa da ciência branca, sintética, acadêmica que não reconhece o outro na sua pluriversalidade sem que haja anteriormente um julgamento de valor.

Essa pesquisa escrevivente coloca-se, portanto, ao lado de Nego Bispo na contra colonização. Se a palavra maconha apareceu anteriormente nas cenas mencionados, falemos então da guerra às drogas que têm como função primeira e histórica subjugar, prender, matar e colonizar corpos negros.

“Ao defender que determinadas raças carregavam características naturais dos criminosos, seu discurso pseudo científico criminalizou os negros, sua religião, sua cultura e, obviamente, o hábito de fumar maconha. Prova de que esse hábito foi trazido da África pelos escravos é que uma das mais conhecidas denominações da maconha era “fumo de Angola”. [...] Observem que a escravidão foi abolida em 1888, a República foi proclamada em 1889 e a sua Constituição entrou em vigor em 1891. Um ano antes mesmo de ser promulgada sua lei maior, a República tratou de instaurar dois instrumentos de controle dos negros em 1890: o Código Penal e a "Seção de Entorpecentes Tóxicos e Mistificação", a fim de combater Proibição da Maconha no Brasil André Barros e Marta Peres cultos de origem africana e ao uso da cannabis, utilizada em rituais do Candomblé, considerado “baixo espiritismo”. (BARROS, 2011)

É preciso falar sobre isso e se posicionar, porque um corpo negro, querendo ou não já nasce posicionado. E se, pesquisadores, educadores, seguirem subjugando na prática e no campo as referências que traduzem as experiências individuais, de pouco vale os artigos antirracistas. O consumo/venda de maconha e o funk são, talvez, dois dos principais meios de lazer e "trabalho" que as periferias possuem.

“Vamos compreender por contra colonização todos os processos de resistência e luta em defesa dos territórios dos povos contra colonizadores, os símbolos, as significações e os modos de vida praticados nesses territórios” (SANTOS, 2015, P. 48)

Dançar funk potencializa corpos negros, antes de leituras feministas acadêmicas. Fumar maconha diminui o batimento cardíaco (GONTIES & ARAUJO, 2003) de pessoas em situação de vulnerabilidade antes que o yoga e a meditação possam ser apresentados nesses espaços. Isso é um fato. Quando trago o yoga como potência na reconstrução de vidas negras periféricas, não é para de maneira automática, tornar menor a experiência de cura que a maconha e o funk proporcionam mas, para apresentar possibilidades e traduzir práticas ancestrais africanas que pela branquitude foram incorporadas, ora como profanas e portanto, da periferia (como funk e maconha), e ora como sagradas, portanto não periféricas (como yoga e meditação). Mais uma face desse saber sintético (SANTOS,

2015) branco colonizador que legitima, ou não, o que é conhecimento, através de hierarquia e exclusividade.

“É por isso que, mesmo tentando tirar nossa língua, nossos modos, não tiraram a nossa relação com o cosmo. Não tiraram a nossa sabedoria. É por isso que nós conseguimos nos reeditar de forma sábia, sem agredir os verdadeiros donos desse território que são os irmãos indígenas. Nós tivemos essa capacidade porque os nossos mais velhos que estavam em África, apesar de sermos proibidos de voltar para lá, vieram pela cosmologia. Isso é o que nós chamamos de transfluência.” (SANTOS, 2018)

O que se iniciou na Filosofia Moderna com o dualismo cartesiano, dicotomia entre alma e espírito, de “matéria” e “substância”, “verdadeiro” e “falso”. E isso fundamenta ainda hoje o conhecimento científico do Ocidente (FERNANDES, 2017). Mas não o nosso conhecimento, porque aqui nossa base é a pluriversalidade e a confluência.

“Considerando que “universal” pode ser lido como uma composição do latim unius (um) e versus (alternativa de...), fica claro que o universal, como um e o mesmo, contradiz a ideia de contraste ou alternativa inerente à palavra versus. A contradição ressalta o um, para a exclusão total do outro lado. Este parece ser o sentido dominante do universal, mesmo em nosso tempo. Mas, a contradição é repulsiva para a lógica. Uma das maneiras de resolver essa contradição é introduzir o conceito de pluriversalidade (RAMOSE, 2011, p. 10).

E para exemplificar, trago mais uma poesia de Nego Bispo (2015) que através da arte e ancestralidade ensina um conceito que só é válido quando pode ser usado na vida cotidiana. Ensina o que é a tecnologia, conhecimento, produção de ciência quando partindo de uma lógica branca colonizadora e no contra ponto, ou melhor, na contra colonização, nós ensinamos

Nós extraímos os frutos nas árvores...
Eles expropriam as árvores dos frutos!

Nós extraímos os animais na mata...
Eles expropriam a mata dos animais!
Nós extraímos os peixes nos rios...
Eles expropriam os rios dos peixes!
Nós extraímos a brisa no vento...
Eles expropriam o vento da brisa!
Nós extraímos o calor no fogo...
Eles expropriam o fogo do calor!
Nós extraímos a vida na terra...
Eles expropriam a terra da vida!
Politeístas! Pluristas! Circulares!
Monoteístas! Monistas! Lineares!

E como uma aula de yoga, maconha, funk e pluriversalidade se encontram?

Na busca pelo saber orgânico, no compartilhar e na confluência do mestre Nego Bispo. A vida conflui. Naquelas cenas reais: eu e os meninos como viventes, em Paciência e Duque de Caxias como territórios negros, e maconha, funk e yoga, naquele momento, como experiências. Na filosofia kemética, o cosmos era uno, porém plural.

E nisso tudo, não busco romantizar a utilização de substâncias psicoativas, mas maconha é a referência de experiência daquele território (MALAGUTI, 2003), assim como no meu. E o ponto é que: de fato, é uma ótima referência em aspectos fisiológicos, mentais e ancestrais. Em origem e efeito.

"Confluência é a lei que rege a relação de convivência entre elementos da natureza e nos ensina que nem tudo que se ajunta se mistura [...] Por assim ser a confluência regetambém os processos de mobilização provenientes do pensa-mento plurista de povos politeístas." (SANTOS, 2015, p. 89)

E nesses atravessamentos marginais e confluências ancestrais, o sarra yoga é a minha melhor criação, não porque tem fundamentos, mas exatamente porque sua prática

existe independente deles. Só a razão da brincadeira ter sido criada já me basta para existência dessa metodologia marginal. Mas como cientista ambiental, pesquisadora, intelectual e funkeira de berço, eu sei que quase toda brincadeira de periferia tem fundamento ancestral, que fala pela boca e sente pelo corpo. E tenho agora a chance de explicar o que chamo de “Fundamentos de Sarra Yoga”, pelas minhas palavras, e pelos caminhos da confluência abertos por Nego Bispo.

De acordo com a ciência do Yoga, na base da coluna espinhal de todos nós está localizada uma fonte adormecida e poderosa de energia (que muitos consideram o segredo mais potente da vida). Esta energia é o que conhecemos como kundalini e essa ascende no primeiro chakra (centro ou roda de energia): Muladhara de onde partem três canais sutis de condução de energia conhecidos como Nadis que sobem pela coluna até atingir o último chakra: Sahasrara (BHAJAN, 2010). A kundalini é geralmente representada por uma ou duas serpentes enroladas nesta região e, também, por ser a serpente um animal que rasteja sobre a terra. Muito semelhante ao símbolo da medicina (que tem origem em África – só pra seguirmos no resgate). O nadi da esquerda é o que chamamos de IDA e o da direita é o PINGALA, e o canal corre através do centro do cordão espinhal é o SUSHUMNA. A ativação deste poder produz um calor muito intenso. A sua ascensão através dos chakras, num processo sistemático e gradual, desenvolve os poderes latentes nos seres humanos (BHAJAN, 2010).

O processo consta de duas etapas: na primeira, o yogi provoca uma saturação de energia no organismo; a segunda é o despertar em si. Até aqui explico apenas o fundamento da kundalini Yoga, ativação da energia vital que ocorre durante toda a prática de yoga.

