

**UFRRJ**  
**INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS**  
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS**  
**SOCIAIS**

**DISSERTAÇÃO**

**Yoga na periferia: Interpretando o autoconhecimento a partir de posições físicas e políticas**

**Andréa Cristina Caetano Pereira**

**2021**

Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Biblioteca Central / Seção de Processamento Técnico

Ficha catalográfica elaborada  
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

P436y

Pereira, Andréa Cristina Caetano, 1989-  
Yoga na periferia: Interpretando o  
autoconhecimento a partir de posições físicas e  
políticas / Andréa Cristina Caetano Pereira. -  
Seropédica, 2021.  
118 f.

Orientador: Marco Antonio Perruso.  
Dissertação(Mestrado). -- Universidade Federal Rural  
do Rio de Janeiro, Programa de Pós-Graduação em  
Ciências Sociais, 2021.

1. Yoga. 2. Rio de Janeiro. 3. Periferia. I.  
Perruso, Marco Antonio, 1969-, orient. II  
Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro.  
Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais III.  
Título.

**UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO**  
**INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS**  
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS SOCIAIS**

**YOGA NA PERIFERIA: INTERPRETANDO O  
AUTOCONHECIMENTO A PARTIR DE POSIÇÕES FÍSICAS E  
POLÍTICAS**

**ANDRÉA CRISTINA CAETANO PEREIRA**

*Sob a orientação do professor*

**Marco Antonio Perruso**

Dissertação submetida como requisito parcial  
para obtenção de grau de **Mestre em Ciências  
Sociais**, no Programa de Pós-Graduação em  
Ciências Sociais.

*O presente trabalho foi realizado com apoio da  
Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível  
Superior - Brasil (CAPES) - Código de financiamento 001*

*This study was financed by the Coordenação de  
Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil  
(CAPES) - Finance code 001*

Seropédica, RJ

Novembro de 2021

Dedico essa dissertação ao Yoga Marginal e a todas e todos aqueles que se dedicam a divulgar a prática de yoga de forma inclusiva, responsável e afetuosa.

## AGRADECIMENTOS

Marco Antonio Perruso está comigo desde a Sociologia I. Passamos juntos por matérias optativas, monografia, muitos trabalhos acadêmicos e, agora, a dissertação. Com certeza essa é a pessoa que mais me leu no mundo inteiro, e essa disposição é pra ser agradecida por muitas e muitas vezes na vida. Me orientou com generosidade e com muita responsabilidade, e num ano tão difícil e com tantas mudanças repentinas, tanta dor e tantas incertezas, ele realmente me mostrou caminhos possíveis. Mas não foi só isso que ele fez. Trog - como é conhecido por todos a sua volta - comprou todos os salgados e doces que eu vendi durante a graduação, me indicou serviços, me aconselhou na vida amorosa, me ouviu e acreditou em mim. Então meus primeiros agradecimentos vão para ele, o “fofinho”. De todo meu coração, muito obrigada.

Quanto mais eu me lanço na vida acadêmica, mais eu percebo como a ciência é feita de coletividades. Em parte, pela avaliação dos pares, mas, em parte pelo suporte emocional que nos rodeia. Escrever, para mim, nunca foi uma tarefa dolorosa. Mas, escrever na pandemia, foi. Não pela escrita em si, mas pela falta de disposição para agir. Nesses momentos, tive sempre a postos uma rede de apoio que me transbordou amor.

Aos meus amigos e amigas eu devo toda a minha dedicação e cuidado, eu encontrei o amor da minha vida em vocês. Obrigada Isabella e Marielle, por me amarem de volta na saudade e por todas as vezes que tiveram que me mandar um “miga, apenas pare” pra me colocar no eixo de volta. Amo vocês todo dia. Obrigada Rafaela por me proporcionar tantas emoções, por testar minha saúde cardíaca e por estar aqui comigo hoje. Você é minha companhia de vida e eu acho que eu já nasci te amando, só faltava te conhecer. Obrigada Fernanda, por deixar leve qualquer dia pesado e me lembrar que existem olhares mais simples possíveis. Te amo apesar (e por causa) da loucura. Julia conseguiu, durante o período em que este trabalho foi escrito, estar a serviço dos meus dilemas mesmo quando os dela estavam urgentes, e pra você eu direciono todo meu agradecimento e meu amor, obrigada por estar presente. Túlio, obrigada pelo abraço de madrugada, pela ajuda mútua e por incentivar a minha fé. Ah, e obrigada pelo computador né? Que seria de mim, meu Deus? rs. Gabriel e Beatriz, meus Inácios favoritos, o sorriso de vocês me curou muitas vezes em dias que vocês nem imaginam. Vocês são seres humanos que eu amo assistir. Amo vocês. Tiago Tito, obrigada por se contentar com meu desempenho de “pior melhor amiga” e por confiar em mim, você me norteou muitas vezes, te amo amigo. Muitas outras pessoas compõem essa minha rede afetiva de apoio, e eu honro essa sorte.

Esse último ano de escrita foi o mais intenso, e graças a Deus eu tive meu namorado ao meu lado. Ele me viu amar este trabalho, me viu odiar este trabalho. Me viu cansar, me viu questionar, me viu amar novamente este trabalho. Me viu e me abraçou, me encorajou e me lembrou de comemorar meus feitos. Thiago, ter uma pessoa boa como você ao meu lado me faz acreditar e confiar na vida todos os dias. Obrigada por trazer tanta festa pros meus dias. Amo inteiro.

A minha mãe de vez em quando me liga para saber se ela está falando certo o nome do curso que eu faço, e nos últimos anos eu expliquei para ela algumas vezes o que era um mestrado e, mesmo sem entender muito porque é que eu estudo tanto, ela não se cansa de falar pra todo mundo, pausadamente, como quem acabou de aprender e tem o zelo de não querer errar: “minha filha faz mestrado-em-Ciências-Sociais”. A pressão por corresponder toda a expectativa que ela deposita em mim nunca vai ser maior do que a minha vontade de ser motivo de alegria e de orgulho para a pessoa do mundo que mais me ensina a ser humilde diante da vida. Te amo, mãe. O meu pai me apoia em tudo que eu acredito, e a cada ano que passa ele realmente se dedica mais, dia após dia, a me mostrar que eu não estou sozinha e que eu posso exercer minha independência com o privilégio de errar algumas (muitas) vezes. É só começar de novo, assim

como ele me ensinou. Pai, obrigada, eu que amo! Por fim, meu agradecimento à minha pessoa favorita na Terra: meu irmão. É o meu amor mais antigo, mais nutrido e mais maduro. Bruno, com você a minha vida foi possível. Te amo nenho.

Um abraço apertado e demorado a todo o Curso de Ciências Sociais da Rural, só com vocês me sinto em casa. Um agradecimento especial ao Lima, que tantas vezes nos socorreu às pressas para que tudo desse certo no final. Você é incomparável! Obrigada!

Por fim, agradeço à banca examinadora pela leitura e pelas contribuições tão generosas.

O presente trabalho foi realizado com o apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001, a qual também sou imensamente grata.

## RESUMO

PEREIRA, Andréa. **Yoga na periferia: Interpretando o autoconhecimento a partir de posições físicas e políticas.** 2021. 125p. Dissertação (Mestrado em Ciências Sociais). Instituto de Ciências Humanas e Sociais, Departamento de Ciências Sociais, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, RJ, 2021.

A presente dissertação busca apresentar novas perspectivas sobre os ensinamentos iogues, a partir de pesquisa focada em um projeto relacionado a moradores da periferia do Rio de Janeiro, o Yoga Marginal, e propõe-se a refletir a respeito de interpretações inclusivas para essa prática de autoconhecimento, abordando a temática principalmente através dos marcadores sociais de classe e raça. Essa disputa interpretativa no campo do yoga envolve, atualmente, grupos de professores e praticantes que endossam uma perspectiva contra-hegemônica na leitura dos ensinamentos iogues, de modo que a prática seja possível para indivíduos que não estão representados na imagem do praticante de yoga típico-ideal. Contestando a tendência elitista e meritocrática tradicionalmente vigente do campo do yoga brasileiro, o Yoga Marginal oferece uma perspectiva afrocentrada, além de sistematizar uma nova prática, o Sarra Yoga, que, misturando yoga e funk, tem reacendido disputas de autoridade discursiva no campo acerca do que pode e o que não pode ser considerado yoga.

**PALAVRAS-CHAVE:** **yoga; periferia; Rio de Janeiro.**

## ABSTRACT

PEREIRA, Andréa. **Yoga on the periphery: Interpreting self-knowledge from physical and political positions.** 2021. 125p. Dissertation (Master Science in Social Sciences). Institute of Humanities and Social Sciences, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, RJ, 2021.

This dissertation seeks to present new perspectives on yogic teachings, from research focused on a project related to residents of the periphery of Rio de Janeiro, the Yoga Marginal, and proposes to reflect on inclusive interpretations for this practice of self-knowledge, approaching the theme mainly through the social markers of class and race. This interpretive dispute in the field of yoga currently involves groups of teachers and practitioners who endorse a counter-hegemonic perspective in reading yogic teachings, so that the practice is possible for individuals who are not represented in the image of the typical-ideal yoga practitioner. Contesting the traditionally prevailing elitist and meritocratic trend in the field of Brazilian yoga, Yoga Marginal offers an afro-centered perspective, in addition to systematizing a new practice, the Sarra Yoga, which, mixing yoga and funk, has rekindled discursive authority disputes in the field about what can and what cannot be considered yoga.

**KEYWORDS:** **yoga; periphery; Rio de Janeiro.**

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>1</b>
<b>I - DA ÍNDIA AOS QUARTÉIS BRASILEIROS.....</b>	<b>8</b>
<u>1.1 O yoga dos “outros”.....</u>	<u>8</u>
<u>1.2 O yoga no Ocidente: outros “outros” .....</u>	<u>10</u>
<u>1.3 Yoga na periferia do mundo.....</u>	<u>17</u>
<u>1.4 Yoga na periferia do Rio de Janeiro.....</u>	<u>30</u>
<b>II - NA PERIFERIA DO YOGA .....</b>	<b>36</b>
<u>2.1 Alteridades familiares .....</u>	<u>36</u>
<u>2.1.1 Pacificação e ancestralidade .....</u>	<u>42</u>
<u>2.1.2 Yoga Kemético: uma perspectiva afrocentrada .....</u>	<u>44</u>
<u>2.1.3 Yoga Marginal: uma perspectiva afrocentrada e classista .....</u>	<u>49</u>
<u>2.1.4 Sarra Yoga: “suor, sorriso e sarrada” .....</u>	<u>53</u>
<u>2.2 Os oito passos do yoga e o quadradinho de oito da favela .....</u>	<u>55</u>
<u>2.2.1 Yamas .....</u>	<u>55</u>
<u>2.2.2 Nyamas .....</u>	<u>56</u>
<u>2.2.3 Asana .....</u>	<u>58</u>
<u>2.2.4 Pranayama.....</u>	<u>62</u>
<u>2.2.5 Pratyahara.....</u>	<u>64</u>
<u>2.2.6 Dharana.....</u>	<u>65</u>
<u>2.2.7 Dhyan.....</u>	<u>67</u>
<u>2.2.8 Samadhi.....</u>	<u>73</u>
<b>III - O ESTEREÓTIPO TÍPICO-IDEAL DO YOGA HEGEMÔNICO.....</b>	<b>79</b>
<u>3.1 O estereótipo do corpo: forma e a cor da saúde.....</u>	<u>80</u>
<u>3.1.1 Os “corpos doentes” no yoga.....</u>	<u>82</u>
<u>3.1.1.1 Corpo gordo.....</u>	<u>82</u>
<u>3.1.1.2 O corpo preto .....</u>	<u>84</u>
<u>3.1.2 Corpos periféricos no yoga.....</u>	<u>86</u>
<u>3.2 O estereótipo do temperamento: a qualidade neutra da mente.....</u>	<u>88</u>
<u>3.2.1 Comportamentos distintos .....</u>	<u>89</u>
<u>3.3 O estereótipo do ambiente: lugar calmo, tranquilo e limpo.....</u>	<u>91</u>
<u>3.3.1 “Pratique e tudo virá”: a devoção à meritocracia .....</u>	<u>94</u>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>98</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>103</b>

## INTRODUÇÃO

O campo do yoga no Brasil envolve uma série de disputas relacionadas à produção de subjetividades. O yoga é uma cultura importada, e a forma como essa prática vem sendo interpretada no Brasil envolve um histórico de debates sobre as leituras ocidentais dos textos sagrados indianos, mas também envolve relações de poder que discutiremos aqui a partir de alguns marcadores sociais, como classe e raça.

Na minha monografia, realizei uma análise de discurso a partir das obras de dois professores de yoga brasileiros muito reconhecidos pelo campo: Professor Hermógenes e Mestre DeRose (PEREIRA, 2018). Escolhi esses dois professores utilizando o tipo ideal weberiano (WEBER, 1999) como metodologia para, dentro do discurso hegemônico do campo, fazer um debate comparativo sobre os significados do yoga. Enquanto Professor Hermógenes se dedicou a divulgar a prática de yoga como uma possibilidade para todas as pessoas, por meio de projetos de yoga com fins terapêuticos para idosos e projetos de yoga para detentos, DeRose (2004) afirma que seu yoga - sistematizado por ele próprio - não é para todos, mas sim para pessoas distintas em termos de capital cultural, classe socioeconômica e faixa etária.

Três fatores são importantes para entendermos porque a forma como o yoga vem sendo disseminado no Brasil produz distinção simbólica. Em primeiro lugar, o discurso que se produz acerca do praticante de yoga se corporifica num estereótipo: uma pessoa - geralmente mulher - magra e/ou de musculatura definida, em posturas de alta complexidade que envolvem um corpo hiper flexível, com um aparente comportamento "zen" que simboliza uma suposta sabedoria para lidar com questões conflituosas em termos de sentimentos como raiva, estresse, tristeza etc. Esse estereótipo cria e sustenta o imaginário de que pessoas que não se enquadram imediatamente nesse perfil não deveriam (ou "não poderiam") praticar yoga, mesmo que os dois fatores a seguir não a impedissem. Em segundo lugar, os preços das mensalidades de aulas de yoga nos grandes centros urbanos chegam a representar mais de um quarto de um salário mínimo logo esse recorte de renda impossibilita a prática para boa parte dos moradores da periferia. Por último, a questão territorial também deve ser levada em consideração já que a maioria dos *studios* de yoga se concentra em grandes centros urbanos, excluindo o consumo de aulas de yoga do horizonte de possibilidades de moradores de regiões periféricas e/ou rurais. Dito isto, podemos traçar um perfil socioeconômico do praticante de yoga brasileiro, que geralmente corrobora o estereótipo acima citado, amplamente reforçado por revistas e mídias

especializadas e também por figuras públicas - artistas e pessoas famosas, como os influenciadores digitais.

O comportamento zen, a possibilidade de ter uma rotina que comporte a prática diária de posturas físicas e meditação, o preço e qualidade dos alimentos ingeridos, o consumo cultural, o local de moradia e as ocupações profissionais desse praticante que se enquadra nesse estereótipo vão construir a ideia de que o yoga é uma prática correspondente a esse estilo de vida, que podemos entender como um estilo de vida distinto (BOURDIEU 2007).

Depois de apresentar essas reflexões, resultados do meu trabalho de monografia, novas perguntas emergiram. Eu observei que está em curso, atualmente, uma nova disputa sobre o discurso do yoga no Brasil e também sobre a autoridade nesse campo. No Rio de Janeiro, desde o ano de 2015, projetos sociais baseados na prática de yoga vêm surgindo nos territórios periféricos, oferecendo as aulas de forma pública e gratuita - ou com preços acessíveis - para moradores de favelas, para pessoas em situação de rua e para a população da Baixada Fluminense.

Para se tornar um professor ou uma professora de yoga, é necessário ser certificado através de algum curso de formação profissional reconhecido pelo campo. Geralmente esses cursos acontecem em dois tipos de modalidades: com duração média de um ano, com encontros presenciais em um final de semana por mês, ou com curta duração - cerca de um mês - na modalidade de imersão, ou seja, a turma passa o mês inteiro tendo aulas diárias num lugar específico, geralmente sítios, em lugares afastados do perímetro urbano. Com a pandemia de Covid-19, o número de cursos de formação na modalidade EaD cresceu, porém sem grandes alterações nas faixas de preço. Esses cursos costumam custar de três a cinco mil reais. Por conta de todo o exposto acima, os professores de yoga dos grandes centros urbanos costumam reproduzir os estereótipos construídos e costumam se enquadrar naquele estilo de vida distinto de que falamos acima - são pessoas com um consumo material e cultural condizente com sua classe social. Como o professor é visto como uma representação do iogue(praticante de yoga), a formação profissional para instrutores de yoga acaba atuando na manutenção dos estereótipos e contribuindo para que o yoga continue sendo uma possibilidade apenas para uma pequena parcela da sociedade.

Nos últimos cinco anos, no Rio de Janeiro, novos atores vêm surgindo nessa disputa simbólica pelas interpretações da prática de yoga. Com o surgimento desses projetos sociais que buscam oferecer a prática em espaços periféricos na cidade do Rio de Janeiro e na Baixada

Fluminense, a forma como os ensinamentos filosóficos e as práticas corporais do yoga vêm sendo transmitidos tem sido reelaborada. A maioria dos preceitos iogues têm sido tradicionalmente interpretados a partir de uma perspectiva que não engloba realidades diferentes do estilo de vida da parcela hegemônica do yoga (até então, os principais produtores de significados do campo), por isso esses ensinamentos têm sido reelaborados na disputa interpretativa vigente. “Ahimsa” é um dos preceitos éticos do yoga e significa a não-violência/não-passividade consigo próprio e com as pessoas e o ambiente ao redor. Como interpretar *ahimsa* em territórios onde a violência - a simbólica e a concreta - é uma das principais características?

Tainá Antônio é a idealizadora do projeto Yoga Marginal/Sarra Yoga. Moradora de Duque de Caxias, cidade situada na Baixada Fluminense do Estado do Rio de Janeiro, Tainá começou a dar aulas de yoga, a princípio, para crianças e adolescentes em escolas da sua cidade. O Yoga Marginal foi criado em 2017 e, pouco tempo depois, a Tainá sistematizou uma espécie de vertente de yoga que mistura músicas de funk, posturas do yoga indiano e africano, e muita dança e rebolado - o Sarra Yoga. Além de ser professora de yoga, Tainá também é pesquisadora, doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Psicossociologia de Comunidades e Ecologia Social do Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).

Refletindo sobre um possível movimento contra-hegemônico em curso no campo do yoga, e levantando questões (principalmente) a partir do discurso do Yoga Marginal/Sarra Yoga (que representa uma parcela desse movimento), analisamos neste trabalho questões relacionadas aos estereótipos iogues; as possibilidades de novas interpretações para a prática de yoga; os embates simbólicos, as disputas de autoridade e a reprodução de uma lógica meritocrática desse campo. Além disso, comentamos também sobre a reivindicação - proposta pelo Yoga Marginal - de uma espécie de prestígio simbólico ao conjunto de práticas cotidianas dos moradores de regiões periféricas dos centros urbanos que podem ser consideradas análogas ao conjunto de técnicas iogues de autoconhecimento - os “oito passos do yoga”.

É importante registrar como a desigualdade social estrutural brasileira opera na produção de sentidos associados às práticas – inclusive práticas terapêuticas e espiritualistas como o yoga. Não foi nossa intenção apresentar uma discussão isolada sobre a prática do yoga, mas sim discutir, por meio do yoga, as distinções entre as classes sociais do Brasil e como elas se refletem na construção de discursos de poder e sobretudo apontar como essas desigualdades aparecem no campo simbólico ainda que estejam teoricamente suavizadas no aspecto material.

Discutimos aqui, por exemplo, como a distinção simbólica aparece no campo do yoga entre grupos de diferentes classes sociais, para além da questão do valor das mensalidades.

Uma vez apontadas as diferenças de interpretação da prática de yoga em todo seu conjunto, desde o ambiente ideal para a prática das posturas físicas até seu arsenal filosófico, compreender a influência dos contextos em que esses discursos estão sendo reinterpretados é uma contribuição relevante para o campo das Ciências Sociais no que diz respeito à desigualdade de acesso a bens culturais no Brasil. A produção de trabalhos a respeito do yoga nas Ciências Sociais é recente, e é recente a possibilidade da prática de yoga para grupos sociais de classes populares. Por isso consideramos relevante aprofundar nossas pesquisas a respeito das transformações do campo do yoga no Brasil tendo o recorte de classe como fio condutor das nossas discussões.

A narrativa da história do yoga no Brasil é construída de maneiras distintas e expressa uma luta simbólica pelo pioneirismo (SANCHES, 2014). Essas narrativas constituem uma das formas de disputa pelo mercado de yoga no Brasil e os profissionais do campo costumam acumular títulos e bens simbólicos (BOURDIEU, 2007) que legitimam suas posições de maior autoridade e que reforçam os indicadores de classe e de distinção simbólica no campo do yoga. A literatura referente à prática de yoga no Brasil demonstra que, até pouco tempo, os professores e professoras legitimavam-se a partir do acúmulo desses capitais simbólicos, e é importante registrar que mudanças ocorrem quando pessoas de classes sociais com nuances em termos de capital econômico e cultural entram na disputa das interpretações dessa prática - ou mesmo aqueles que acumulem maior capital econômico e cultural mas que busquem romper com as tendências discursivas majoritárias em sua classe. Por isso, nos interessa registrar as contribuições desse novo segmento de professores de yoga que vem sendo construído no Rio de Janeiro nos últimos cinco anos.

Estudar esse trânsito de interpretações pode auxiliar o entendimento de certas mudanças práticas dos agentes sociais envolvidos, além de contribuir com materiais histórico-sociológicos acerca da disputa de protagonismo no campo do yoga – que se vincula, em última instância, à história da institucionalização da prática no Brasil.

Como método e teoria não se separam (MINAYO&SANCHES, 1993), o arcabouço teórico-metodológico sob o qual eu construo minha pergunta está vinculado a uma das teorias sociológicas de síntese, a partir dos conceitos-chave de Pierre Bourdieu, e utilizo aqui boa parte de seus conceitos para analisar não só as maneiras como indivíduos de diferentes classes sociais

se apropriam da prática de yoga e que sentidos dão à ela dentro de suas perspectivas, mas também para verificar em que medida essas interpretações podem ser consideradas condizentes ou não com o discurso próprio de uma classe ou de outra. Ao trabalhar com uma noção multidimensional de classe, Bourdieu (2007) alarga as possibilidades de entender essas interpretações a partir de aspectos que não são necessariamente econômicos, uma vez que o autor trabalha com conceitos que dão suporte à uma interpretação que leva em conta a ação do indivíduo dentro da estrutura social sem desconsiderar as tendências de ação por ela condicionadas. Para isso, os conceitos de capital cultural, *habitus*, poder simbólico e distinção simbólica foram essenciais para minha análise, pautada numa metodologia compreensiva/interpretativa.

Entendendo que a legitimidade da teoria depende da validação empírica, explico agora que técnicas utilizei para relacionar e sustentar meus dados. Antes da pandemia de Covid-19, minha intenção era realizar uma observação participante nas aulas de yoga do projeto selecionado. Como todas as aulas presenciais foram suspensas a partir de março de 2020, resolvemos trabalhar esse objeto de pesquisa a partir de entrevistas feitas de maneira remota com a Tainá Antônio, além da participação nas aulas online de Sarra Yoga. Entretanto, as entrevistas com a Tainá não foram possíveis, tentei contato de diversas formas diretas e indiretas e ela não se mostrou disposta a conversar comigo. Sendo assim, utilizei as postagens do Instagram do Yoga Marginal - todas de autoria da Tainá - como material discursivo para construir minha interpretação acerca dessa nova proposta narrativa relacionada ao yoga.

Acho importante pontuar meu envolvimento com esse objeto de pesquisa assumindo que ocupo uma posição intermediária no campo do yoga. Por um lado, me encontro inserida nesse campo enquanto professora de yoga na Baixada Fluminense, na cidade de Seropédica e, por outro lado, me considero "estrangeira" em relação aos aspectos geográficos e, em algum nível, culturais de meu objeto, já que não sou nascida na cidade do Rio de Janeiro e habito e transito apenas há alguns anos por uma pequena parte da Baixada Fluminense. Ou seja, sou alheia à boa parte das disputas simbólicas - próprias desse território - que encontrei no campo.

A minha hipótese de que existem diferenças de interpretação da prática do yoga de acordo com a situação de classe foi construída a partir da pertinência de alguns conceitos da teoria bourdieuana aplicados ao campo do yoga no Brasil. Essa construção é resultado da observação de que 1) a forma pela qual o campo do yoga se reproduz a partir de critérios elitizados como, por exemplo, os cursos de formação de instrutores de yoga que, além de caros, ou demandam um tempo privilegiado (na modalidade de imersão) ou são exclusivamente

ministrados durante o período de um ano em bairros mais nobres da cidade; 2) existe uma luta simbólica no campo do yoga no Brasil (PEREIRA, 2018) que, aparentemente, é sustentada por disputas em torno da autoridade do discurso do yoga no país e 3) a forma como o campo do yoga vem se reproduzindo a partir da formação de professores nesses termos e a consequente reprodução de desigualdades refletida nesse processo geraram algumas iniciativas de práticas de yoga em territórios periféricos do Rio de Janeiro e, recentemente, um curso gratuito de formação de instrutores na Rocinha.

A revisão bibliográfica acerca do tema do yoga no Brasil nos deu suporte para tratar tanto dos processos históricos que permeiam a discussão do tema quanto das representações que se forjaram desde a chegada da prática no Brasil. A respeito da produção acadêmica sobre o tema do yoga dentro das Ciências Sociais, utilizei as pesquisas de Gnerre (2010), Nunes (2008), Sanches (2014), Simões (2017), entre outros. Estruturei meu material de pesquisa a partir da utilização dessas produções que descrevem os processos historiográficos das interpretações do campo do yoga no Brasil. Como forma de detalhar os enunciados e disputas desse campo, analisei também algumas obras de Mestre DeRose, como *Faça Yoga Antes Que Você Precise* (2004) e *Boas Maneiras no Yoga* (1995). Fiz isso para fundamentar minha hipótese de que apesar do discurso preconceituoso de DeRose (1995) ser, atualmente, rejeitado por uma parcela do campo do yoga, em última instância ele expressa de forma escancarada o que os discursos imagéticos e as omissões (e uma suposta neutralidade) da elite do campo expressam de forma sutil.

Essa pesquisa se restringe à área da cidade do Rio de Janeiro e a Baixada Fluminense - territórios onde o yoga já é oferecido por alguns projetos e, portanto, onde já existem perspectivas de popularização da prática.

Até o ano de 2020, antes do início da pandemia de Covid-19, o Yoga Marginal ofereceu aulas de yoga indiano (Hatha Yoga) e yoga africano (Yoga Kemético) no terraço de uma escola em Duque de Caxias e também em Botafogo (na praia, ao ar livre, para moradores de zonas periféricas que trabalham/estudam na Zona Sul da cidade), ensinando yoga a partir de uma forte perspectiva classista atrelada a temáticas da cultura popular, da raça e da ancestralidade.

O campo simbólico do yoga é, acredito eu, o espaço onde as desigualdades aparecem mesmo quando as diferenças de capital econômico não são relevantes. Um dos meus fios condutores foi a apreensão de discursos que se chocam na arena simbólica que envolve o campo do yoga. Fiz isso confrontando a literatura hegemônica sobre yoga no Brasil - material que já

colhi na minha monografia - com as novas perspectivas desses projetos de yoga e de seus professores. Assim como na minha monografia (PEREIRA, 2018), continuei lançando mão do tipo ideal weberiano (WEBER, 1999) para orientar essas análises, apontando três principais estereótipos do praticante ideal da parcela hegemônica do campo do yoga, na tentativa de compreender como a elitização dessa prática depende da manutenção desse ideário do impossível: posturas de alta performance física para “esvaziar a mente” num ambiente silencioso e calmo.

O objetivo aqui é contribuir com a construção de inteligibilidades em relação às formas interpretativas e aos sentidos atribuídos à prática de yoga para que, a partir dessa análise, seja possível tecer comparações entre as produções de sentidos e significados por diferentes grupos sociais.

Os três capítulos dessa dissertação estão distribuídos de acordo com os objetivos da pesquisa. No primeiro capítulo, apresento um levantamento bibliográfico indicando o estado da arte sobre as discussões que envolvem o campo do yoga a partir das narrativas sobre o processo de institucionalização da prática no Brasil e seus contextos históricos. Ainda nesse capítulo, lanço mão das noções de culto ao corpo e de consumo para apontar a relação do yoga com a lógica mercantil do capitalismo, e apresento também as esferas e as situações nas quais observo processos de distinção simbólica nesse campo. No segundo capítulo exponho meu objeto de pesquisa de forma mais detalhada, apresentando os dados colhidos sobre o Yoga Marginal e sobre sua idealizadora, Tainá Antônio, apontando a forma como novos atores entram na disputa de autoridade de símbolos no campo do yoga brasileiro. Apresento também uma reflexão densa acerca da prática filosófica do yoga no cotidiano dos moradores de periferias urbanas. Finalmente, no terceiro capítulo discuto os estereótipos do campo do yoga para fundamentar o argumento da influência dos atributos de classe na construção desses imaginários. A intenção foi reunir minhas apreensões sobre os resultados das empreitadas de professores que estão se propondo a possibilitar a prática de yoga em territórios periféricos e que, utilizando uma perspectiva classista, se constituem enquanto uma frente contra-hegemônica no campo do yoga, disputando a interpretação a prática a partir de outras linguagens de prestígio que não se relacionam com a lógica meritocrática correspondente à ideologia liberal e à sociedade capitalista - como detecto no discurso hegemônico da elite do campo do yoga. Por fim, apresento na conclusão deste trabalho algumas ponderações acerca do que imagino que sejam novas diretrizes das disputas simbólicas inerentes ao campo de yoga, além de apontar novas questões que ficam em aberto para uma consequente exploração teórica.

## CAPÍTULO 1

### DA ÍNDIA AOS QUARTÉIS BRASILEIROS

#### O yoga dos “outros”

Para tratar do tema do yoga no Brasil, primeiro se faz necessária uma apresentação das interpretações historiográficas e analíticas que têm surgido conforme essa prática vem sendo incorporada às culturas ocidentais ao longo do tempo. Sendo assim, começo essa discussão a partir da reconstituição histórica do processo de importação do yoga, apontando os principais atores sociais envolvidos nessa trajetória e introduzindo os termos próprios da prática - que não são óbvios para a maioria das pessoas - como plano de fundo para a discussão acerca da forma como o yoga chega ao território brasileiro segundo nosso levantamento bibliográfico.

O indiano Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar, mais conhecido como B. K. S. Iyengar, um dos mais prestigiados professores de yoga do mundo, escreveu sobre os princípios filosóficos do yoga. Segundo ele, o ego é um dos aspectos da consciência humana, responsável por individualizar os sujeitos, separando-os do mundo em que estão inseridos (IYENGAR, 2001). O yoga é encarado como parte de um processo de busca do praticante com a finalidade de realizar a transcendência do ego. Geralmente o yoga é apresentado como parte do arsenal religioso indiano, e nesse contexto seus princípios são inseparáveis do campo espiritual do ser humano - perspectiva relacionada ao conceito de *religare*. Contudo, tomando o cuidado de não endossar uma história única, neste trabalho debateremos o tema da origem do yoga a partir do contraste com os registros históricos do Yoga Kemético, de origem africana. Segundo Gnerre (2010, p. 247/248), o yoga indiano toma forma de religião ainda que não possua um sistema teológico próprio, sendo definido pelo "religare" entre corpo e mente, para que ambos, uma vez unidos, se conectem com a alma universal. Esta união é o significado da palavra yoga que, em sânscrito, deriva da raiz *yuj* que significa unir, jungir, controlar.

Segundo os Upanishads (parte das escrituras sagradas hindus), o conhecimento, por si só, libertará você enquanto vivendo no corpo. Para tanto, a prática de yoga se traduz numa ascese - procedimentos físicos (*ásanas* e *pranayamas*), éticos (os *yamas* e *nyamas*), e espirituais (*sadhana*).

Existem várias modalidades de yoga, algumas mais orientadas pelo cumprimento dos ensinamentos filosóficos a partir das ações do indivíduo, como a Raja Yoga, por exemplo. Mas vertentes de yoga mais disseminadas pelo território ocidental - ramificações da Hatha Yoga - priorizam a preparação física (prática de ásanas e pranayamas) que antecedem a experiências de libertação e transcendência, que fazem parte da crença iogue. Uma vez dominadas as técnicas de posturas físicas e exercícios respiratórios, o praticante pode dominar as técnicas de meditação. Segundo os textos originários, é nos estágios mais avançados da meditação que se realiza a união da alma individual com o Ser Universal. Na meditação, supõe-se que o praticante consegue parar, por um momento, as “ondas” de pensamento - e se o ser humano não se integra à sua essência divina é por conta destas ondas de pensamento (GNERRE, 2010).

Segundo a maioria dos estudiosos do tema do yoga aqui visitados, o indiano Paramahansa Yogananda foi um dos primeiros yoguis a se radicar nos Estados Unidos. Para o guru, o yoga pode ser definido como uma ciência da transcendência, levando em consideração o caráter técnico dos elementos da prática. Yogananda postula que a religião pode se tornar científica através do yoga (que envolve exatidão e rigor) e significa a união da alma com Deus a partir de métodos gradativos - e seus resultados são específicos e conhecidos. Por esse caráter técnico-científico – que não cabe num conceito cartesiano de ciência – o guru entende que o yoga é uma prática religiosa que extrapola as diferenças dogmáticas entre religiões, ou seja, poderia ser utilizado no contexto de diversas religiões. Essa é a perspectiva multi-religiosa que surge, segundo Gnerre (2010, p. 249), no trânsito do yoga do Oriente para o Ocidente, como veremos mais adiante. Entretanto, o yoga está vinculado historicamente a três grandes religiões orientais: Hinduísmo, Budismo e Jainismo.