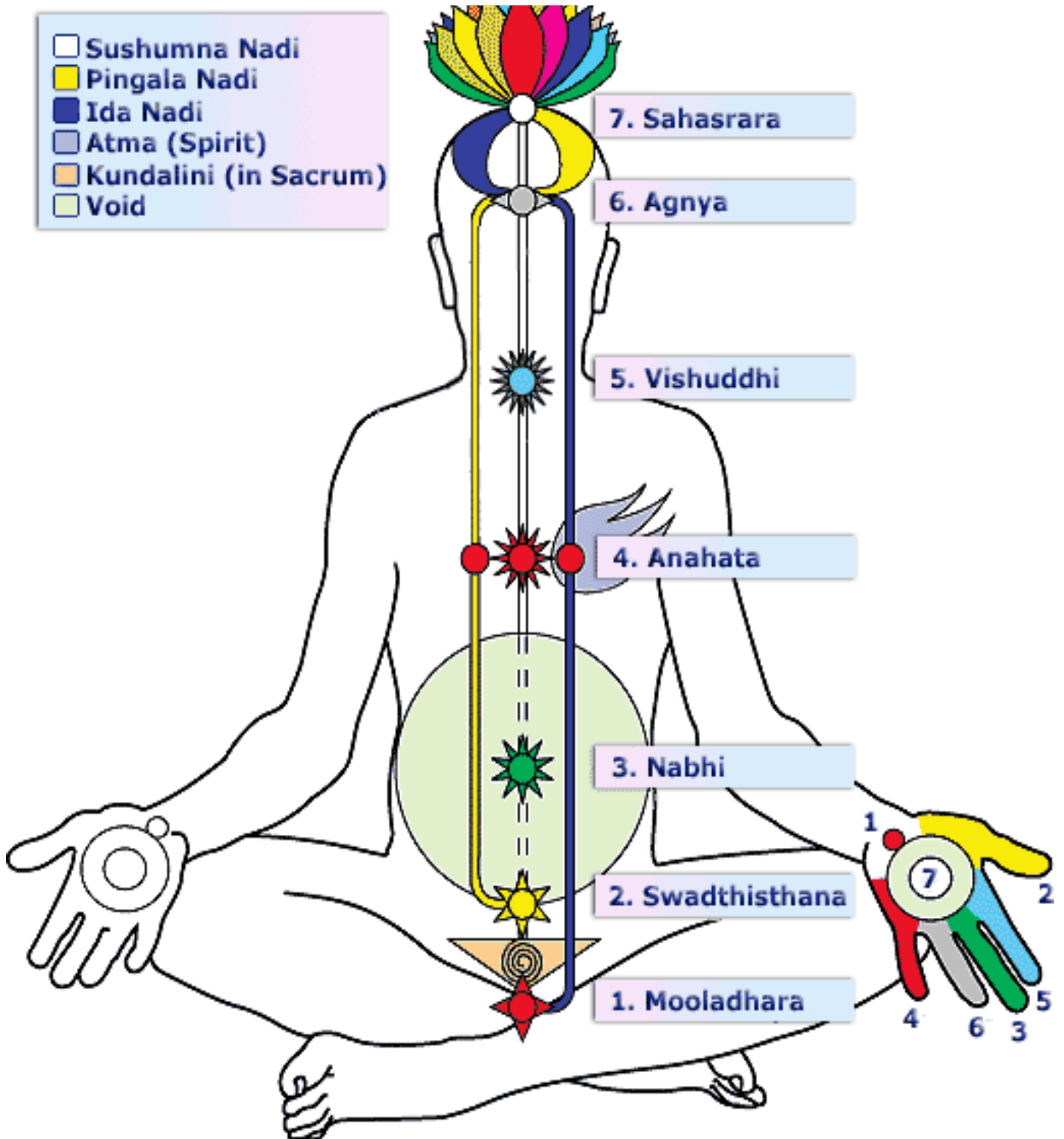
“Um clarão intensamente abrasador brota no corpo. *Kuṇḍalinī*, adormecida, aquecida por esse abrasamento, desperta. Tal como uma serpente tocada por uma vara, ela levanta-se sibilando; como se entrasse em sua toca, introduz-se na *brahmanāḍī* (*suṣumṇā*).” *Hathayoga Pradīpikā*, III:67-6

Mas e o que “sarrar” tem com isso? Nada porque o ato de rebolar não necessita de fundamento em si, é exatamente pela sua liberdade que é tão recorrente dentro das periferias do Rio de Janeiro. Entretanto, me colocarei no centro de um caminho que hoje construo com muito respeito e carinho, meu ser intelectual, funkeira yogui. O ato de rebolar ativa diretamente os bandhas. Os bandhas são contrações de determinadas áreas do corpo físico, como plexos, nervos, órgãos e glândulas, que estão relacionadas aos chakras, centros da energia vital, e que funcionam como canalizadores do fluxo energético. Quatro bandhas são os mais utilizados na prática de yoga. São eles:

- 1) jalandhara – contração da garganta,
- 2) uddiyana – contração do abdômen,
- 3) mula – contração do assoalho pélvico, e
- 4) jihva – contração da língua.

E desses, a contração do abdômen e do assoalho pélvico são os diretamente relacionados com a prática do funk e qualquer outra dança que trabalhe com o baixo ventre, como é o caso das danças africanas, e das danças do ventre (com origem em Kemet).

Figura 26 – Esquema dos fluxos internos de energia ativados pelos processos respiratórios



Fonte: Yoga.pro, 2018

Resolvi me debruçar sobre essa prática e pesquisa porque a prática do yoga carrega muito do despertar dos nossos corpos. Então, escrevo isso tudo pra lembrar o povo periférico e o povo negro que a ancestralidade vive em nós, estando nossos corpos despertos ou não (FALCAO DOS SANTOS, 2009). O yoga potencializa e nos torna conscientes dessas ativações, o que não significa que por outros meios não estamos em contato com a força que reside em todo corpo. A capoeira nos conecta, a dança africana, as massagens, os cantos pindorâmicos (SANTOS, 2015).

Uma grande amiga que é conhecida como Flavinha, estava se preparando para fazer a prova do mestrado em Educação ano passado e lendo o referencial teórico exigido encontrou bell hooks (2013), especificamente em “Ensinando a transgredir”. E durante sua leitura ela me enviou uma foto com duas páginas desse livro, que posteriormente li inteiro. Mas essas duas páginas me atravessaram como a força que praticamente nenhuma outra leitura por aqui fez.

Conheci bell hooks (2017) dentro dos coletivos e espaços não formais negros. Em um momento em que começamos a entender a importância do cuidado, do afeto, da cura para nossa comunidade. O que para essa pesquisa é de extrema relevância, pois falar de yoga em periferia se não for por um viés político, de resistência e de amor seria apenas uma grande encenação. Bell hooks em “Vivendo de amor” é certa em suas palavras:

Nós negros temos sido profundamente feridos, como a gente diz, "feridos até o coração", e essa ferida emocional que carregamos afeta nossa capacidade de sentir e conseqüentemente, de amar. Somos um povo ferido. Feridos naquele lugar que poderia conhecer o amor, que estaria amando. A vontade de amar tem representado um ato de resistência para os Afro-Americanos. Mas ao fazer essa escolha, muitos de nós descobrimos nossa incapacidade de dar e receber amor. (bell hooks, 2017, p.1)

De toda maneira, e muitas maneiras diferentes a leitura de bell hooks me

emociona e serve como um guia para minha pesquisa. Ensinando a transgredir, e a importância de assumir o que somos nos processos de formação e de respeitar cada corpo. Ser uma intelectual funkeira me possibilita muitos caminhos, porque as amarras que me foram impostas, eu nego. Entretanto, ser uma intelectual funkeira me obrigou a ser dura para que cada amarra que eu nego, não vire uma de muitas portas que já me são fechadas. Um caminho do meio, de disciplina, discernimento, de yoga.

Ou um aluno negro escrevendo que vai me amar “agora e sempre” porque nossas aulas foram uma dança e ele adora dançar: “Adoro dançar. Quando era menino, dançava em qualquer lugar. Por que ir andando até lá quando eu podia gingar e bambolear pelo caminho afora? Quando eu dançava, minha alma se libertava. Eu era poesia. Indo ao supermercado aos sábados com minha mãe, eu dançava com o carrinho pelos corredores. A mamãe se voltava para mim e dizia: “Menino, pare com essa dança. Os brancos acham que é só isso que sabemos fazer.” Eu parava; mas, quando ela não estava olhando, eu pulava e batia os calcanhares uma ou duas vezes. Não me preocupava com o que os brancos pensavam, simplesmente adorava dançar-dançar-dançar. Ainda danço e ainda não me preocupo com o que as pessoas pensam, brancas ou negras. Quando danço, minha alma é livre. É triste ler sobre homens que param de dançar, que param de ser tolos, que param de deixar que suas almas voem livres. ... Acho que, para mim, sobreviver inteiro significa nunca parar de dançar. (bell hooks, 2013, p. 261)

A emancipação dos nossos quadris e nosso rebolado como teoria e método é coisa séria. E a funkeira de São João de Meriti, conhecida como chefona do coletivo Afrofunk Rio já deu toda a letra: “Quando você mexe seu corpo e percebe que gosta daquilo, você libera ocitocina. Isso é ciência.”

Quando trago Taisa Machado, minha amiga, cria da baixada fluminense e companheira de profissão quero reiterar que nenhuma pesquisa com autoria negra e afrocentrada busca a exclusividade, nossos corpos se complementam, nossas pesquisas confluem. Até porque, mais uma obviedade pouco dita, o corpo negro

(RIBEIRO, 2017) dança porque sabe que faz bem, desde que mundo é mundo.

“(...) é som de preto/ de favelado/ e quando toca ninguém fica parado.”

AMILCKAR E CHOCOLATE (2005)

Dança porque libera ocitocina, dança porque ajuda no parto, dança porque consciência corporal é honrar ancestralidade, dança porque os orixás pedem, dança porque as folhas, as marés, a areia, estão sempre em movimento também. Só é possível dessa forma. O Sarra Yoga, para mim, é a revolução da juventude negra periférica, não porque faz barulho, mas porque é um possível caminho que volta para a terra, para a cura, e para o autoconhecimento. Já não perdemos nosso tempo em busca da legitimidade ou não. Porque outro fato é que: yoga, funk e sarrayoga junto, funciona. E Nego Bispo que carrega em suas palavras a força dos mais velhos enuncia:

“Isso não existe! Nós botamos a confluência para dizer eu estou aqui porque eu concluí. Eu sei porque estou aqui. Da mesma forma que nós vamos trazer o saber orgânico e o saber sintético. A Academia diz que o nosso saber é um saber popular, um saber não sei o que, mas o saber da Academia é científico. Não! O saber de vocês é sintético. O nosso saber é do ser e o saber de vocês é do ter. Então todos esses conceitos são conceitos contra-colonialistas. É a arte de botar nome para poder não ser dominado” (SANTOS, 2019).

Como pesquisadora da origem africana da prática de yoga observo como nossas práticas de autocuidado, nossas filosofias, nossas civilizações, nossas ciências, não separam a razão do coração, a lógica, do sentir, simplesmente por não ser possível tal feito. Por exemplo, na filosofia kemética, origem do yoga kemético, como Noguera (2013) bem explica:

“Na cosmovisão egípcia, o ser humano é formado por cinco elementos, ka, ba, akh, sheut e ren. Os termos, apesar de difícil tradução, apontam para força vital (ka); coração/alma (ba); força divina (akh) sombra (sheut) e

identidade (ren). O endereço pós-morte física é um julgamento, ba – pode ser traduzido como coração [alma] – deixa o corpo material acompanhado do ka – força vital – vai, guiada pelo deus Anúbis, para o tribunal presidido pelo deus Osíris.” (NOGUERA, 2013)

Seja, através da cosmologia integrada do candomblé, Nascimento (2016) nos apresenta:

“Para além destes aspectos públicos, os candomblés sustentam uma cosmologia integrada da realidade, que poderíamos chamar de holística, na medida em que pensa uma interconexão radical entre todos os elementos da natureza humana e não humana (todo vivo – cabeça). Esta interconexão se dá através da atuação de uma força vital fundamental presente em toda a realidade, de modo fundamentalmente dinâmico. Tal força é conhecida, dependendo da origem ou “nação” do candomblé como “Axé” (para os candomblés de origem iorubá), “Nguzu” (para os candomblés de origem banta) ou simplesmente “força” (SERRA, 1995). A movimentação do Axé ou Nguzu faz com que a própria natureza, a própria realidade seja inteiramente dinâmica e esse fato tem forte impacto na maneira como essa cosmologia entenda todos os eixos da experiência, passando pelo modo como conhecemos, como agimos, como somos, sempre em constante transformação.” (NASCIMENTO, 2016)

O sarrayoga é, portanto, a biointeração (SANTOS, 2015) de uma prática que se orienta na ancestralidade africana, o sarrayoga é o sagrado e o profano que coexistem em harmonia. E se, o sistema ocidental acadêmico insiste em deslegitimar nosso saber, é necessário que se conheça outras referências que não só sustentam nossas metodologias como a filosofia kemética e quilombola, no caso dessa pesquisa, mas que nos dão prazer em seguir nossa trajetória sem duvidar que esse espaço é também nosso.

Funk, maconha e yoga.

Lazer, relaxamento e resistência.

Não tem ordem certa ou hierarquia de valor por aqui, apenas ferramentas afrodiaspóricas marginalizadas mas que, por conta da ancestralidade que é chama viva, renascem ano após ano nas periferias do Brasil. E não pense que é fácil fazer parte porque, rebolar, por exemplo, só é bonito e seguro na internet (e olhe lá). Fora desse espaço,

somos um corpo sem direito à intelectualidade, ao profissionalismo, ao cuidado e ao respeito. Pois, se a gente sustenta ainda assim mexer nossos quadris, por militância pura que não é, mas sim, porque existe uma força lá dentro que a gente não segura, e que nos piores momentos continua aqui mesmo que não sobre mais nada. Ancestralidade talvez seja isso, aquele calor, tambor, movimento que nunca nos deixam só.

5.2 É PRECISO UMA ALDEIA INTEIRA – para qualquer coisa:

Meu quintal aparece em muitas linhas desta dissertação, e apareceu na minha monografia e aparece nas minhas aulas de yoga. A naturalidade com que falo sobre quintal não me deixou perceber por muito tempo que nem todo mundo entende esse conceito. Quintal, para mim, virou conceito de comunidade, comunitário, fazer coletivo, muita gente e pouca casa, por mais que quintal no dicionário tenha outro significado: 1- Terreno nos fundos de uma casa, geralmente com jardim, horta ou árvores frutíferas, ou ao lado dela; 2 Pátio de uma residência, em geral cimentado ou ladrilhado ou; 3 Pequena quinta (propriedade rural com residência) (MICHAELYS, 2020. No meu quintal, tem jardim que o cachorro e o gato comem tudo que se planta, tem terreno cimentado, tem muita escada, tem terraço, laje e confusão e um pouco de gritaria. E nesse mesmo quintal tem lugar para todo mundo, e a certeza de todo mundo que sai é saber que tem para onde retornar.

Isso me emociona, sobretudo mais velha, porque hoje sei que ter onde estar e onde retornar é coisa rara. Hoje, percebo que minha família foi família para muita gente que não tem nosso sobrenome e ela segue crescendo. Aqui eu aprendi no viver orgânico como ser poli, pluri, circular (SANTOS, 2015). Como almoçar junto, como ver filme junto, como ir para a praia junto, como discutir junto, e como conviver com a diferença que sempre vai existir depois. Nesse mesmo quintal, hoje sei que já passei situações abusivas e abusadoras, sei que ter sido a única mulher dos oito primos homens, não foi fácil, mas foi o melhor que minha mãe, minhas tias, minha avó e eu pudemos ser.