Georg Feuerstein (2006) interpreta essa conexão. Segundo o autor, que é um dos mais citados pesquisadores contemporâneos nesse tema, o yoga pode ser imaginado como um dos maiores ramos de uma árvore gigante que tem suas raízes fixadas no período neolítico, e cujos ramos mais novos de sua copa ainda crescem. Nessa interpretação, a cultura védica aparece na base do tronco desta árvore. Segundo Feuerstein (2006), os povos védicos teriam se estabelecido na Índia num período que vai de 4000 a 500 a.C. e, com o objetivo de se conectar ao Divino, teriam estabelecido um conjunto de práticas e rituais. Inicialmente essas práticas envolviam o sacrifício de animais, e mais tarde teriam sido substituídas por práticas meditativas. Para o autor, o objetivo dos sábios védicos, ao criar um conjunto de práticas meditativas, seria o de obter uma experiência visual, sonora e profunda de Deus. À luz destas visões, teriam composto o conjunto de hinos que formam os *Vedas* (textos sagrados hindus), onde se

encontram as primeiras referências ao termo *yoga*. Esses textos foram trazidos, em diferentes momentos da história indiana, de uma tradição oral para uma tradição escrita (GNERRE, 2010, p. 250). Os videntes que compuseram os quatro hinários que formam os *Vedas* denominavam a prática por "tapas", que geralmente é traduzido como "ascese" nas leituras ocidentais. Feuerstein (2006) localiza a gênese do *yoga* na raiz dos ensinamentos védicos. Nessa perspectiva, o *yoga* não se origina do Hinduísmo (nem do Jainismo, nem do Budismo), mas sim o contrário: o *yoga* é que seria a base fundamental da tradição filosófica que dá origem a estas religiões.

Mircea Eliade (2004, p. 14) entende que a história do *yoga* e a história da Índia estão interligadas, pois o *yoga* aparece como dimensão característica da espiritualidade indiana. Para este autor, os textos védicos trazem uma perspectiva politeísta com um conjunto complexo de deuses, ainda que a crença num Deus único também tenha lugar nessa tradição. *Brahman* (Deus da criação), *Vishnu* (Deus da permanência) e *Shiva* (Deus da destruição), nos explica Eliade (2004), constituem a principal trindade do hinduísmo, porém são considerados emanações de um único princípio criador. Segundo o autor, a religião hindu pode ser considerada, ao mesmo tempo, poli e monoteísta. Por este motivo, segundo Gnerre (2010, p. 251) estão presentes entre as vertentes de *yoga* tanto ideias mais personalistas de um Deus (ou Pessoa Suprema) quanto noções impessoais de um Ser absoluto. A autora aponta que algumas vertentes seguem uma tendência mais religiosa como no *Bhakti Yoga* (com mantras de adoração de divindades hindus) enquanto outras seguem tendências mais filosóficas, como o *Jnana Yoga*, a partir de um conceito impessoal de Ser absoluto.

### **O *yoga* no Ocidente: outros "outros"**

Gnerre (2010) comprehende o *Hatha yoga* como uma elaboração embasada numa perspectiva não-dualista: a transcendência acontece no corpo, que é entendido enquanto ferramenta de iluminação, e a força da experiência transcendental seria tamanha que demandaria um corpo vigoroso para suportá-la. A autora aponta que apesar de ser uma prática que se concentra no âmbito religioso e espiritual do ser humano, o *yoga* desenvolveu diversas técnicas de transcendência ao longo de sua história milenar, relacionando a elas, por vezes, práticas de exercícios físicos, como acontece no *Hatha yoga*. Os demais autores da nossa revisão bibliográfica concordam com Gnerre (2010, p. 252) ao afirmar que é essa vertente que abre o caminho para a prática de *yoga* no Ocidente, a partir da primeira metade do século XX.

A identidade com o corpo é uma marca importante na forma como o yoga contemporâneo vem sendo trabalhado no Ocidente, e isso aparece de forma significativa na história do yoga no Brasil como veremos ainda neste capítulo. As academias de ginástica tiveram e continuam tendo um papel importante na promoção da prática. Os benefícios físicos da prática são priorizados na divulgação pela mídia: a prática de yoga é recorrentemente apresentada enquanto atividade física que obtém resultados similares aos dos exercícios aeróbicos e da musculação: musculatura tonificada e perda de gordura. Outro aspecto importante para entender essa relação do yoga com a imagem do corpo é a perspectiva terapêutica da prática. Nesse sentido, são recorrentemente apontadas a diminuição da ansiedade e a regularização hormonal - fatores que supostamente auxiliariam no metabolismo e controle da compulsão alimentar. Trataremos do assunto do culto ao corpo relacionado à prática de yoga mais adiante.

A partir destes exemplos, podemos concordar com Gnerre (2010, p. 256) a respeito do processo de apagamento da matriz religiosa hinduista da prática do yoga. Esse movimento não é acidental. A autora entende que quanto menos a prática for relacionada ao hinduísmo, mais fácil se torna seu consumo nos padrões ocidentais contemporâneos. Também trataremos da relação entre yoga e consumo mais adiante.

Entendo que, num primeiro momento - e até hoje em alguma medida - o praticante de yoga ocidental tenha sido associado a um estereótipo *hippie* relacionado a movimentos políticos contraculturais. Atualmente esse estereótipo vem perdendo força já que novos estereótipos vem sendo criados e, se antes a imagem estereotípica do praticante de yoga girava em torno de estilos de vestimenta, espiritualidade e posicionamento político específicos, hoje em dia essa imagem se constrói atendendo a outras expectativas de formato do corpo, comportamento e estilo de vida do praticante, como aprofundamos no terceiro capítulo deste trabalho. Gnerre (2010) também questiona como se dá esse processo que faz com que essa doutrina espiritual milenar indiana adquira esta nova identidade no Ocidente. Sendo assim ela investiga, em primeiro lugar, os mecanismos pelos quais se dão as transformações das representações do yoga, que nas sociedades ocidentais passam de uma prática de transcendência do ego para uma prática ligada a um culto egóico do corpo físico, priorizando em sua propaganda o "belo" estético alinhado a um comportamento dócil.

A autora concorda com Georg Feuerstein (2006) ao compreender que as posturas físicas do yoga são apenas a “pele” da prática; o elemento mais externo. Por trás delas ficam ocultadas as técnicas “mais difíceis” de aprender, como o controle da respiração e as técnicas mentais de

concentração e meditação, e ainda as práticas morais que, segundo essa perspectiva, exigem a perseverança de toda uma vida. Tenho algumas ressalvas quanto a essa tendência de relacionar a parte subjetiva da prática de yoga (meditação, orientações éticas e estéticas etc) a uma noção de dificuldade, conforme discutiremos também no terceiro capítulo deste trabalho. Como eu trato de novos estereótipos mais adiante, acho importante trazer a percepção de Gnerre (2010, p. 256-259) que, a partir de pesquisas em publicação de grande circulação nacional, aponta que os aspectos espirituais do yoga vêm sendo apagados pela imagem e promessa de corpos cada vez mais “bem delineados”.

O processo histórico de incorporação da prática do yoga aos valores ocidentais e a forma como os mestres indianos a propagam no Ocidente nos ajudam a entender como foram se formando, ao longo do tempo, novos sentidos para a prática de yoga. É compreensível que novos significados e identidades sejam produzidos nesse processo de importação de qualquer elemento cultural, e com a prática de yoga não seria diferente. No início do século XX esse movimento se torna mais intenso pois, por um lado, muitos yoguis indianos passam a visitar e a se radicar nos Estados Unidos e na Europa e, por outro lado, tem início o movimento de uma espécie de turismo espiritual, quando ocidentais começam a viajar para a Índia em busca de iniciações espirituais e conhecimento do yoga. A maneira como os mestres indianos adaptaram seus conhecimentos aos praticantes do Ocidente e o modo como seus discípulos ocidentais traduziram esses conhecimentos ao universo cultural do Ocidente são fatores que colaboraram para as transformações do conceito de yoga, num primeiro momento. Hoje em dia, conforme debatemos ao longo do segundo capítulo, outros elementos atravessam essas novas produções de sentidos para a prática.

A dominação inglesa na Índia (1849-1947), resultante do projeto britânico de colonização, é um fator histórico importante para entendermos a divulgação do yoga no Ocidente durante o início do século XX. De acordo com Gnerre (2010, p. 250) os estudos ocidentais - sobretudo acadêmicos - sobre a filosofia hindu vão se intensificando a partir da chegada dos ingleses na Índia. A autora aponta que, desde o período védico, muitas escolas tradicionais de yoga sobreviveram ao longo da história do país até meados do século XIX, quando o Ocidente é colocado em contato com a tradição indiana de forma mais sistemática por conta da ocupação britânica naquele território.

Boa parte dos autores da nossa revisão bibliográfica apontam o início de um movimento de migração de pesquisadores ingleses para território indiano neste período, por conta do processo de criação de universidades de modelo britânico na Índia (CARUSO, 2010; GNERRE,

2015; NUNES, 2008; SANCHES, 2014). Além disso, esses autores consideram também que os colonizadores passaram a fazer algumas concessões aos colonizados, e uma delas era permitir que indianos de castas superiores ocupassem cadeiras nestas universidades, resultando no início de uma formação acadêmica de estudantes indianos. Isso teria possibilitado que aqueles estudantes que já eram iniciados nos conhecimentos do yoga pudessem organizá-los a gosto do modo discursivo proveniente da Academia, como foi o caso de Paramahansa Yogananda. Com isto, surge também a oportunidade destes indianos viajarem para a Inglaterra para estudar nas instituições britânicas tradicionais. Portanto, a partir desse contexto – em que o domínio da língua inglesa tem um peso importante – é que essa classe de indianos ficou responsável por apresentar a tradição do yoga para as Américas.

Considera-se que Paramahansa Yogananda foi um dos primeiros mestres indianos a trazer a tradição do yoga para o Ocidente (NUNES, 2008, p. 53). Sua obra mais famosa, *Autobiografia de um Iogue*, de 1945, teve inúmeras edições e foi traduzido para dezoito línguas, o que considero ser um indicativo de prestígio que sustenta sua posição (e de seus sucessores) na elite do campo do yoga. Segundo sua autobiografia, Yogananda viajou para os Estados Unidos em 1920 para participar de um congresso de religiões e se estabeleceu no país até a sua morte, em 1951. Enquanto viveu nos Estados Unidos, o mestre indiano fundou a Self Realization Fellowship - organização que se dedica a disseminar os ensinamentos de Yogananda – e criou diversos ashrams na Califórnia (YOGANANDA, 2001).

Na perspectiva de Gnerre (2010, p. 258/259), dois elementos foram centrais para que o discurso do yoga fosse adequado ao paradigma do Ocidente do início do século XX: um contexto religioso de matriz judaico-cristã e a exigência de se romper com o tradicional em prol da modernidade, ou seja, exaltação da racionalidade e da ciência. O discurso de Paramahansa Yogananda observa essas duas premissas.

O discurso ecumênico e a apresentação da prática do yoga enquanto técnica científica são dois princípios fundamentais dos principais representantes da prática no Ocidente, segundo Gnerre (2010). A autora aponta como exemplo o caso de um advogado, Willian C. Atkinson, que era discípulo do mestre indiano Baba Bharata no início do século XX. Esse advogado publicou livros nos Estados Unidos sob o pseudônimo iogue de Ramacharaca, e seu caso exemplifica a forma sob a qual o discurso do yoga foi sendo conduzido e como foram sendo elaboradas novas definições de conceitos para que a prática do yoga pudesse caber na matriz judaico-cristã predominante no Ocidente. A autora entende que também foi necessário um trabalho de desconstrução dos aspectos socialmente negativados relacionados à imagem do

iogue no início do século XX no Ocidente. A partir dos relatos de Ramacharaca, Gnerre (2010, p. 258) aponta que a imagem do iogue descrita pelos viajantes era a de pessoas esqueléticas que viviam pelas ruas da Índia a mendigar. Sendo assim, a autora considera que essas narrativas construíram para o ocidental, num primeiro momento da história da importação do yoga, a ideia de que o iogue seria um indivíduo mendicante e sujo, com práticas religiosas fanáticas e fisicamente extenuantes, como sentar-se na mesma posição até que seu corpo se ossificasse, ou manter os braços levantados até que se tornem rígidos. A autora considera que essa imagem causava estranhamento ao ocidental por estar totalmente afastada do conceito de saúde que predominava no Ocidente, onde já se valorizava uma noção específica de cuidado com o corpo, sobretudo no contexto de uma sociedade higienista preocupada em resolver os problemas sanitários - causados pela recente concentração urbana - que levavam à proliferação de doenças mortais. A partir dessas reflexões Gnerre (2010, p. 259/260) conclui que associar o yoga com a saúde do corpo teria sido o primeiro passo para desconstruir a imagem dos praticantes enquanto corpos magros de fanáticos religiosos. Nesse contexto, a autora observa o crescimento do prestígio direcionado aos exercícios respiratórios do yoga, os *pranayamas*, no discurso de Ramacharaca ao afirmar, segundo a autora, que o yoga serviria ao ocidental para fortalecer seu pulmão, para que sua saúde estivesse protegida em meio à poluição das grandes cidades do início do século XX (GNERRE, 2010, p. 260).

Nesse processo de desvincular a prática de yoga das religiões de matriz oriental, o corpo descrito acima vai deixando de ser a representação imagética do yogui. Gnerre (2010) observa o esforço no discurso de Ramacharaca no sentido de apresentar o yoga como uma ciência para o Ocidente - além da saúde do corpo, a prática ofereceria, também, aumento da capacidade mental e desenvolvimento espiritual. A autora aponta que para dominar o que Ramacharaca classifica como ciência iogue, cabe ao praticante realizar em seu próprio corpo uma série de experimentos e, por meio desses experimentos, alcançar o domínio de seu próprio corpo, tornando o praticante capaz de canalizar o *prana* (sua energia vital) para qualquer órgão ou membro, o que fortaleceria a parte do corpo que fosse conveniente, conforme seu desejo (GNERRE, 2010, p. 260).

Na literatura oriental sobre os ensinamentos do Hatha yoga, o controle do prana é conhecido como "pranayama". A técnica milenar do pranayama se baseia em exercícios respiratórios que resultam no controle dos fluxos vitais - respiração, batimentos cardíacos, sistema nervoso, circulação do sangue etc (YOGENDRA, 2018). Ao lançar mão da narrativa de Ramacharaca - entendendo-a como uma narrativa ocidentalizada - Gnerre (2010) interpreta

que essa perspectiva prioriza os benefícios à saúde, apontando a possibilidade de curar ou colaborar conscientemente para a cura de partes do corpo. Para a autora, este discurso pragmático oculta o conhecimento dos pressupostos originais da prática do yoga justamente porque estes pressupostos se conectam com as práticas hinduístas. Curiosamente, observo que esses mesmos pressupostos ditos originais têm sido fortemente acionados atualmente, reforçando uma perspectiva romântica de um suposto “yoga genuíno” nas disputas de autoridade no campo do yoga a partir da discussão sobre o que pode e o que não pode ser considerado como yoga - tema abordado ao longo deste trabalho.

Pelo que entendo, o controle do corpo (prática dos ásanas, alimentação moderada e controle dos sentidos) precede, segundo o Hatha yoga, as técnicas de estabilização da mente que possibilitam que o praticante alcance estados meditativos elevados (YOGENDRA, 2018). A técnica do *pranayama* não objetiva um poder medicinal direto sobre quaisquer áreas do corpo, mas teria um efeito direto sobre os estados mentais do praticante, para que se alcance uma mente estável através da respiração estável, numa perspectiva que entende que esses dois elementos (mente e corpo/respiração) são correspondentes. Essas técnicas respiratórias têm sido indicadas como estratégias para casos, por exemplo, de episódios de pânico e ansiedade, para atenuar os sintomas desses momentos de crise. É importante ressaltar que eu não concordo com nenhuma perspectiva que associe a prática de yoga isolada como terapia de cura para quaisquer doenças, síndromes ou transtornos. Minha argumentação se fundamenta na hipótese de que o campo do yoga brasileiro reforça distribuições desiguais de poderes (simbólicos e concretos), contribuindo para sistemas de reprodução de desigualdades sociais. Sendo assim, a parcela hegemônica do campo do yoga produz discursos que contribuem muito mais para o adoecimento da população do que para qualquer tipo de cura. Aprofundaremos esse debate ao longo deste trabalho.

Nos interessa a análise de Gnerre (2010) quanto ao discurso de Ramacharaca porque ela observa que o aquietamento da mente não é apresentado como objetivo central da prática do *pranayama*. Para a autora, esse discurso denota um esforço de adaptação conceitual, que chama a atenção de outros segmentos da sociedade a partir do início do século XX, que passam a incorporar os benefícios da prática do yoga em suas rotinas - como os profissionais da área de saúde, os profissionais da educação e os jornalistas (atuando na propagação midiática desse novo discurso). Os discursos contemporâneos sobre yoga – como se observa em revistas e nas pesquisas rápidas pela internet - segundo Gnerre (2010, p. 261), são resultado de um processo contínuo de transformação e adaptação da prática do yoga para incorporá-la aos moldes do

pensamento ocidental. Existem algumas chaves de leitura possíveis para esse assunto, e me interessa abordar questões de classe e raça que atravessam esse processo de transformação e adaptação contínuas da prática de yoga no Rio de Janeiro.

Tales da Costa Lima Nunes (2008, p. 4) é um dos editores da revista *Cadernos de Yoga*, e comprehende o yoga no Ocidente como parte de um fenômeno maior, denominado por “práticas alternativas” – termo que descreve as novas formas de espiritualidades que vem sendo associadas às práticas terapêuticas que estão fora do contexto religioso institucionalizado e fora dos limites da biomedicina. Ele discute a secularização e o papel do corpo no trabalho terapêutico. Nunes (2008, p. 13) pontua que o movimento alternativo observado nas últimas décadas se constitui majoritariamente de uma rede internacional de indivíduos que habitam os centros urbanos do Ocidente e possuem alto grau de educação. No seu trabalho de campo, o autor observou uma aproximação entre um valor antiautoritário e de autonomia individual (prerrogativas do movimento de contracultura) e a exaltação do individualismo romântico e suas contestações à modernidade. A ideia da busca pela interioridade (autenticidade) em oposição aos valores modernos nascentes no século XIX na Europa possibilitou um movimento intelectual, artístico e posteriormente religioso e terapêutico que fez com que o individualismo ocidental contemporâneo fosse identificado, segundo Nunes (2008), com a valorização do Si Mesmo presente nas tradições orientais.

Nunes (2008, p. 17-19) entende que o yoga se insere no Ocidente em quatro fases: descoberta/encantamento; psicologização/experimento; corporificação/desencantamento e resgate/reencantamento. Por “descoberta/encantamento” o autor entende os primeiros contatos entre os filósofos e escritores românticos com os textos sagrados orientais, o que resultou numa série de apropriações e incorporações dos valores orientais aos valores ocidentais pelo Romantismo, frisando a ideia da existência de uma essência pessoal. O segundo momento, denominado por “psicologização/experimento”, acontece quando algumas tradições orientais já tinham sido incorporadas no imaginário ocidental, representado pelo começo da instalação de mestres e gurus indianos no Ocidente, quando começam a se formar centros de estudos e práticas orientais. A partir da consolidação das teorias psicologizantes no Ocidente, as tradições orientais as interpenetraram e, a partir disso, associou-se os estados alterados de consciência ocidentais às práticas iogues, que se concentram no despertar e na expansão da consciência. Com isso, o autor entende que o uso das tradições orientais enquanto terapia começou a se desenvolver na formação de uma linguagem que as mesclava à psicologia. Segundo Nunes (2008, p. 37), este é o momento em que se dá a transformação de tradições religiosas (não só

as orientais) em terapias de cura. Essa transformação, elabora o autor, marca a terceira fase da inserção do yoga no Ocidente: o processo de “corporificação/desencantamento”. Esse desencantamento é entendido no sentido de uma secularização das práticas trazidas do Oriente, mesmo dentro do discurso dos mestres e gurus indianos. O autor atribui esse desencantamento à corporificação das práticas do yoga e à centralidade do trabalho terapêutico no corpo, que enaltece o yoga enquanto prática de bem estar e ginástica corporal em detrimento da adoção de uma ética pessoal baseada nos preceitos yogis. A última fase classificada pelo autor - “resgate/reencantamento” - se dá por um movimento que busca resgatar a tradição do yoga a partir do título de originalidade. Nunes (2008, p. 38-40) relaciona essa tentativa de resgate a um possível prestígio simbólico que estaria localizado na prática antiga - tida como original - enquanto prática mais pura, mais genuína e, portanto, de maior valor simbólico. Para o autor este resgate significa, sobretudo, um movimento de negação da centralidade corporal da prática do yoga. É a este ponto, em específico – de buscar o yoga “direto da fonte” - que o autor liga a tradição iogue à busca romântica moderna pela essência. Na continuação dessa reflexão de Nunes (2008), pretendo destrinchar ao longo deste trabalho alguns elementos sutis dessa negação da centralidade do corpo, apontando que este tem sido o argumento que a parcela hegemônica do campo do yoga utiliza em última instância para defender sua posição de autoridade no campo.

### **Yoga na periferia do mundo**

Antes de historicizar o caminho do yoga para o Brasil de forma cronológica com seus elementos mais relevantes, introduzo aqui uma reflexão sobre o marcador de gênero já que esse aspecto aparece de forma significante no contingente envolvido no início da disseminação da prática em solo brasileiro – e apesar da larga maioria das praticantes de yoga serem mulheres no Brasil, os postos de maior poder desse campo continuam sendo ocupados por homens.

Não é raro se deparar com publicações apresentando o yoga num contexto sexualizado em sites da internet, redes sociais ou revistas direcionadas para mulheres. Se pesquisarmos no Google rapidamente as palavras chave “yoga” e “sexo”, a larga maioria dos resultados da primeira página de pesquisa são de sites voltados para o público feminino. Isso pode ser um indicativo da relação entre a perspectiva da sensualidade e do incremento sexual e a tendência patriarcal midiática a sexualizar o corpo feminino. Quanto ao recorte de gênero, segundo Gnerre e Baez (2019, p. 116/117), o cenário da prática do yoga no Ocidente se opõe ao cenário oriental, sendo constituído em maior parte por mulheres, enquanto que no Oriente o número de iogues homens supera o número de iogues mulheres, por questões culturais. Essa reflexão nos faz

perceber que a maior parte da propaganda do yoga se dirige às mulheres, o que pode estar ligado a alguns estereótipos de gênero, como por exemplo a crença na ideia da mulher enquanto ser naturalmente instável emocionalmente e que precisa ser acalmada. Além disso, as propagandas relacionadas à prática de yoga reforçam padrões de beleza inalcançáveis ao ilustrar a prática com imagens de mulheres que não só tem o dito “corpo perfeito” mas também com uma performance “perfeita”: corpos magros, músculos torneados e hiper flexíveis em posturas consideradas difíceis.

Os textos antigos do yoga na Índia indicam, através da descrição das posturas e do direcionamento dos ensinamentos, que a prática era eminentemente voltada para os homens - o pênis é recorrentemente citado e o modelo de ensinamento da prática se dá pelo regime restrito entre guru e discípulo, no masculino. Gnerre e Baez (2019) sugerem um filtro de gênero para a questão da disputa simbólica de autoridade de discurso sobre a prática de yoga no Brasil. Esses autores tratam da relação entre a prática de yoga e algum tipo específico de “transformação social” para praticantes mulheres da década de 1970 no Brasil. Segundo suas análises, o yoga pode ser compreendido enquanto elemento de emancipação a partir do empoderamento do corpo, que pode culminar em uma espécie de transformação social para mulheres - sobretudo porque estão tratando de um período histórico onde os debates sobre feminismo e igualdade de gênero no Brasil estavam ganhando força, entre 1960 e 1970.

“O Yoga transformou a forma como elas se relacionavam com o próprio corpo, com o mundo, com os homens, e também a forma como elas passam a se representar dentro de sua própria categoria social. Uma transformação muitas vezes subjetiva, mas que repercute de forma intensa em relações sociais e relações de gênero, num período de grande repressão nas esferas públicas e privadas da sociedade brasileira.” (GNERRE&BAEZ, 2019, p. 119)

Gnerre e Baez (2019) fazem uma análise imagética de alguns materiais publicados por professores de yoga nas décadas de 1960 e 1970 e observam mudanças na representação de mulheres de uma década para outra - uma apropriação do yoga pelas mulheres. Os autores apontam que antes as mulheres assumiam o papel de discípulas de mestres do gênero masculino, mas a partir da década de 1970 no Brasil elas adquirem protagonismo no ensino da prática e passam a ocupar o lugar de professoras, além de se tornarem modelos de posturas cada vez mais complexas, no contexto da construção do culto ao corpo.

Essa mesma época também é marcada, segundo os autores, por uma disputa na reafirmação do yoga enquanto prática espiritual, numa tentativa de combater o que se denominava por uma “ginasticalização” da prática de yoga, que passava a ocupar espaço em academias de ginástica como atividade física. Essa “ginasticalização”, segundo Gnerre e Baez

(2019, p. 124/125), era interpretada pela elite do campo do yoga como uma deturpação do objetivo final do yoga: a transcendência espiritual segundo os textos originários. Aponto que isso tem a ver com a vigente disputa de autoridade de discurso no campo do yoga. Mesmo que a principal diferença do Hatha yoga para as vertentes mais antigas de yoga seja a afirmação não-dualista de que corpo e mente - ou corpo e espírito - não se distinguem, quando a prática de yoga não é oferecida em um ambiente específico ou em condições específicas (conforme abordamos no terceiro capítulo), ressurge a dúvida sobre a autenticidade da prática e também quanto à definição de suas fronteiras: yoga é atividade física ou é uma prática espiritual? Por mais que os textos sagrados do Hatha yoga indiquem que a transcendência acontece no corpo, o que se produz a partir dessa e de outras disputas em termos de discurso é a ideia de que existem condições externas ao corpo para que essa prática seja autenticada: o ambiente é uma dessas condições. Discutiremos nesse trabalho, mais adiante, a relação dessa condição com a realidade do yoga praticado em regiões periféricas do Rio de Janeiro.

Nesse momento, o que nos interessa apontar é que é justamente através de um empoderamento aplicado ao corpo que as mulheres - sendo maioria nas academias de ginástica do período analisado por Gnerre e Baez (2019) - assumem o protagonismo das imagens sobre yoga, criando naquele momento um discurso visual onde o corpo feminino é, na perspectiva dos autores, empoderado, capaz de executar posturas elaboradas, e não mais um corpo que se pretende passivo, calmo e submisso. Me parece que a partir do ano de 1975, tem início o processo de institucionalização do yoga no Brasil quando alguns professores se unem para fundar a Associação Brasileira de Profissionais de Yoga - o Mestre DeRose, de quem falaremos adiante, teve atuação importante nesse processo. Gnerre e Baez (2019, p. 131-133) entendem essa articulação como uma forma de garantir que a prática divulgada aqui no Brasil mantivesse o vínculo com a proposta india, priorizando os elementos espirituais.

Com a criação da Associação, teve início a organização de Convenções Nacionais de Professores de Yoga. Este trabalho de Gnerre e Baez (2019) reúne trajetórias de mulheres do campo do yoga como exemplos de certos tipos de emancipação nas esferas micro e macro e, ao analisar fotografias desses encontros, observa-se uma maioria feminina entre os participantes. Em uma dessas fotografias, na II Convenção Nacional de Professores de Yoga em Curitiba, das cento e vinte pessoas que posam para a foto, apenas vinte são homens. Os autores citam dois exemplos de mulheres que, segundo suas perspectivas, se empoderaram através da prática de yoga e da ascensão do feminismo entre os anos 1960 e 1970.

Os autores contam a história de Maria Helena de Bastos Freire, que segundo os autores ficou conhecida como a "primeira dama do yoga" ao se envolver na organização do primeiro festival internacional de yoga no Brasil. A organização desse festival incluía uma viagem à Índia para convidar e trazer professores de yoga para o evento. Nessa época, no início da década de 1970, Índia e Paquistão estavam em guerra e sua passagem pelo país era extremamente arriscada. Mesmo assim, Maria Helena cumpriu essa tarefa, viajando pela Índia entrevistando e convidando professores para o festival, conseguindo se envolver também em importantes encontros políticos - os autores contam que ela foi, inclusive, recebida em uma audiência com a então primeira-ministra Indira Gandhi, que autorizou a participação de todos os convidados indianos no festival. O relato conta também que o marido de Maria Helena chegou a enviar um telegrama para a esposa, tentando impedi-la de realizar a viagem pela Índia, mas ela teria seguido viagem depois de fingir que não recebeu o telegrama. Para os autores, a empreitada dessa mulher despertava o estranhamento, mas também a simpatia dos indianos, já que não era nem um pouco comum que uma mulher viajasse àquele país sozinha naquela época. Por fim, por conta do contexto do regime militar no Brasil, o governo não teria colaborado com a organização do evento, negando vários vistos para os estrangeiros convidados por Maria Helena. Apesar disso, relatam os autores, o evento acontece, marcando o início de um ciclo de congressos e de cursos de formação profissional em yoga no Brasil.

Em João Pessoa (PB), Ada Tavares Zenaide relata para Gnerre e Baez (2019) que começou a praticar yoga escondida e sozinha em casa, nos anos 1950, através de livros. Ela se tornou professora de yoga e passou a propagar a prática entre os anos 1960 e 1970. Na perspectiva de Ada trazida pelo texto, ela teria ajudado a criar um certo tipo de liberação para as mulheres através da prática de yoga no ambiente doméstico. Segundo os autores, o yoga se configurava, nesse momento, como uma prática eminentemente doméstica e era algo que as mulheres poderiam fazer em casa sem prejudicar a rotina da esfera da reprodução, a partir de ensinamentos obtidos por livros e sem necessitar de equipamentos ou aparelhos. Dentro da própria casa ou da casa da professora, Ada trabalhava a proposta de que essas mulheres encontrassem seu espaço interior através da prática de yoga e, uma vez encontrado esse espaço, que essa liberdade interior fosse aos poucos construindo sua liberdade exterior - a liberdade social, a contestação de papéis de gênero etc (GNERRE&BAEZ, 2019, p. 134).

Esse trabalho aponta a prática de yoga como um processo de empoderamento feminino em dois aspectos. O primeiro, a transformação do papel social das mulheres dentro do próprio campo do yoga brasileiro, quando as representações sobre yoga no Brasil entre os anos 1960 e

1970 mostram as mulheres no protagonismo do campo, tanto pela ocupação de espaços de poder simbólico - se tornando professoras e liderando cursos de formação - como pelo processo de conquista de um espaço de expressão que funda uma nova corporeidade: um discurso imagético que anuncia corpos potentes, e não mais na posição subordinada a professores homens. O segundo aspecto diz respeito a uma transformação social do papel das mulheres em esferas que extrapolam a própria prática de yoga, os tapetes e as posturas físicas: mulheres organizando grandes eventos nacionais e internacionais, viajando e se envolvendo, inclusive, em ambientes políticos, mesmo num contexto de ditadura militar - demonstrando um certo tipo de empoderamento político através dessas ações, o que muitas vezes significava contrariar seus maridos. Por isso, os autores entendem a atuação das mulheres praticantes de yoga enquanto uma poderosa ferramenta de transformação individual em todos esses níveis.

No contexto das décadas de 1960 e 1970, era necessário disputar um espaço na sociedade em que a prática de yoga fosse possível para as mulheres. Numa perspectiva mercadológica, o yoga foi se configurando enquanto produto no capitalismo brasileiro e com isso a prática passou a ser cada vez mais desejada dentro dessa lógica - a partir do consumo e do culto ao corpo, como discutiremos adiante. Entretanto, os autores acreditam que ainda permanecem as possibilidades de transformação social vinculadas aos ensinamentos do yoga, já que permanecem os resultados interiores e subjetivos da prática. Eles apontam como exemplo disso os projetos sociais que utilizam a prática de yoga para grupos de mulheres como ferramenta de restabelecimento físico, mental e emocional em casos de pós-trauma.

Atualmente a palavra yoga é familiar à maioria dos brasileiros e às demais sociedades ocidentais. Na maioria dos casos, segundo Gnerre (2010, p. 253), a prática do yoga foi incorporada às culturas ocidentais ou como modalidade de ginástica (ou como esporte muito exigente), ou como caminho espiritual. Na perspectiva da autora, a interpretação ocidental do yoga geralmente escolhe um desses dois caminhos - o caminho físico ou caminho espiritual. A autora explica essa dicotomia através da concepção ocidental do corpo enquanto ente sempre separado das esferas espirituais. Na cultura indiana o desenvolvimento do Hatha yoga a partir da ascensão do tantrismo marca a fase em que essa dicotomia se dissolve, não sendo mais considerada a ideia de um corpo separado do espírito. Essa divisão, segundo a autora, é o que dificulta a compreensão do yoga enquanto prática espiritual aos olhos das sociedades ocidentais.

O início da difusão da prática do yoga no Brasil envolve um contexto curioso. O yoga chega no Brasil em pleno regime militar, e ganha adeptos tanto entre os adeptos da contracultura

quanto entre os militares – como, por exemplo, o Professor Hermógenes, de quem falaremos logo mais. Segundo nosso levantamento bibliográfico, a maioria dos autores parece concordar que os primeiros registros de professores de yoga que aqui se instalaram datam da década de 1950. Essa trajetória pode ser anterior, mas as fontes documentais existentes indicam este período como marco inicial do processo de incorporação do yoga à cultura e espiritualidade brasileiras (CARUSO, 2010, p. 50; DUARTE, 2009, p. 15; GNERRE&SANCHES, 2015, p. 63).

Pouco depois da tradição do yoga chegar aos Estados Unidos com os ensinamentos de Yogananda, ela também teria sido levada à América do Sul, sobretudo para a Argentina e Uruguai, por Swami Sevananda. Victor Caruso Junior (2010, p. 50) - biógrafo, amigo e aluno do Professor Hermógenes – afirma que o francês Leo Alvarez Costet de Mascheville, denominado Swami Sevananda, se instalou no Uruguai em 1932 e fundou o GIDEE (Grupo Independente de Estudos Esotéricos), uma espécie de universidade espiritual, em Montevidéu (GNERRE, 2010). Ao lado de sua esposa Sadhana, em 1952 Sevananda parte para uma jornada pelo Brasil, num jipe que carregava um trailer, que teriam sido comprados com os rendimentos de Sadhana. Segundo Caruso (2010), essa jornada era denominada pelo casal por Cruzada Continental de Vida Espiritual. O autor aponta que a intenção do casal, nessas viagens, era de disseminar as similaridades entre os pensamentos de Cristo, Gandhi e o Yoga Espiritual. Caruso (2010, p. 51) também aponta que não havia no discurso de Sevananda, de maneira relevante, a exaltação dos benefícios físicos da prática do yoga, já que ele priorizava construir uma linguagem que apresentasse o yoga enquanto uma perspectiva que se encaixava, sem prejuízos, nas práticas cristãs. Esse esforço para que o yoga fosse apresentado de forma ecumênica ou multi-religiosa, como classifica Gnerre (2010), segue a mesma tendência do discurso de Yogananda nos Estados Unidos, como vimos.

Sanches e Gnerre (2015) analisam os panfletos de divulgação da Cruzada, que informam que Sevananda não tinha qualquer intenção sectária, pelo contrário, suas palestras eram abertas ao público de qualquer credo. Segundo o entendimento dos autores, Sevananda fazia questão de ressaltar a conotação espiritual do yoga que ensinava, e se dedicava a juntar os ensinamentos práticos e filosóficos do yoga e do hinduísmo aos preceitos cristãos ressaltando, por exemplo, que havia muito mais aproximações do que diferenças entre o que fora ensinado por Jesus Cristo e por Mahatma Gandhi.

Segundo Caruso (2010, p. 50), Sevananda e Sadhana teriam iniciado um grupo de estudos espiritualistas e esotéricos em Lajes (SC) antes de chegarem a Resende (RJ) em 1953,

onde fundaram o Monastério AMO-PAX – Associação Mística Ocidental, que era ao mesmo tempo um *ashram* e um mosteiro, numa área de 12 hectares recebida como doação - a obra não informa quem teria doado esse terreno. Segundo o autor, Sevananda aplicou sua doutrina de síntese na AMO-PAX, reunindo os ensinamentos do Oriente e do Ocidente. Essas informações levam Sanches e Gnerre (2015, p. 60) e outros autores a afirmarem que a sede da AMO-PAX teria sido o primeiro espaço dedicado ao estudo e prática do yoga no Brasil. De acordo com Caruso (2010, p. 50) “não há nenhum registro anterior de atividades de aulas de yoga até esta data no Brasil”. O autor informa que os materiais impressos da AMO-PAX traziam os horários de práticas meditativas no cronograma do monastério, dando destaque para as aulas de yoga.

Na cidade de Resende (RJ) está instalada a sede da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN). A AMAN é uma das mais importantes escolas militares do Brasil e teve participação decisiva no Golpe Civil-Militar de 1964. À esta coincidência geográfica Gnerre (2010) atribui a ampla divulgação do yoga entre os militares brasileiros, justamente nos primeiros anos da ditadura. Para a autora, a prática do yoga adentra a cultura da sociedade brasileira por duas vias: pelo Movimento Nova Era (responsável, em parte, pela difusão dessas tradições no Ocidente) - a exemplo da AMO-PAX - e também pela adesão dos próprios militares, interessados na disciplina corporal trazida por essa nova prática. Novamente a dicotomia corpo e mente/espiritualidade se faz presente.

Segundo Duarte (2009, p. 21-26), aos 35 anos de idade (final da década de 1950) o então tenente do exército José Hermógenes - o Professor Hermógenes, como ficou conhecido mais tarde - começou a praticar e estudar o yoga como terapia coadjuvante no tratamento de uma tuberculose. Sentindo os efeitos da prática no seu corpo, passou a dedicar mais tempo aos estudos e à divulgação dos benefícios do yoga (DUARTE, 2009, p. 21-29). Na década de 1960, o professor fundou a Academia Hermógenes de Yoga, que é até hoje uma das mais tradicionais escolas do Rio de Janeiro. As obras publicadas pelo Professor Hermógenes não demonstram muitas diferenças da tendência discursiva encontrada nos mestres do yoga que já apresentamos. Sendo assim, a maneira como o Professor apresenta o yoga prioriza os benefícios físicos da prática (sua porta de entrada para o mundo do yoga) e sua ligação com o Cristianismo. Quando Professor Hermógenes começou a publicar livros sobre o tema, no final da década de 1960, o que Gnerre (2010) classifica como perspectiva multi-religiosa sobre a prática do yoga já estava se fortalecendo, tanto por influência do discurso de Paramahansa Yogananda no Ocidente quanto pelo modo como Swami Sevananda apresenta o yoga no Brasil.

Seguindo a perspectiva de alguns historiadores e antropólogos brasileiros, Gnerre (2010, p. 268) entende que o sincretismo está presente em nossa cultura enquanto característica tradicional da religiosidade brasileira, e isto nos ajuda a entender o caminho trilhado por Hermógenes. Segundo Duarte (2009, p. 38), Professor Hermógenes procura estabelecer mediações entre a prática e os ensinamentos do yoga e os preceitos cristãos a partir de conteúdos religioso-culturais fortemente difundidos na sociedade brasileira.

Seus dois primeiros livros publicados foram *Autoperfeição com Hatha Yoga* (1968) e *Yoga Para Nervosos* (1971). O primeiro, considerado por ele mesmo como um manual, apresenta o yoga de maneira geral com explicações sobre os *asanas* e os *pranayamas* como um guia da prática, e relata seus efeitos benéficos à saúde do corpo e da mente. O segundo livro é apresentado como um roteiro para uma transformação, que envolve a superação de doenças e o afloramento do amor e da alegria, onde Hermógenes explica o yoga como um auto treinamento, uma nova medicina e uma autoeducação (DUARTE, 2009, p. 13).

Em 1984, Hermógenes publica *Saúde Plena com Yogaterapia*, onde declara o desenvolvimento de seu próprio método da prática do yoga, e os termos Hatha Yoga e Yoga são substituídos por Yogaterapia. Essa publicação inclui o relato de sessenta e cinco casos de cura pela Yogaterapia (DUARTE, 2009, p. 15). Seguindo a tendência discursiva predominante no Ocidente, Professor Hermógenes apresenta o yoga sob a perspectiva dos resultados físicos e, apesar de sua ligação ao Cristianismo, ressalta que a prática convive com quaisquer que sejam as crenças religiosas do praticante, já que seus princípios seriam destituídos da carga religiosa hindu proveniente de seu país de origem. Duarte (2009, p. 23) observa que, no entendimento do Professor Hermógenes, o yoga seria uma prática de cunho universal. Professor Hermógenes foi pioneiro ao levar sua Yogaterapia para dentro de hospitais, atuando principalmente na Santa Casa do Rio de Janeiro e obtendo resultados importantes na cura de indivíduos com doenças pulmonares (DUARTE, 2009, p. 64).

Entendo que a prática de yoga foi perdendo associação com o exótico na visão da sociedade brasileira a partir desse caminho de transformação do imaginário social, e todos os professores e mestres de que falamos – além dos que não foram citados neste trabalho - são responsáveis por isto. A imagem do iogue enquanto pessoa religiosa, extremamente magra e sem higiene já está superada. Como vimos, o praticante de yoga na sociedade brasileira ganha hoje outras imagens: ora de corpo super flexível e saudável e/ou de pessoa equilibrada e espiritualizada, ora de “hipponga” - esta última vem perdendo força aos poucos. Além disso, percebemos a tendência de relacionar a prática do yoga aos benefícios físicos ligados ao culto

ao corpo presente nas sociedades contemporâneas, como emagrecimento, diminuição da ansiedade para fins de emagrecimento, tonificação muscular etc., sendo o yoga cada vez mais relacionado a corpos correspondentes a uma imagem específica, como abordaremos ao longo deste trabalho. Para Gnerre (2010), isto não exclui, no entanto, o crescimento do yoga enquanto possibilidade de caminho espiritual no Brasil.

Luiz Sérgio Álvares DeRose também é um dos mais prestigiados professores de yoga do Brasil. Conhecido como Mestre DeRose, ele é o sistematizador do *Swásthya Yoga*, o qual afirma ser o yoga mais completo do mundo. Seu discurso difere, em pontos importantes, dos outros professores de yoga já mencionados aqui. Segundo ele, sua prática de yoga é destinada apenas a pessoas especiais, que nasceram para o *Swásthya Yoga*: jovens saudáveis que desejam fazer exercícios inteligentes (DEROSE, 1995, p. 119). A partir da leitura de textos do período pré-clássico do yoga (a literatura dos *Vedas*), DeRose adiciona elementos de distinção simbólica (BOURDIEU, 2007) na construção do seu discurso sobre a prática de yoga, como abordaremos adiante. Esses elementos estão diretamente ligados com marcadores sociais importantes como classe, raça e geração.

“Afinal, quem foi o primeiro a ensinar Yôga no Brasil? De quem foi o primeiro livro de Yôga de autor brasileiro? Quem lançou a campanha para a regulamentação da profissão? Quem introduziu o Curso de Extensão Universitária para a Formação de Instrutores de Yôga nas Universidades Federais, Estaduais e Católicas? Quem fundou a Primeira Universidade de Yôga do Brasil? Já está na hora de divulgarmos esses fatos.” (DEROSE, 2004, p. 19)

O tom de propaganda e o enaltecimento da figura de DeRose enquanto autoridade no campo do yoga no Brasil é recorrente na narrativa dos livros de DeRose, que também tratam de deixar claro que o professor fez muitos inimigos em sua trajetória. Segundo DeRose (2004, p. 86), qualquer metodologia estritamente prática que tenha o intuito de conduzir ao *samadhi* pode ser considerada yoga. *Samadhi*, segundo a literatura iogue (BARBOSA, 1999), é algo como um estado de hiperconsciência que se almeja alcançar através da prática do yoga. De acordo com DeRose (2004, p. 167), *Swásthya Yoga* é o nome da sistematização do Yoga Antigo (pré-clássico), o qual ele eleva ao patamar de yoga mais completo do mundo. Ele explica que o *Swásthya Yoga* se vincula a oito principais características: “prática extremamente completa”; “codificação das regras gerais”; “resgate do conceito arcaico de sequências encadeadas sem repetição”; “direcionamento a pessoas especiais, que nasceram para o Yoga”; “valorização do sentimento gregário”; “seriedade superlativa”; “alegria sincera e lealdade inquebrantável” (DEROSE, 2004, p. 14).

A quarta característica é a que mais interessa para esse trabalho. DeRose rompe com a ideia de que o yoga é para todos, contrariando grandes nomes do yoga no Brasil e no mundo. Para o autor, a técnica do Swásthya Yoga se destina a jovens saudáveis, ou seja, não é voltado para pessoas que desejam buscar cuidados genéricos de saúde ou fazer do yoga uma prática restaurativa - a saúde é um pré-requisito. Segundo DeRose (2004, p. 14), o Swásthya Yoga se diferencia das demais modalidades por sua seriedade superlativa – a sexta característica. Ela exige dos praticantes (alunos ou professores) uma determinada ética em todas as esferas da vida cotidiana (relações afetivas, trabalho, família etc.) pois cada um carrega consigo a representação do Yoga Antigo, que deve transparecer no comportamento e nas atitudes de cada praticante. Por esse motivo, os praticantes devem se mostrar "profundamente responsáveis, maduros e honestos ao realizar negócios, ao fazer declarações, ao evitar conflitos, ao buscar aprimoramento em boas maneiras, ao cultivar a elegância e a fidalguia" (DEROSE, 2004, p. 44). Essa afirmação contém muitos indicativos de comportamentos que denotam distinção social. A sétima característica se liga à afirmação de DeRose de que um praticante de yoga sem alegria é inconcebível já que o yoga traz felicidade - o que vai de encontro com a perspectiva meritocrática do yoga hegemônico, como discutiremos mais adiante. Segundo DeRose (2004, p. 44), um comportamento alegre seria consequência da prática, mas essa alegria deve ser administrada para que não passe dos limites e agrida aos demais. Para ele, algumas pessoas tornam-se ruidosas, indelicadas e invasivas quando estão alegres, e este não pode ser o caso dos praticantes do Swásthya Yoga.

DeRose (2004, p. 90) afirma incansavelmente que o Swásthya Yoga é o yoga mais completo do mundo e, portanto, o melhor que existe. Esse tipo de ranqueamento explícito não é comum dentre os mestres de yoga, e ele fundamenta sua assertiva com alguns pontos-chave. Primeiro ele informa sua fonte de validação: grupos sociais com maior capital cultural. DeRose (2004, p. 35) afirma que o Swásthya tanto é o melhor yoga e mais completo que a prova disso está na configuração de seus adeptos: pessoas "muito especiais", de vários países, como "intelectuais, artistas plásticos, músicos e escritores", em suma, "um público culto, sensível e exigente" - o autor adverte que a prática não é para "qualquer tipo" de pessoa. Para praticar Swásthya yoga é necessário se enquadrar ao "público certo" (DEROSE, 2004, p. 44), que geralmente significa atender a essas três características básicas: ser "jovem, saudável e culto" (DEROSE, 2004, p. 26). Essa caracterização específica também não é comum dentre os mestres de yoga. Para fundamentar sua afirmação que o Swásthya yoga seria o melhor yoga do mundo (DEROSE, 2004, p. 26), ele toma como referência o texto *Kundalini Yoga*, de Swami Sivananda

(1995). De fato, faz sentido preservar as características do Yoga Antigo, onde se alocam os ensinamentos de Sivananda (1887-1963) posto que esta é a proposta de DeRose na sistematização do Swásthya Yoga. Porém, revisando a obra de Sivananda, observamos que não é exatamente isso que o Swami afirma:

“Las prácticas no han de ser demasiadas en los jóvenes de menos de dieciocho años, cuyos cuerpos son muy tiernos. Tienen un cuerpo muy tierno que no podrá soportar el esfuerzo de los ejercicios yóguicos. Además, la mente del joven vagabundeante, está inquieta y además, en la juventud uno no puede concentrarse bien, mientras que los ejercicios yóguicos exigen concentración intensa y profunda. En la ancianidad, cuando toda la vitalidad está minada por preocupaciones innecesarias, ansiedad, problemas y otros Vyavaharas mundanos, uno no puede efectuar práctica espiritual alguna. El Yoga exige plena vitalidad, energía, fuerza y fortaleza. Por tanto, el mejor período para el Yoga Abhyasa es de los 20 a los 40 años de edad. Quienes son fuertes y sanos pueden realizar prácticas yóguicas incluso después de los 50 años de edad.” (SIVANANDA, 1995, p. 80-81.)

Ou seja, Sivananda afirma que existe um período mais adequado para a prática do yoga (dos vinte aos quarenta anos de idade) por que a prática requer um esforço físico e mental que não cabe às pessoas com menor idade por terem um corpo mais tenro e, portanto, suscetível a injúrias, além de terem mentes inquietas, e que não cabe às pessoas mais velhas que estão envoltas em preocupações desnecessárias não só a prática do yoga, mas quaisquer práticas espirituais. Mas Sivananda atenta para o fato de que aqueles que não se enquadram nessas características, ou seja, que são fortes fisicamente e carregam uma mente sã, podem realizar práticas iogues mesmo depois dos cinquenta anos de idade. As palavras de Sivananda parecem soar mais como recomendações do que como restrições. Se fizermos uma comparação com as palavras de DeRose, notamos a diferença no tom da sentença:

“É fundamental que se compreenda: para tratar-se realmente de Swásthya Yôga não basta a fidelidade ao método. É preciso que as pessoas que o praticam sejam o público certo. Caso contrário, estarão tecnicamente exercendo o método preconizado, mas, ao fim e ao cabo, não estarão professando o Yôga Antigo. Seria o mesmo que dispor da tecnologia certa para produzir um determinado tipo de pão, mas querer fazê-lo com a farinha errada.” (DEROSE, 2004, p. 43.)

Pode ser que DeRose tenha lido Sivananda numa perspectiva determinista, mas não temos dados para testar essa possibilidade. O fato é que essa e outras determinações de DeRose acabam por produzir algum nível de distinção (BOURDIEU, 2007) que separa simbolicamente os praticantes do Swásthya Yoga e os praticantes de outras modalidades.

Eu utilizo o discurso de DeRose com o interesse de perceber como essa produção de distinção simbólica (BOURDIEU, 2007) que aparece em suas obras nos indica uma relação entre a seleção de um público distinto e a reiteração de elementos de distinção que contribuem para a manutenção da prática do yoga enquanto um produto elitizado. Considero que o que

DeRose fala de forma explícita representa a perspectiva (velada) da parcela dominante do campo do yoga brasileiro. Se, por um lado, DeRose deixa escancarada sua intenção de selecionar seus praticantes a partir do recorte de classe, por outro lado outras escolas de yoga que se distinguem do Método DeRose no discurso fazem o mesmo se considerarmos a média de preço das mensalidades de aulas de yoga no Rio de Janeiro, por exemplo. Se, por um lado, DeRose não esconde um padrão estético enquanto pré-requisito para a prática de yoga, por outro lado outras escolas de yoga que se dispõem a afirmar que a prática de yoga é possível para quaisquer tipos de corpos continuam estampando em revistas e mídias especializadas o mesmo discurso imagético de DeRose: corpos brancos, magros e hiperflexíveis - e geralmente femininos.

Os textos tradicionais sugerem que o Hatha Yoga teria se originado por volta do século XI, posteriormente ao período clássico onde prevaleciam os escritos de Patanjali (os *Yoga Sutras*). No Hatha Yoga a transcendência acontece no corpo (concepção não-dualista) e, por isso, é necessário fortalecê-lo pois, caso contrário, o corpo não suportaria a experiência transcendental. Esta modalidade abre caminho para a prática do yoga no Ocidente, a partir do século XX (GNERRE, 2010, p. 252).

DeRose (2004, p. 47-50) faz uma comparação entre o Swásthya yoga e o Hatha yoga para demonstrar as diferenças de fundamentação e execução da prática entre as duas modalidades. Ao comparar o tipo de público das duas modalidades, o autor extrapola a análise teórica com opiniões que são interessantes para esse estudo. Segundo ele, enquanto o Swásthya Yoga reúne "pessoas dinâmicas, intelectuais, artistas, escritores, cientistas, jornalistas, empresários, executivos, profissionais liberais, universitários, desportistas etc." (DEROSE, 2004, p. 50), o público do Hatha yoga é composto pelos "alternativos, espiritualistas, idosos, enfermos, nervosos, gestantes, senhoras donas de casa etc." (DEROSE, idem). Não é necessária uma leitura muito cuidadosa para perceber que DeRose pontua a superioridade do Swásthya yoga se apoiando, sobretudo, na ideia de que seu público possui maior capital cultural e/ou econômico (BOURDIEU, 1989). Essa perspectiva coloca os idosos, gestantes e as senhoras donas de casa em situação de inferioridade em relação aos intelectuais, cientistas, empresários etc. Aqui, percebo que DeRose (2004) investe seriamente na desestabilização do estereótipo "hipponga" relacionado aos praticantes de yoga propondo uma nova imagem: pessoas com alta escolaridade, profissões prestigiadas, com certa estabilidade financeira - além de serem jovens, saudáveis e cultos. É como dizer que apesar de não parecer (por não representarem o estereótipo espiritualista), essas pessoas praticam certo tipo de yoga. Um tipo específico que faz sentido

para essa classe de pessoas, o Swásthya yoga, e não as demais vertentes com origem no Hatha yoga, que fazem mais sentido para esse antigo estereótipo. De fato, DeRose verbaliza um movimento assumido pela elite do campo do yoga hegemonic, de criação de novos estereótipos para o praticante de yoga: um discurso imagético condizente com valores meritocráticos, conforme aprofundaremos ao longo deste trabalho.

DeRose (2004, p. 48-50) segue seu quadro comparativo opinando que no Swásthya yoga a faixa etária se concentra entre os 18 e 38 anos (adultos jovens) enquanto que no Hatha yoga estão as pessoas com 50 anos ou mais. Não encontramos nenhuma referência que confirme esse dado (nem no livro do autor e nem em nosso levantamento bibliográfico). A única informação que temos é de que, nos textos tradicionais, não existe nenhuma restrição de idade para a prática do Hatha yoga. Em seu quadro comparativo (DEROSE, 2004, p. 50), a escolaridade é chamada de "Nível Cultural": segundo DeRose (2004) o Swásthya yoga concentra praticantes com nível de escolaridade de médio a superior, enquanto os praticantes do Hatha yoga são de nível básico a médio. Quanto à comparação de classe social, o autor afirma que os praticantes de Swásthya yoga geralmente pertencem às classes médias e altas (ele utiliza os termos "classe A" e "classe B"); já no Hatha yoga concentram-se especialmente as "classes B e C" (DEROSE, 2004, p. 50). Segundo o autor, os homens procuram mais o Swásthya yoga e as mulheres procuram mais o Hatha yoga - o "público certo" ganha gênero. Por fim, DeRose (2004) vai dizer que o que motiva o praticante do Swásthya yoga é o prazer de praticar, a satisfação pessoal, a boa forma do corpo, a qualidade de vida, a definição muscular, a melhor administração dos momentos de estresse e o autoconhecimento. Em nenhum momento o autor coloca o *samadhi* no quadro de motivações do praticante de Swásthya yoga, apesar de ser essa a proposta do método. Os praticantes do Hatha yoga, segundo DeRose, são motivados a praticar yoga por conta de problemas psicológicos, doenças e pela expectativa de vantagens espirituais. Percebo que, nesse quadro comparativo, DeRose (2004) assume um discurso que inferioriza mulheres, grupos sociais menos escolarizados, classes socioeconômicas mais baixas e enaltece homens, grupos sociais mais escolarizados e com maiores capitais econômicos e culturais, demonstrando preconceitos de gênero, classe etc.

O livro *Boas Maneiras no Yoga* - um compilado de textos de DeRose publicado em 1995 - segue relatando como deve se comportar um praticante do Swásthya yoga e quais são suas características. O autor segue, portanto, listando vários elementos de distinção que são incorporados aos praticantes de seu método. Antes de tudo, DeRose reafirma que o praticante de Swásthya "deve ser uma pessoa refinada" (DEROSE, 1995, p. 10) ou buscar se polir até que

esteja de acordo com os preceitos sistematizados pelo autor, buscando ser lembrado por sua elegância. Segundo ele, este livro traz informações que ajudam a "desenvolver um sentido estético do comportamento com amplitude universal" (DEROSE, idem).

O discurso de todas as vertentes do yoga varia em alguns temas mas percebo, de maneira geral, a insistência em propagar a ideia de que o yoga vai muito além do corpo - essa disputa entre corpo e mente/espírito já é clássica no campo do yoga no Ocidente, como mencionamos anteriormente. A maneira como o yoga é encarnado na sociedade brasileira também transborda os limites físicos e, falando em corpos, me interessa debater também sobre quais são os corpos que praticam yoga no Brasil.

Até aqui, introduzi o Mestre DeRose e o Professor Hermógenes neste trabalho como dois tipos ideais do yoga, numa tentativa de elucidar a forma com a autoridade sobre o discurso do yoga vem sendo disputada no campo desde a chegada da prática no Brasil. Essa disputa aparece na forma como esses dois professores privilegiados do campo do yoga se propõem a divulgar os ensinamentos da prática, a partir de uma literatura específica, mas também aparece de maneira mais sutil nas produções imagéticas. E, nesse sentido, existe uma contradição dentro dessa disputa: mesmo as vertentes que costumam alertar para o fato de que o yoga é uma prática "para todos" vem endossando os mesmos estereótipos: pessoa (geralmente mulher) magra, branca, saudável e altamente escolarizada - resumindo, o "público certo" de DeRose. Conduzi essas reflexões até aqui para apontar que as disputas em torno da prática de yoga tem se limitado a uma discussão entre duas parcelas de um mesmo grupo: os discursos sobre a prática de yoga tem sido produzidos como resultado dos debates internos da elite do campo. Recentemente, esse jogo tem sido disputado por novos atores: praticantes contra-hegemônicos que também tem se apropriado do direito de produzir novas interpretações para a prática de yoga - interpretações mais inclusivas.

### **Yoga na periferia do Rio de Janeiro**

Essa disputa sobre quem pode e quem não pode praticar yoga se reflete no campo concreto e também no imaginário dessa prática, já que apesar de as representações de DeRose e Professor Hermógenes seguirem discursos que se verbalizam de maneiras opostas, ambos reproduzem o mesmo discurso imagético e ambos recortam classe tanto pela via do simbólico (que habita esse imaginário) quanto pela via do recorte econômico (a partir dos preços das mensalidades).

A representação imagética do praticante, amplamente divulgada pelas mídias especializadas e, mais recentemente, por *influencers* do campo, se refere a um padrão branco, feminino e magro. Além disso, a prática de yoga no Brasil seleciona seus praticantes de modo elitista, a partir da classe social. Digo isso baseada nos preços dos cursos de formação para instrutores de yoga que dificilmente custam menos de quatro salários mínimos, e nas mensalidades das aulas de yoga - que custam entre trezentos e quatrocentos reais nas mais tradicionais escolas de yoga da cidade do Rio de Janeiro, por exemplo. Entretanto, nos últimos cinco anos, algumas mudanças começam a impactar o campo do yoga no Brasil, com a iniciativa de alguns professores de yoga que se propuseram a oferecer a prática para novos territórios. No estado do Rio de Janeiro temos alguns exemplos: o Yoga na Laje (Favela da Rocinha), Yoga na Maré (Favela da Maré), Yoga de Rua (para pessoas em situação de rua) e o Yoga Marginal (Duque de Caxias). Esses dois primeiros começaram a formar, inclusive, professores de yoga moradores da favela. Como estávamos falando em corpos, essas iniciativas levantam a possibilidade de mudanças na imagem do praticante de yoga. O yoga sendo praticado em territórios periféricos nos permite observar o impacto desses novos atores nessa disputa sobre o discurso do yoga no Brasil.

Como o yoga se enquadra enquanto um produto cultural, o mercado da prática de yoga extrapola a condição de consumo de serviço. Santos e Penteado (2017) empregam uma perspectiva antropológica no esforço de compreender o consumo de uma vertente de yoga (o *Kaiut yoga*, numa escola de Curitiba-PR) para refletir sobre como esse produto cultural e mercadológico pode ensejar valores simbólicos que vão extrapolar a relação produto-preço, se caracterizando como prática social de interação segundo os autores. Aqui utilizaremos a perspectiva de Pierre Bourdieu acerca da dimensão simbólica do consumo. Essa dimensão simbólica compreende a representação das estruturas de significados da sociedade capitalista. Já que o consumo carrega um sentido, entendemos que o sujeito consome não só a materialidade dos objetos, mas também os significados nele embutidos, que são gerados por uma gama de valores sociais coletivamente compartilhados (BOURDIEU, 2007).

Santos e Penteado (2017, p. 258) entendem que a apropriação dos meios de distinção simbólica constrói boa parte da racionalidade das relações sociais, o que está ligado à construção dos sinais de status nas sociedades contemporâneas. Sendo assim, o consumo influencia os sentimentos de pertencimento a partir de determinados hábitos culturais. Além disso, para os autores os *habitus* (BOURDIEU, 2007) são orientados pelos contextos do sujeito e sugerem como eles vão se comportar na esfera do consumo. O referido trabalho mobiliza

diversos autores da antropologia que vêm entender o consumo enquanto uma prática que é coletiva e que estabelece uma característica ritualística. Esse ritual, afirmam os autores, se pauta em significados sociais, e esses significados ajustam o indivíduo ao meio social.

Como já apontamos, o universo da prática de yoga envolve alguns marcadores de distinção simbólica (BOURDIEU, 2007). Isso também aparece no trabalho de Santos e Penteado (2017, p. 267) em relação à habilidade de decorar os nomes das posturas físicas da prática enquanto um desses fatores de distinção. Saber os nomes dos ásanas significa não só um sinal de autoridade tendo em vista um tempo de prática mais longo, mas também uma recompensa do investimento de tempo e dinheiro nesse produto cultural/serviço, como se fosse uma prova de compartilhamento da mesma cultura. Além disso, no caso da escola de yoga estudada pelos autores, frequentar as aulas do professor sistematizador do método se assemelha a uma distinção social (BOURDIEU, 2007), e a entrada do praticante nessas turmas é compreendida na forma de uma ascensão social. A escola de DeRose, como apontamos anteriormente, também estimula a produção de distinção a partir de seus métodos de seleção de praticantes e de sua literatura orientadora da prática. No Método DeRose, comportamentos entendidos como "boas maneiras" são alavancados na forma de progresso dentro da prática de yoga, já que DeRose (2004, p. 696) afirma que os professores e os praticantes do método, além de aprenderem a se comunicar de maneira branda na mediação de conflitos, também passam a viajar mais e a se relacionar com grupos de pessoas com maiores recursos financeiros, denotando algum tipo de ascensão social pela via do consumo de um produto cultural que é historicamente elitizado.

Outros fatores de distinção que aparecem não só na literatura de DeRose (também nos discursos midiáticos e imagéticos do mundo do yoga) estão relacionados à corporeidade: a elasticidade dos corpos, ásanas de graus elevados de dificuldade envolvendo força, flexibilidade e equilíbrio, a noção de boa saúde encarnada no estereótipo da magreza dos corpos brancos etc. Além disso, aparecem também o tom de voz e a forma branda de falar como fatores relacionados à tranquilidade mental do estereótipo "zen" estampado nas capas de revistas especializadas e nos perfis de *influencers* do campo do yoga.

A exploração desses valores intangíveis como o relacionamento com o outro ou a experiência de autoconhecimento parece fazer com que o mercado do bem estar tome uma dimensão cada vez maior no espaço urbano contemporâneo. Ana Lucia de Castro (2001), em sua tese de doutorado, analisa o culto ao corpo a partir de algumas modalidades de exercícios físicos, incluindo aulas de yoga, em alguns espaços onde essas atividades são oferecidas. A

autora encara o uso de bens materiais enquanto comunicadores, e em seu trabalho a prática do yoga comunica um certo um estilo de vida.

A autora aponta que se nos propusermos a encarar a sociedade contemporânea a partir da perspectiva da cultura de consumo, devemos levar em consideração os princípios de mercado que são acionados nos mecanismos relacionados aos estilos de vida, às mercadorias e aos bens culturais. Os bens materiais não são encarados unicamente a partir de suas utilidades, mas sim a partir de seu potencial comunicador. Castro (2001, p. 84) considera a beleza corporal como um signo com valor de troca. Na sua perspectiva, são as necessidades de consumo que colocam o corpo em evidência na vida social, numa redescoberta do corpo que passa pelos objetos de consumo a partir de uma pulsão de compra - produtos de higiene, maquiagem, ditames da moda e, acrescentamos, produtos culturais.

Nos interessa também a abordagem adotada por Castro (2001, p. 85) a respeito do uso das mercadorias enquanto elos que estabelecem distinções sociais, e nesse sentido a satisfação trazida pelo consumo se dá pelo fato de que esses bens proporcionam prestígio social. Assim, o consumo abarca uma dupla funcionalidade: ao mesmo tempo que ele satisfaz as necessidades materiais, ele também carrega símbolos e estruturas sociais - sendo esses dois aspectos inseparáveis. Esse estabelecimento de distinções sociais demarca grupos e estilos de vida.

Segundo Bourdieu (2007), o gosto é classificador e classificatório - ele classifica o classificador. Para o autor, a estética e os esquemas classificatórios da pessoa revelam sua origem e trajetória de vida ao se manifestarem nas características corporais como altura, peso, postura, forma de andar, tom de voz, estilo de falar e até mesmo no embaraço ou contentamento com o próprio corpo. Outra noção bourdieuana que, assim como Castro (2001), nos propomos a utilizar é a de estilo de vida. Para Bourdieu (2007) o estilo de vida retraduz simbolicamente as diferenças inscritas objetivamente nas condições de existência - por isso essa noção é uma importante chave analítica para estudos como o nosso.

Como a linguagem corporal - a gestualidade e a forma - demarca distinção social para Bourdieu (2007), as três maneiras mais importantes de se distinguir são a dieta, o consumo cultural e a forma de apresentação. A forma de apresentação vai demonstrar o que o sujeito consome em termos de vestuário, cosméticos, produtos de higiene e suas formas de manipulação do corpo. Para o autor, o corpo é uma objetivação do gosto de classe (BOURDIEU, 2007), e a maneira como o sujeito trata, mantém e nutre seu corpo revela as disposições do *habitus*. Castro (2001, p. 81-88) utiliza a perspectiva de que o estilo de vida

construído pelos indivíduos é dado pelo consumo, onde se definem as identidades num meio termo entre a coletividade da moda e a personalidade individual. A autora aponta também que as ações dos indivíduos são influenciadas e regulamentadas pela ordem social, seja de forma consciente ou não. Em seu trabalho, as concepções de consumo e os estilos de vida que levam a escolha da modalidade de atividade física dos grupos estudados localizam essas atividades físicas enquanto um setor do estilo de vida da pessoa, no sentido apresentado por Anthony Giddens (1997).

Com isso, a autora analisa a construção do estilo de vida na contemporaneidade para tratar do tema do culto ao corpo a partir de três variáveis-chave: classe social, gênero e geração. O yoga aparece enquanto um estilo alternativo das classes média e alta (CASTRO, 2001, p. 90-94). Para conhecer o estilo de vida e o gosto cultural dos grupos, importa a renda enquanto indicador da classe social. Dentre os grupos de praticantes de atividades físicas estudados no trabalho de Castro (2001, p. 92), o grupo melhor posicionado econômica e culturalmente era o dos iogues, buscando não só os benefícios estéticos do yoga mas também uma noção de saúde mental - reflexo do gosto de classe. Além da renda, o capital cultural, enquanto fator de distinção social, também foi observado pela autora em relação a duas academias. Seus frequentadores não se diferenciavam de forma relevante em termos econômicos, mas na academia onde se oferecia aulas de yoga foi observado maior capital cultural de acordo com a frequência de consumo de cinema, teatro e literatura.

Em suma, o trabalho de Castro (2001) aponta que os praticantes de yoga representaram o grupo com maior nível de escolaridade dentre os frequentadores de academias - 53% com nível superior -; o grupo que mais lê e frequenta cinema e teatro; o grupo com uma preferência musical mais sofisticada - jazz e música clássica - e o grupo que mais assiste programas culturais pela televisão. Sendo assim, o yoga aparece, no trabalho de Castro (2001), como a atividade mais procurada por indivíduos que combinam maior capital econômico e cultural, o que se explicaria a partir da perspectiva bourdieuana: já que a busca por autoconhecimento - elemento que torna a prática de yoga distinta de outras atividades físicas - requer tempo e ausência de preocupação material com a sobrevivência, é essa a classe que preenche esses pré-requisitos. No entanto, o capital cultural parece ter primazia sobre o econômico, já que o interesse por essa e outras práticas tidas como “alternativas” e “terapêuticas” parece envolver uma identificação com o estereótipo construído acerca do tipo ideal de praticante de yoga que representa, entre outras coisas, um estilo de vida distinto relacionado à ideia de uma suposta “vida saudável”.