Sigo contando sobre minha família como análise porque estou criando o conceito “Antonio”, nosso sobrenome. O conceito do ser junto, o conceito ubuntu ancestral, materializado em um quintal de Duque de Caxias. E não é isso mesmo que a ancestralidade ensina e atua? Sem referência, sem leitura, sem muito acesso material, mas na prática o princípio comunitário reverbera e é prioritário, brincadeiras epistemológicas à parte, sobra o cotidiano e minha escrevivência.

Minha família pode achar estranho, mas apoia minha formação, minha profissão, minha estética, minhas escolhas, assim como apoia meu primo militar, meu primo que é

muito bom com eletrônicos, meu primo que abriu uma hamburgueria aqui na rua com seu melhor amigo e que cresce a cada dia, e minha prima de 13 anos com sua nova ideia semanal que pode ser fazer um doce, artesanato ou xuxinha de cabelo pra vender, e só aqui no quintal ela sempre vende quase tudo.

Eu cresci nessa atmosfera, de muito respeito aos mais velhos, mas com mais velhos que muito respeitam os mais novos, da maneira que podem. Eu, pessoalmente, posso criticar as escolhas políticas de vários aqui, mas também sei que mesmo na falta de tanto acesso, em todo churrasco, meu tio separa pão de alho só para mim porque sabe que não como carne. Eu tive como umas das minhas primeiras alunas minha tia evangélica, cantando mantra, fazendo yoga e compartilhando cada passo meu nessa profissão. E minha outra tia que todo dia me dá almoço, e costura as roupas que eu invento de cortar, ou minha madrinha que toda noite traz janta e faz o prato mais colorido e bonito que pode, fora isso minha mãe, que para além do apoio emocional, financeiramente como mãe viúva me proporcionou a melhor educação, formação político-social e afetiva que pude ter no meu contexto.

Pensando no quintal, somos politeístas com espíritas, evangélicos, católicos, ateus e yoguis que comem junto todo dia. Somos pluristas, porque nada aqui se faz só, nem festa, nem choro. E somos circulares, porque assim como a escadaria que corta todo nosso quintal, todo mundo que sobe, desce, mas todo mundo que desce ainda mais, todos os outros ajudam a subir. Alguns chamariam de sorte ter nascido aqui, ou azar, já que nasci pobre, ou coincidência tantos acontecimentos. E muitos acham, apenas, que sou muito boa em contar história (e sou), mas também cientista e pesquisadora da própria vida e experiência.

Entretanto, mais uma vez, vou me colocar ao lado do mestre Nego Bispo (2015), que confronta a coincidência ou sorte com confluência, sustentabilidade com biointeração e mais um bocado de coisa que ele relata muito melhor do eu em uma de suas entrevistas:

“Esse conceito foi criado para confrontar. Da mesma forma que a confluência foi criada para confrontar a coincidência. Porque a coincidência é um conceito para você dizer que as coisas aconteceram, mas sem razão para acontecer. Ou seja, é para você dizer assim: "não, eu não sei porque eu

estou aqui, mas eu estou aqui". Isso não existe! Nós botamos a confluência para dizer eu estou aqui porque eu concluí. Eu sei porque estou aqui. Da mesma forma que nós vamos trazer o saber orgânico e o saber sintético. A Academia diz que o nosso saber é um saber popular, um saber não sei o que, mas o saber da Academia é científico. Não! O saber de vocês é sintético. O nosso saber é do ser e o saber de vocês é do ter. Então todos esses conceitos são conceitos contra-colonialistas. É a arte de botar nome para poder não ser dominado.” (Dos SANTOS, 2019)

E então, com quantas pessoas se faz uma aula online? Ou uma comida? Ou uma infância inteira?

Se Yoga significa unir, fazer junto, a Família Antonio tem me ensinado isso desde 1995. E por isso, que em qualquer outro chão que eu pise, busco carregar o afeto que recebi, mesmo quando sinto medo. E medo foi o que senti levando o yoga ao Degase, na primeira e nas outras vezes em que 2021 fui convidada para levar o sarrayoga. Bem, como Renato Noguera (2015) diz, ele busca “o conceito de *cardiografia* para atender as demandas da filosofia de Amenemope e o papel do coração no seu pensamento”. Afeto é metodologia, e Kemet nos ensinou isso. Assim como diferentes povos africanos renascidos em diferentes tempo-espço.

Digo isso porque, por mais belo que seja escrever sobre isso, e mais interessante que pareça, escrever sobre afeto como conceito e metodologia na Universidade, é enfrentar os modelos antigos de se pensar e fazer ciência. E por mais que toda nossa escrita seja sempre militante, política, quando eu escrevo agora sobre yoga e meninos reclusos da liberdade, eu só quero registrar que antes de qualquer coisa, não tenham medo do que vocês só escutarão falar. A história única (ADICHIE, 2009) existe para todos, mas para meninos negros não há espaço algum para modificar, não há redenção. Mas, eu não serei mais uma afundando um barco, afinal no início desse texto disse sobre travessia e no meu barco caberá sempre mais um.

A experiência no DEGASE me marcou profundamente. O DEGASE é um órgão público, vinculado à Secretaria de Educação do governo do Estado do Rio de Janeiro, que

tem como finalidade aplicar medidas socioeducativas para adolescentes de ambos os sexos que cometeram algum tipo de infração. Mas, quero trazer outros dados para nossa reflexão. Segundo relatório feito pelo Departamento Geral de Ações Socioeducativas e Universidade Federal Fluminense (2019⁶), as respostas para a pergunta “Qual é a sua cor?” mostram que 45,9% se declaram pardos, 30,3% pretos, 19,9% brancos, 1,3% amarelos e 0,7% indígenas. Apenas 2% não se identificaram com nenhuma das alternativas indicadas na pesquisa e foram reunidos na categoria outros. Como podemos observar, predomina no Sistema Socioeducativo do estado do Rio de Janeiro, somando pretos aos pardos, os jovens negros (76,2%). Quanto ao sexo, os jovens, objeto dessa pesquisa, em sua imensa maioria são do sexo masculino, 97,4%.

Pois, eu lembro dos olhares desacreditados e debochados de grande parte dos profissionais, afinal, quem são aqueles meninos para fazer yoga? E de certa maneira, quem era eu também? É estranho como precisamos nos reafirmar a todo momento longe do nosso espaço de confiança, no meu caso, longe da minha família. Porque lá, eu não era cientista, mestranda, profissional, eu era uma menina de Caxias com o sonho do yoga. Entendo o cansaço, o desânimo, a tristeza e até a raiva. Mas, não aceito a falta de fé, e fé nesse texto é fé em gente, e gente lá são pessoas que estão iniciando sua juventude agora.

Retorno a cardiografia de Nogueira e a filosofia de Amenemope, para buscarmos reflexões para o contexto atual e para a democracia punitivista olhando para trás. Segundo Nogueira (2015) o conceito de *cardiografia* é “para atender as demandas da filosofia de Amenemope e o papel do coração no seu pensamento... o coração como sede dos pensamentos, das ações e do caráter”.

Amenemope é um filósofo de Kemet, nome do Antigo Egito que pode ser traduzido como Terra Preta, que nos deixou ensinamentos diversos e livres, mas existe uma obra com um traço importante pois, ela encontra-se dividida em trinta capítulos numerados e dispostos em estrofes. Segundo o livro de Emanuel Araujo (2000), um

⁶ Trajetórias de vida de jovens em situação de privação de liberdade no sistema socioeducativo do estado do Rio de Janeiro, 2019. Disponível em <http://www.degase.rj.gov.br/files/pdf/pesquisa-jovens.pdf>

achado que consegui em um sebo online, “encontra-se completo, em escrita hierática, em um papiro do Museu Britânico 10474, mas há fragmentos em Estocolmo, em tabulas nos museus de Turim, do Louvre e de Moscou e um óstraco no Museu do Cairo”

Amenemope escreve sobre a busca de Geru mãã, o ser sereno. E nos deixa, em 30 capítulos, ensinamentos que para aquele espaço-tempo guiavam o indivíduo em busca dessa travessia. Mas, de tudo, e é muita coisa, que vamos encontrar nesses capítulos a presença comunitária, os ensinamentos sobre como agir com o outro, me chamam atenção. No Capítulo 8, encontramos:

“Exercita tua bondade com as pessoas e serás saudado por todos. [...] Não brades que um homem cometeu um crime quando a causa de sua fuga ainda for desconhecida. Ao ouvires algo bom ou mau, faze-o fora de casa, onde o assunto não seja ouvido. Poe o bom comentário em tua língua, enquanto o mau deve ocultar-se em teu ventre.”