Esse é um dos estudos que reitera nossa hipótese acerca de uma tendência elitista sob a qual a prática de yoga vem sendo aplicada no Brasil. Na contramão dessa tendência, surgem os projetos que oferecem a prática de yoga em territórios periféricos dos grandes centros urbanos. Nos capítulos a seguir, apresento um debate acerca de alguns preceitos filosóficos do yoga a partir das diferentes abordagens e interpretações feitas por professores de yoga que parecem trabalhar essa prática observando debates sobre racismo, preconceito de classe, feminismo e outras pautas.

Acredito que a prática de yoga deve ser popularizada principalmente por conta de seus benefícios físicos - como prática de autoconhecimento que considera a potência do corpo na coletividade e considera a subjetividade que atravessa o corpo. No yoga, benefícios físicos significam mais do que auxiliar no combate a sintomas de problemas de saúde como desvios de coluna ou crises de ansiedade. Como corpo e mente não se separam no yoga, benefício físico significa mais do que respirar melhor e melhorar a postura. Acredito que o yoga seja uma das formas de autoconhecimento que podem auxiliar no desenvolvimento da autonomia dos indivíduos em relação a saúde de seu corpo-mente, e isso é importante sobretudo em realidades onde a potência do corpo – o corpo preto, o corpo pobre, o corpo gordo, o corpo velho, o corpo da mulher - é diariamente inferiorizada. Para fortalecer o corpo, o yoga. Para utilizar essa força, a política.

No próximo capítulo, apresento os “oito passos” do yoga e sugiro uma possível nova leitura sobre eles, para que possamos refletir sobre as disputas em torno das interpretações e distribuições de prestígio da prática de yoga, apresentando uma discussão sobre como os textos sagrados tradicionais do yoga podem ser trabalhados em contextos sociais diferentes do contexto das consideradas parcelas alternativas das classes sociais médias e altas, que mais consomem yoga no Brasil (CASTRO, 2001, p. 90). Como trabalhar a não-violência em territórios onde a violência concreta e simbólica é cotidianamente normalizada? Como falar em abstenção dos sentidos em ambientes onde o barulho avisa, muitas das vezes, o perigo? Como pregar o desapego aos bens materiais em uma cultura de consumo onde ostentar dinheiro e roupas de marca pode significar poder simbólico? Quais as influências dessas novas interpretações no conceito de *samadhi*? A seguir, discuto sobre esses e outros pontos.

## CAPÍTULO 2

### NA PERIFERIA DO YOGA

#### Alteridades familiares

Pelo que vimos até aqui, o processo de divulgação da prática de yoga no Ocidente contou com o engajamento de muitas autoridades do campo. Autoridades orientais e ocidentais. Nesse caminho, percebemos que a prática passou por vários ajustes para caber num certo escopo ocidental e, para isso, algumas características foram suavizadas, e partes da sua construção histórica praticamente apagadas. Por exemplo, por um lado os elementos religiosos hindus atrelados ao yoga indiano foram sendo entendidos como opcionais, e por outro lado a ideia imagética que se fazia do yogi indiano (extrema magreza, práticas religiosas físicas extenuantes, vivendo em “voto de pobreza”) foi sendo positivada, num primeiro momento, através de uma perspectiva utilitarista do yoga como técnica que resultaria, entre outras coisas, em benefícios físicos para a saúde do pulmão e, mais tarde, corroborando também com o paradigma do culto ao corpo.

Com o tempo, além de estar atrelado a uma noção terapêutica, o yoga passou a ser concebido como signo do que Bourdieu (2007) conceitua por um estilo de vida distinto, se configurando enquanto um estilo de vida alternativo dentro das classes médias e altas (CASTRO, 2001), tendo sido construído enquanto um produto (caro) do mercado de bem-estar que denota um status de privilégio. Isso porque aquela imagem pejorativa do iogue (associada a uma ideia de doença e de fanatismo religioso) vem perdendo força já que a prática tem se popularizado justamente, cada vez mais, através dessas pessoas com estilos de vida distintos - principalmente as celebridades e influenciadores digitais. Os atuais estereótipos físicos do discurso imagético do campo do yoga retratam seus principais consumidores ocidentais: saímos de um estereótipo de caráter negativo do indiano religioso para um estereótipo positivado da ocidental que reúne alguns artigos de distinção como o corpo hiperflexível, o temperamento “zen”, a dita “alimentação saudável”, a rotina do turismo espiritual (viagens à Índia,退iro espirituais) etc.

Entendemos que a maior parte dessa história do trânsito do yoga para o Ocidente passa pela criação de uma percepção sobre a pessoa oriental - o “outro”. E se antes o “outro” era o

oriental, a situação elitzada da prática do yoga gera seus próprios “outros” a partir de alguns marcadores sociais, principalmente classe e raça.

Ao que me parece, atualmente, no campo do yoga hegemonic brasileiro os “outros” são aqueles que fazem yoga na periferia e em situação marginal (moradores de regiões periféricas que trabalham em regiões nobres da cidade e lá frequentam aulas de yoga, ou o caso daqueles que participam de projetos de yoga para pessoas em situação de rua, por exemplo). Na maioria das vezes as iniciativas de popularização da prática não retiram o yoga de um mercado de bens simbólicos associado à distinção social (BOURDIEU, 2007), como é o caso de professores que disponibilizam aulas completas diárias via YouTube de forma gratuita. Dos projetos de yoga direcionados às classes populares que eu encontrei no Rio de Janeiro, o que mais me chamou a atenção em relação à disputa política das interpretações da prática, à disposição de subverter as tendências discursivas do campo, e a seu compromisso com a democratização do yoga de forma inclusiva foi o projeto da Tainá Antônio - o Yoga Marginal, de Duque de Caxias. Essa iniciativa me chama atenção, também, por se contrapor à elitização do yoga, se lançando aos debates relacionados ao processo de embranquecimento dessa prática e às consequências dessa (até então) história única.

A Tainá se contrapõe ao que podemos chamar de yoga hegemonic não somente por atrelar seus posicionamentos políticos ao seu ofício de professora de yoga, mas principalmente por transformar esse posicionamento em uma metodologia que reivindica o yoga como patrimônio dos povos marginalizados. Para chamar a atenção de um grupo de adolescentes da Baixada Fluminense do Rio de Janeiro, em uma ocasião em que apresentava o yoga num evento escolar, Tainá criou também, de forma espontânea, o Sarra Yoga, uma forma de ler os fundamentos do yoga a partir de referências culturais populares - no caso, o funk carioca. Assim, em contraposição ao “yoga produto”, Tainá trabalha com o yoga na forma do que ela chama de função social.

Pretendo, neste capítulo, elaborar um estudo sobre a forma como o Yoga Marginal tem disputado autoridade de discurso nesse campo, derrubando os principais pilares do “yoga tradicional” na forma como ele tem se apresentado e propondo novas imagens, cores, movimentos e cenários para o yoga no Brasil com “suor, sorriso e sarrada”. Na perspectiva do Yoga Marginal os moradores das periferias “já fazem” yoga ainda que não classifiquem suas técnicas cotidianas de autoconhecimento com esse nome, então a partir desta perspectiva eu apresento, ainda neste capítulo, sugestões para uma releitura dos principais ensinamentos iogues - novas interpretações, mais inclusivas.

Para começar, volto algumas casas e proponho uma rápida retomada sobre a forma como a pessoa oriental foi sendo construída via alteridade, para tentar abstrair algumas considerações sobre o posicionamento do Yoga Marginal diante do atual cenário do yoga brasileiro.

Maria Macedo Barroso (1999) introduz sua dissertação de mestrado refletindo sobre a consciência de si e o conhecimento do “outro”, a partir de questões levantadas pelo antropólogo Bronislaw Malinowski (1884-1942) em seu diário de campo “não oficial”, onde anotava suas questões emocionais e psicológicas enquanto realizava seu trabalho de campo na Melanésia. A autora se surpreende positivamente ao perceber, dentro da Antropologia, a possibilidade de unir o interesse pelo “outro” à possibilidade de compreensão maior sobre si mesma. Eu me sinto contemplada por essa percepção.

Nesse trabalho, Barroso (1999) expõe os processos sob os quais ocidentais e orientais foram submetidos na construção ocidental da “pessoa oriental”, a partir do período da colonização européia.

As primeiras narrativas (coloniais) descrevem os povos orientais enquanto povos que demandam dominação, como forma de justificar a colonização européia em territórios orientais - aqui trataremos mais especificamente da Índia.

Segundo Barroso (1999, p. 25), o marco cronológico do contato do Ocidente com o Oriente se localiza entre o final do século XVIII e a primeira metade do século XX. Edward Said (2008), na obra *Orientalismo*, reflete sobre a forma como foi se criando o que o autor conceitua como “orientalismo moderno”, ou seja, como o Ocidente, através de uma visão política da realidade, foi promovendo as diferenças entre o familiar e o estranho, entre “nós” e “eles”, respectivamente. O autor aponta que a construção desse “outro” oriental estava intimamente ligada ao processo de expansão imperialista da Europa sobre o Oriente, e frequentemente os povos orientais eram retratados de forma homogeneizante, como se suas características fossem praticamente as mesmas em quase todos os lugares.

Barroso (1999, p. 11) segue na trilha de Said, informando que escolheu trabalhar com um viés contracultural da produção de imagens do Oriente pelo Ocidente, observando a perspectiva de apropriação desse “outro” não para apoiar projetos de dominação, mas sim para compreender os caminhos desse diálogo com alguns valores do próprio Ocidente. Com essa perspectiva, surgem vários movimentos a partir do Romantismo, e as religiosidades orientais passam a ser mais amplamente difundidas no Ocidente. Segundo a autora, são esses movimentos os grandes responsáveis pelo estabelecimento de uma visão positiva do Oriente. Ela aponta algumas dicotomias recorrentemente presentes no imaginário sobre Oriente e Ocidente e vai citando exemplos de como um mesmo traço pode ser percebido tanto nas culturas

orientais quanto nas culturas ocidentais se observada a perspectiva da interculturalidade como um fenômeno próprio desses contatos transformadores.

Vou reforçar mais um aspecto da perspectiva da autora em relação à construção desses opostos “nós/outros”. Para ela, é no contato com as culturas orientais que o “nós” ocidental também foi sendo construído, a partir do final do século XVIII, pelas suas próprias releituras desses “outros”, num processo onde há agência dos dois lados “e que ambos se transformam no contato” (BARROSO, 1999, p.7). Contudo, por causa da necessidade das afirmações identitárias, as semelhanças e diferenças entre Oriente e Ocidente foram sendo estabelecidas e, se por um lado, o “nós” ocidental é construído no contato com o “outro”, as afirmações a respeito dos povos orientais parecem ser antes feitas a partir da leitura ocidental, e nunca pela versão oriental de si mesmo.

Ainda assim, quanto às apropriações de conhecimentos, a autora entende que nesse processo não cabem os títulos de “passivos” e “ativos” já que, a partir do final do século XIX, e conforme as tradições orientais foram ganhando espaço no cenário religioso ocidental, os orientais já reivindicavam seu direito de falar sobre as próprias culturas, e os ocidentais já percebiam semelhanças de perspectivas que os aproximavam - ainda que não fossem as perspectivas hegemônicas do Ocidente.

Quando esses orientais passam a operar na representação de si mesmo, aponta Barroso (1999, p. 11/12), eles também constroem noções sobre a pessoa ocidental. Em decorrência disso, aparece uma visão sobre o materialismo ocidental em oposição a espiritualidade do Oriente, e então aqueles primeiros gurus (o Vivekananda é um dos mais importantes) - representando a si mesmos no Ocidente - entendem que a Índia teria a missão de curar, por exemplo, a civilização ocidental dos males do materialismo. Ou seja, a análise de Barroso (1999) indica que para afirmar a identidade oriental, alguma construção do “outro ocidental” foi necessária e isso implica em uma série de negociações: adoção de valores desse “outro” e também flexibilização de seus próprios valores. Numa tentativa de se recuperar uma identidade anterior ao contato colonial com o Ocidente, cria-se uma identidade nova que se distingue do “outro” ao mesmo tempo que incorpora alguns de seus valores e práticas:

“A ‘resposta’ do Oriente às imagens que lhe foram atribuídas pelo Ocidente, no caso hindu que estamos analisando, surgiu, portanto, eivada de complexidade; não bastou negar o Ocidente para afirmar-se, foi preciso também incorporar seus traços, apropriar-se de seus procedimentos.” (BARROSO, 1999, p. 28)

Aqui eu proponho um exercício metodológico que utiliza esse processo histórico - respeitando limites de comparação - como inspiração para analisar o atual cenário do campo do yoga brasileiro a partir do exemplo do que ocorre no Rio de Janeiro com a chegada do Yoga

Marginal/Sarra Yoga. Conforme o yoga foi se tornando um símbolo de distinção social (PEREIRA, 2018) a partir da elitização da prática, foi se estabelecendo um tipo ideal (WEBER, 1999) do praticante de yoga no Ocidente, e aqui tratamos especificamente do Brasil contemporâneo. Esse tipo ideal carrega características correspondentes à classe a que pertence, a partir de seus acúmulos de capitais - sejam eles econômicos, como é o caso dos praticantes oriundos de classes socioeconômicas mais altas, sejam eles culturais, como no caso dos praticantes das classes médias que se identificam, a partir do gosto, com as preferências culturais elitizadas, buscando acumular os mesmos bens simbólicos (BOURDIEU, 2007).

Podemos entender esse tipo ideal como o “nós” do campo do yoga brasileiro, e a partir da valoração moral dos bens simbólicos que acumulam, esses praticantes típico-ideais se distinguem mesmo dentro de suas próprias classes socioeconômicas por obterem status de evolução espiritual, inteligência emocional, saúde física e mental, além de uma performance corporal diferenciada, conformando assim o que Castro (2001) entende como um estilo alternativo das classes médias e altas. É importante mencionar que, ainda que em menor incidência, dentro de sua própria classe social esse praticante típico-ideal também pode ser entendido a partir de um estigma negativo relacionado às imagens dos movimentos alternativos como o da contracultura, por exemplo. Digo em menor incidência porque esse estereótipo “hipponga” é composto por elementos imagéticos que, na maioria das vezes, não correspondem à imagem desses praticantes de yoga como, por exemplo, o estilo das roupas e a orientação política.

Ainda assim, quando compara seu estilo de vida com o estilo de vida das classes populares o praticante típico-ideal acaba reivindicando ainda mais prestígio social. O ponto a que quero chegar é o seguinte: quando pessoas das classes populares passam a ter a possibilidade de consumir o produto yoga, essas pessoas ficam em condição de “alteridade” dentro do campo do yoga.

Dentro da perspectiva que eu escolho lançar mão - de uma conceituação bourdieuana de consumo de bens simbólicos que conferem ou não prestígio social - me parece que isso acontece porque esse novo grupo de praticantes de yoga passa a disputar a ocupação de posições de poder simbólico (BOURDIEU, 1989). Para Bourdieu (1989), esse movimento de contra-tendência na estrutura social, concreta e simbólica, é incômoda para aqueles que ocupam postos mais altos de poder. E a tendência das elites dos campos (BOURDIEU, 2007) costuma ser dificultar essa escalada social, para proteger seus postos. Minhas observações enquanto praticante, professora e pesquisadora de yoga me levam a perceber esse comportamento no campo do yoga brasileiro, que se esforça em eleger cada vez mais diferenciados símbolos de distinção conforme a prática

tem se popularizado, e é por isso que me interessam os embates acerca das disputas de interpretação da prática.

O livro *Boas Maneiras no Yoga* (1995), do DeRose, é um bom exemplo de como o praticante de yoga típico-ideal tem demarcado seu gosto, comportamento e consumo cultural. Conforme a prática vai se popularizando, percebo que o que tem se construído é um yoga do impossível. No yoga, ainda que o praticante corresponda ao tipo ideal iogue, ele nunca “chega lá”. Toda vez que se avança uma casa, surgem novas conquistas a serem alcançadas. Quanto aos praticantes que não correspondem ao tipo ideal iogue e que transitam no ambiente do yoga hegemônico, os ensinamentos filosóficos aparecem como uma orientação de consumo e comportamento cada vez mais requintados, direcionando-os para uma identificação com as classes iogues das quais eles não fazem parte - a elite do campo. Comprar um tapete de yoga ecológico, participar de退iros espirituais prestigiados pelo campo, comprar roupas das marcas também prestigiadas pelo campo, além de se comportar (no espaço público) de forma branda são alguns dos artigos de distinção que percebo com maiores recorrências nesses casos.

Desde 2008, o *Swásthya Yoga* de DeRose vem sendo ensinado dentro do que ele denominou por Método DeRose, um conjunto de “conceitos e técnicas para incrementar a qualidade de vida e alta performance na área empresarial e desportiva” como um “instrumento de *upgrade* pessoal”. Assim, o instrutor de *Swásthya Yoga* não perde seu título, mas passa a ser um instrutor do Método DeRose e oferece yoga como parte de um plano de “reeducação comportamental”. Esses conceitos e técnicas extrapolam o momento da aula de yoga e propõem um conjunto do que DeRose chama de “bons hábitos” envolvendo “boa qualidade de vida, boa alimentação, boa forma, boas relações humanas, boas maneiras, boas culturas, bom ambiente e bons ideais” (DEROSE METHOD, s.d.).

Vou exemplificar a partir do discurso de DeRose. Resumo aqui a trajetória por ele percorrida ao longo dos anos: primeiro, se propôs a sistematizar uma vertente própria de yoga, que ele afirma ser o “melhor yoga do mundo” já que seria mais fiel às escrituras filosóficas mais antigas; depois, passou a fazer questão de dizer abertamente que seu yoga não é para todos e sim para um “público certo” (pessoas jovens, cultas e saudáveis), apontando direcionamentos de comportamento que fariam com que a pessoa estabelecesse relações sociais “melhores” ao ponto de chegar a “andar mais de avião”. Por fim, depois de se estabelecer na elite do campo do yoga apesar de constantes embates internos, ele se retira das disputas interpretativas do campo sistematizando um método de reeducação comportamental voltado principalmente para o mundo empresarial e esportivo (o Método DeRose) sob a justificativa de que o yoga não daria conta da amplitude de seu projeto (DEROSE METHOD, s.d.). DeRose nos oferece, portanto,

um material de análise muito rico entrelaçando a prática de yoga a um processo de produção de distinção simbólica associado à meritocracia em etapas muito claras. Isso é importante nesta pesquisa já que ilustra com muita riqueza de detalhes o processo de elitização da prática de yoga no Brasil a partir de elementos simbólicos e concretos.

DeRose forja sua saída do campo do yoga e afirma que o Método DeRose não é yoga - ainda que o Swásthya Yoga siga compondo o método - se protegendo oficialmente das críticas que vinha sofrendo dentro do campo diante da explicitude de seu discurso elitista. Veja, como já debatido neste trabalho, o teor elitista dos discursos do campo do yoga não são um problema contanto que respeitem a forma sutil das narrativas da elite do campo. Me parece que DeRose incomodou algumas camadas médias do campo do yoga quando elitizou a prática de forma escancarada e foi se estabelecendo cada vez mais enquanto autoridade a partir de seu capital político e econômico. Antes disso, me parece que sua atuação no campo não levantava grandes embates.

As escolas e estúdios de yoga do Método DeRose apresentam umas das mais caras mensalidades para aulas de yoga na cidade do Rio de Janeiro e estão localizadas na zona sul (e somente lá) - área urbana considerada como parte nobre da cidade. Apesar de alguns embates internos, DeRose me parece estabelecido na elite do campo do yoga brasileiro e tem sido bem aceito ao longo do tempo, e percebo que seu discurso tem representado uma parcela importante do tipo ideal iogue.

### **Pacificação e ancestralidade**

Sorrir, sim. Gargalhar, não. Segundo DeRose, o som espalhafatoso das gargalhadas mais se assemelha ao som de animais e não condizem com os bons modos (DEROSE, 1995, p. 16). Leio essa e outras afirmações de DeRose analisando seu caráter civilizacional. Estamos tratando de um assunto - a trajetória do yoga no Ocidente - que envolve um processo histórico fortemente marcado pela forma como os povos colonizados do Oriente foram tratados, a partir de argumentos que justificavam a expropriação de suas terras, culturas e religiosidades com a ideia de que eles, os “outros”, precisavam ser dominados e civilizados. Esse argumento imperialista separa esses povos em dois lados - os “civilizados” e os “selvagens”, às vezes com palavras mais sutis - numa linha evolutiva moralizante que inferioriza quem quer que ocupe o lugar da alteridade. Quando passamos a criar nossos próprios “outros”, o marcador de classe socioeconômica aparece fortemente e cria-se um imaginário acerca dos moradores de favelas e/ou classes populares, por exemplo, que se aproxima dessa noção de “povo indomado”, que

demanda civilização, intervenção - os selvagens - a notar pelos discursos que os governos brasileiros têm produzido para as ações de pacificação das favelas do Rio de Janeiro (OLIVEIRA, 2014).

Em seus ensinamentos de boas maneiras direcionados aos praticantes de yoga de seu método, DeRose aponta que “quanto menos polida for a pessoa, mais ruído fará” (DEROSE, 1995, p. 12). A animalização da gargalhada e a escolha minuciosa das palavras que denotam distinção simbólica a partir do comportamento me faz entender que DeRose se posiciona a partir de códigos que indicam que o professor não se sente desconfortável em afirmar seus preconceitos de classe. Obviamente não posso afirmar que a fala do DeRose representa, no geral, as ideias dos praticantes de yoga das suas escolas, porque não sei se essas pessoas sequer leram os livros de DeRose antes de aderirem ao seu método. Mas no debate que proponho aqui eu trabalho com os discursos não dos praticantes mas sim dos professores de yoga. Me sinto confortável em estender as afirmações de DeRose a esses professores porque, tendo acesso aos discursos de DeRose, eles poderiam ter escolhido outros cursos de formação e não o fizeram, o que me leva a crer que - pelo menos em boa parte - estão concordando com os elementos dessa “reeducação comportamental”.

Como eu disse acima, escolho usar o DeRose porque ele apresenta esses elementos de distinção simbólica de maneira aberta e clara, e reitero que outros professores e escolas de yoga (os que compõem a elite do campo) de outras vertentes também apresentam esses mesmos elementos nas suas narrativas ainda que de uma forma suavizada, onde o preconceito de classe, o machismo e o racismo aparecem de maneira velada - a partir de omissões e de discursos imagéticos, por exemplo (PEREIRA, 2018). A proposta de reeducação comportamental a partir de uma ideia de transformação do temperamento e do estilo de vida aparece no discurso da maioria dos professores e mestres brasileiros do yoga hegemônico com os quais tive contato a partir de seus livros e de seus conteúdos divulgados na Internet - nos sites de suas escolas e em suas redes sociais.

Como herança dos projetos civilizadores, percebo que alguns comportamentos associados a “temperamentos” negativamente valorados têm sido geralmente relacionados com uma noção de inferioridade numa linha evolutiva imaginária em relação ao comportamento e às relações humanas. Essa constatação conecta esses temperamentos à ideia de selvageria, que estaria contraposta à ideia de civilidade. E aqui considero que essa selvageria tem sido relacionada à ideia do “outro” periférico que demandaria pacificação, como aponta Pacheco de Oliveira (2014, p. 133-136).

A partir dessa reflexão, entendo que o temperamento também se torna um artigo da produção e manutenção do sistema de distinção simbólica dentro do campo do yoga. Essa discussão inflama ainda mais as disputas do campo do yoga conforme novos atores vão entrando no embate relacionado à interpretação dessa prática, na intenção de que os praticantes da periferia não consumam um yoga que colabore com esses dispositivos de poder.

O ambiente “ideal” do yoga é geralmente um ambiente onde se fala baixo para denotar calma e tranquilidade. O volume do som me parece ser um dos elementos centrais da propagação do funk carioca (com a cultura de promover festas com os chamados “paredões” de som), além das letras das músicas (algumas expressando protestos ou ostentação financeira, outras sexualizadas e/ou irreverentes). As favelas cariocas e os demais territórios periféricos do Rio de Janeiro geralmente são ambientes super populosos. Esses dois elementos (o funk e a lotação dos espaços pela população) aparecem de forma recorrente no discurso do Yoga Marginal/Sarra Yoga quanto à composição do cotidiano das regiões periféricas. Não pretendo ser determinista mas podemos refletir que onde o som é alto e onde tem muita gente junta, não é nem inteligente que se fale baixo. Como praticar yoga ali, então? Ou, como seria possível que o funk carioca fosse condizente com um ambiente de silêncio, por exemplo? Realmente não seria, mas a proposta do Sarra Yoga não é habitar esse ambiente e transgredir suas regras, mas sim apontar novos ambientes possíveis para o yoga, sob outros tipos de regulamentação que passam por fora do discurso civilizador, como apontaremos adiante.

### **Yoga Kemético: uma perspectiva afrocentrada**

O Yoga Marginal trabalha com o enaltecimento desses elementos que são alocados na forma de atributos (negativados) de classe nos discursos citados acima, que parecem tentar inferiorizar o comportamento, o gosto e as práticas culturais das classes populares, sobretudo se essas pessoas habitarem territórios periféricos e/ou forem negras. Seja na pesquisa de mestrado ou no ofício de professora de yoga, Tainá afirma que seu referencial filosófico é de base africana, e que para ela o yoga é uma “tecnologia ancestral da busca de si” (YOGA MARGINAL, 2021a), uma “ferramenta política de construção coletiva” (YOGA MARGINAL, 2021c) e uma “ética comunitária e individual de existir no mundo” (YOGA MARGINAL, 2021b), defendendo a ideia de que o yoga já está na vivência das classes populares da Baixada Fluminense e de outros territórios periféricos. Na interpretação do Yoga Marginal feita pela Tainá não existe, portanto, nada que precise ser mudado, transformado ou preparado para que

essas pessoas e estes ambientes estejam aptos à prática de yoga, justamente porque apesar de não usarem essa nomenclatura, na perspectiva do Yoga Marginal essas pessoas sempre “fizeram yoga”:

“Yoga, pra mim, é a ética comunitária e individual de existir no mundo. Ação que, lógico, tem filosofias ancestrais na raiz e fundamento para manutenção da tradição. E por isso, estude, pesquise mas não espere por uma grade curricular yogui para validar essa ciência. Eu trabalho, estudo e compartilho yoga mas no fundo, yoga será sempre sua experiência cotidiana e cada escolha do dia a dia.” (YOGA MARGINAL, 2021b)

Assim, Tainá tem desenvolvido o que ela chama de “metodologia marginal”, que surge na prática, trazendo para o yoga as referências dos territórios onde ela está inserida, e também estão inseridas as pessoas para quem ela tem interesse em divulgar essa prática. A partir de um discurso posicionado enquanto mulher negra moradora da Baixada Fluminense, Tainá não parece querer entrar em nenhum tipo de disputa acerca das interpretações do yoga no embate já existente na parcela dominante desse campo, já que ela não dialoga diretamente com os professores que, conforme entendemos, representam o discurso do yoga hegemônico não só no Rio de Janeiro, mas em boa parte do território brasileiro. A partir do recente porém rico material discursivo apresentado por Tainá dentro e fora da área acadêmica, entendo que sua intenção é apresentar o yoga para as pessoas demonstrando onde a prática já cabe na vida delas. Nesse sentido, aqui o ruído e a gargalhada não são problema e sim motivo de orgulho.

Apesar da Tainá estar claramente muito mais ocupada divulgando suas interpretações da prática de yoga para seu público alvo, ela inevitavelmente adentra o embate já estabelecido no campo acerca da autoridade discursiva sobre yoga no Brasil. A partir daí, os marcadores de classe e raça aparecem de forma relevante, já que a Tainá se dedica a afirmar as diferenças entre os (as) praticantes negros (as) e/ou moradores de territórios periféricos e os praticantes das classes médias altas, em oposição aos discursos elitizados acerca da prática. Aqui podemos extrapolar metodologicamente a comparação entre colonizador e colonizado para perceber o Yoga Marginal e seu alinhamento com o lugar de alteridade. E é justamente esse lugar de alteridade que aparece enquanto ferramenta discursiva quando a Tainá aciona a ancestralidade africana na perspectiva de resgate e o debate de classe, para se contrapor ao yoga ocidental na sua forma hegemônica. Aqui, esse lugar de alteridade não inferioriza, mas sim se ergue enquanto um elemento que posiciona o Yoga Marginal:

“Eu acredito que somos todos alma, UNO. UMA. Mas almas que possuem um corpo (por um tempo). E logo, por um tempo essa alma tem um corpo e esse corpo tem cor. Do outro lado somos todos consciência última. Mas aqui ainda não. E enquanto for assim, não adianta fazer yoga (...) se sua luta não for pra que nesses círculos sagrados, sua empregada também esteja do seu lado. Mas como aqui não escrevo para eles, escrevo pra gente... seguem imagens que mostram que o yoga é nosso. Assim como todas as outras coisas que nos são negadas. Yoga tem origem no kemet (Egito) e não

tinha o nome Yoga porque não se trata de fazer ou não, mas de ser... e lá todos eram yoguis, seguindo as leis e os princípios. Migrações, e o yoga chega *em Índia* e com toda antiga filosofia daquele território cresce e ganha força. (...) mesmo que todos os cursos e templos de yoga estejam cheios de americanos brancos... a Índia continua sendo preta. Retornem e resgatem o que é nosso. Porque nosso corpo morre de cansaço e sem saúde, antes mesmo que atirem nele. Isso é tática. Mas a gente resiste, e agora resiste respirando bem, comendo bem e vivendo bem. Damos graças pelo yoga, pelos nossos mestres, pelo nosso Deus." (YOGA MARGINAL, 2020e)

Tainá fundamenta a metodologia do Yoga Marginal a partir de uma confluência entre o yoga indiano (que já apresentamos aqui) e o yoga kemetico. Apresento agora uma breve discussão acerca da filosofia africana, de onde se desdobra o yoga kemetico, antes de prosseguir nossa discussão, já que esses fundamentos keméticos compõem o discurso de resgate ancestral que aparece como principal fio condutor da proposta do Yoga Marginal.

De acordo com Silva (2021) Kemet é o nome pré-colonial do território do Egito Antigo. Nessa perspectiva, Kemet e Egito representam identidades diferentes porque Egito foi o nome que os antigos gregos deram ao país. Segundo o autor, o Kemet começou a se formar no período paleolítico por volta de 4000 a.C. e se tornou um complexo de civilizações formado por diversas nações africanas, que teriam se unificado por volta de 3300 a.C. em um reino que se desenvolveu por milhares de anos. Segundo Silva (2021), portanto, o yoga kemetico surge a partir da constatação de que, muito antes do que em qualquer outro lugar na história da humanidade, o que entende-se por “yoga” já era prática no Kemet: uma filosofia de autoconhecimento a partir da prática de disciplinas mentais, físicas e espirituais.

Existe um debate acerca da origem da filosofia em que alguns autores a reivindicam para a África. Renato Nogueira é um dos filósofos brasileiros comprometidos com o estudo da filosofia africana antiga na argumentação de que a filosofia não teria surgido na Grécia, mas sim na África. O autor observa na produção acadêmica do campo da filosofia e demais ciências humanas “um tipo de dogma intelectual que percebe na Grécia a única matriz de repertório filosófico na antiguidade” (NOGUERA, 2019, p. 142):

“Uma ressalva indispesável está no entendimento que não se trata de uma simples defesa da anterioridade egípcia. O problema central não é provar que o universo kemético tem primazia em relação ao mundo helênico. A anterioridade dos textos egípcios em relação aos gregos não figura aqui como atestado de superioridade intelectual; mas, o modelo ariano tem esse pressuposto e preferiu negar o Kemet. A nossa interrogação é bem mais simples, por que se mantém uma aura de invisibilidade sobre o Egito na área de filosofia antiga?” (NOGUERA, idem)

Essa reivindicação não seria justificada simplesmente pelo título de pioneirismo, mas sim pelas implicações sociais advindas dessa negação ao Kemet acima mencionada. Valter Duarte (2019) dialoga com Nogueira (2013) reiterando a importância de uma abordagem filosófica pluriversal:

“Para termos uma ideia da força e da influência do pensamento kemético em toda a antiguidade, não restritos ao continente africano, pensemos na solidez da cultura ocidental, isto é, a que vivemos, cujo estabelecimento acumula pelo menos dois mil anos de duração e desenvolvimento. A cultura africana, desenvolvida e estabelecida ao longo do Rio Nilo entre 4000 a.E.C. e 332 a.E.C., sobreviveu e se desenvolveu por pelo menos quatro mil anos. A partir disso temos como imaginar a solidez desse conhecimento, que conta com no mínimo mil anos de idade a mais do que a sociedade atual. Estamos falando aqui de pelo menos seis mil anos de história.” (DUARTE, 2019, p. 247)

Duarte (2019) utiliza a definição de filosofia constituída pelo povo africano do Vale do Nilo a partir do termo kemético “*rekhet*”, apresentada pelo filósofo congolês Théophile Obenga. Para este, o termo kemético estaria se referindo, na verdade, a sentidos muito mais amplos do que o que entendemos hoje como filosofia. *Rekhet* seria assim definida como:

“(...)atividade artesanal e vitalícia, a partir da qual a pessoa praticante, engajada de (*mery*) amor pelo conhecimento, exercita a (*sedjem*) ‘curiosidade’ promotora de um (*nefer upi*) ‘bom julgamento’, partir do qual é possível desenvolver (*medut nefer*) ‘ações adequadas’, cujo acúmulo torna a pessoa alguém (*geru*) Serena.” (DUARTE, 2019, p. 255)

Segundo Duarte (2019), a consciência é a faculdade humana que atua ativamente em algo que existe de forma plena e natural para os demais seres vivos: o autoconhecimento. Na perspectiva do autor, o autoconhecimento desses demais seres vivos se evidencia já que eles conhecem a forma como suas qualidades, defeitos e capacidades estabelecem relações com o mundo ao redor, ao contrário dos seres humanos, que criam artifícios para buscar ferramentas que possibilitem alcançar esse autoconhecimento. A filosofia seria um desses artifícios, e por isso cabe aqui a breve exposição desse debate acerca da filosofia africana na discussão sobre o yoga kemético. A busca pelo ser sereno de Amen-em-ope apresentada por Nogueira (2013) aparece no discurso do Yoga Marginal fundamentando essa noção de que “sempre fizemos” que é, em última instância, uma reivindicação de uma retratação histórica. Assim como esses autores advogam pelo pioneirismo da filosofia africana, o yoga kemético me parece ser uma reivindicação do mesmo estilo. E por isso o uso do termo yoga.

Em suma, entendo que esses autores apontam que, muito antes dos ocidentais, os povos africanos já estavam interessados em autoconhecimento, o que se evidencia pela atividade filosófica pela qual já vinham se debruçando na busca pelo “ser sereno” (NOGUERA, 2013). A partir dessa consideração e da observação das aproximações filosóficas acerca do tema do autoconhecimento entre os ensinamentos védicos e os ensinamentos africanos, é possível compreender o atual uso do termo “yoga” na prática kemética. Além disso, segundo Silva (2021), escolher usar o termo yoga facilita a comunicação dada sua popularidade nos assuntos relacionados às técnicas de autoconhecimento, especialmente nos países ocidentais.

“As posições geométricas e as posturas observadas nos hieróglifos e nas paredes dos templos do antigo Kemet (Egito Negro), são algumas das primeiras manifestações do Yoga. Kemetic Yoga ou, em português, Ioga Kemética, Ioga egípcia (Kemet significa Terra Negra, o nome Egito é a versão grega da palavra), é um antigo sistema kemético de iluminação, baseado nas práticas de movimentos físicos combinados com respiração profunda controlada e meditação. A versão moderna deste antigo sistema foi desenvolvida a partir da pesquisa primária realizada pelo Dr. Asar Hapi e o Mestre Yirser Ra Hotep (Elvrid Lawrence), de Chicago, durante a década de 1970. A pesquisa indicou que a filosofia de integração da personalidade, ou ioga, já era praticada em Kemet por cerca de 10 mil anos, o que é uma grande extensão de tempo.” (SILVA, 2021, p. 11)

Na minha compreensão, o yoga kemético propõe um resgate identitário desses ensinamentos de autoconhecimento a partir da ancestralidade, diferentemente do yoga indiano. E essa perspectiva de resgate se diferencia da perspectiva romântica ocidental do yoga indiano porque estamos falando de agentes históricos opostos - colonizadores e colonizados - e, portanto, entendo que o yoga kemético é o resgate desse “outro”. Esse investimento se torna compreensível, também, se pensarmos a partir da importância da representatividade racial na prática de yoga em oposição aos seus estereótipos elitizados, conforme discutiremos no próximo capítulo.

Já mencionamos neste capítulo que foi necessária a construção do “outro ocidental” por parte dos representantes orientais nativos para afirmar suas identidades, e que esse movimento suscitou uma série de negociações em termos de adoção de valores externos e flexibilização de valores internos. Na história contada do yoga pudemos observar, portanto, como alguns gurus responsáveis pela disseminação da prática pelo Ocidente foram conciliando valores ocidentais e orientais. No caso do yoga kemético esses valores não parecem estar abertos à negociação. O diálogo proposto pelo yoga africano se dá entre o povo preto - entre si e com suas ancestralidades. O Yoga Marginal engloba essa perspectiva, por isso eu pontuei acima que a Tainá não se preocupa em disputar as significações do yoga no embate público com outros professores de yoga. Mas o faz, inevitavelmente, justamente porque seu corpo existe (na forma que existe) enquanto professora de yoga - indiano e africano.

“881 mortos em seis meses. 6 jovens negros mortos em 80 horas. Chuteira confundida com fuzil. Mochila confundida com fuzil. ah, e bíblia confundida com fuzil. Execução na ponte, televisionada, espetáculo, comemoração. A queda do céu mostrando pra que vem. Povo indígena sem água. Amazônia sem mata. São Paulo sem dia. E a gente parece que vai ficando cada vez mais sem chão. A gente que trabalha com cura, pode curar o quê? Não sei responder não, sabe. Mas talvez ajude as muitas mães que perdem seus filhos. Ou as muitas crianças que vão ficar com problemas respiratórios. Ou as mulheres que sofrem abusos. Ou os homens negros com as crises de ansiedade. Eu nunca duvidei do yoga desde o meu primeiro savasana, mas por muito tempo tive vergonha de me dedicar à uma prática pacifista quando pegar um foice e arrancar umas cabeças por ai, ressolveria o problema. (ai nossa, xô violência) Ai nossa, porra nenhuma. Ser yogui é cumprir o dever por ser o dever. Não vira a outra face não. Não foge da luta não. Mas respira e controla tua energia. Discernimento de quando é certo entrar, e quando é necessário sair. Mas o tempo de luta há de chegar. Não tenham

medo, shu, nossa respiração nos conecta com a sabedoria de nossos ancestrais. A gente realmente nunca está só.” (YOGA MARGINAL, 2019c)

A situação da população de pele preta e/ou pobre no Brasil explica os motivos pelos quais a Tainá não se interessa em debater sobre yoga com os professores prestigiados no campo (que, geralmente, são os responsáveis - de forma passiva ou ativa - pela manutenção de estereótipos do praticante de yoga). Ela se interessa, em primeiro lugar, em divulgar a potencialidade do yoga para as classes marginalizadas como forma de manutenção da saúde e garantia de autonomia sobre o corpo preto e/ou pobre a partir do resgate da potencialidade do ser no contato com as técnicas de vida ancestrais. É demonstrar o yoga que essa classe de pessoas já faz porque sempre fez. E a partir desse reconhecimento, se apropriar também de um novo prestígio simbólico da prática, mas a partir de características simbólicas diferentes daquelas do yoga hegemônico. O prestígio que vem do orgulho do ambiente, da cultura, do comportamento, da brincadeira, dos corpos, da cor.

Além da ancestralidade africana aplicada ao seu método marginal na forma de divulgar o yoga, Tainá também se orienta através de outro eixo de análise importante, que é a questão ambiental. Relacionar o yoga às questões ambientais me parece ter sido o primeiro movimento da Tainá em relação à criação desse método. Quando ingressou no curso de Ciências Ambientais da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Tainá já era praticante de yoga e sempre foi moradora da Baixada Fluminense (Duque de Caxias). Segundo a maioria dos seus relatos nas redes sociais sobre seu cotidiano, sua própria rotina de deslocamento urbano (morando na Baixada Fluminense e estudando na zona sul do Rio de Janeiro); o fato de ser sempre a única ou uma das poucas pessoas pretas em sala de aula; perceber o caráter preconceituoso nos discursos de colegas de classe da graduação e professores em relação às populações periféricas em torno das questões ambientais, e praticar yoga sozinha por não encontrar um/uma professor/professora de yoga com a qual se identificasse, tudo foi criando na Tainá a urgência de produzir algo novo em relação às características dos espaços em que ela estava inserida.

### **Yoga Marginal: uma perspectiva afrocentrada e classista**

A minha escolha em usar alguns conceitos Bourdieuanos para tentar dar conta do debate que proponho neste trabalho acabou indo de encontro com a perspectiva da própria Tainá. Bourdieu (2007) entende que o estilo de vida das classes populares é orientado pela tentativa de converter as limitações materiais em boas escolhas, já que o necessário e o útil estão sempre

em ordem de prioridade, e a Tainá maneja seus discursos no Yoga Marginal a partir dessa ideia de tomar consciência sobre si para se apropriar do direito de fazer algumas escolhas de maneira mais autônoma (escolhas possíveis em termos de alimentação, lazer e aproveitamento do tempo, por exemplo).

É a partir do debate de autores que abordam a problemática ambiental com recorte de classe e raça que a Tainá produz sua monografia, tratando da relação entre educação ambiental e meditação para crianças e adolescentes de regiões periféricas. Ela aponta que o fato de o movimento ambientalista ter surgido nas classes médias europeias e norte-americanas se deu justamente porque essas classes vivenciam um estilo de vida distinto, e por não terem de se preocupar com necessidades concretas urgentes, dispõem de tempo para refletir acerca de várias questões - uma delas é a ambiental (FERNANDES, 2017).

Para Bourdieu (2007), o *habitus* atua antes do discurso já que ele é um sistema de classificação incorporado. Ele é estruturado pela cultura da classe, e suas classificações produzem uma representação de mundo e uma disposição a agir no mundo. Essa disposição está sempre confirmado a cultura de classe, portanto nessa perspectiva o plano simbólico-cultural é o mais atuante na determinação das posições de dominação. Leio o trabalho da Tainá a partir desse fio condutor, e o que eu entendo é que a discussão sobre meio ambiente a partir do recorte de classe socioeconômica nos direciona à percepção de dois *habitus* diferentes diante da mesma questão - o *habitus* das classes dominantes em oposição ao *habitus* das classes populares.

Tainá aponta que num cenário onde sequer existe a coleta seletiva, separar lixo reciclável não faz diferença no cotidiano das pessoas, como é o caso dos residentes de regiões periféricas. E é esse cenário, ou seja, a condição de vida concreta dessas pessoas, que as tem educado em relação ao meio ambiente e tem construído essa “disposição a agir” perante as decisões ambientais. E o que isso tem a ver com yoga e meditação? Segundo a Tainá, muita coisa.

A partir dessa reflexão, apontando os diferentes *habitus* das diferentes classes a partir de seus diferentes estilos de vida (BOURDIEU, 2007) - ainda que Tainá não utilize esse referencial teórico - ela transfere essa mesma chave de leitura para questões que envolvem a prática de meditação, yoga e outras filosofias cosmológicas.

“Para as pessoas que ficam mais de uma hora em pé nos ônibus e trens todos os dias, não há o tempo de se levantar mais cedo ou ir dormir mais tarde para praticar. Simplesmente não é uma opção. E para as pouquíssimas pessoas que já ouviram falar nessas cosmologias e gostariam de se esforçar ainda mais para experimentar, os horários, os valores, e os locais de prática nunca reconhecem as diferentes vidas que periféricos possuem, e excluem tal parcela da possibilidade de viver uma vida mais

saudável. Ou seja, escolhas existem, mas poucas pessoas têm o direito de escolher a vida que querem viver. Parece óbvio, mas não é. Parte dessa pesquisa vem da angústia que sinto quando escuto/leio sobre a ‘ignorância’ dos pobres em relação ao meio ambiente, ao consumo, à alimentação. Agora, eu pergunto: Que consumo? Que alimentação? Que meio ambiente? E uma última pergunta: você realmente se importa?” (YOGA MARGINAL, 2019d)

Quando usamos o recorte de classe no Brasil estamos, inevitavelmente, recortando raça também. Na monografia da Tainá (FERNANDES, 2017) a prática de yoga aparece enquanto ferramenta que pode cumprir o que a autora entende como um tipo de função social referente aos marcadores de classe e raça, visando o estabelecimento de um tipo de autonomia sobre o corpo (saúde física, saúde mental e direito a viver suas espiritualidades) que resulta numa compreensão mais abrangente acerca desse corpo: uma compreensão que envolve o meio ambiente e, logo, uma compreensão ligada à noção de comunidade, da existência do indivíduo nas relações sociais e, consequentemente, ambientais. A raça aparece, na monografia da Tainá, enquanto fator estruturante dos significados sociais com os quais pessoas de diferentes classes vão se identificar. E o yoga aparece enquanto um elo possível de ligação entre uma noção de ser que envolve corpo, mente e espírito já que o Yoga Marginal se dedica justamente à união (yoga) dessas três esferas - autonomia do corpo preto e/ou periférico, enaltecimento da cultura dos povos periféricos como elemento de prestígio, e resgate da ancestralidade como orientação de tipo espiritual (FERNANDES, 2017).

“Ou a gente assume que nosso corpo é político e que a yoga precisa ser preto e periférico, ou a gente assume que falar de gente preta que morre precisa ser a base da discussão ambiental, ou a gente assume que o saber indígena precisa estar na academia, ou melhor nem sair de casa pra falar de reciclagem em lixão da baixada fluminense, nem ir fazer vivência com indígena e voltar com a corpo pintado de urucum, nem ir pra manifestação com tinta vermelha na cara levantando placa ‘govegan’ se você mora em Ipanema.” (YOGA MARGINAL, 2019e)

A ideia de acionar o yoga como cultura ancestral se constitui enquanto uma importação de um produto estrangeiro, tendo em vista os debates aqui expostos acerca do uso do termo yoga na prática do autoconhecimento kemetico. A partir daí, a perspectiva da Tainá com a proposta do Yoga Marginal enquanto metodologia que compreende um yoga pré-disposto ao cotidiano dos moradores de regiões periféricas se constrói numa investida não só afro-referenciada - a partir da identificação com as ancestralidades africanas - mas também afro-centrada. Asante (2009) define o conceito de afrocentricidade como “(...) um tipo de pensamento, prática e perspectiva que percebe os africanos como sujeitos e agentes de fenômeno, atuando sobre a sua própria imagem cultural e de acordo com seus próprios interesses humanos.” (ASANTE, 2009, p. 93). Minhas análises acerca da forma como Tainá pontua que yoga é algo que a população de regiões periféricas já faz no seu cotidiano me levam

a compreender sua percepção afrocentrada. Mas antes de me aprofundar nesse assunto, volto ao tema do yoga como função social porque esse é um assunto importante para que eu trate da afrocentricidade.

“(...) enquanto não houver paz (e logo liberdade) para os negros, o yoga deveria lembrar que não cumpre porra de função social nenhuma falando de karma e controle dos sentimentos. Os yamas são uma das oito partes do caminho do yoga (de Patanjali). Ahimsa: não matar/ não agredir  
Satya: verdade  
Asteya: não roubar  
Brahmacharya: mover-se toda a vida para o infinito de Deus.  
Aparigraha: não cobiçar” (YOGA MARGINAL, 2020a)

No Yoga Marginal, todos os preceitos do yoga são revistos e interpretados de forma que caibam minimamente no cotidiano dos moradores de regiões periféricas, respeitando seus direitos à cultura, espiritualidade e religiosidade. Um dos primeiros objetivos do yoga enquanto função social seria, me parece, trabalhar a consciência de classe dessas pessoas - tanto a classe socioeconômica quanto os referentes identitários. Para isso, Tainá revisita a filosofia do yoga indiano a partir dos fundamentos da prática para apontar que a situação de vida concreta da população de territórios periféricos do Rio de Janeiro impossibilita, por exemplo, o cumprimento dos *yamas* na forma como são interpretados pelo yoga hegemônico. Neste capítulo, pretendo contribuir para esse debate apresentando uma proposta de interpretação reflexiva e inclusiva acerca dessas orientações filosóficas iogues.

“(...) como pedir isso de uma comunidade que nunca recebeu nenhum ato que fosse de encontro aos yamas?  
Ahimsa: João Pedro morto em casa e seu corpo levado. Satya: escolas e universidades que não pautam a filosofia africana e escondem origens. Yoga é africano, cê sabiam?  
Asteya: Marielle, João Pedro, Agatha... e todo sua possibilidade de sonho e vida encerradas. Bhahmacharya: cada vez mais casas e terreiros de religiões de matriz afrobrasileiras sendo incendiadas e violentadas. Aparigraha: o corpo do homem negro cobiçado feito maquina. O corpo da mulher negra violentado feito carne. Pois yoga mudo não muda nada. Yoga sem cor, só comprova que é racista. Yoga que é ciência ancestral, pode ser ferramenta para o racismo agir na subjetividade de cada um, fazendo com que a pessoa negra aceite que esse espaço-tempo não é para ela.” (YOGA MARGINAL, 2020a)

O que eu comprehendo, analisando o discurso do Yoga Marginal através das falas da Tainá, é que existe uma compreensão de que a ação do Estado - seja na sua ausência ou na sua forma de presença racista, colonizadora e pacificadora - ao produzir a situação de periferia no cotidiano dessas pessoas faz com que os fundamentos do yoga pareçam não ser aplicáveis ali. E a Tainá faz esse movimento interpretativo, trazendo a desigualdade social enquanto chave de leitura, para apontar que essas pessoas já praticam esses ensinamentos se admitirmos que estes é que se adaptam à elas, e não o contrário. Para tornar possível essa interpretação, o Yoga Marginal aciona a ancestralidade africana numa abordagem afrocentrada porque a partir dessa perspectiva o yoga não é mais um produto cultural estrangeiro, mas sim um resgate de cultura

ancestral. Esse resgate atua na autoestima das pessoas, que passam a perceber como esse e outros elementos de distinção simbólica já fazem parte de seus cotidianos - e não vêm acompanhados do mesmo prestígio conferido pelas classes mais abastadas. Porque, em última instância, nas disputas do campo do yoga, isso não é yoga.

### **Sarra Yoga: “suor, sorriso e sarrada”**

Frequentei as aulas online de Sarra Yoga no mês de fevereiro de 2021. Pelo que entendi, as aulas de Sarra Yoga não estavam sendo oferecidas na modalidade online durante a pandemia (somente as aulas de Hatha e Kemetic Yoga) mas, como era mês de carnaval, a Tainá abriu inscrições para esta modalidade. Foram quatro aulas às sextas-feiras de manhã e o valor da mensalidade foi de oitenta reais. Até então, eu nunca tinha visto nenhuma aula de Sarra.

Pelo que eu pude contabilizar, as aulas eram frequentadas por uma média de vinte e cinco pessoas, mas não consegui muitos dados acerca da turma como faixa etária, gênero, cor, classe social etc. As câmeras ficavam - em sua maioria - desligadas, e não consegui contato suficiente com a Tainá para saber se ela tinha esses dados.

Então na primeira sexta-feira de fevereiro por volta das nove da manhã eu estiquei meu tapetinho de yoga no meu quarto e entrei na reunião online. A Tainá também estava com o tapetinho dela esticado no quarto - uma cama de casal levantada no canto da imagem, para abrir espaço pro tapetinho. De shortinho e top, ela iniciava a aula cumprimentando os alunos que ela já conhecia e dando as boas vindas aos novatos e novatas.

Praticar posturas físicas do yoga a qualquer hora do dia nessa época do ano na Baixada Fluminense, onde eu moro, é sinônimo de suor pingando no tapetinho e as mãos e os pés escorregando no mesmo. Por isso, já deixei preparado o ventilador (que não foi - e acho que nunca será - suficiente), uma toalha e uma garrafa d'água. Quando eu entrei na reunião online eu esperava ouvir, logo de cara, qualquer música de funk conhecida. Mas, não. O som de fundo era um mantra indiano. A aula começava basicamente como a maioria das aulas de yoga que já frequentei: todos sentados, com os olhos fechados enquanto a professora sugeria que trouxéssemos nossa atenção para o momento presente, para nossos corpos e, principalmente, para a respiração. Alguns minutos depois de ficar ali respirando profundamente num ritual que já me era familiar, começamos a executar alguns *asanas* entre algumas saudações ao sol enquanto ainda se escutava o mantra indiano ao fundo. Então, com os corpos já aquecidos, a Tainá anunciava que mudaria a música e, com isso, a aula realmente muda de tom. Com o funk

tocando ao fundo, começamos a executar as mesmas posturas de yoga que havíamos há pouco praticado, mas agora com um elemento a mais: enquanto fazíamos o cachorro olhando para baixo (uma das mais conhecidas posturas do yoga), também rebolávamos. Aliás, rebolávamos enquanto fazíamos a maioria dos *asanas*. “Suor, sorriso e sarrada”: entendi porque é que o suor vem em primeiro lugar nesse “mantra” do Sarra Yoga. “Será que esse ventilador tá no máximo?”, esse era um dos assuntos mais recorrentes do meu fluxo de pensamentos naquele momento. Suor.

Com o tempo na prática de yoga, algumas posturas físicas (principalmente essas da saudação ao sol) parecem se assentar no corpo de forma mais confortável, e a minha principal sensação nova ali era o desconforto. Outro pensamento recorrente na minha cabeça era “ainda bem que minha câmera está desligada”, porque eu sabia que eu beirava o ridículo ali toda suada, tentando rebolar numa posição que se chamava “cachorro olhando para baixo” e olhando para a tela do computador para ver como a Tainá fazia aquilo e, comparando com o que eu estava fazendo, não tinha outra saída a não ser rir de mim mesma. Aliás, até tinha, mas eu não ia escolher ficar frustrada em fevereiro, no meio da pandemia, numa aula de yoga com funk. Eu lembrei que era mais ou menos assim que eu me sentia nas minhas primeiras aulas de yoga - aquela sensação de “será que eu estou fazendo certo?” - e o funk me pareceu fundamental no combate à frustração em relação a performance do meu corpo. Ao contrário das primeiras aulas de yoga que tive na vida, o ambiente era de descontração e não havia um “jeito certo” de rebolar, e o clima da aula conduzia a uma diversão compulsória. Eu pensava “gente, imagina se aparece alguém aqui na minha janela agora e me vê assim!”. Sorriso.

Conforme a aula avançava, aprendíamos várias formas de rebolar dentro dos *asanas*: em pé, com as mãos apoiadas no chão, quase de cócoras. Eu aprendi até a fazer o famoso “quadrado” - o que me exigiu muito mais concentração do que aprender qualquer outro *asana*, que eu me lembre. O funk era predominante mas na *playlist* da aula também tocavam alguns outros ritmos de músicas onde os instrumentos de percussão são mais evidentes, como o *afrobeat* e algumas mixagens de músicas latino-americanas. A “sarrada” (de onde vem o “sar” yoga) é um passo de funk (um dos mais famosos) onde a pessoa leva as mãos na direção do quadril enquanto o projeta para frente. Atualmente muito utilizada no estilo musical que mistura o tecno-brega do Norte do Brasil com o funk do Sudeste, o bregafunk, a sarrada não parece carregar um grande apelo sensual, sendo geralmente utilizada em tom de brincadeira não só na dança, já que se tornou comum também em gestos de comemoração - principalmente de jogadores de futebol.

Eu cheguei ao final da aula justamente com essa sensação: comemoração. Em um contexto de pandemia, onde nada do dia a dia indicava qualquer motivo para comemorar (os números de mortos por Covid-19 subiam de forma assustadora a cada dia), durante o mês de fevereiro as aulas de Sarra Yoga me traziam a consciência de um corpo vivo e sobrevivente: suor, sorriso e sarrada. Mas o Yoga Marginal esteve sempre presente para lembrar que comemorar nossos corpos vivos era um direito, e lutar pela vida dos demais era um dever.

### **Os oito passos do yoga e o quadradinho de oito da favela**

Estima-se que entre 400 e 200 anos a.C. o sábio Patanjali tenha sistematizado por escrito os ensinamentos filosóficos iogues que antes eram tradicionalmente passados de mestre a discípulo por via oral. Esses ensinamentos estão registrados em 196 aforismos nos chamados *Yoga Sutras de Patanjali*, indicando um sistema filosófico dividido em oito partes, com prescrições indicadas para quem se interessa em vivenciar a experiência do *samadhi* (BARBOSA, 1999, p. 22). São estes os oito passos: *yamas*, *nyamas*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* e *samadhi*.

Abaixo, apresento esses oito passos de forma reflexiva para propor algumas interpretações contra-hegemônicas da prática de yoga, relacionando os fundamentos iogues tradicionais com a ideia do Yoga Marginal de que os povos periféricos já fazem - ou “sempre fizeram” - yoga.

#### **Yamas**

Os yamas são apresentados nos *Yoga Sutras* como orientações a respeito da forma como devemos nos comportar diante de nossos semelhantes - uma espécie de prescrição moral dividida em cinco abstinências: *ahimsa*, *satya*, *asteya*, *brahmacharya*, *aparigraha*. *Ahimsa* é a não-violência: não ferir a não ser que seja para garantir a própria segurança e a dos demais. *Satya* significa não mentir, se afastar da hipocrisia. *Asteya* é não se apropriar do que não é seu; não furtar. *Brahmacharya* significa a não-individualidade; considerar que todos são parte de uma mesma expressão da consciência cósmica. *Aparigraha*: não acumular mais do que o necessário para uma vida boa e simples (BARBOSA, 1999, p. 22-29).

Esses yamas me parecem construir a imagem de um sujeito que seria o contrário da construção imagética estereotípica pejorativa dos moradores de regiões periféricas. Daniella Guedes Rocha (2017) estudou, no Rio de Janeiro, a construção de estereótipos da favela

levando em consideração as práticas de diferentes atores sociais (sendo a mídia um dos mais relevantes) envolvidos nesse processo. Rocha (2017) aponta que as representações das favelas, enquanto lugares perigosos e que devem ser temidos e evitados por supostamente alocarem o foco da criminalidade, influenciam o modo como vão sendo construídas as imagens dos moradores de territórios periféricos.

“Uma pesquisa do Instituto Data Popular divulgada em fevereiro de 2015 indica que 69% dos entrevistados do asfalto sentem medo ao passar diante de uma favela, e 51% afirmaram que as primeiras palavras que vêm à mente quando ouvem sobre favela são droga e violência. Ou seja, uma clara associação deste território com a criminalidade. Quanto à relação com os favelados, 47% dos moradores do asfalto nunca contratariam, para trabalhar dentro de suas casas, uma pessoa que morasse em favela.” (ROCHA, 2017, p. 22)

O que quero apontar aqui é que esses são os acúmulos pelos quais uma pessoa que mora na periferia não é entendida enquanto potencial praticante de yoga dentro do discurso hegemônico do campo, que corrobora com esse imaginário social em relação à moralidade e comportamento da população periférica - imaginário este que contraria as primeiras orientações éticas do yoga. Me parece que a diferença do entendimento da Tainá vem justamente pelo fato de que ela não se insere na condição de endossar essas noções preconceituosas justamente por ter nascido e morado a vida inteira numa região periférica e ter condições de traçar análises mais complexas em relação às pessoas do seu cotidiano. Quase metade das pessoas de classes mais altas (onde estão incluídos os mais prestigiados professores e mestres de yoga) não estabelecem contato com esse “outro” periférico - dito favelado - nem mesmo para trabalhar em suas casas (ROCHA, 2017). Podemos entender esse enquanto mais um fator que endossa a resistência em disputar a posse do prestígio simbólico (BOURDIEU, 1989) associado ao yoga.

## **Nyamas**

Enquanto os *yamas* são orientações em relação aos semelhantes e à comunidade, os *nyamas* são cinco preceitos que seriam necessários para a paz e o cuidado interiores, ou seja, o tratamento consigo mesmo. São eles *shaoca*, *santosa*, *tapah*, *svadhyaya* e *ishvarapranidhana*. *Shaoca* é a limpeza interna e externa, manter o asseio do corpo físico - inclusive a partir dos alimentos ingeridos - e da mente. *Santosa* é o contentamento consigo mesmo e o equilíbrio mental que possibilita que o sujeito aja e pense de forma reta. *Tapah* é o serviço social sem esperar recompensa, a materialização do impulso do amor. *Svadhyaya* é a leitura inspiracional, alimentando a mente a partir da espiritualidade. *Ishvarapranidhana* é a percepção de estar em união a uma consciência única (BARBOSA, 1999, p. 22).

Observa-se que os *yamas* e *nyamas* parecem ir de encontro com alguns valores do Cristianismo. Professor Hermógenes é um dos mais reconhecidos e prestigiados nomes no campo do yoga brasileiro, e a forma como ele apresenta a prática prioriza os benefícios físicos (perspectiva terapêutica) e considera uma ligação do yoga com o Cristianismo. Quando Professor Hermógenes começa a publicar livros sobre o tema, no final da década de 1960, a perspectiva multi-religiosa sobre a prática do yoga vinha se fortalecendo no Ocidente. Conforme já mencionado anteriormente, o sincretismo parece ser uma característica cultural tradicional da religiosidade brasileira (GNERRE, 2010), o que nos ajuda a entender o caminho trilhado por Hermógenes na divulgação do yoga, buscando um certo tipo de mediação entre os ensinamentos do yoga e os preceitos cristãos.

Ainda que o catolicismo venha perdendo adeptos, outras vertentes cristãs continuam ganhando força no Brasil. Por exemplo, observa-se uma aceleração importante no crescimento de indivíduos que se autodeclararam evangélicos no Brasil durante o século XX. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2000 o percentual de evangélicos em relação à população total do Estado do Rio de Janeiro era de 22% e subiu para 29,4% em 2010 - ano da última realização do censo (QUEIROZ, 2019). Além desse crescimento evangélico ser de predominância urbana (MACHADO, 2006), ele se concentra principalmente nas favelas e demais territórios periféricos (CUNHA, 2018).

O fato de que uma boa parcela da população das regiões urbanas periféricas do Brasil se declara cristã não significa que estejam sendo observados os *nyamas* na forma como eles se apresentam no yoga - não é minha intenção fazer essa inferência aqui. Roberto Simões (2011) aponta, por exemplo, um processo de privatização religiosa em curso no Brasil: as pessoas se denominam evangélicas, católicas, espíritas, candomblecistas etc mas não necessariamente empregam uma ascese que concorde completamente com uma única religião. Isso porque, segundo o autor, apesar de a maioria das pessoas eleger uma religião com a qual se identifica, ela não se sente obrigada a obedecer todos os seus preceitos, mas sim se sente autorizada a fazer sua própria bricolagem coletando aquilo que melhor a contemple em uma gama de códigos e significações de diversas religiões de diversas matrizes.

Seguindo a perspectiva de que o yoga ocidental foi se adaptando, entre outras coisas, ao cristianismo, acredito que seja possível assumir algum tipo de generalização, já que esta matriz religiosa ainda parece ter influência importante nas construções acerca dos nossos valores, da nossa moralidade e ética. Por todos esses indícios, compreender que orientações morais e éticas semelhantes aos *yamas* e *nyamas* já fazem parte do arsenal subjetivo dos moradores de regiões periféricas é uma consideração possível. O último indício que nos auxilia é fazer o exercício

contrário, afirmando que essas pessoas não praticam nyamas: então os moradores da periferia não mantém o asseio do corpo e da mente? Não se contentam com o seu próprio ser? Não ajudam sua própria comunidade? Não mantém nenhuma prática que se considere espiritual? Não se sentem em comunhão com seus demais?

### **Asana**

Os *asanas* são as posturas físicas do yoga, e na vertente mais difundida pelo Ocidente (o Hatha yoga) o objetivo da execução rotineira dos asanas é preparar o corpo para que ele esteja saudável e funcional, capaz de suportar a experiência do *samadhi* - a meta do yoga segundo a leitura tradicional dos ensinamentos filosóficos iogues. Acredita-se que a prática dos asanas possibilita uma experiência meditativa eficaz, já que prepara o corpo para que não exista dor ou desconforto no momento da meditação (BARBOSA, 1999, p. 29). Além disso, a prática física conta com exercícios de ativação de “centros de energia” (grupos musculares, nervos, glândulas, órgãos) relacionados ao despertar da “*kundalini*”, como será explicado adiante.

Em uma das idas do Yoga Marginal a eventos em escolas da Baixada Fluminense, alguns adolescentes aguardavam para participar de uma oficina de passinho (prevista na programação do dia) e, para convencê-los a também participarem da aula de yoga que aconteceria antes, a Tainá teve a ideia de oferecer uma aula misturando as posturas físicas do yoga com movimentos de dança, ao som de funk. Assim nasceu o Sarra Yoga (YOGA MARGINAL, 2019f).

“Na base da coluna espinhal de todos nós está localizada uma fonte adormecida e poderosa de energia (...) Esta energia é o que chamamos como *kundalini* e essa ascende no primeiro chakra: Muladhara, de onde partem três canais sutis de condução de energia conhecidos como *Nadis* que sobem pela coluna até atingir o último chakra, Sahasrara. (...) 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. O processo consta de duas etapas: na primeira, o yogi provoca uma saturação de energia no organismo; a segunda é o despertar em si. BOM... e o que sarrar tem com isso. Nada porque rebolar é rebolar, sem necessidade de fundamento. Mas 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 são os mais falados: 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 trabalha com o baixo ventre, como é o caso das danças africanas. (...) 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.” (YOGA MARGINAL, 2019f)

A Tainá fundamenta o Sarra Yoga a partir de aproximações e distanciamentos entre sagrado e profano abordando a temática da prática física do yoga a partir de uma perspectiva afrocentrada. Meus acúmulos enquanto professora e praticante de yoga me fazem perceber que tem crescido a ideia de que quaisquer tipos de atividades físicas que sejam praticadas em concomitância aos demais passos do yoga podem ser consideradas enquanto prática iogue, sobretudo em relação a práticas esportivas - com destaque para as artes marciais. No Ocidente, onde a prática tem sido adaptada aos mais variados contextos relacionados ao corpo - principalmente emagrecimento e tonificação muscular - essa flexibilização parece se encaixar sem grandes problemas, num contexto onde cada novo produto que surge associado ao yoga tem forte adesão no mercado de consumo, como já abordamos aqui. O que costuma acontecer é uma disputa acerca do teor “genuíno” da prática, em discursos românticos que prezam pela ideia de que quanto mais fiel a prática de yoga for aos textos filosóficos indianos sagrados mais antigos, mais genuína e “verdadeira” seria a prática (PEREIRA, 2018).

Rebolar e dançar funk pode ser considerado um exercício físico (quando no contexto das aulas de dança em academias de ginástica, por exemplo), mas se configura, no cotidiano das regiões periféricas do Rio de Janeiro (e não só nelas) como uma expressão cultural que envolve arte.

“(...) toda vez que eu posto qualquer vídeo dançando, sobretudo funk, muita gente deixa de estar por aqui. EU ACHO ÓTIMO. Afinal, se uma mulher preta dançando funk num Instagram de yoga te incomoda, você tá no lugar errado mesmo (...) É fácil demais pra quem nunca perdeu um trabalho por ter se posicionado no seu meio antes, falar que yoga não é só postura e blá blá. Mas aqui eu perco trabalho todo dia pra apresentar um yoga que eu acredito e mais ainda que eu construo.