O meu ponto aqui é a busca por outras experiências ao lidar com conflito, com o outro, com o mau e com bom. Afinal, no nosso contexto não é apenas a lei que define isso. E o que temos hoje como alternativa, não pode ser única. Lembro de todas as vezes uma pessoa próxima da família passou por essa instituição socioeducativa, e de como sempre tem colo em casa. A importância do retorno e a certeza que alguém olha para você não deveria ser uma cena romantizada, mas um direito humano de existência. Hoje, mais uma vez, eu percebo que o acolhimento que eu e meus primos recebemos após cada erro (independendo da proporção e julgamento de valor) é um privilégio, e parte do meu trabalho é que não seja mais.

Por isso quero discorrer um pouco mais sobre Geru Maa, a busca pelo ser sereno, sobretudo porque o yoga é uma dessas tecnologias ancestrais da busca de si. É teoria e método, portanto, mais um caminho para a travessia.

Na filosofia kemética, Geru Mãã é a busca do ser sereno, aquele que não é inflamado. Aquele que entende a ética de ser, agir no mundo, do justo e equilibrado, na

busca pela felicidade. É o entendimento de si no mundo por meio da sua prática (ARAUJO, 2000).

Na filosofia indiana, Dhyana é o princípio da meditação, que jamais foi não pensar em nada, mas não se deixar inflamar por qualquer coisa. Dhyana busca no autoconhecimento, o silêncio do mundo sem que o mundo abaixe o som. A meditação nos leva ao caminho do meio, na busca pela felicidade plena (FERNANDES, 2017).

Amenemope nos apresenta 30 capítulos e a Filosofia indiana do yoga nos apresenta oito passos e todos eles nos levam à travessia. Não importa qual origem a gente escolhe, mas ter direção já nos ajuda.

A filosofia africana ainda nos apresenta outro conceito para repensarmos nossas ações que jamais ficam apenas no âmbito individual. A palavra “ubuntu” pode ter várias traduções, mas uma das mais conhecidas é “sou o que sou pelo que nós somos juntos”. Inclusive, tenho ela tatuada no braço esquerdo. Tatuagem aparece muito nessa dissertação, e se em muitos lugares, são elas que fazem pessoas deslegitimarem meu trabalho, em outros lugares são elas que aproximam e me possibilitam linguagem de troca. De toda forma, vamos voltar para Ubuntu.

Bas’Ilele Malomalo (2014), nos convoca a pensar ubuntu:

Do ponto de vista filosófico e antropológico, o ubuntu retrata a cosmovisão do mundo negro-africano. É o elemento central da filosofia africana, que concebe o mundo como uma teia de relações entre o divino (Oludumaré/ Nzambi/ Deus, Ancestrais/ Orixás), a comunidade (mundo dos seres humanos) e a natureza (composta de seres animados e inanimados). Esse pensamento é vivenciado por todos os povos da África negra tradicional e é traduzido em todas as suas línguas... Como elemento da tradição africana, o ubuntu é reinterpretado ao longo da história política e cultural pelos africanos e suas diásporas. Nos anos que vão de 1910-1960, ele aparece em termos do panafricanismo e da negritude. São esses dois movimentos filosóficos que ajudaram a

África a lutar contra o colonialismo e a obter suas independências (p.58).

Desmond Tutu, Prêmio Nobel da Paz e Arcebispo Sul Africano, carrega consigo a perspectiva que praticar Ubuntu “é estar aberto e disponível aos outros” e “ter consciência de que faz parte de algo maior e que é tão diminuída quanto seus semelhantes que são diminuídos ou humilhados, torturados ou oprimidos”.

Já, Nego Bispo ou Antonio Bispo dos Santos (2015) cria o conceito de Biointeração. Esse conceito, é também filosofia e prática de saberes orgânicos, de povos afrodiáspóricos. A biointeração explica (mesmo que não seja necessário) a vivência nos quilombos, a distribuição de terras, a educação contra-colonial. A biointeração é a prática quilombola de Ubuntu renascido no Brasil. É a consciência comunitária que não dissocia o um do todo e traz práticas afroreferenciadas como caminho da construção de novos futuros.

A filosofia do ubuntu pressupõe a vida em comunidade, o conceito de biointeração e a filosofia do yoga também. Ramose (2009) entende Ubuntu como um conceito ético com ênfase na necessidade de que as relações entre as pessoas sejam orientadas pelo “princípio de compartilhamento de cuidado mútuo” (RAMOSE, 2009, p. 169).

Não estou aqui afirmando que um professor de yoga carrega por si só essa qualidade ética de estar disponível ao outro, afinal. Mas, estou afirmando que a prática de yoga, e não os profissionais, tem como pressuposto o afeto com o outro. Portanto, afirmo que yogui é todo aquele que não só olha para si na meditação e para o agora, mas sim aquele que é capaz de olhar para os lados e para trás.

Enquanto eu escrevo essa discussão, uma aluna minha de yoga africano pediu para me encontrar no zoom antes da aula. Às 19h20 parei a escrita e fui encontra-la. E por 40 minutos ela me contou que trabalha como educadora da instituição socioeducativa de São Paulo e que precisava de ajuda porque a maioria dos educadores, assim como a coordenação e direção basicamente também criminalizam o funk dentro dos espaços, só que o funk é a única coisa que os meninos querem escutar. Juntas, pensamos em nomes

de funkeiras e cientistas sociais que poderiam dar uma formação sobre a história, formação e criminalizam no funk porque tudo isso é mais sutil do que parece. Nessa mesma semana, fui conduzir práticas de sarrayoga no Degase feminino. A biointeração de Nego Bispo (2015), está em tudo mesmo. E para finalizar esse texto, gostaria de trazer uma reflexão que escrevi para o instagram, que afinal virou meu diário de campo, com foto, vídeo, e interação simultânea. Escrevi esse texto depois da última aula de sarrayoga online de fevereiro. E, eu sei que a “categoria” funk está lá em cima, eu também achei que escreveria sobre funk quando comecei esse texto no instagram, mas funk foi apenas um dispositivo analisador para escrever sobre afeto.

“Era pra eu fazer um post sobre sarrayoga, porque hoje é sexta-feira da semana do carnaval. Mas vai virar um texto sobre yoga e acolhimento e família. Sexta é o dia de folga da minha mãe que trabalha e sempre trabalhou pra “caralho”. E toda sexta 8h da manhã eu tô no quarto do lado com funk no talo pra dar minha aula de sarrayoga. Ela no máximo acorda só pra me acordar. Ela tira foto de todos os shortinhos molinhos que encontra no feirão pra perguntar se serve pro sarrayoga. Ela queria, inclusive, bordar sarrayoga na bunda pra eu vender na internet. Agora, o detalhe: minha mãe não dança, não gosta de funk, não fala palavrão, mas ela nunca, nunca, desde quando eu tinha 12 anos e pedia pra ir dançar na rua ela negou. Ser de caxias e dançar funk é bem normal e natural, mas ser aceito completamente e respeitado por isso DENTRO DE CASA não é não. Mas eu fui e sou, respeitada e acolhida pela minha mãe que compra meus microshorts, pela minha tia que elogia meu cabelo todo dia desde que dreadrei (porque isso só é fácil na internet) e pela outra tia que é evangélica mas entende que eu não sou e manda mensagem de boa aula toda manhã. Eu cresci com muita gente, e acreditem que passei muita coisa ruim por isso, mas se me perguntarem se eu nasceria em outro quintal... A resposta é: hoje eu posso sair, mas não saio.