Quero aqui agradecer a cada pessoa que faz aula de yoga comigo, não apesar de ter uma professora que rebola de shortinho, mas exatamente por conta disso e tudo mais. Ser antirracista é fácil, difícil é pagar honestamente gente preta que estuda, pesquisa e trabalha. (...) Eu posso ter monografia, dissertação e daqui a pouco tese de doutorado, tudo sobre o yoga que eu pesquisei e construo, posso dar uma aula foda mas, não é suficiente pra muita gente que infelizmente ta a frente de projetos grandes que financiam outras coisas. É isso.” (YOGA MARGINAL, 2021d)

A linha discursiva da Tainá, a partir de seus posicionamentos políticos expostos através do Yoga Marginal enquanto um projeto dotado de função social, parece indicar que esses “projetos grandes que financiam outras coisas” estão relacionados justamente com às empreitadas comportamentais do yoga hegemônico.

O processo de colonização abrange, como sabemos, não só territórios físicos de países explorados, mas também esferas subjetivas. Por exemplo, observamos no Brasil um processo de apagamento de valores éticos e morais e de religiosidades e espiritualidades dos povos originários brasileiros e dos povos africanos escravizados pelos colonizadores, em meio à construção de uma valoração negativa a expressões culturais outras que não as hegemônicas. O

processo civilizatório objetiva justamente o alinhamento das condutas ditas “selvagens” aos ditames europeus colonizadores. Esse tipo de comportamento governamental acaba sendo reproduzido até hoje, pelos governos atuais. Dentro do objeto deste trabalho, podemos por exemplo observar o caráter conservador das políticas públicas direcionadas aos territórios periféricos.

“No período colonial a 'pacificação' designava uma transformação profunda sofrida por um grupo, em que seus componentes pagãos, imorais e anárquicos eram substituídos por uma condição supostamente nova e mais elevada, propícia à sua participação na sociedade colonizadora. Os aspectos militares e repressivos eram remetidos ao esquecimento, o que se celebrava era o surgimento de um novo índio, cristão e súdito fiel do Rei de Portugal.” (OLIVEIRA, 2014, p. 136/137)

Considero importante para esse trabalho a contribuição teórica de Pacheco de Oliveira (2014) quando ele propõe uma ponte analítica a partir do caráter tutelar da gestão de territórios no Brasil, analisando as aproximações entre as formas de tratamento do Estado para com as populações indígenas e as populações habitantes de territórios periféricos urbanos.

Observando as empreitadas militares do Estado na forma de políticas públicas pacificadoras nas favelas do Rio de Janeiro, o autor reflete sobre a categoria “pacificação” enquanto forma de civilizar e incluir, em territórios onde a população é interpretada a partir das noções de inferioridade e suspeição já que ocupam lugar referido à alteridade, como é o caso dos povos originários brasileiros e também das nossas populações periféricas. O presente trabalho concorda com essa ponte analítica, como já mencionamos acima.

Os valores morais são produzidos a partir de atividades valorativas. Essas atividades valorativas são definidas por qualidades que são atribuídas não só a pessoas e seus comportamentos, mas também a fatos, temporalidades, culturas e territórios (MESQUITA, 2018). Meu objetivo com essa reflexão é apontar que quando o funk é associado a uma prática (o yoga) que se estabelece no mercado de bens simbólicos enquanto elemento de prestígio relacionado aos “bons” temperamentos e ao comportamento distinto (PEREIRA, 2018), a disputa de interpretação do yoga fica ainda mais acirrada no campo, como apontam os relatos da Tainá nas suas experiências com o Yoga Marginal e o Sarra Yoga. Esse apontamento reitera minha hipótese, a partir do fundamento analítico que meu caminho argumentativo utiliza, de que o atual campo do yoga na forma como está hoje institucionalizado continua reforçando resistências em relação à adesão das classes populares - e moradoras de territórios periféricos - à prática.

No Rio de Janeiro essa resistência aparece de várias formas. Uma delas, já mencionamos, é o recorte econômico, a partir dos preços das mensalidades. Outra é o recorte territorial, com maior concentração de escolas de yoga em espaços urbanos elitizados, que

dificulta o acesso de moradores das periferias mesmo quando a mensalidade não é um problema.

As expressões culturais originárias das populações periféricas urbanas são, geralmente, negativamente valoradas por contrariarem boa parte da cartilha conservadora relacionada à moral. O consumo do funk carioca enquanto cultura popular cresceu muito nos últimos anos, com grande adesão das classes médias. Mas isso não representa uma mudança de tratamento dessas classes nas relações sociais com os estratos mais pobres - que são, tradicionalmente, os principais produtores desse estilo musical. Bezerra (2011) indica que essa apropriação de elementos culturais de um grupo por outro não suscita um estreitamento automático dos vínculos sociais.

Segundo Bourdieu (2007), as classes médias têm a tendência de se identificar com o gosto das classes mais altas, o que se observa a partir da busca pelo consumo dos mesmos bens simbólicos e no investimento em adquirir os mesmos conteúdos que compõem seus capitais culturais.

“A ampla utilização, pelos entrevistados, de atributos pejorativos para a descrição do baile de comunidade (perigoso), do ‘homem da favela’ (perigoso, feio, mal-arrumado) e da ‘mulher funkeira’ (vulgar), além da necessidade de afirmação do distanciamento do que seria o ‘estilo funkeiro’, revela como o interesse de grupos de jovens pelo ‘mundo funk carioca’, bem como a participação ativa neste ‘mundo’ através da freqüência a festas dedicadas ao estilo, não é necessariamente acompanhada por mudanças estruturais no contexto social, seja no tocante ao contato social propriamente dito – amizades, relacionamentos – ou mesmo no recrudescimento de estigmas. Ao contrário, as opiniões emitidas por alguns dos jovens entrevistados parecem, antes, reforçar a tese bourdieusiana que aponta a utilização do campo cultural como espaço simbólico de perpetuação das distâncias sociais.” (BEZERRA, 2011, p. 55/56)

Depois desse exercício analítico, ficam mais evidentes os motivos pelos quais a perspectiva afrocentrada do Yoga Marginal impacta não só na forma como o yoga é apresentado para populações periféricas, mas também na disposição da Tainá diante do campo do yoga e seus embates nas disputas por autoridade discursiva. O Yoga Marginal e o Sarra Yoga, ao açãoarem referências pré-coloniais - com a ancestralidade - não só apresentam a prática de yoga indiano ou africano a partir do entendimento de que esta já é uma prática do cotidiano das pessoas que moram em territórios periféricos mas também apontam e reforçam, sempre que possível, que seus elementos e expressões culturais não estão em negociação. Como essa perspectiva afrocentrada valora positivamente a arte, o comportamento, a intelectualidade, a religiosidade e espiritualidade das favelas e demais territórios periféricos urbanos, o funk não estaria, por exemplo, em desacordo com uma noção de prática que prepara o corpo para quaisquer que sejam as experiências subjetivas (espirituais ou não), assim como é compreendida a prática de asanas.

“A filosofia africana como base teórica e prática no mestrado é o que anda me permitindo investigar nossas ações cotidianas, nossos deslocamentos, nossos quintais, nossas relações, dentro da perspectiva do yoga que é preto. Minha hipótese é de que todo mundo do lado de cá já é yogui, de berço, raiz, se eles ficam de cabeça pra baixo é outra coisa. Mas perceba que até isso a gente faz e rebolando.” (YOGA MARGINAL, 2020b)

## Pranayama

Ao respirar, absorvemos oxigênio para criação dessa energia e, na sequência, exalamos gás carbônico resultante de reações químicas da respiração. Nos ensinamentos iogues tradicionais “prana” significa “energia vital” e “yama” significa “controle” (BARBOSA, 1999, p. 29/61). Os pranayamas trabalham com a respiração: são exercícios respiratórios que ajudam a controlar a energia vital. A respiração carrega significações simbólicas muito importantes na prática de yoga. Acredita-se, por exemplo, que ela seja o principal componente para a auto-realização, sendo um elo que une o sujeito ao “ser universal”.

Pratica *pranayama* todo ser humano que tenha conhecimento da potencialidade da respiração no controle das emoções, das ações, da vida. Não necessariamente estamos falando de exercícios de respiração. Mas sim da noção de que a respiração interage com o corpo tanto na parte física quanto na parte subjetiva.

Costumamos orientar pessoas que estão em momentos de crise com conselhos do tipo: “calma, respira”. E também assim costumamos orientar o descanso de pessoas que passaram por momentos intensos: “já passou, agora respira”. A consciência da potencialidade da respiração já está no nosso imaginário, e a ciência ocidental vem endossando essa ideia. Claudia Polleto (2017) estuda os processos históricos decorrentes do yoga enquanto objeto de estudo científico oriental e ocidental, e observa uma relação interessante entre pesquisadores ocidentais e orientais. A autora aponta alguns pioneiros do “yoga cientificado”:

“Uma das primeiras publicações que lidou com a yoga sob a perspectiva científica relacionada à saúde foi a do médico indiano N. C. Paul (1820-1880). (...) A grande mudança de Paul (nome já ocidentalizado) foi conceber a ideia da yoga cientificizada afastada de qualquer resíduo de misticismo; a sua experiência em Benares (atualmente Varanasi) de unir a tradição hindu e o discurso medicalizado, resultou num ‘produto’ mais palatável à audiência europeia.” (POLLETO, 2017, p. 74/75)

No começo do século XX o conceito de saúde que já predominava no Ocidente valorizava o cuidado com o corpo: uma sociedade higienista que se preocupava em resolver os problemas sanitários - causados pela então recente concentração urbana - que levavam a doenças mortais. Associar o yoga à saúde a partir do escopo científico ocidental foi mais um episódio da relação entre orientais e ocidentais nas suas construções de “nós” e “outros”, e pareceu ser um passo importante para a aceitação da prática no Ocidente.

“No começo do século XX, o escritor americano William Walker Atkinson (1862-1932), sob o pseudônimo de Ramacharaka Yogi, um nome um tanto quanto atraente para uma audiência ávida de ‘conhecimentos orientais’, apresentou a yoga ao público americano unindo o discurso medicalizado da saúde ocidentalizada com temas místicos e espirituais.” (POLLETO, 2017, p. 79)

Segundo Ramacharaka, o yoga serviria ao ocidental para fortalecer seu pulmão, para que sua saúde estivesse protegida em meio à poluição das grandes cidades do início do século XX (GNERRE, 2010).

Apesar de não ser esse o principal assunto desta seção, chamo a atenção para a interessante troca entre esses dois escritores em relação à adoção de pseudônimos. Um indiano que assina como “Paul” e um americano que assina como “Ramacharaka”: uma ilustração da interação apontada por Barroso (1999) sobre a forma como aquele “nós” ocidental também foi se construindo por apropriações de “outros”.

Minha intenção aqui é refletir um pouco sobre esse imaginário acerca da relação entre a respiração, a saúde e as emoções - noção provavelmente construída parcialmente a partir desse movimento de “medicalização/cientifização do yoga” sobre o qual nos conta Polleto (2017). E esse imaginário enquanto noção compartilhada (e hoje cientificamente embasada) não deixa de contemplar os moradores de regiões periféricas urbanas.

“E pegar um trem muito lotado se concentrando pra não cair porque não dava pra segurar em nada. E aí, como que as pessoas não acham que isso é meditação? A gente está em pura meditação, não pode cair de jeito nenhum. Então esse estado de concentração que as pessoas não percebem, mas está ali, me fez ver como o yoga estava no meu dia a dia e não era dentro de um estúdio propriamente dito, era no meu caminho. (...) A gente consegue adaptar um pouquinho essas técnicas de respiração pra se concentrar e não matar um antes das 9h da manhã.” (YOGA MARGINAL, 2020d)

Para o Yoga Marginal os *pranayamas*, ou seja, as técnicas de controle da energia vital, também já são uma habilidade que faz parte do cotidiano dos moradores de territórios periféricos do Rio de Janeiro, residindo na sabedoria extraída da relação do indivíduo com sua própria rotina. Essa rotina é vivenciada, na maioria das vezes, em coletivo. Ônibus, feiras, filas, refeitórios, faixas de pedestres etc. Parece caótico, e é. Mas o caos é habitado e quem habita essas rotinas, para o Yoga Marginal, procura se mover “além da dor”. Logo, essas pessoas também já possuem técnicas de vida alinhadas à filosofia iogue mesmo sem nunca ter frequentado aulas de yoga. Da mesma forma, essas técnicas de vida também podem ser reconhecidas na filosofia africana nos ensinamentos direcionados ao autoconhecimento. Noções que se mostram na decisão, por exemplo, de respirar antes de perder completamente a paciência no transporte público: “gente preta e pobre tem razão de sobra pra ser violento, e

somos quando esse é o caminho. Mas não ser violento a todo momento é também uma escolha (talvez não tão óbvia) do bem viver e de existência” (YOGA MARGINAL, 2020d).

### Pratyahara

O quinto passo do yoga é o controle sobre os “alimentos” externos, lidar com a suscetibilidade em relação às influências externas. *Prati* é uma preposição que significa “fora”, “contra”, e *ahara* “comida”, aquilo que se ingere. São três os tipos de alimentos listados aqui: o alimento físico, que nutre o corpo; as impressões e sensações obtidas pelos cinco sentidos, e os relacionamentos (afetivos, familiares etc) que temos com os demais. Praticar pratyahara implica em evitar alimentos (comida, sensações, relações) que nos façam mal e abrir-se para alimentos que nos façam bem. Ou seja, escolher caminhos saudáveis para a saúde do corpo, das emoções e dos afetos (BARBOSA, 1999, p. 29). Entendo que *pratyahara* orienta a ter agência.

O estilo de vida das classes populares orienta a escolher consumir aquilo que é necessário e útil - pelo menos na maior parte do tempo - convertendo as limitações materiais em boas escolhas (BOURDIEU, 2007). Como já mencionado neste trabalho, a Tainá constrói as narrativas do Yoga Marginal/Sarra Yoga justamente a partir dessa ideia de uma inteligência econômica no tratamento com o corpo. A alimentação, o preparo dos alimentos, escolher qual briga vale a pena entrar e quais alianças são importantes para a manutenção da paz: tudo isso (e muitos outros elementos) compõem a agência. Inferir que os moradores de regiões periféricas urbanas não têm agência os coloca novamente numa situação de falta de representação de si. Os reposicionam na situação de “outro”, o que nos faz perceber que essa ideia de sujeitos sem agência é uma perspectiva colonizada.

“(...) ser vegan é privilégio, beber água de coco ao invés de coca cola é privilégio, não porque é necessariamente caro mas porque informação é poder, saúde é poder. E preto pode alguma coisa? E pobre pode alguma coisa? E gordo pode alguma coisa? Mas ao trilhar esse caminho com desapego e prática constante do outro lado dessa linha hipócrita do ego, vamos encontrar uma saúde – integral – consciente. Pequenas escolhas diárias. Pequenos alongamentos na coluna. Pequenas doses de paciência. Pequenas respirações conscientes nas janelas dos ônibus. Yoga não é isso, mas isso vêm. Mesmo que yoga não seja corpo, o amor ao corpo chega.” (YOGA MARGINAL, 2021d).

*Pratyahara* é geralmente explicado sobretudo como uma técnica de abstenção dos sentidos na prática de yoga, já que a leitura tradicional da filosofia iogue entende que as impressões sensoriais “alimentam” a mente. Se alimentar desses estímulos externos através dos sentidos sem ter consciência do que se consome atrapalha o processo de autoconhecimento na perspectiva dos Yoga Sutras (BARBOSA, 1999, p. 22-29). Nas interpretações tradicionais,

geralmente *pratyahara* é descrito como um estado em que a pessoa, ao voltar sua atenção de forma plena para um único objeto (a execução de um asana, por exemplo), não escuta nem vê nem sente nada a sua volta por alguns instantes - não “se alimenta” desses estímulos sensoriais externos. Num exercício de meditação, esse objeto para o qual o sujeito volta sua concentração pode ser, por exemplo, uma vela acesa ou uma fogueira. Mas entendo que também pode ser a imagem das janelas do vagão de um trem que passa em alta velocidade. E também entendo que pratica *pratyahara*, por exemplo, a mulher que aceita seu corpo na forma que ele está e se concentra na sua potencialidade, sem “se alimentar” de padrões estéticos.

Como já mencionamos, os moradores de regiões periféricas urbanas como as favelas e a Baixada Fluminense do Rio de Janeiro são geralmente vistos, por outras classes, a partir de um estereótipo negativo, numa associação automática entre os moradores desses territórios e a prática de crimes, conforme apontado por Bezerra (2011, p. 49-52). De acordo com o autor, a mídia tem desempenhado um papel importante na manutenção desses estereótipos (BEZERRA, 2011, p. 46-49). Também pratica *pratyahara* aquelas pessoas que, habitando esses lugares, não “se alimentam” desses senso comuns, e segundo uma pesquisa feita na favela da Rocinha (RJ) 81,82% dos moradores entrevistados sentem orgulho do lugar onde moram (SILVA, 2008).

## Dharana

Dharana pode significar o estado de concentração: a habilidade de focar a atenção em um objeto, ao mesmo tempo que se aperfeiçoa a percepção de tudo que se passa ao redor do sujeito (BARBOSA, 1999, p. 29/61). Esse objeto pode ser um ponto físico (uma montanha, uma vela acesa, uma santa, uma mandala, um sinal de trânsito etc) ou pode ser um ponto subjetivo (um pensamento, uma emoção, uma memória, um desejo, etc). Esse estado de concentração não é necessariamente fixo mas sim intermitente, tendo em vista a flutuação natural da atenção do ser humano. No momento da aula de yoga, praticando *asanas* (posturas físicas) por exemplo, a intenção de *dharana* é justamente a percepção consciente de diferentes aspectos que se passam no objeto corpo (perceber o recrutamento dos músculos e das articulações, observar a respiração, a temperatura do ar etc), na mente (respostas emocionais às condições do corpo, distração, sentimentos etc) e no ambiente - um estado de atenção a tudo que atravessa a existência do sujeito naquele momento, naquela postura, naquele ambiente.

O yoga não inventou o estado de concentração, mas dentro dos ensinamentos iogues *dharana* é concentração. Entendo que essa é uma habilidade que todo ser humano, praticante

de yoga ou não, desenvolve e aprimora. Na vida adulta podemos observar isso, por exemplo, no mundo do trabalho - pago ou não pago.

Os moradores das áreas urbanas consideradas periféricas, em sua maioria, pertencem às classes econômicas mais baixas e ocupam cargos profissionais de acordo com a posição em que se situam em uma estrutura socioeconômica capitalista que se perpetua a partir da manutenção da desigualdade. Na comparação entre as rendas médias de moradores de favelas e bairros periféricos do Rio de Janeiro e moradores de bairros cariocas considerados nobres, observou-se que a renda média do trabalho é cerca de 5,3 vezes mais alta nas áreas mais ricas da cidade apesar dos moradores das áreas periféricas trabalharem cerca de cinco horas semanais a mais (NÉRI, 2009, p. 39). A escolaridade parece ter um papel central na transgressão das tendências estruturais de distribuição de posições sociais, a partir da ideia de que quanto mais se estuda mais dinheiro se ganha, mas chamo a atenção para o fato de que tem-se observado que maiores escolaridades não garantem o aumento da renda - muito menos a ascensão social. O estudo de Ballasiano, Seabra e Lemos (2009) aponta nessa direção. Investigando as relações entre escolaridade, salário e empregabilidade no Rio de Janeiro, os autores questionam a teoria do capital humano, que valoriza os supostos efeitos da escolaridade na obtenção de renda e nas maiores chances de inserção do trabalhador no mercado de trabalho. Eles registram que o aumento da escolaridade pode incidir num aumento da empregabilidade, mas sem haver aumento de salário. Além disso, a taxa de empregabilidade do indivíduo tende a cair com a conquista de melhores salários. O estudo conclui que numa estrutura socioeconômica capitalista os pressupostos da influência da educação na renda devem ser vistos com ressalvas, pois nota-se que apesar de as relações observadas poderem apresentar efeitos positivos em alguns casos, isso não é uma evidência já que por um lado os dados analisados mostram que o salário elevado reduz a empregabilidade dos indivíduos com maior escolaridade, e por outro lado nota-se que a escolaridade não tem um efeito tão marcante sobre a renda (BALLASIANO, SEABRA & LEMOS, 2009, p. 4/5). Ou seja, ainda que estudassem mais tempo, os moradores dos territórios periféricos não aumentariam suas rendas de forma relevante. A estrutura socioeconômica capitalista, na manutenção da desigualdade social, garante às classes mais ricas um capital de rede que é decisivo no processo de ocupação de vagas de emprego com maiores salários.

Segundo Néri (2009, p. 45), na Favela da Rocinha a maior parte da população não trabalha com carteira assinada - também conhecidos como trabalhadores por conta própria. Entre as profissões mais recorrentes destes trabalhadores (as) autônomos (as) aparecem ocupações de produção doméstica (empregadas domésticas, babás, auxiliares de serviços gerais etc), construção civil (pedreiros, servente de obra etc), caminhoneiros, motoristas, entre outras.

Para refletirmos acerca do elemento *dharana*, utilizo como exemplo duas dessas profissões: babá e pedreiro.

O lar costuma ser um lugar de onde se espera segurança física; é onde os indivíduos costumam se sentir protegidos. Vamos pensar que esse lugar precisa ser seguro o suficiente para abrigar crianças, por exemplo. A profissão da pessoa que constrói a casa e a profissão da pessoa que cuida da criança envolvem um estado de concentração importante: algo como *dharana*. Trabalhadores que moram em áreas urbanas periféricas e constroem e trabalham nas casas de moradores das áreas nobres do Rio de Janeiro estão rotineiramente praticando *dharana* na casa de seus (as) patrões (as), levantando muros ou cuidando de crianças. Me arrisco a dizer que pelo menos uma parte destes patrões frequenta aulas de yoga em escolas e estúdios da zona sul da cidade.

## Dhyana

O foco contínuo em alguma atividade, sensação ou objeto é *dhyana* (BARBOSA, 1999, p. 22). É a permanência no estado de concentração (*dharana*) - esse foco intenso seria capaz até de silenciar os pensamentos, segundo os relatos iogues tradicionais. *Dharana* e *dhyana* são, geralmente, dois elementos presentes nas meditações tradicionalmente prescritas.

“Em sua rotineira busca da sobrevivência no lixo da cidade, ela descobriu que as coisas todas do mundo — o céu, as árvores, as, os bichos — ficavam amarelas quando a fome atingia o limite do suportável. Carolina viu a cor da fome — a Amarela.” (JESUS, 2014, p. 5)

A dissertação de mestrado de Laryssa Owsiany Ferreira (2019) nos apresenta uma rica e sensível descrição sensorial do *Processo de 21 Dias - Prana Prasakti*, que acontece no Portal Parvati localizado na Comunidade Aham Prema, em Minas Gerais. O Prana Prasakti é descrito por seus adeptos como uma experiência de reprogramação física, energética, espiritual e mental a partir da privação de alimentos sólidos e líquidos que opera enquanto uma ferramenta que pode ser utilizada por todas as religiões (FERREIRA, 2019, p. 15) - assim como o yoga tem sido divulgado no Ocidente. A autora descreve as três semanas desse ritual a partir do relato de alguns participantes, abordando debates clássicos da relação entre alimentação e religião e discutindo aspectos referidos à experiência do sabor, do gosto e do paladar.

Segundo Ferreira (2019), o início do ritual, na primeira semana, retira a entrada de qualquer elemento externo do organismo da pessoa, incluindo qualquer tipo de líquido - até mesmo a água. Essa primeira semana tem como foco o corpo físico e a expressão da identidade do ego.

“Em algum momento, do terceiro para o quarto dia provavelmente durante o sono, seu espírito irá se retirar do corpo e haverá um realinhamento dos chakras e uma alteração na memória celular. Jasmuheen (2000) alerta que com a saída do espírito, todos os seus sentimentos também vão sair com ele e talvez você se sinta vazio. Um homem descreveu a sensação deste dia como se ‘todo amor do mundo tivesse ido embora, parecia que eu fui beijado por um dementador.’” (FERREIRA, 2019, p. 26)

Maria do Carmo Soares de Freitas (2003) escreve sobre as vivências e os significados da fome, nos oferecendo uma etnografia da fome no bairro Péla que fica em Salvador, na Bahia. Recorrentemente seus entrevistados e entrevistadas se referem à fome como “a coisa”, relatando a fome como um ente perigoso:

“Não se pode ter fraqueza de espírito, nem medo, senão a coisa toma conta, como aconteceu numa casa lá de cima, que chegou e matou os meninos todos (Elza).  
Não deve ficar chamando palavrão com raiva, pra a coisa não pegar (Lêda).” (FREITAS, 2003, p. 166)

Ferreira (2019) explica que esse “dementador” que aparece na fala de seu entrevistado é uma referência ao universo Harry Potter: “são criaturas das trevas que tem o poder de drenar a alegria e a esperança dos humanos, criando um ambiente de frio, escuridão, tristeza e desespero” (FERREIRA, 2019, p. 26). Esses são os relatos de pessoas que estão em condições sociais opostas, e que descrevem a relação com a fome de maneira semelhante quando descrevem a mesma enquanto um ente que se comunica e promove sensações que vão além dos sinais fisiológicos do organismo.

Elza, uma das entrevistadas do trabalho de Freitas (2003), conta da experiência que viveu momentos antes de um evento crítico (a prisão de seu filho) que teve como consequência sua volta ao cotidiano do lixão. Aqui, é como se a fome fosse um ente que se comunica através da experiência de um tipo de premonição.

“Só sei dizer que ela não me pegou ainda [...] Estou falando daquilo, aquela coisa (a fome). Ela queria entrar aqui dentro (na casa, no corpo) no dia que meu menino foi preso. Porque no dia, eu recebi o aviso (silêncio). Eu perdi a chave da porta, fiquei trancada dentro de casa sem poder sair. A televisão não pegou e eu gritava pra Regina aparecer e ela parecia que estava era surda. Como é que ninguém me ouvia? Tinha um troço atrapalhando. Fiquei cansada de tanto gritar e comecei a rezar. Senti aqui dentro (põe a mão no peito), que alguma coisa estava acontecendo com meu filho. Senti uma agonia que eu não sei dizer direito, e quando foi assim umas cinco horas, uma criatura bateu na porta e gritou: ô fulana. E aí eu, sem querer, meti a mão no bolso e achei a chave da porta. Antes da mulher falar, eu sabia que era alguma coisa com o menino. A mulher estava nervosa, toda se tremendo, e veio me dizer que o filho dela foi preso mais o meu, lá em baixo. Ela (a fome) avisa, mais tem gente que não acredita nessa bicha. Agora, estou aqui vivendo do lixo outra vez (Elza).” (FREITAS, 2003, p. 164)

Segundo Ferreira (2019), no quarto dia de jejum do Prana Prasakti, “seu Eu divino e aqueles que ascenderam vão começar a trabalhar imediatamente depois que o espírito se retirou para evitar o início de um processo de morte” (FERREIRA, 2019, p. 27). Além disso, a autora informa que na primeira semana pode ser que a pessoa experimente um aumento da temperatura corporal e sinta muito calor, e este seria um dos sinais de que tudo está correndo bem segundo

Jasmuheen, autora do livro *Viver de Luz*, que faz parte do manual de instruções do Prana Prasakti.

O contrário aparece nas entrevistas realizadas por Freitas (2003), onde o relato de sensações de frio relacionados à fome são recorrentes entre seus (as) informantes, como os “arrepios” na pele e também dentro do peito (FREITAS, 2003, p. 183). Como a autora trabalha os significados da fome levando em conta o contexto social dos indivíduos que a relatam (os moradores do bairro Péla) que “constroem em suas vivências cotidianas representações metafísicas que são produzidas pela tradição de viver a privação extrema” (FREITAS, 2003, p. 123) esse frio não se reduz, na perspectiva da autora, a uma oposição térmica efetiva ao calor:

“A sensação está associada ao meio interno de reagir ao mundo exterior, dando alguma significação ao sentido de fome no corpo. Assim, o frio se remete ao vazio, permitindo interpretar o corpo como um objeto sensível que reage à ausência de algo, como a falta de sentimentos que possam acalentar o sujeito no mundo.” (FREITAS, 2003, p. 183)

Por um lado, vemos uma aproximação entre as descrições do contato com a experiência da privação de alimentos entre um dos participantes do Prana Prasakti e algumas informantes de Freitas (2003), entendendo a fome como um ente amedrontador (a “coisa”, o “dementador”): “A ‘coisa’ sugere ser uma representação da fome, que se apresenta de diferentes maneiras, mas, em geral, encarna pavor só de pensar” (FREITAS, 2003, p. 184). Por outro lado, significados opostos podem surgir na experiência da fome quando ela é, para um grupo, uma tradição e para outro uma escolha. Por isso me parece compreensível que a sensação de vazio (com o “beijo” do dementador) passe logo na primeira semana, dando lugar a um calor tão forte que os adeptos do Prana Prasakti tenham vontade de banhar-se em água gelada (FERREIRA, 2019, p. 27). Um calor tão forte que a primeira semana do ritual é chamada de “travessia do deserto interno” (FERREIRA, idem). Já no bairro Péla, os (as) entrevistados (as) de Freitas (2003) relatam uma sensação de frio até mesmo por dentro do peito.

O deserto parece ser uma figura simbólica citada com certa recorrência no tema da superação. Contudo, segundo Ferreira (2019), os adeptos do Prana Prasakti não almejam vencer o deserto, mas simplesmente atravessá-lo, como relata um de seus entrevistados:

“É uma espécie de exílio, onde você vai conhecê-lo, vai se conhecer dentro dele e buscar respostas dentro dele. Então eu não entro tendo que segurar minha onda para aguentar sete dias, eu entro e eu quero viver cada um dos dias de deserto com tudo que o deserto pode me oferecer.” (FERREIRA, 2019, p. 27)

O Prana Prasakti não é considerado, entre seus adeptos, um jejum. Isto porque, segundo o livro *Viver de Luz*, essas pessoas não estão em privação de alimentação. Elas se alimentam. De prana. Até o final dos 21 dias de ritual a pessoa já terá voltado a ingerir (de maneira regulada) água e sucos naturais diluídos (FERREIRA, 2019, p. 29-31). Já vimos que no processo ritual

do Prana Prasakti, evita-se o início do processo de morte a partir do trabalho do “Eu divino” com outros espíritos que já ascenderam (FERREIRA, 2019, p. 27). No trabalho de Freitas (2003), o ambiente místico também aparece de forma importante no cenário da fome. Uma de suas informantes afirma que a fé em Deus é que dá “forças nas pernas” (FREITAS, 2003, p. 170). Outra afirma que o mingau ralo que oferecem às crianças só é eficaz quando feito com reza: “Mingau só, não adianta. Tem que fazer reza, muita reza. Rezar quando está fazendo o mingau, mexendo a panela e rezando. Se a pessoa não quiser rezar pode ficar assobiando que o Santo gosta. O mingau é Santo” (FREITAS, 2003, p. 120). A “força de espírito” é outro componente recorrente nesses relatos.

Na minha compreensão, o imaginário da travessia do deserto também cabe aos “famintos” do trabalho de Freitas (2003), e pontuo aqui diferenças que podem orientar a comparação dessas experiências. Em primeiro lugar aparece a escolha: enquanto os adeptos do ritual Prana Prasakti escolheram se lançar na experiência da privação de alimentos, os moradores do bairro Péla entrevistados por Freitas (2003) já cresceram aprendendo a comer sempre muito pouco, porque se acostumar com a fartura de alimentos não é uma opção (FREITAS, 2003, p. 118). Então, se para um grupo a fome aparece enquanto um meio de vivenciar a espiritualidade (o “Eu divino”), para o outro grupo a fome só não mata por conta da existência de uma “força espiritual” (a fé em Deus) anterior. Enquanto no Prana Prasakti, ainda na primeira semana, a sensação de calor preenche o vazio dos primeiros dias de ritual, no Péla atravessa-se esse deserto sentindo frio dentro e fora do corpo. Experimenta-se a fome com a sensação de acolhimento no Prana Prasakti. No Péla, a sensação de vazio parece extrapolar o estômago.

Levantei essas questões para dar conta, brevemente, de um debate acerca do tema da privação de alimentos na relação com significados sociais e religiosos já que vou propor aqui um exercício reflexivo acerca da prática de *dhyana* nos territórios periféricos. O que eu quis foi apontar a relação entre os contextos sociais - o que envolve, invariavelmente, a discussão de classe social - e os significados da fome. Fiz isso porque entendo que a experiência da fome pode proporcionar *dhyana* - que será uma experiência positivamente valorada em um contexto onde a fome é uma escolha privilegiada, e negativamente valorada quando a fome é uma tradição. Os dois casos envolvem a religiosidade enquanto elemento místico associado a essa “travessia do deserto” e, nos dois casos, a construção das narrativas que envolvem o contexto da fome indica a concentração da atenção (*dhyana*) nas descrições sensoriais.

A Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional (Rede Penssan) realizou o Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia

da Covid-19. A pesquisa indicou que haviam 19 milhões de brasileiros passando fome no final do ano de 2020 - o dobro do que foi registrado em 2009. Além disso, os dados indicam que nesse período mais da metade (55,2%) dos lares do país enfrentavam algum grau de insegurança alimentar - cerca de 116 milhões de pessoas (GANDRA, 2021).

Dados da pesquisa do Instituto Data Favela em parceria com a Locomotiva - Pesquisa e Estratégia e a Central Única das Favelas (Cufa), realizada em 76 favelas brasileiras em fevereiro de 2021, apontam que 68% de seus moradores não tiveram dinheiro para comprar comida em ao menos um dia nas duas semanas anteriores ao levantamento, e que o número de refeições diárias dessas pessoas vem caindo: de uma média de 2,4 refeições por dia em agosto de 2020 para 1,9 em fevereiro (BOCCHINI, 2021).

“Choveu, esfriou. É o inverno que chega. E no inverno a gente come mais. A Vera começou pedir comida. E eu não tinha. Era a reprise do espetáculo. Eu estava com dois cruzeiros. Pretendia comprar um pouco de farinha para fazer um virado. Fui pedir um pouco de banha a Dona Alice. Ela deu-me a banha e arroz. Era 9 horas da noite quando comemos. E assim no dia 13 de maio de 1958 eu lutava contra a escravatura atual — a fome!” (JESUS, 2014, p. 25)

Podemos fazer uma reflexão acerca da experiência da fome repetida entre pessoas que vivem um contexto tradicional de insegurança alimentar e a prática de *dhyana*. Os Yoga Sutras não fazem nenhuma menção às condições em que esses “passos” do yoga são experimentados. Por exemplo, sabemos que a intenção é vivenciar o que as interpretações hegemônicas do yoga classificam como uma experiência transcendente (o *samadhi*, próximo e último passo dos oito passos do yoga). Mas não há nada nas escrituras - pelo menos não nos Yoga Sutras - que defina que essas experiências devem ser necessariamente alcançadas a partir do esforço da vontade própria, ou seja, do resultado do querer do indivíduo.