—
Ontem mesmo eu tava puta com o quintal, hoje foi ficar também, não se trata de amor incondicional. A cada ano que cresço percebo quanto minha família não é tão maravilhosa assim como eu achava quando era pequena. Mas tudo bem, porque de tudo uma certeza: eu sempre tive esse quintal e a certeza do retorno.

—
A rua é cruel demais com todo mundo, e mais ainda com quem não entra nas caixas que foram criadas. E se hoje eu danço funk na mesma naturalidade que apresento meu projeto de mestrado e dou aula de yoga é

porque dentro da minha casa tudo que eu fazia era respeitado, sobretudo pela minha mãe que bancou quando tudo isso sozinha, com medo porque podia ter dado merda, sempre pode, mas não deu. Tô vivinha, vivendo, suando e crescendo.

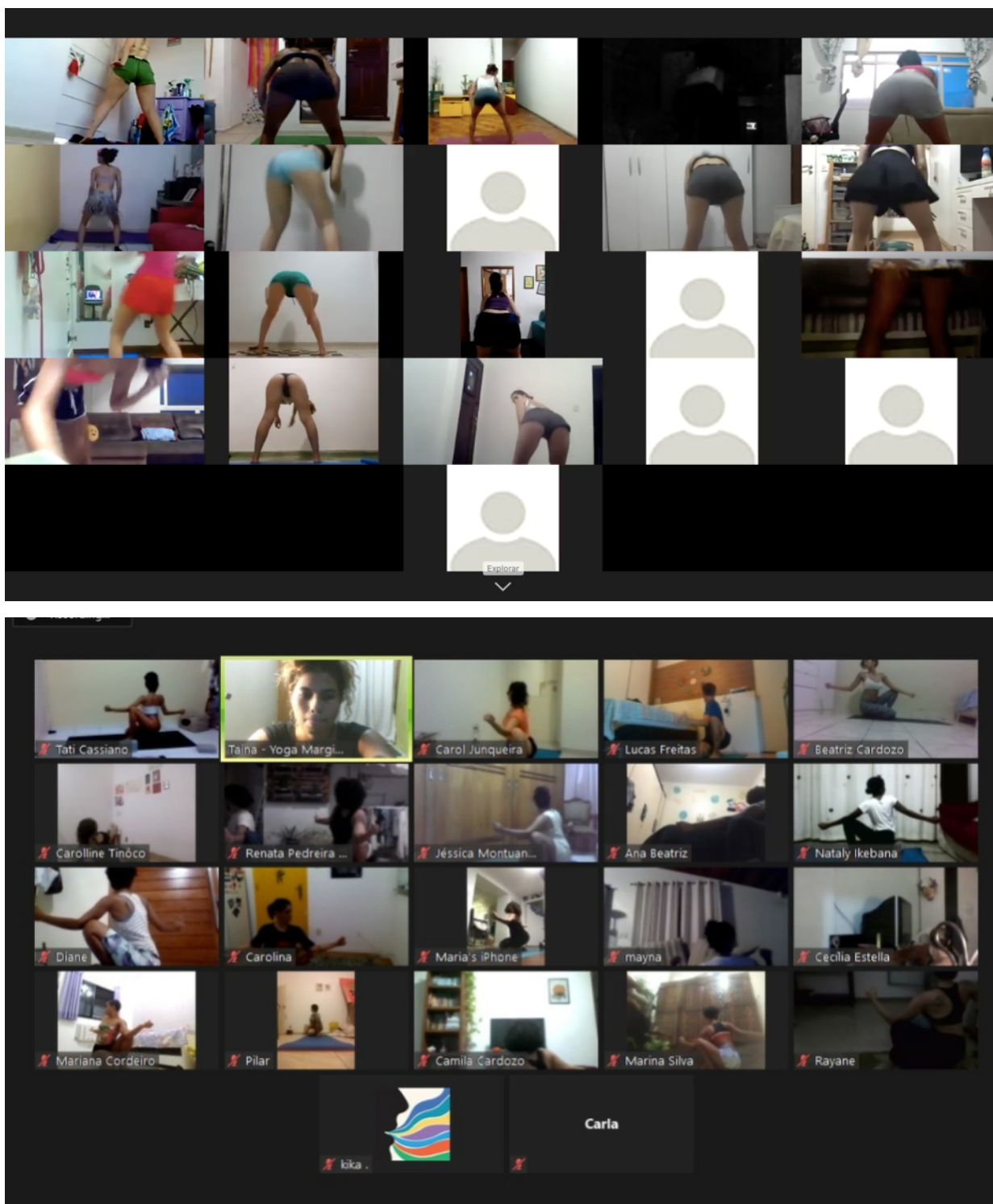
— Pois é, do nada um post de agradecimento. Axé pra isso Mãe, te amo. Bora pra feira agora comer acarajé”

O afeto e o respeito que eu recebi dentro de casa é a razão pela qual consigo, hoje, estar escrevendo essa dissertação. E dentro das instituições socioeducativas, nas escolas públicas, nos coletivos, meu trabalho será o mesmo: que corpos pretos no chão tenham outro significado, que a palavra marginal tenha outros significados e que braços para trás e cabeça para baixo não seja a única maneira que o corpo preto possa existir e se apresentar.

**“Não impeças as pessoas de atravessarem o rio se tens
cabine em tua barca. Quando te derem um remo em meio
às águas profundas, estende teus braços e pega- o.”**

(AMEN-EM-OPE, cap. 29)

Figura 27 e 28 – Aulas online no isolamento social, sarra yoga em cima e kemetico yoga embaixo



Fonte: Acervo pessoal, 2021

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quando entrei no mestrado em 2019, imaginei que nessas páginas estariam muitas outras contribuições. A Tainá de 2019 gostaria de escrever mais capítulos, mas, a Tainá de 2021 está muito satisfeita com o que atravessou até aqui. Primeiro porque não existe fim, e segundo, porque os caminhos já foram abertos para outras possibilidades no futuro. E sobretudo, porque de 2019 para cá eu dei mais aulas de yoga para pessoas pretas do que poderia contar e conheci mais pessoas do Brasil do que poderia imaginar. E isso tudo por conta da trajetória que compartilhei a cada linha dessa pesquisa.

Sempre me orgulhei por pesquisar teoricamente algo apenas depois de surgir essa demanda da prática, e não o oposto. Fico feliz quando paro para pensar que o Yoga Marginal, hoje, é uma dissertação de mestrado, mas fico ainda mais feliz por ele sempre ter sido corpos reais em encontro e movimento, nascido aqui em Duque de Caxias, de onde sigo escrevendo essas considerações finais.

Estamos finalizando, e para isso peço que façam um último exercício de visualização: Uma sala (virtual) à espera de uma prática de yoga com 60 praticantes. A professora? Uma jovem negra de Duque de Caxias. Os praticantes? Ao menos, 43 pessoas que se autodeclararam negras, distribuídas por Mesquita, Duque de Caxias, Morro do Alemão, Salvador, Goiás, Belo Horizonte, Seropédica, Rio Grande do Sul, São Paulo. Essa é a minha sala de aula todos os dias da semana. Todas as metodologias, encontros, conceitos que eu trouxe até aqui são para seguir compartilhando yoga para quem antes achava que não podia e não queria.

Não acho que todos precisam fazer yoga mas, para que todo ser negro tenha certeza que pode fazer se quiser e que mais importante que isso, já é yogui de berço. Afinal, como Tierno Bokar (2010) lindamente nos ensinou: “O saber é uma luz que existe no homem. A herança de tudo aquilo que nossos ancestrais vieram a conhecer e se encontra latente em tudo o que nos transmitiram, assim como o baobá, já existe em potencial em sua semente”.

A ancestralidade que acende sempre que dançamos funk, almoçamos junto com a família, encontramos uma tatuagem no corpo do outro que diz algo sobre a gente. A chama que acende quando ficamos de cabeça para baixo pela primeira vez e quando descansamos com o corpo solto no chão sem culpa.

Esta pesquisa se encontra dentro do campo da psicossociologia e se apresenta em cada atravessamento entre o querer e o poder, entre o passado e o presente. A Baixada Fluminense e as escrevivências compartilhadas aqui nos ensinam que o um só existe no outro e com o todo. E através de outras referências e histórias espero que essa pesquisa possa contribuir na construção de uma psicossociologia, ético-política, de base comunitária, afro-brasileira, latino-americana, periférica e caxiense.

A circularidade que propomos nesse trabalho, é algo que nasce na base da filosofia africana e que o filósofo sul-africano Mogobe Ramose (2011) traduz como “pluriversalidade”. Pois, da mesma maneira que acreditamos na existência de uma yoga indiano, africano, também acredito que há um renascido em todo outro território que mantem vivo seus povos originários. O nome não precisa ser o mesmo, melhor que não seja inclusive. Mas, em fundamento, função e prática palavras que conceituam o sentido de comunidade é algo que ressurgem em diversos povos africanos e originários, pois, para esses, a comunidade é o fim, o começo e o único meio de existir.

Ubuntu – Biointeração – Confluência – Yoga

Ou, como Nego Bispo nos ensina: “a vida é sempre início – meio – início”. Pois que essa circularidade que mantém a chama da ancestralidade viva esteja presente em cada casa e quintal sendo não somente resistência pelo corpo negro vivo, mas pela alegria de ser um corpo negro vivo. A alegria de sermos muitos corpos vivos, plurais, imensos e sagrados.

A filosofia do Yoga Marginal carrega dois pressupostos que considera fundamentais desde o início de sua trajetória: “escolhendo o chão que se pisa e que se leva o yoga” e “que o yoga seja levado muito à sério, mas sem peso nenhum”. Foi essa decisão de ser e estar nas periferias com o yoga que possibilitou a existência desse projeto, mas sobretudo é a cotidiana busca desse yoga plural, poli, colorido, brincante, barulhento,

marginal e comunitário que mantém viva a semente. Pois, retomemos nosso legado, a semente segue viva em nós. Viva os yoguis de berço que no trem lotado escutam pagode no fone (ou não), que no ônibus engarrafado conseguem cochilar e completar o sono, e que nos fins de semana, encontram sempre um jeito de estar junto.

ANKH UDJA SENEH

Vida, prosperidade e saúde

Então esse hekau no agradecimento final de toda aula de yoga kemético que dou, pois, finalizo esse trabalho assim também, afinal que nunca falte em abundância Vida, Prosperidade e Saúde, para você, para mim e para todos os seres vivos que compartilham da vida com gente. Fiquemos juntos e em segurança. Ficaremos vivos.

Ah, em algum momento eu fiz a pergunta: Por que a floresta é verde? Não sei se lembram, ou se tentaram responder. Como cientista ambiental poderia explicar biologicamente a cor verde, mas para esse texto não importa muito a cor, mas sim a floresta. E uma floresta só é verde, se as árvores forem verdes. Sim, só isso. Pois, que sejamos diferentes, muitos, imensuráveis árvores, mas que juntas são floresta. E floresta é tesouro biológico, resistência, ancestralidade e floresta é para ficar de pé.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adichie, Chimamanda. (2009). *O Perigo da História Única*. Vídeo da palestra da escritora nigeriana no evento Technology, Entertainment and Design http://www.ted.com/talks/chimamanda_adichie_the_danger_of_a_single_story?language=pt. Acesso em: 5 de fevereiro de 2020.

Alves, J. C. S. (1998). *Baixada Fluminense: a violência na construção do poder*. Tese de Doutorado em Sociologia. São Paulo: FFLCH/USP.

_____ (2002). Violência e religião na Baixada Fluminense: uma proposta teórico- metodológica. *Revista Rio de Janeiro*, n. 8, p. 59-82.

Amenemope. (2000). Ensinamentos de Amenemope. In: ARAÚJO, Emanuel. *Escrito para a eternidade: a literatura no Egito faraônico*. Brasília: Editora da Universidade de Brasília.

Asante, Molefi. (1991). Afrocentric idea in education. *The Journal of Negro*. Vol. 60. Spring.

_____ (2009). Afrocentricidade: notas sobre uma posição disciplinar. In Nascimento, Elisa Larkim. *Afrocentricidade: uma abordagem epistemológica inovadora*. São Paulo.

Barros, André; PERES, Marta. (2011). Proibição da maconha no Brasil e suas raízes históricas escravocratas. *Revista Periferia*, Rio de Janeiro, v. 3, n.2, p.1-20.

Bhajan, Y. (2010). *O professor aquariano*. Tradução de Lais Moreira e Serkoui Djanian. Santa Cruz (Novo México): Kundalini Research Institute.

Bullard, R. (2004) 'Enfrentando o racismo ambiental no século XXI', in Henri ACSELRAD, Selene Herculano e José Augusto Pádua (orgs) *Justiça Ambiental*

e *Cidadania*, Rio de Janeiro, Relume Dumará.

Castoriadis, Cornelius. (1982). *A instituição imaginária da sociedade*. 3ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra.

Catarino, C.S. (2016). A Centralidade do Racismo Ambiental na Abordagem Crítica da Educação Ambiental. 2016. 49f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Ciências Biológicas) - Instituto de Biociências, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro.

Deleuze, Guattari. O que é um dispositivo?

Diop, Cheikh. (1991). *Civilization or Barbarism*. Chicago Review Press.

Dos santos, Antônio Bispo. (2015). *Colonização, Quilombos, Modos e Significações*. Brasília: INCT.

_____ (2019). (entrevista) in Martins, G., Felipe, H., Simei, N., Da Silva, S. Das confluências, cosmologias e contra-colonizações. Uma conversa com Nego Bispo. *EntreRios – Revista do PPGANT -UFPI -Teresina* • Vol. 2, n. 1.

Evaristo, Conceição. (2016). *Olhos d'água*. Rio de Janeiro: Pallas: Fundação Biblioteca Nacional.

_____ (2007). Da grafia-desenho de minha mãe um dos lugares de minha escrita. In: ALEXANDRE, Marcos Antônio (Org). *Representações performáticas brasileiras: teorias, práticas e suas interfaces*. Belo Horizonte: Mazza.

Falcao dos Santos, Inaicyra.(2009). *Dança e pluralidade cultural: corpo e*

ancestralidade *Revista Múltiplas Leituras*, v.2, n. 1, p. 31-38, jan. / jun.

Fanon, Franz. (1979). *Os condenados da terra*. 2ed. Trad. J. L. de Melo. Rio de Janeiro: Civilização brasileira.

_____ (2012). “Racismo e cultura”. Em: M. Sanches, (org.), *Malhas que os impérios tecem: textos anticoloniais, contextos pós-coloniais*. Lugar da História. Lisboa, Edições 70, p. 278.

Faustino, Deivison Mendes. (2015). “Por que Fanon? Por que agora?” : Frantz Fanon e os fanonismos no Brasil / Deivison Mendes Faustino. -- São Carlos : UFSCar, 2016. 260 f. Tese (Doutorado) -- Universidade Federal de São Carlos.

Fernandes, T. A. (2017). *A Meditação como caminho para uma Educação Ambiental Cotidiana em Espaços Escolares de Regiões Periféricas*. 2017. 80f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Ciências Ambientais) - Instituto de Biociências, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro.

Freire, P. (2000). *Pedagogia do Oprimido*. São Paulo: Paz e Terra.

Gonties, B., araujo, L. (2003). *Maconha: uma perspectiva histórica, farmacológica e antropológica*. *Revista de humanidades* V.4 - N.7.

hooks, bell. (2013). *Ensinando a transgredir: a educação como prática da liberdade*. WMF Martins Fontes. 283 p.