Segundo Barbosa (1999), *dhyana* destrói as manifestações das aflições, devolvendo ao praticante a sabedoria. É recorrente nos relatos do trabalho de Freitas (2003) a alternativa de dormir para não sentir fome. São técnicas de sobrevida, como disse Carolina de Jesus (2014, p. 116): “o povo brasileiro só é feliz quando está dormindo”.

Levanto aqui a possibilidade de que a experiência de todos esses oito passos do yoga possa ser vivida de forma “accidental”, ou involuntária, na trajetória de vida de indivíduos diversos.

O corpo comunica a fome o tempo inteiro. Quando não é o próprio corpo a se arrepiar e pressentir a chegada dessa “coisa”, são os filhos que a comunicam. Não me parece existir outra possibilidade de foco de atenção quando se vive um contexto de fome continuada. Minha intenção com essa provocação é refletir sobre a possibilidade de encararmos que a fome pode levar a um estado prolongado de concentração - seja *dhyana*, seja dor de estômago, seja dormir

para esperar passar, seja na reza (ou assobio) necessária para fazer mingau. E, depois de mais de um ano de pandemia no Brasil, levando em conta os dados estatísticos acima mencionados, podemos refletir acerca da experiência de algo que remete a *dhyana* entre os moradores das periferias não só do Rio de Janeiro, mas do Brasil inteiro.

“Renilda: É a falta de emprego, falta de salário digno que dê pra sustentar a família. A fome aqui é de tudo, é de escola, de amor, de trabalho, de dinheiro e de comida. Mas a fome de comida é a pior que existe. É a peste [...] É a coisa mais horrível do mundo. É uma coisa que aparece pra acabar com a vida. E a pessoa se acaba devagar, aos pouquinhos. Comendo devagar o corpo. Começa com os ossos até chegar nas carnes. Até morrer. [...] Você já ouviu falar na peste? Pois é. É a fome, mesmo. Não tem como fugir quando ela chega. Não tem pra onde correr que ela pega (pausa, chora).” (FREITAS, 2003, p. 134)

A privação da alimentação pode significar o início de uma jornada de evolução espiritual para alguns, como demonstra o trabalho de Ferreira (2019), mas só a fome não é suficiente. Obviamente que se Elza, Renilda ou Carolina de Jesus chegassem no Prana Prasakti, essas pessoas não seriam tidas - creio eu! - como espiritualmente evoluídas pelas suas trajetórias de fome. Mas, talvez sim por suas trajetórias de vida; da fome, também, mas em meio à observação de outros elementos e sensações que compõem seus repertórios - seus desertos. Os participantes do ritual Prana Prasakti precisam provocar seus desertos aderindo à fome. Os “famintos”, não.

Não quero, com o exposto acima, insinuar qualquer tipo de irresponsabilidade social do ritual do Prana Prasakti. Inclusive, vale ressaltar que durante a pandemia a comunidade *Aham Prema* cessou suas atividades em respeito ao aumento do índice de fome no país. Não quero, também - de maneira nenhuma! - fomentar qualquer romantização da situação de extrema pobreza do contexto social da fome no Brasil. Não quero chamar a fome de *dhyana* e propor uma transmutação de um problema social em um prestígio espiritual. Mas quero apontar a influência da classe na classificação das experiências do corpo.

Assim como os adeptos do Prana Prasakti (FERREIRA, 2019), os entrevistados do bairro Péla do trabalho de Freitas (2003) também apontam suas espiritualidades religiosas como motivo pelo qual as pernas ainda têm forças. E, se o que os sustenta é o espírito, me parece que o privilégio de poder escolher privar o corpo de qualquer “alimento físico” é decisivo na qualificação dos resultados espirituais da experiência da fome. E se considerarmos o poder de escolha enquanto um requisito fundamental na obtenção desses “bens de salvação” (SIMÕES, 2017), então estamos caminhando para o entendimento de que a classe social se torna decisiva na qualificação da privação de alimentos enquanto ferramenta de “elevação espiritual”.

Por fim, reitero a fome como uma possibilidade de provocar o estado de *dhyana* a ponto de ativar um estado de atenção continuada na maioria dos órgãos sentidos humanos, menos um:

“Dos cinco sentidos do corpo humano, quatro estão presentes nas sensações de fome, como: olfato (cheiro de fezes e urina); tato (‘o braço se arrepia quando ela chega perto’), visão (‘vê um vulto’); audição (se escuta quanto ela ‘bate na porta’). Quanto ao sentido do gosto, o mais importante para o ato de comer, ocorre um silêncio. Não há alusão nem ilusão. A sensação de fome não passa pelo sentido do gosto, pois ninguém expressa a lembrança de algo que comeu. Quando a fome (ente) se aproxima, a casa e o corpo estão vazios de alimentos. E a ausência do sentido do gosto, em relação à fome é uma espécie de defesa ou uma anestesia da boca para reduzir o sofrimento.” (FREITAS, 2003, p. 200)

Isso é consciência corporal. E não há nada a comemorar.

## Samadhi

Um patamar superior de estabilidade - assim é definido o *samadhi* pelos Yoga Sutras:

“Para alcançar o Samadhi o autor diz que podemos fazer uma aproximação gradual, por um caminho em que são construídas mentalmente as condições adequadas para o assentamento da mente no Samadhi, que então é chamado ‘com semente’. Mas há também o Samadhi sem semente, que se obtém de forma imediata quando o praticante aprende a identificar aquelas condições ideais e a reproduzi-las sem a necessidade de um esforço mental consciente.” (BARBOSA, 1999, p. 28)

“A Baixada é cruel mas não é só isso”: esse é um dos bordões do Yoga Marginal, além de pregar “sorriso, suor, yoga e sarrada”. Minhas análises de todo o material publicado pelas mídias sociais do Yoga Marginal me indicam que existe nesse discurso um empreendimento em se afastar de essencialidades cristalizadas relacionadas aos moradores e às regiões periféricas urbanas não só do Rio de Janeiro mas de todo o Brasil. Quero dizer que aparece de forma relevante o lado negativo da vida cotidiana desses moradores já que esses são fatores importantes para situar os debates do Yoga Marginal em relação aos marcadores de classe e raça: a dificuldade na mobilidade urbana, o pequeno horizonte de possibilidades de escolhas, as implicações do contexto envolvido na baixa escolaridade, o racismo em suas mais variadas manifestações etc. Mas aparece de forma igualmente relevante uma perspectiva positiva envolvendo os humores dessas pessoas - de forma muito responsável e sem correr o perigo de se assimilar a uma romantização da vida do pobre - justamente porque a Tainá aciona essa perspectiva afrocentrada. Esses oito passos do yoga compõem uma grande técnica de vida. O estudo desses ensinamentos iogues pode orientar a descoberta de coisas: o indivíduo pode perceber que se identifica com esses preceitos e, a partir daí, passar a orientar suas ações observando os oito passos do yoga. Por outro lado, pode ocorrer que, ao se deparar com os ensinamentos dos oito passos, o indivíduo reconheça ali a técnica de vida que ele já domina - a partir de suas próprias caracterizações. Isso quer dizer que não existe nada de inédito, e a meu ver não há nada que o yoga apresente, em termos filosóficos, que já não estivesse incluído nas intuições dos ocidentais - isso porque ele é uma descrição dos detalhes de um auto-estudo. É

uma tomada de consciência. É dizer “isso eu já faço, e faço dessa forma”: é um reconhecimento. Algumas pessoas vão chamar de *yoga* e outras não - como já abordamos aqui esse é, inclusive, um dos argumentos do uso do termo “*yoga*” no *Yoga Kemético*.

“Funk e *yoga* não são patrimônio nosso, e jamais reivindicaremos esse lugar, mesmo o sarryoga. Nossa objetivo segue o mesmo: preto no *yoga* por uma *Yoga preta* honrando quem veio antes afinal ancestralidade afrobrasileira não é brincadeira. Eu me oriento olhando pra trás. (...) Isso tudo pra lembrar nosso povo que a ancestralidade vive em nós, estando nossos corpos despertos ou não. 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.” (YOGA MARGINAL, 2020c)

Os *Yoga Sutras* apresentam duas modalidades de *samadhi*: “com semente” e “sem semente”. A primeira se alcança através de uma habilidade adquirida, construindo aos poucos as condições para a experiência do *samadhi* - aprendendo a praticar, entre outras coisas, esses oito passos. A segunda se alcança por uma espécie de habilidade herdada: ao que parece, por algum motivo algumas pessoas vão aprender de forma intuitiva - ou sem esforço consciente - as condições ideais de reprodução do *samadhi* (BARBOSA, 1999, p. 29). Não espanta que os relatos de experiências transcendentais de religiões diversas tenham componentes tão similares.

Apesar das diversas previsões antropológicas de que as diferenças culturais fossem se diluir gerando uma homogeneização a partir dos atributos ocidentais modernos, o que temos experimentado e observado é, na verdade, uma defesa e afirmação cultural dos povos com passado colonial (BARROSO, 1999). Como já mencionamos neste trabalho, os próprios orientais envolvidos nas representações de si mesmos já se interessavam em extrair do Ocidente aquilo que poderia ser oferecido à Índia - inovações técnicas, médicas e etc - enquanto divulgavam seus ensinamentos espirituais.

Quando a Tainá indica que os fatores do cotidiano dos moradores das áreas periféricas do Rio de Janeiro - como as favelas cariocas e a Baixada Fluminense - são passíveis de um entendimento ióguico, a partir de uma perspectiva afrocentrada que aciona a ancestralidade na consolidação dos fundamentos da metodologia do *Yoga Marginal*, entendo que ela constrói uma narrativa não só decolonial, mas sobretudo classista que aponta não para uma condição pré-européia, mas para uma volta às “origens” no sentido de distribuir prestígio simbólico para essas populações periféricas.

Em algumas leituras talvez tenhamos extrapolado alguns limites de comparação neste capítulo, mas esses exageros cumprem o papel didático a que se propõe essa seção: apontar que, retirados os atributos de classe que chancelam a distribuição desigual do prestígio simbólico de detenção do *yoga* enquanto um “bem de salvação” (SIMÕES, 2017) no mercado de bens

simbólicos, algumas formas de vida e produção de cultura entre as classes populares podem ser vistas de acordo com o cumprimento dos ensinamentos do yoga. Nesse sentido, esses moradores das favelas cariocas, da Baixada Fluminense e demais áreas periféricas do Rio de Janeiro não praticam os oito passos do yoga porque não invocam as referências iogues no seu dia a dia, mas tendo em vista que os *Yoga Sutras* tipificam duas modalidades de *samadhi*, que é a finalidade última da prática de yoga, podemos entender essas práticas periféricas correlatas enquanto um “saber fazer” do “*samadhi* sem semente”.

Dito isso, concluo que podemos afirmar que o Sarra Yoga do Yoga Marginal aparece como forma de expressar essas correlações e comunicar que, a partir de agora, a periferia também entra nesse campo de disputas simbólicas no microverso do yoga reivindicando prestígio simbólico tal qual os praticantes do yoga hegemônico recebem. Mas no Sarra Yoga o que se reivindica não é a qualidade de iogues no sentido estereotipado com ares de superioridade espiritual meritocrática. O Sarra Yoga reivindica prestígio simbólico para o correlato encontrado nas periferias. Então se *asana* denota um corpo saudável, rebolar também vai significar saúde. Se *yamas* e *nyamas* ditam a boa convivência consigo e com os demais, os códigos de conduta das classes populares em suas mais variadas formas também vão indicar sabedoria de convívio e autocuidado. Se os oito passos do yoga significam um empreendimento para uma experiência transcendental, também merece prestígio quem passeia “além da dor” como diz a Tainá e transcende a experiência de um dia a dia que pode ser cruel e muitas vezes é. Mas muitas vezes não é, porque esses são sujeitos com agência sobre seus temperamentos, humores, perspectivas e ações.

A disputa do Yoga Marginal, me parece, extrapola o campo do yoga e é por isso que eu entendo que a Tainá não está preocupada com debates internos acerca dos títulos de autoridade sobre a prática de yoga - como faziam e continuam fazendo alguns professores de yoga brasileiros. O Yoga Marginal não parece querer legislar sobre as significações e práticas de quem já pratica esse yoga hegemônico sem problematizá-lo. E é por isso que, para o Sarra Yoga, o título de yoga não está em questão - não interessa se afirmar no campo enquanto uma variação nova da prática. Juntar “yoga” ao nome dessa invenção já provoca uma discussão acerca de títulos, eu sei. Mas analisando todo o conteúdo discursivo do Yoga Marginal/Sarra Yoga a partir das falas da Tainá, eu comprehendo o uso do termo yoga como uma retomada do direito ao porte de prestígio simbólico. Dizer que rebolar ouvindo funk pode ser transcendente pode parecer sem sentido e é, mas só o é para aqueles que não compartilham das mesmas referências culturais das favelas e demais periferias do Rio de Janeiro. Mas não é com essas pessoas que o Sarra Yoga quer dialogar, e sim com quem compartilha dessas mesmas

referências. Enquanto os iogues praticam os oito passos do yoga, a população das periferias do Rio de Janeiro “fica de pernas pro alto e faz o quadradinho de oito”. Duas práticas que se aproximam muito mais do que se distanciam. E enquanto uma recebe um certo tipo de prestígio, a outra recebe preconceito (BEZERRA, 2011).

A interculturalidade e a apreensão de classe expostas pelo Yoga Marginal/Sarra Yoga apontam que esse encontro de culturas é um problema-ficção do campo do yoga. O encontro do yoga com o Ocidente não foi exatamente problemático, já que parecia existir - em alguns segmentos de ambas as populações - uma intenção de troca entre orientais e ocidentais (por exemplo a espiritualidade em troca de novas tecnologias, como já expusemos aqui). No início desse trânsito cultural, os mestres e gurus orientais que vieram representar a si mesmos no Ocidente eram - no caso do yoga - os indianos de castas mais altas, que geralmente já ocupavam espaço nas universidades britânicas construídas na Índia. Nesse contexto, não havia um embate importante de classes porque tanto orientais quanto ocidentais acionavam seus títulos simbólicos e concretos próprios de suas elites.

O yoga foi se caracterizando enquanto um bem simbólico tradicional da parcela “alternativa” das classes altas e médias no Ocidente - certos segmentos intelectualizados - e no Brasil não tem sido diferente. Portanto concluo que o encontro de culturas não é em si problemático tendo em vista que essa não é uma discussão de apropriação cultural. Essa é uma discussão de distribuição de poder simbólico (BOURDIEU, 1989). Então quando o yoga, atual elemento de prestígio de um estilo de vida distinto (BOURDIEU, 2007) das classes dominantes, passa a ser adquirível pelas classes populares a partir de interpretações e leituras próprias e, muito além disso, passa a ser identificado nas práticas cotidianas e culturais comuns de moradores de áreas urbanas periféricas, está posta a disputa. E ela não está posta porque a favela quer se dizer iogue. Mas porque a elite do campo do yoga não quer se dizer funkeira.

“(...) eu convivia com pessoas vivendo em ashrams, alimentando-se de prana, lendo chakras, e permanecendo horas sentadas ou de ponta cabeça em busca do samadhi. Não esboço qualquer traço de ironia ou cinismo em descrever essas crenças pois não julgo nada como excêntrico, pelo contrário: vejo todas essas manifestações genuinamente como verdades religiosas. Religião: uma estrutura que fornece sentido à vida com base no transcendente. Até mesmo a ciência pode ter base religiosa quando promete prolongar a vida com seus cosméticos anti-rugas, inteligências artificiais, programas de treinamento psicofísico e cirurgias plásticas, além da ciência política com suas crenças em cidades ideais de harmonia e progresso.” (YOGA CONTEMPORÂNEO, 2016)

Finalmente, reitero que não estou querendo dizer que respirar conscientemente para controlar o estresse do trem lotado e rebolar ouvindo funk está sendo aqui considerado como uma prática iogue religiosa porque compreendo que as referências sobre o título de religiosidade no Brasil estão, geralmente, relacionadas a um escopo moral cristão conservador

(e colonizado) que se distancia de manifestações culturais envolvendo elementos da favela que são identificados enquanto vulgares (rebolar é um deles, roupa curta é outro). O yoga elitizado se adapta aos elementos hegemônicos ligados à religiosidade, o que significa dizer que ele se adapta à religião imposta pelo processo de colonização, e ao se apresentar enquanto yoga colonizado parece manter os mesmos distanciamentos propostos pelos colonos - distância dos elementos “selvagens” (cor, cultura, religiosidade etc). Projetos como o Yoga Marginal aprofundam a complexidade do yoga brasileiro a partir da incitação ao debate decolonial a partir de uma perspectiva classista. O Yoga Marginal, em específico, não trabalha na perspectiva da prática de yoga enquanto uma nova ferramenta de pacificação (OLIVEIRA, 2014) dos territórios marginalizados já que os elementos culturais exaltados pelo projeto não condizem com os valores dominantes no campo do yoga hegemônico, mas sim o contrário: o Yoga Marginal/Sarra Yoga reivindica o prestígio dos elementos culturais do cotidiano dos moradores das periferias urbanas do Rio de Janeiro para que sejam reconhecidas as suas práticas de autoconhecimento análogas aos oito passos do yoga. Com isso, o Yoga Marginal utiliza o yoga como forma de discutir as naturalizações de classe e raça, num esforço de endossar uma narrativa positivada sobre o cotidiano das regiões periféricas e de seus moradores - mas nunca de uma maneira romantizada. Um dos bordões do projeto, já mencionado neste trabalho anteriormente, traduz esse esforço de maneira muito eficaz: “a Baixada é cruel, mas não é só isso”. Porque a Baixada é cruel é que se faz necessário o viés decolonial e classista que leve em conta as desigualdades sociais em todas as discussões que envolvem os territórios periféricos urbanos do Rio de Janeiro. E porque o estereótipo pejorativo sobre esses territórios e seus moradores são construídos com base numa perspectiva racista é que se faz necessário reforçar que a Baixada não é só isso.

Ao elaborar uma proposta de metodologia afrocentrada que transita entre o sagrado e o profano acionando a ancestralidade em oposição à ideia de religião, ao invés de pacificar, o discurso do Yoga Marginal parece querer inflamar: “hatha yoga é aquela resistência na perna pra dançar funk, correr pra pegar ônibus e andar muito nas manifestações sim” (YOGA MARGINAL, 2019b).

O Yoga Marginal incentiva que a população periférica do Rio de Janeiro rogue para si a detenção de suas práticas cotidianas enquanto bem simbólico valorado positivamente, e essa redistribuição de prestígio simbólico se faz importante mediante seu potencial de fortalecer as lutas contra o racismo e contra os estereótipos negativos impostos tantos aos moradores quanto aos territórios periféricos. E se tratando da relação entre yoga e desigualdade social, essa questão se torna ainda mais importante para o campo do yoga se levarmos em

consideração as recentes iniciativas de projetos que já começaram a oferecer cursos de formação para professores de yoga, profissionalizando esses praticantes marginalizados. Esse cenário atual suscita questões importantes as quais, por enquanto, este trabalho não dá conta de responder - mas me comprometo a acompanhar. Como seria a aceitação desses (as) novos (as) professores no campo do yoga brasileiro? A oferta de remuneração desses novos professores seria similar à dos professores formados em perspectiva elitista nos cursos já consagrados no campo? Como esses (as) novos (as) professores (as) de yoga poderiam continuar a advogar contra a elitização desse serviço sem que isso endossasse seus possíveis menores rendimentos se comparados aos rendimentos de professores mais alinhados com os valores hegemônicos do campo?

Proponho que os oito passos sejam interpretados como uma forma, dentre outras mil, de classificar experiências - e não de inventar um curso. Acho que quem lê este trabalho também acaba refletindo sobre o reconhecimento de pelo menos alguns desses oito passos em suas próprias técnicas de vida e de sobrevida. Acredito que o exercício do autoconhecimento precisa prever a existência de conhecimentos “outros”.

Partimos, no próximo capítulo, para uma discussão em torno da relação entre os estereótipos do yoga e os estereótipos dos territórios periféricos.

## CAPÍTULO 3

### O ESTEREÓTIPO TÍPICO-IDEAL DO YOGA HEGEMÔNICO

Ao longo desses meus poucos três anos interpretando o yoga, pesquisando e dando aulas, tenho observado com muita atenção a produção de discursos imagéticos desse campo a partir do estabelecimento de estereótipos associados à prática. Três estereótipos importados parecem ter se cristalizado no imaginário sobre yoga ao longo dos anos, desde a chegada da prática aqui, entre as décadas de 1950 e 1960, são eles: o estereótipo do corpo, o estereótipo do temperamento e o estereótipo do ambiente.

Esses estereótipos não me parecem ser estanques. Por exemplo, tenho observado em meus estudos que quanto mais o yoga foi se popularizando no Ocidente (hoje principalmente através da possibilidade de aulas disponibilizadas gratuitamente na internet), mais ele foi perdendo associação com as imagens dos movimentos alternativos das décadas de 1960 e 1970 - imagens que alimentaram, em outro momento, a construção desses estereótipos fluidos de corpo, temperamento e ambiente. Com o tempo, um processo de medicalização do yoga (POLLETO, 2017) foi intensificando o imaginário da relação dessa prática com uma ideia de estilo de vida saudável e equilibrado, e hoje esses estereótipos parecem ser orientados por uma noção compartilhada de saúde.

O que tenho observado acerca da produção dessas imagens é que quanto ao corpo temos a feminilidade, a magreza, a flexibilidade de alta performance e a pele branca como principais características desse estereótipo. Quanto ao estereótipo do temperamento, temos a tranquilidade, a calma, o controle emocional e a paciência associadas à uma noção de “mente zen” como principais características. Por fim, o estereótipo relacionado ao ambiente em que se pratica yoga aponta para um ambiente externo que parece ser uma projeção da ideia da mente zen - um lugar “limpo” em relação aos estímulos dos sentidos: calmo, silencioso e de clima agradável. Neste capítulo pretendo abordar a relação desses três principais estereótipos com a elitização da prática e refletir, a partir do empenho do Yoga Marginal, acerca das possibilidades de um yoga mais inclusivo, acessível, popular e antirracista.

Tenho percebido que geralmente imagina-se que a pessoa que pratica yoga - não importa há quanto tempo - cumpre pelo menos a maioria desses estereótipos. Segundo DeRose (2004), yoga não é para qualquer pessoa, mas sim para um “público certo”: o jovem saudável e culto. É curioso perceber que o yoga é um campo em que sua elite repudia - oficialmente - essa e

outras declarações de DeRose a ponto dessas disputas discursivas gerarem conflitos judiciais, mas ao mesmo tempo essa mesma parcela hegemônica do campo endossa essas mesmas ideias ao produzirem discursos imagéticos representando os praticantes de yoga de forma estereotipada. Existe um empenho - intencional ou não - do campo do yoga atual em relacionar, quase sempre, os benefícios do yoga à saúde, e relacionar a ideia de pessoa saudável na contemporaneidade com a imagem do praticante estereotípico. O que se espera de um praticante de yoga, pelo que tenho percebido, é uma imagem de saúde que se vincula à reprodução de padrões midiáticos acerca de um corpo e um estilo de vida que não se aproxime do oposto: a imagem da doença.

### **O estereótipo do corpo: forma e a cor da saúde**

Tudo corre muito bem enquanto uma pessoa magra, flexível e calma pratica yoga num lugar silencioso - características de um imaginário de saúde. Mas o que acontece se, por exemplo, uma pessoa gorda demonstra a mesma performance de uma pessoa magra em termos de flexibilidade, força e equilíbrio na prática de ásanas? No “microuniverso ióguico” (YOGA CONTEMPORÂNEO, 2016), percebo que o que está em jogo é muito mais do que a autorização ou desautorização imaginária acerca de quem pode ou não fazer yoga: disputa-se através do yoga o título de saúde - enquanto disputa-se através da imagem e do exame do corpo, de uma maneira mais ampla nas discussões da sociedade no geral, a autorização da existência dos corpos ditos não-saudáveis.

O forte investimento na medicalização do yoga (POLLETO, 2017) na disseminação da prática pelo Ocidente parece ser um fator importante na construção e na manutenção de um senso comum que associa a alta performance corporal observada na prática dos *asanas* a uma ideia de saúde. Assim, ao mesmo tempo que a prática dos *asanas* parece sugerir que ser flexível está relacionado a ter um corpo saudável, ela também parece dizer que quem não toca as mãos no chão sem dobrar as pernas carece de saúde - das articulações e músculos, por exemplo. Eu digo que isso é um senso comum porque inúmeras são as condições individuais específicas que compõem um corpo dito flexível - fatores que demonstram que nem tudo tem a ver com a disciplina nos treinos de alongamento. Por exemplo, uma hiperatividade articular pode fazer com que o indivíduo desenvolva flexibilidade com mais facilidade. Contudo, a síndrome da hiperatividade articular se caracteriza pelo aumento das flexibilidades nas articulações acompanhada por sintomas clínicos como instabilidade, dor e histórico de lesões (SANCHES, 2014). Ou seja, contrariando esse senso comum alimentado pelo discurso imagético do campo

do yoga, a pessoa hiperflexível pode estar, na verdade, doente das articulações. Sanches (2014, p. 30-38) aponta em sua tese de doutorado algo ainda mais contraditório para o debate da hiperflexibilidade associada à saúde: uma correlação possível entre o transtorno de ansiedade e a síndrome da hipermobilitade articular. Isso não quer dizer que quanto mais flexível a pessoa, mais ansiosa. Mas pode querer dizer que flexibilidade não é um indicativo de saúde física ou mental. Isso não é difícil de se inferir, mas fiz esse caminho para provocar uma pergunta: se podemos agora supor que a pessoa que cumpre o estereótipo de corpo do praticante de yoga pode, por exemplo, estar num quadro ansioso associado à uma hipermobilitade das articulações, por que é que a imagem que se estampa nas principais mídias especializadas sobre yoga é justamente a dos *asanas* mais difíceis de se executar em termos de flexibilidade e força? Nos últimos anos, nas minhas pesquisas sobre as distinções simbólicas relacionadas aos praticantes de yoga, tenho compreendido a alta performance do corpo (em termos de força, equilíbrio e elasticidade) como mais um elemento de distinção.

Outro senso comum associado à noção de saúde do corpo iogue é a “boa alimentação”. A alimentação vegetariana ocupa lugar de destaque entre os discursos do campo do yoga hegemônico enquanto exemplo de boa alimentação, e o Yoga Marginal faz uma leitura política classista acerca das orientações sobre comida:

“A alimentação além de ser importante nutrição do nosso corpo, é um hábito. Logo, conscientemente conseguimos transformar para que nossa alimentação seja parte do nosso caminho de autoconhecimento, de cuidado, de amor, de respeito, de não violência, de comida de verdade. Normalmente a alimentação yogui é vegetariana/vegana (mas isso não é regra), e além desse tipo de alimentação ser o de maior nutrição para nosso corpo é também mais barato. Sim. É. Só que também é mais inacessível, mas assim como a proposta do yogamarginal vários irmãos tem se movimentado na periferia para ressignificar nossa comida e ajudar nesse processo. (...) comer comida de verdade é ato político, ato de amor e um ato mais econômico pro nosso bolso. O nutricídio do povo preto e periférico é real. Como sempre... revolução é manter nosso corpo saudável da cabeça aos pés.” (YOGA MARGINAL, 2019a)

No campo do yoga, pelo que tenho entendido, o ditame da alimentação vegetariana tem sido construído não só através da inferiorização da alimentação que inclui carnes e demais alimentos de origem animal - a partir de uma argumentação que se diz científica ainda que esse debate não tenha chegado a muitos consensos - mas também através da condenação moral: quem consome produtos de origem animal não estaria observando *ahimsa*, a não-violência.

Nessa construção do estereótipo do corpo iogue observo a oposição saúde/doença. Esses elementos estão - ou não - inscritos na forma como o corpo que pratica yoga é percebido por esse campo, e a partir do cumprimento do elemento saúde é que esse corpo parece ser publicamente autorizado a representar a prática. E já que a imagem estereotípica do corpo iogue

associa uma forma feminina, magra, branca e flexível à noção de saúde, ela acaba contribuindo para que a noção de doença seja imputada aos demais corpos - sobretudo no campo do yoga.

## **Os “corpos doentes” no yoga**

### **Corpo gordo**

As reflexões relacionadas ao corpo não são um fenômeno recente: ao longo da história da humanidade, o corpo tem sido pensado e representado. Essas discussões vão ganhando força ao longo do século XX e chegam ao século XXI de uma forma intensa, quando os fenômenos modernos de culto ao corpo estão convergindo para o padrão do corpo magro. Lígia Amparo da Silva Santos (2008) repara que a intimidade do corpo nunca tinha sido exposta e explorada de forma tão significativa - tanto em relação à sexualidade quanto em relação ao interior do corpo: temos agora um aparato técnico-científico (radiografias, ultrassonografias, ressonâncias etc) que permite revelar a imagem interna do corpo. Antes, a emergência da anatomia trabalhava com intervenções (dissecções, por exemplo) que revelavam o interior do corpo e hoje estamos, segundo Santos (2008, p. 26), diante de uma antropomorfia - uma reconstrução completa da corporalidade balizada pela exibição contínua da transformação.

Ao tratar da relação entre os valores atuais com os sentidos do corpo no mundo contemporâneo, a autora se orienta pela convergência dos pensamentos de alguns autores que se dispuseram a pensar o tema, como Anthony Giddens, Richard Sennett e Zygmunt Bauman, indicando o corpo não como uma entidade passiva que portamos, mas como "algo em construção permanente do próprio ser" (SANTOS, 2008, p. 26), e mais: agora enquanto construímos o corpo construímos também uma identidade - daí a perspectiva de que, nesse sentido, aparência e essência se confundem.

A partir da referida convergência de pensamentos, Santos (2008, p. 27) entende que previsão e cálculo são palavras de ordem para o corpo na modernidade, já que esta altera a natureza da vida social cotidiana de forma radical, afetando muitos aspectos pessoais da existência. Nesse contexto, a finalidade e o destino do corpo devem ser sempre controlados com a orientação dos conhecimentos científicos, elevando o teor reflexivo da construção do corpo, o que nos leva a uma diversidade de opções e possibilidades.

A preservação e o cuidado com o corpo contam, na contemporaneidade, com um aparato científico que produz não só recursos, mas também produtos para que se alcance a saúde "perfeita". Santos (2008, p. 27-29) reforça a noção de que a saúde perfeita é um dos mitos fundamentais da condição humana: uma "terra sem mal e impurezas e uma assepsia dos corpos

livres das doenças e de todos os males" (SANTOS, 2008, p. 28) - uma descrição ideal possível para um estúdio de yoga, na perspectiva hegemônica.

Numa reatualização do conceito de saúde, ela passa a ser não mais um dado, mas sim uma tarefa (SANTOS, 2008, p. 28). Ser considerado saudável não é mais um estado, mas sim algo que se confere a partir da adoção do conjunto de comportamentos (consumo, estilo de vida, forma do corpo etc) relacionados à ideia de vida saudável: é também assim que a prática de yoga se insere nesse contexto.

Se antes as tecnologias de preservação do corpo se motivavam pelo afastamento da doença e pelo aumento da resistência orgânica, hoje é também necessário aprofundar sentimentos e as sensibilidades, numa busca hedonista pelo "bem-estar": a trilogia juventude-saúde-beleza (SANTOS, 2008, p. 28). O Método DeRose com a *Swásthya Yoga* e seu "público certo" (jovem, saudável e culto), como já mencionado neste trabalho, representa isso muito bem.

A questão do risco também aparece em Santos (2008) como um dos principais fatores da discussão contemporânea sobre a busca da saúde. Os regimes da vida, afirma a autora, se orientam hoje a partir dos fatores de risco e, sendo assim, nas práticas atuais de saúde age-se não só sobre as causas diretas mas também sobre as causas predisponentes. Deste modo, a compreensão do que é considerado como risco também fica alterada. Não é que tenhamos, hoje, mais riscos do que antes; mas eles conduzem nossas ações de forma diferenciada, já que estamos mais informados sobre eles. Sendo assim, "adoecer passa a ser um cálculo inadequado de riscos e fundamentalmente da ação sobre eles" (SANTOS, 2008, p. 28).

Isso provoca um movimento das fronteiras entre o que se entende por saúde e o que se entende por doença, segundo Santos (2008, p. 32/33). A obesidade é um exemplo: não foi sempre assim, mas hoje o corpo gordo é considerado doente, com a validação científica que considera a obesidade como um fator predisponente para algumas patologias mesmo que outros indicadores de saúde contradigam essa afirmativa, como a pressão arterial, os níveis de glicemia e de colesterol por exemplo.

Vasconcelos, Sudo e Sudo (2004) abordam o preconceito e os estigmas pejorativos relacionados ao corpo gordo, com ênfase no papel desempenhado pela mídia, apontando que esse corpo se torna um paradigma estético negativo ao violar a norma social vigente, enquanto que o corpo magro se transforma em um símbolo da própria felicidade e é tido como saudável, valorizado e aceito socialmente. Segundo as autoras, a valorização da magreza na sociedade contemporânea transforma a gordura em símbolo de falência moral, além de símbolo de saúde deficiente.

Os autoritários limites biomédicos da saúde e os padrões estéticos opressores alimentam um imaginário social que empurra o corpo gordo a ser visto como símbolo de doença, e como boa parcela do yoga hegemonic demonstra seus preconceitos e estigmas justamente no campo simbólico, o corpo gordo tem sido ali recusado ainda que uma ou outra escola tradicional de yoga o inclua em seus discursos imagéticos. Pelo que tenho percebido, quando os/as praticantes de yoga gordos/as apresentam alta performance na execução de *asanas* de flexibilidade, força e equilíbrio, geralmente o que entra em cena não é o prestígio simbólico que é imediatamente direcionado às pessoas magras pela via meritocrática, mas sim a ideia de contradição que inferioriza: “como é possível que *este* corpo (doente) faça *isso* (saúde)??”. Além disso, é como se aquele *asana* perdesse valor de mercado enquanto bem simbólico. Numa leitura Bourdieuana, entendo que ao bagunçar a distribuição de prestígio do campo do yoga, o corpo gordo aciona uma espécie de resistência da elite iogue, e nas disputas sobre autoridade de discurso alguns atores do campo do yoga vão fomentar ainda mais a medicalização do yoga apontando para um enrijecimento de uma noção estanque de saúde. Enquanto isso, ganham força também algumas iniciativas que politizam a prática de yoga, assumindo um discurso de liberdade sobre a forma do corpo e contestando esse senso comum sobre saúde.