ISP. (2019). *Série histórica da taxa de letalidade violenta por 100 mil habitantes estado do Rio de Janeiro*. Disponível em <http://www.ispdados.rj.gov.br/Arquivos/SeriesHistoricasLetalidadeViolenta.pdf> f. Acesso 18 de Junho de 2019

James, George G. M. (2001). *Stolen Legacy: The Greeks were not authors of Greek Philosophy but people of North Africa commonly called Egyptians were*.

African American Images.

Le Grange, Lesley. (2015). Ubuntu/Botho como uma ecofilosofia e ecosofia. Tradução para uso didático de LE GRANGE, Lesley. Ubuntu/Botho as Ecophilosophy and Ecosophy. *Journal of Human Ecology*, 49(3), p. 301-308., por Leonardo da Silva Barbosa.

Lemos, K. (2014). Meditação baseada em Mindfulness e o Método Feldenkrais® como Terapias Complementares do SUS: a implementação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares sob perspectiva dos usuários/Kelly Cristine Vieira Lemos. - 180f.

Malaguti Batista, Vera. (2003). *Difíceis ganhos fáceis: Drogas e juventude pobre no Rio de Janeiro*. Rio de Janeiro, Revan/ICC.

Maldonado - Torres . Nelson. (2010). A topologia do ser e a geopolítica do conhecimento : modernidade , império e colonialidade . In : SANTOS , Boa Ventura; MENESES , Maria Paula . *Epistemologias do Sul* . Tradução e revisão organizada por Margarida Gomes . São Paulo : Cortez. p. 396 – 443.

Malomalo, Bas' Ibele. (2014). *Filosofia do Ubuntu: Valores civilizatórios das ações afirmativas para o desenvolvimento*. Curitiba: CRV.

Michaelis. (2020). *Moderno dicionário da língua portuguesa*. São Paulo: Melhoramentos. Dicionários Michaelis, 2259 p.

Mills, Charles. (1999). W. The Racial Polity. In: BABBITT, Susan; CAMPBELL, Sue (Org.). *Racism and Philosophy*. New York: Cornell University Press.

Miranda, Claudia. (2016). Pedagogias decoloniais e interculturalidade: desafios para uma agenda educacional antirracista. *Educação Foco*, Juiz de Fora, v.21, n.3, set. / dez.

Nascimento, W. (2016). Sobre os candomblés como modo de vida: Imagens filosóficas entre Áfricas e Brasis. *Ensaio Filosóficos*, Volume XIII.

Nogueira, Renato S. Junior. (2010). Afrocentricidade e educação: os princípios gerais para um currículo afrocentrado. *Revista África e Africanidades*.

_____ (2013). A ética da serenidade: O caminho da barca e a medida da balança na filosofia de Amen-em-ope *Ensaios Filosóficos*, Volume VIII.

_____ (2015). Amenemope, o coração e a filosofia, ou a cardiografia (do pensamento). In *Semna–Estudos de Egiptologia II*. orgs. Antonio Brancaglioni Jr., Rennan de Souza Lemos e Raizza Teixeira dos Santos. RJ: Seshat/Editora Klínē, pp. 117- 127

Obenga, Théophile. (2004). Egypt: Ancient History of African Philosophy. In: WIREDU, Kwasi (Org.). *A Companion to African Philosophy*. Massachusetts: Blackwell Publishing. p. 31-49.

Pacheco, T. (2008). Inequality, environmental injustice, and racism in Brazil: beyond the question of colour. *Development in Practice*, Volume 18.

Passos, E.; kastrup, V.; Escóssia, L. (2009). (Org.). *Pistas do método da cartografia: pesquisa-intervenção e produção de subjetividade*. Porto Alegre: Sulina. p. 131-149.

Ramose, Mogobe. (2011). Sobre a Legitimidade e o Estudo da Filosofia Africana. In *Revista Ensaios Filosóficos*. Vol. 04.

_____ (2013). Globalização e ubuntu. In. SANTOS, Boaventura; Meneses, Maria Paula. *Epistemologias do Sul*. Tradução: Margarida Gomes. São Paulo: Cortez.

Ribeiro, Claudia. (2017). Som de preto e favelado : o funk e a constituição de identidades juvenis no contexto escolar .124f. Dissertação (Mestrado) Centro Federal de Educação Tecnológica Celso Suckow da Fonseca.

Rolnik, Suely. (1989). *Cartografia sentimental: transformações contemporâneas do*

desejo. São Paulo: Estação Liberdade.

Santos, Milton et al. (2000). Território e sociedade: entrevista com Milton Santos. São Paulo: Editora Fundação Perseu Abramo.

Santos, Antonio Bispo. (2018). Somos da terra. PISEAGRAMA, Belo Horizonte, número 12, página 44 – 51.

Spivak, Gayatri. (2010). Pode o subalterno falar? Belo Horizonte: Editora UFMG.

UNESCO. (2010). História geral da África, I: Metodologia e pré-história ds África / editado por Joseph Ki-Zerbo. – 2ed.rev. – Brasília.

Valladares, L. P. (2010). A visita do Robert Park ao Brasil, *O “Homem Marginal”* e a Bahia como laboratório caderno Crh, Salvador, v. 23, n. 58, p. 35-49.

Viéga, R. N. (2006). Desigualdade ambiental e “Zonas de Sacrifício”.

Wallerstein, Immanuel. (2008). Ler Fanon no século XXI. Revista Crítica de Ciências Sociais; p.82.

Walsh, C. (2009). Interculturalidade crítica e educação intercultural. (Conferência apresentada no Seminário “Interculturalidad y Educación Intercultural”, Instituto Internacional de Integración del Convenio Andrés Bello, La Paz).

ANEXOS

UFRJ - CENTRO DE FILOSOFIA
E CIÊNCIAS HUMANAS DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO
RIO DE JANEIRO



Continuação do Parecer: 3.912.907

nesses territórios.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A autora apresenta projeto que se adequa às exigências acadêmicas.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

A pesquisadora apresenta os documentos requeridos pelo CEP Humanas - CFCH/UFRJ.

Recomendações:

A autora atendeu à recomendação anterior do CEP.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

As pendências foram atendidas. O projeto está aprovado.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1474020.pdf	03/01/2020 22:12:19		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Modelo_de_RCLE_yogamarginal.doc	03/01/2020 22:11:37	TAINA ANTONIO FERNANDES	Aceito
Folha de Rosto	folhoderosto_yogamarginal.pdf	29/11/2019 16:33:25	TAINA ANTONIO FERNANDES	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Modelo_de_TCLE_yogamarginal.doc	18/11/2019 15:03:17	TAINA ANTONIO FERNANDES	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_CEP_YogaMarginal.pdf	18/11/2019 15:03:05	TAINA ANTONIO FERNANDES	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Endereço: Av Pasteur, 250-Praia Vermelha, prédio CFCH, 3º andar, sala 30
Bairro: URCA CEP: 22.290-240
UF: RJ Município: RIO DE JANEIRO
Telefone: (21)3938-5167 E-mail: cep.cfch@gmail.com

[FRP] Agradecimento pela submissão



no-reply.revistascientifi... 16:58
para mim ▾



Tainá Antonio:

Obrigado por submeter o manuscrito, "Yoga Marginal em tempos de pandemia: análise das abordagens afro-diaspóricas " ao periódico Fractal: Revista de Psicologia. Com o sistema de gerenciamento de periódicos on-line que estamos usando, você poderá acompanhar seu progresso através do processo editorial efetuando login no site do periódico:

URL da Submissão:

<https://periodicos.uff.br/fractal/authorDashboard/submission/48737>

Usuário: taina-antonio22

Se você tiver alguma dúvida, entre em contato conosco. Agradecemos por considerar este periódico para publicar o seu trabalho.

Ana Carolina Monnerat Fioravanti

[Fractal: Revista de Psicologia](#) (título atual da antiga Revista do Departamento de Psicologia - UFF)

fractal.revista.psi@gmail.com /
fractal.revista.de.psicologia@gmail.com