## O corpo preto

Como sabemos, alguns autores do século XIX orientados por teorias evolucionistas vigentes buscavam soluções para o “problema da miscigenação das raças” no Brasil, já que esta estaria ligada à uma suposta degeneração da espécie. Muitos foram os autores europeus, americanos e brasileiros que buscaram suporte científico para argumentar a supremacia branca. Destaco, aqui, o contra discurso de Juliano Moreira, médico baiano nascido de ventre livre no final do século XIX que, ao contestar o racionalismo vigente, comprovou com base em experimentos científicos que a degeneração humana teria origem não na mistura de raças, mas em outras causas: “Para ele, não havia diferença hierárquica entre as raças, as possíveis diferenças seriam físico-orgânicas individuais, comprovadamente independentes do clima e da raça.” (IVO&FREITAS, 2020, p. 44).

Apesar dessa falsa prerrogativa que tentava justificar a inferiorização da população preta já ter sido oficialmente superada, seus resultados ainda ecoam na contemporaneidade já que o Brasil é um país estruturalmente racista. Antes, a noção de doença associada aos corpos pretos era produzida ideologicamente, com o aval da ciência. Hoje, a associação entre os corpos pretos e a doença continua se dando através da política, ainda que a partir de outros mecanismos. A

desigualdade social e a concentração de riqueza e de poder, numa estrutura socioeconômica capitalista, afeta a saúde (principalmente) da população pobre e preta. A Secretaria de Políticas de Ações Afirmativas em colaboração com o Comitê Técnico de Saúde da População Negra elaborou em 2011, no governo de Dilma Rousseff, a cartilha “Racismo como determinante social de saúde”:

“As iniquidades vividas pela população negra brasileira causam impactos negativos na sua saúde. Mas, o racismo institucional estimula a violação dos direitos humanos. No plano individual, as ideologias discriminatórias, tais como o racismo e o sexismo, geram estratégias psicológicas de defesa construídas culturalmente, tais como a somatização, a negação, a racionalização e a invisibilidade para o seu enfrentamento. O racismo regula as relações entre usuários e usuárias, profissionais e gestores de serviços públicos governamentais e não governamentais, assim como impõe fatores de risco extra-biológico às pessoas sobreviventes do processo de exclusão. Os indicadores de saúde demonstram que, embora para a população em geral, as taxas de mortalidade ou morbidade pela maioria das causas, estejam em queda, as desigualdades étnicas e raciais têm sido mantidas nos mesmos patamares ao longo dos anos; algumas até aumentaram.” (BRASIL, 2011, p. 11)

As condições econômicas e sociais da população negra no Brasil fazem com que o Sistema Único de Saúde (SUS) seja sua principal ou única forma de assistência médica. Silva (2020) trabalha com o conceito de necropolítica ao analisar as estatísticas que se referem à saúde dessa população. Ao observar a taxa de mortalidade do SUS no ano de 2017, Silva (2020) chama a atenção para o “genocídio negro” demonstrado na disparidade entre óbitos de negros e brancos.

Refletindo sobre esses dados eu percebo que no Brasil, já que o corpo preto não (mais) pode ser “cientificamente comprovado” doente, ele parece poder ser empurrado para essa condição numa atuação racista do Estado - seja na manutenção da noção de inferioridade, seja pela carência de atendimento médico ou de políticas públicas de promoção à saúde. A qualidade do tratamento médico do SUS à mulheres negras mães, por exemplo, é muito inferior à qualidade do tratamento dispensado à mães brancas: mães pretas sofrem quase o dobro das mortes que mães brancas por erros médicos: “O que leva um agente de saúde do Estado a cometer com mais frequência violência obstétrica no corpo negro?” (SILVA, 2020, p. 394 ). Concordo com o autor em sua percepção de que o serviço médico oferecido pelo Estado à população preta não prioriza a vida:

“(...) a forma de gestão da morte se desdobra em diversas frentes, inclusive entre aquelas que deveriam garantir a vida. A saúde da população negra, como visto em citação mais acima, depende quase que integralmente do Estado Nacional e esse efetiva seu necropoder nas mais cruéis e variadas formas.” (SILVA, idem)

Observamos, portanto, que existiu até determinado momento um investimento do campo científico na tentativa de justificar o corpo negro enquanto naturalmente doente e, por

isso, inferior ao corpo branco. Esse investimento já não existe mais, mas colaborou de forma importante para a construção de uma estrutura social racista no Brasil. Essa estrutura social racista, por sua vez, ganha força institucional na atuação do Estado, e esse corpo que antes “nascia” doente segundo a ciência, hoje adoece pela falta de assistência médica pública.

### **Corpos periféricos no yoga**

Ainda é forte o investimento científico que se propõe a sustentar a noção de que o corpo gordo é um corpo doente: a obesidade ainda consta na última Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde (CID), uma das principais ferramentas epidemiológicas da classe médica.

A elite do campo do yoga não parece estar alheia às discussões acerca da representatividade identitária. Esses e os demais corpos periféricos, como pessoas portadoras de deficiências físicas e pessoas LGBTQIA+, já começaram a fazer parte, timidamente, do material imagético nas mídias de algumas das maiores e mais antigas escolas de yoga do Rio de Janeiro, como o Instituto Hermógenes e o Arte de Viver. Contudo, como essas escolas não lideram nenhuma iniciativa de popularização da prática de yoga voltada para esse público, acredito que essa inclusão seja, sim, resultado do avanço das lutas dos movimentos sociais por representatividade mas que, contudo, ela tenha mais a ver com o cumprimento de uma nova regra de etiqueta capitalista em relação à responsabilidade social já que a contemplação desses debates acontece também, nesse caso, via mercado.

O Yoga Marginal trabalha as interpretações sobre os ensinamentos do yoga para que essa seja uma prática reconhecida no cotidiano da população periférica, como já apontamos no capítulo anterior, e a Tainá me parece ser uma das primeiras professoras de yoga preta do Brasil a se posicionar em relação à popularização da prática acionando ferramentas que desestabilizam alguns determinismos que rondam o imaginário do campo do yoga. Portanto, quando ela evoca a dança e o rebolado presentes no funk carioca enquanto possibilidade de prática psicofísica, tal qual se dizem os *asanas* do yoga, ela trabalha no sentido da promoção de prestígios simbólicos análogos aos que encontramos nos praticantes de yoga. Com isso, a representatividade dos corpos pretos no campo do yoga pode ser impulsionada pelo Yoga Marginal através de elementos como o discurso posicionado da Tainá, a tabela de preços populares das mensalidades de suas aulas, e também a perspectiva afrocentrada, como já tratamos aqui.

O projeto *Yoga Para Todes - BR*, idealizado pela professora Vanessa Joda, também trabalha na inclusão de corpos periféricos no yoga, sobretudo os corpos gordos, disputando as interpretações da prática, debatendo sobre os estereótipos da relação entre corpo gordo e saúde.

Pela extensão do assunto, os debates da gordofobia e do racismo no campo do yoga merecem um aprofundamento maior num próximo trabalho específico, mas escolhi esses dois recortes - cor da pele e forma do corpo - para discutir os limites entre a prática de yoga e a sua associação aos corpos ditos não-saudáveis e/ou periféricos, e por fim gostaria de destacar um fato interessante em relação às expectativas impostas sobre o praticante de yoga, pelo próprio campo: ao que me parece, no yoga, você nunca “chega lá”. Quanto mais o praticante atinge os requisitos estereotípicos da prática, mais parecem surgir novos elementos de distinção social que o afastam da sensação de prática plena e autônoma. É comum encontrarmos professores e professoras que endossam a noção do yoga enquanto uma prática “difícil”, o que (me parece) aumenta seu prestígio simbólico. Então, sempre que algum elemento do yoga se torna “fácil” ao praticante, logo o campo trata de desafiá-lo a uma nova dificuldade. No capítulo anterior, tentei tecer uma reflexão acerca de práticas cotidianas análogas aos estados descritos nos oito passos do yoga, nos *Yoga Sutras de Patanjali*. E uma vez que essas habilidades são reconhecidas enquanto parte do domínio da rotina de trabalho e lazer das classes populares, por exemplo, elas já não ocupam mais o lugar de dificuldade. Se essas são técnicas que os corpos periféricos já dominam, como as escolas tradicionais justificariam suas mensalidades e a necessidade de cursos de formação de professores de yoga que incluem viagens caríssimas à Índia? O que fazer com o mérito de passar os pés por trás da cabeça se não for para se distinguir?

O campo do yoga é institucionalmente veemente no discurso do respeito ao corpo, mas geralmente durante as aulas o(a) professor(a) demonstra alta performance das posturas físicas se adequando ao discurso imagético do campo, endossando esse estereótipo do corpo. O respeito ao corpo que cabe ao entendimento individual e particular de cada praticante fica dificultado haja vista a pressão imposta pelo campo em exigir correspondência a essas referências. Além disso, ao contribuir para a disseminação de um padrão estético imposto de forma opressora, o próprio campo do yoga desrespeita corpos periféricos - normais - enquanto pretende se estabelecer cada vez mais no ramo terapêutico. Eu me pergunto: de quais curas estão falando?

Se o praticante finalmente adquire a habilidade da alta performance nos ásanas e resolve expor esses feitos na internet, por exemplo, ele provavelmente vai logo ser alertado sobre as armadilhas do ego relacionadas às paixões pela exposição das posturas, e escutar uma frase muito comum nos livros e sites especializados no tema do yoga: os *asanas* são só a ponta do

iceberg, é na mente (no cumprimento dos demais sete passos do yoga) que acontece a prática mais avançada. Quando o Yoga Marginal aponta o dia a dia da periferia enquanto uma possibilidade de reconhecer yoga, como já discutimos, ele entra (mesmo sem querer) para a disputa de autoridade no campo; disputa essa que visa chancelar o uso da classificação de um grupo de elementos práticos enquanto prática de yoga.

Podemos refletir sobre esse movimento de adicionar sempre uma perspectiva de dificuldade a mais conforme a prática vai sendo “alcançada” a partir do pensamento Bourdieuano. Podemos pensar no exemplo da moda, e na maneira como um modelo de bolsa de marca, por exemplo, perde prestígio e cai em desuso entre os membros das elites quando as classes populares passam a usar a réplica do mesmo modelo de bolsa. E quando se assume que esses corpos periféricos podem ostentar uma performance física condizente com o padrão do campo do yoga, é como se sua elite dissesse: tudo bem, mas vocês sabem se comportar?

### **O estereótipo do temperamento: a qualidade neutra da mente**

“Na praia, especialmente no Brasil, usa-se muito pouca roupa. E, apesar disso, é impressionante como olhando três jovens vestidos só de calção de banho e com os cabelos em desalinho, molhados do mar, você consegue identificar: este é classe média, aquele é classe AA e este outro é favelado. Então, há algo mais, além de roupa, calçados e cabelos tratados. Há compostura, fisionomia, expressão corporal, expressão fisionômica. Numa palavra: atitude.” (DEROSE, 1995, p. 9)

O livro *Boas Maneiras no Yoga* (1995), escrito pelo Mestre DeRose, supõe-se um guia de etiqueta “bem humorado”. A última edição do livro, de 2008, não traz alterações importantes relacionadas aos preconceitos de classe expressos no conteúdo da primeira edição. Reitero que minha escolha em utilizar o material literário de DeRose se faz porque, ainda que não expresse o consenso hegemônico do discurso oficial do campo do yoga, ele certamente expressa algumas regulações que tem orientado de maneira sutil, na prática, as relações do campo do yoga (PEREIRA, 2019).

Me parece que esse campo tem um comportamento tradicional de descolar a prática de yoga das discussões da sociedade, como se o contexto social vigente não estivesse implicado no processo de autoconhecimento - ou na espiritualidade. Sendo assim, é comum que grandes escolas de yoga, ou professores (as) famosos (as) do campo se abstêm de expressar descontentamentos relacionados a debates políticos. Por exemplo, ao visitar os perfis do Instagram do Instituto Hermógenes, do Arte de Viver e da Priscila Leite - duas escolas de yoga tradicionais e a professora de yoga e *youtuber* com maior número de seguidores da plataforma - sequer parece que estamos vivendo uma pandemia há quase dois anos. Quando o Brasil atingiu a marca de 500 mil mortos por Covid-19 - número que poderia ser evitado se o Governo Federal

tivesse comprado vacinas com antecedência - nenhum desses representantes do yoga brasileiro se posicionou publicamente. Mas sabemos que quem omite também se posiciona. E se essa é uma situação que não comove a elite do campo do yoga no Brasil, os preconceitos de classe de DeRose incomodam muito menos. Não estou exatamente inferindo que essa é uma elite composta por preconceituosos, mas quero aqui apontar a tendência desse campo em assumir que o yoga é apolítico. E branco. E “bem comportado”.

“‘Tribo clean’ é a expressão que me parece mais adequada para designar um segmento de público que todas as idades, mas especialmente jovem, que adota um modo de vida leve, descontraído, espontâneo, saudável; que aprecia manter seu corpo desintoxicado e a natureza preservada. Trata-se de pessoas que amam os animais, que são da paz e são do bem, pessoas que gostam de cultivar a qualidade de vida. Essa é a nossa maneira de propor um mundo justo e perfeito.” (DEROSE, 1995, p. 15)

As propostas do campo do yoga parecem estar sempre voltadas para dentro, para seu próprio público - numa concepção weberiana, os “eleitos” (WEBER, 2007). Somado a esse elemento o fato de que esse é um campo regido por referências estereotipadas que representam um ideal de culto ao corpo sob o pretexto de saúde, consequentemente esse se torna um campo produtor de distinções simbólicas para dentro e para fora. Para dentro, essas distinções parecem estar inscritas nas performances físicas e ditas mentais mais inacessíveis, mas que os praticantes almejam acessar - e a partir daí surgem as autoridades do campo: os que “conseguem”. Para fora, essas distinções parecem operar num senso comum sobre yoga a partir desses mesmos estereótipos, mas aqui eles podem ser pejorativos (os praticantes vistos como “hippongás”, por exemplo). O Yoga Marginal parece querer habitar justamente esse “lado de fora” do campo do yoga, porque para a Tainá não interessa muito incentivar que o campo do yoga se posicione politicamente, mas sim que as classes populares, os moradores dos territórios periféricos e a população preta estejam inseridos nas discussões, expressões e atos políticos. Uma suposta neutralidade política parece orientar o campo do yoga hegemônico, mas quando observamos quais são suas tendências de comportamento essa neutralidade pode ser posta à prova.

### Comportamentos distintos

Outro elemento que parece compor o imaginário acerca do praticante de yoga é o estereótipo do temperamento. Uma vez que as dificuldades físicas são superadas - tanto pela execução dos *asanas* de média ou alta performance quanto pela imposição de uma forma mais inclusiva da prática de *asanas* - os exercícios mentais e as condutas morais são também examinados. E, por um lado (e somente por esse lado) faz sentido que a parcela hegemônica do

campo do yoga classifique estas enquanto as tarefas mais difíceis da prática - porque elas são mais dificilmente verificáveis.

Concentrar a atenção em um único objeto por um tempo prolongado (*dhyana*) é um estado experimentado de forma particular e individual, mas já discutimos aqui que essa experiência pode ser correlata a diversas situações do cotidiano das classes mais pobres, por exemplo. No entanto, por enquanto o campo do yoga só tem classificado esse estado, a partir dessa denominação, para dentro do campo - ou seja, chancelando ou não o estado de *dhyana* para seus praticantes a partir da experiência descrita. Contudo, diferente da postura física (a qual pode-se olhar e verificar sua execução), certamente a experiência descrita não pode ser verificada para além do que se fala sobre ela, e nesse trabalho isso não chega a ser um problema metodológico já que o entendemos como parte dos processos de significações. Mas como esse trabalho discute também, através do yoga, a distribuição desigual de prestígio simbólicos, se considerarmos as descrições dos praticantes de yoga em relação aos oito passos do yoga enquanto indubitáveis, não abriremos mão de considerar que se o indivíduo investe essa qualidade de significado no ato de dançar, rebolar e movimentar o corpo ouvindo funk, então esta pode sim ser uma prática de *asana*. E é, no Sarra Yoga.

Já que os estados mentais não podem ser verificados a não ser pelo próprio sujeito que os experimenta, a “polícia” do campo do yoga se dedica a verificar comportamentos. E é aí que a parcela hegemônica do campo, que se diz politicamente neutra, assume suas tendências conservadoras.

Percebo que de acordo com o imaginário contemporâneo acerca do comportamento da pessoa que pratica yoga, geralmente espera-se dela atitudes serenas: a mansidão na fala, o equilíbrio da mediação de conflitos, a dita inteligência emocional - signos que compõem o estereótipo do temperamento. A calma, a paciência e a tranquilidade são características temperamentais associadas a ambientes que remetem a sensações também serenas, como abordaremos logo adiante. E esse estereótipo do temperamento supõe um comportamento distinto:

“É bem verdade que um praticante da Nossa Cultura não usa drogas, não fuma, não toma álcool e não come carne de animais mortos. Por isso mesmo, devemos estar atentos para uma perfeita integração familiar, social e profissional. Evidentemente, procuramos manter o mimetismo a fim de não chamar a atenção. Mas, às vezes, não funciona. Então, que sejamos notados e lembrados pela nossa elegância, simpatia, cultura e cordialidade.” (DEROSE, 1995, p. 23)

Essas afirmações de DeRose (1995) representam bem o imaginário que tem sido forjado acerca do comportamento dos iogues na medida em que a associação com a imagem “hipponga” vem perdendo força ao longo dos anos. E o imaginário acerca do cotidiano da favela e demais

territórios periféricos do Rio de Janeiro é justamente o contrário do que o autor chama de “nossa cultura”. Mesmo o estereótipo positivado dos momentos de lazer das favelas do Rio de Janeiro, por exemplo, estão justamente associados aos churrascos nas lajes com cerveja, som alto e gente falando mais alto ainda. O estereótipo pejorativo, por outro lado, descreve outro espaço de lazer, os “bailes de favela”, enquanto territórios perigosos habitados majoritariamente por criminosos. Esse imaginário é bastante explorado pelo *mainstream* da indústria do funk carioca, conforme vemos expressos nos clipes das músicas, por exemplo.

Qual é a tranquilidade de temperamento que se espera das populações de regiões periféricas? A docilidade, talvez? Como já tratamos aqui, o Yoga Marginal não trabalha a partir dessa perspectiva de pacificação, pelo contrário. A perspectiva afrocentrada do Yoga Marginal coloca na pauta do dia debates relacionados também a essas noções construídas a partir de uma ideia de barbárie imaginada na gênese das periferias. “Sem tempo, irmão!” (YOGA MARGINAL, 2019c): este é o temperamento celebrado pelo Yoga Marginal nas classes populares: para dentro da comunidade, é o “suspiro profundo antes da briga” (YOGA MARGINAL, idem), na relação com o Estado é a esperança e a raiva para lutar nas manifestações políticas.

### **O estereótipo do ambiente: lugar calmo, tranquilo e limpo**

Pode parecer difícil associar temperamentos calmos a um cotidiano superpopulado e “barulhento” - e aqui eu não me refiro à Índia, mas aos territórios periféricos do Rio de Janeiro - a partir de uma perspectiva pejorativa. Afastar características “civilizadas” das populações periféricas contribui para a inferiorização dessas pessoas, inferindo a elas uma noção de barbárie e atraso que já deveria ter sido superada - na verdade, que não deveria nunca ter sido considerada. Mas foi e ainda é, principalmente se considerarmos que estamos falando, majoritariamente, da população de pele preta. Nesse sentido, o yoga praticado na favela e nos demais territórios periféricos urbanos, devido a não corresponder aos estereótipos iogues, pode ser tratado como um yoga fora do lugar.

Uma disputa pela tradicionalidade pura do yoga, que busca se certificar cada vez mais de que o yoga praticado no Brasil (ou em qualquer outro lugar do mundo) representa fielmente um yoga “original”, está na base do julgamento sobre o que pode e o que não pode ser chamado de yoga. Essa disputa parece organizar as discussões do campo do yoga no Brasil, e mesmo o yoga kemético atua a partir dessa mesma prerrogativa do yoga genuíno - a partir da constatação de que o yoga indiano é posterior ao yoga kemético, por exemplo. Contudo, nesse caso, tal

prerrogativa parece ser acionada por conta da importância da reparação histórica relacionada ao conhecimento produzido em território africano e que fora apagado na história única contada pelos colonizadores europeus e pelo imperialismo estadunidense.

A busca por essa suposta originalidade é tamanha que quando o indiano Bikram Choudhury começou a dar aulas nos Estados Unidos, ele sistematizou sua própria vertente de yoga, a *Bikram Yoga*, que deve ser praticada numa sala umedecida e climatizada entre 40 e 42 graus para reproduzir o ambiente indiano. Bikram é acusado, nos Estados Unidos, de estuprar e assediar alunas e funcionárias, e atualmente está foragido no México (BIKRAM, 2019). Mas essa acusação não parece ter surtido efeito contra a metodologia por ele desenvolvida: ela continua sendo largamente reproduzida em seu nome, e mais: milionário, Bikram continua oferecendo cursos para formar novos professores da sua rede de franquia de escolas que, tamanho sucesso, já chegou a ser apelidada de *McYoga* (BIKRAM, 2019). Depois das acusações de assédio sexual, algumas escolas mudaram de nome para desassociar suas fachadas dos escândalos judiciais envolvendo o sistematizador da vertente: assim surge a *hot yoga*. Existe uma franquia da *Bikram Yoga* em Botafogo, na zona sul da cidade do Rio de Janeiro - a *Hot Yoga Rio*:

“Mesmo quem está acostumado ao calor carioca vai suar em bicas com a nova modalidade de yoga queridinha de celebridades internacionais como Madonna, Jennifer Aniston, Lady Gaga, George Clooney e Daniel Craig. (...) A sala aquecida com umidade entre 40% e 60% imita as condições climáticas da Índia, onde a yoga surgiu, e, além de ajudar a desinchar o corpo, acelera o metabolismo, relaxa a musculatura e a mente.” (PESSOA, 2016)

Os alunos da Hot Yoga Rio pagam R\$460,00 de mensalidade para praticar yoga numa sala abafada - no Rio de Janeiro, onde o clima do lado de fora dessa escola de yoga já é predominantemente quente e úmido em boa parte do ano. Acredito que essas pessoas não abrem mão do ar condicionado simplesmente pelo requinte da experiência genuinamente indiana durante a prática, mas também pelo apelo midiático em consumir o mesmo produto de bem-estar (que convenientemente se adequa ao culto ao corpo) que as celebridades internacionais consomem. O site da Hot Yoga Rio apresenta um discurso imagético condizente com o estereótipo iogue de que estamos falando: pessoas magras, brancas, hiperflexíveis e com um elemento (curioso) de distinção simbólica: o suor. Em todas as fotos do site, as pessoas pingam suor.

Essa e as demais vertentes de yoga com características mais mercadológicas não deixam de enfrentar disputas dentro do campo do yoga. As vertentes mais ligadas aos discursos espiritualizados costumam questionar essas práticas. Já que no campo do yoga costuma haver uma oposição entre “espiritualidade” e “ego”, as vertentes mais abertamente ligadas ao culto ao

corpo são compreendidas a partir de uma perspectiva egóica por uma parte do campo. Ainda assim, volto a afirmar: o discurso hegemônico do campo do yoga (expresso pela maioria das mais reconhecidas escolas) reitera um estereótipo de corpo que condiz com o padrão midiático vigente e contribui, dessa forma, para a manutenção de todos os mecanismos opressores do mercado do culto ao corpo.

O estereótipo do ambiente de yoga parece estar de acordo com as características do estereótipo do temperamento. É comum que os professores de yoga que oferecem aulas gratuitas pelo YouTube, por exemplo, orientem seus espectadores a encontrar um lugar calmo, limpo e silencioso para iniciar a prática. É interessante perceber que, na interação entre indianos, europeus e norte-americanos envolvidos no trânsito da prática de yoga para o Ocidente, algumas características do local de origem do yoga indiano sofram um processo de apagamento. Para Gnerre (2010), as ressignificações que ocorrem na importação no yoga para o Ocidente se justificam pela necessidade de que a prática coubesse numa matriz religiosa judaico-cristã e também para que fossem superados os estereótipos pejorativos acerca do praticante de yoga indiano (enquanto religioso adepto do “voto de pobreza” e de uma ascese extenuante para o corpo e perigosa para a saúde). Concordo com a autora, mas proponho um acréscimo analítico para construir uma leitura que exponha o componente de raça presente nesse processo que culminou na construção de um estereótipo que roga por originalidade cultural ao mesmo tempo que contribui para mecanismos (o racismo e o preconceito de classe) que sustentam a inferiorização dos segmentos sociais subalternizados e da classe trabalhadora.

A Índia é o segundo país mais populoso do mundo (perdendo somente para a China). Sendo assim, acredito que o imaginário construído acerca desse ambiente seja justamente o contrário do estereótipo do ambiente supostamente adequado para a prática de yoga - o silêncio. Se fossemos prezar por uma fidelidade na representação da experiência genuinamente indiana da prática de yoga, a Rocinha se enquadraria perfeitamente: é a favela mais populosa do Brasil.

A forma como esses estereótipos do campo do yoga são reproduzidos sem serem postos em questão vai cristalizando a ideia determinista de que é necessário habitar o silêncio para que ele seja convertido em bens mentais: temperamentos brandos. E mais: que o contrário - habitar o caos - seja proporcionalmente convertido em uma mentalidade caótica. Da mesma maneira se infere que as populações de regiões periféricas são tão criminosas quanto seus ambientes são perigosos.

“Baixada é cruel mas nunca será só isso”, da mesma maneira que a Índia nunca será só populosa, e que o silêncio nunca será somente pacífico. Se a prática de yoga conta com aqueles oito passos, dos quais a maioria extrapola a experiência do momento da aula de yoga já que são

orientações morais e éticas que supostamente regulamentam as relações consigo mesmo e com os demais, mesmo para os iogues estereotipados o yoga já é praticado no caos tanto quanto na tranquilidade. E se esse é um campo que aceita, mesmo à revelia, a reprodução climática da Índia numa sala de yoga de um centro urbano que já apresenta praticamente aquelas mesmas temperaturas, por que é que a reprodução populosa e “barulhenta” encontrada na periferia seria contraditória? A elite do campo do yoga parece tolerar novas interpretações para a prática contanto que sejam mantidas as distinções simbólicas que sustentam a precificação das aulas. Acredito que essas resistências se mantenham até que os yogas periféricos sejam cooptados enquanto um produto socialmente responsável e ganhem valor de mercado suficiente para serem vendidos de volta (importante dizer) para as classes médias e altas.

### **“Pratique e tudo virá”: a devoção à meritocracia**

Essa é uma sentença muito famosa entre os praticantes de yoga. O autor da frase, Pattabhi Jois (1915-2009), foi um professor de yoga indiano. Ele sistematizou uma vertente de yoga também bastante difundida entre as celebridades ocidentais - o *Ashtanga yoga*. Nessa modalidade, as sequências de posturas físicas são fixas e divididas em seis séries. A primeira série é indicada para iniciantes e o nível de dificuldade das posturas e do movimento das transições entre uma postura e outra vai aumentando, até a sexta série. O *Ashtanga* é conhecido por ser uma das mais exigentes práticas de yoga em termos físicos, e Pattabhi Jois também é famoso por receber denúncias de assédio sexual. Acusações estas que, assim como no caso de Bikram, não afetaram a disseminação de seus ensinamentos, digo isso não só porque o *Ashtanga yoga* ganha cada vez mais força - uma possível dissociação entre o método e o autor poderia ser usada como uma tentativa de justificar seus novos adeptos - mas porque suas frases continuam a estampar paredes de escolas de yoga famosas e seu nome continua a ser reverenciado. Acredito que, entre outros fatores, esse clamor se deva também ao nível de dificuldade da prática que faz com que ela também seja amplamente difundida, inclusive, entre celebridades que representam um padrão midiático de “corpo saudável”. Como já mencionado anteriormente, quanto mais difícil parece a postura, maior o prestígio simbólico conferido ao praticante que consegue executá-la já que ele se aproxima, com isso, cada vez mais do estereótipo de corpo iogue.

“Pratique e tudo virá” é uma frase que sintetiza uma noção meritocrática associada à busca por uma ideia de bem-estar, saúde e autoconhecimento. A perspectiva de que quanto mais se pratica mais se obtém avanços físicos e mentais coloca o praticante de yoga não só como o

responsável pelo sucesso da prática, como também o culpado pelo fracasso. Percebo que essa frase representa também a mentalidade da elite do campo do yoga brasileiro, e ela é perigosa por conter uma acusação oculta condizente com o paradigma da meritocracia: se você não consegue executar ásanas de invertidas - posturas de cabeça para baixo - é porque não praticou o suficiente; se não consegue se sentar com a coluna ereta para meditar de forma prazerosa, é porque não praticou o suficiente. Ou seja, se um corpo não corresponde à expectativa do yoga, continuar praticando até que ele corresponda parece ser o caminho indicado pela maioria das autoridades do campo, considerados mestres e gurus.

Ao direcionar o mérito e a culpa exclusivamente para a ação do indivíduo, o campo do yoga considera que todos os praticantes partilham de uma igualdade de condições referentes a inúmeros fatores, como por exemplo um tempo disponível diariamente para a prática de posturas físicas (uma aula de Ashtanga costuma durar, em média, uma hora e meia) e para a prática de meditação. Entendo que a formulação dessa frase não seja um acidente, mas sim uma constatação da expectativa do campo do yoga em relação à imagem do praticante. Essa imagem envolve elementos específicos em termos de capitais culturais e econômicos, como já discutimos neste trabalho.

Durante esses anos em que tenho atuado como professora e praticante de yoga, percebo que a frustração é um sentimento comum entre os praticantes. Não conseguir executar alguma postura física é frustrante para boa parte das pessoas, e mesmo quando elas conseguem e percebem avanços em relação à performance física, a performance mental e comportamental é rigidamente cobrada, gerando um outro tipo de frustração mas com a mesma sensação: “eu não fiz o suficiente”. Me parece que a mentalidade de uma boa parte do campo do yoga, expressa por essa frase famosa de Pattabhi Jois, pode ser um dos fatores que orientam essa frustração. Talvez isso não sirva como um dado oficial, mas acho importante mencionar essa apreensão, e uma possível explicação para isso pode ser conferida através de uma rápida análise dessas sentenças - como a de Pattabhi Jois - que expressam a mentalidade do campo do yoga e que oficializam a simpatia do campo pelo paradigma da competição e da meritocracia, condizente com o regime capitalista vigente. Ao mesmo tempo, esses mestres, gurus e professores de yoga orientam seus alunos e seguidores a não comparar suas performances e trajetórias ao aluno do lado.

Por fim, é importante mencionar que esses fundamentos meritocráticos estão na base de uma noção de superação que, ao prestigiar tudo aquilo que é “difícil”, acaba angariando um certo tipo de poder simbólico relacionado à ideia de busca pelo autoconhecimento. Da mesma forma que o sistema capitalista, através de apelos midiáticos, valoriza histórias de vida de

pessoas que saíram de uma situação de pobreza e, apesar de todas as dificuldades, se tornaram ricas, por exemplo. E é aqui que encontro uma constatação importante para analisar a resistência do campo do yoga em relação ao Yoga Marginal, sobretudo o Sarra Yoga. Ficar de cabeça para baixo rebolando não pode ser ásana e construir uma casa ou cuidar de uma criança não pode ser dharana porque a prática de yoga parece dever ser uma coisa difícil - não uma coisa corriqueira do cotidiano dos moradores de regiões periféricas, por exemplo. Sendo assim, para a elite do campo, Sarra Yoga com funk, dança e divertimento não é yoga, e assim como não se considera ser difícil o emprego de um tipo de concentração ao cuidar de uma criança. As sociedades capitalistas se orientam a partir de uma ideologia que não condiz com histórias de superação que deixem de ser a exceção e se tornem a regra, e de forma análoga o campo do yoga hegemônico não titula enquanto yoga elementos do cotidiano das favelas, dos territórios marginalizados e de parte das classes populares, como faz o Yoga Marginal e o Sarra Yoga.

Bom, e se dançar, trabalhar, pegar ônibus sem “surtar” e etc é yoga, então todo mundo faz yoga? Para a Tainá, de certa forma, sim. Ao aceitar a perspectiva de que “todo mundo” faz yoga, a prática corre o risco de perder prestígio simbólico e, com isso, deixar também de carregar todos os significados de distinção. Entendo que essa possível perda de poder simbólico seja negativamente impactante para o campo do yoga hegemônico - sobretudo se pensarmos em termos de mercado. E, por falar em mercado, acionar práticas positivamente estereotipadas das favelas e demais territórios periféricos pode ser positivamente impactante para o Yoga Marginal. O perfil do Instagram do Yoga Marginal já conta com mais de 21 mil seguidores e continua crescendo, ainda que a Tainá se mostre desinteressada em uma vida de blogueira - nunca a vi fazendo nada relacionado a marketing digital.

Esses três estereótipos tratados neste capítulo parecem articular, dentro do campo do yoga, requisitos para que um praticante se mostre merecedor da obtenção de um título de distinção. O Yoga Marginal - e outras iniciativas como o *Yoga Para Todes* - propõe uma quebra de paradigma no campo, incentivando uma nova interpretação para a prática de yoga - uma interpretação inclusiva e possível a todos - sugerindo que para fazer yoga a pessoa não precisa ser magra e super flexível; não precisa dispor de um ambiente silencioso e calmo e não precisa se comportar como alguém que não se deixa abalar mentalmente. A diferença entre o Yoga Marginal e outros projetos de yoga para territórios periféricos do Rio de Janeiro (como o Yoga na Maré e o Yoga de Rua, por exemplo) é que o Yoga Marginal organiza essa proposta de uma nova interpretação a partir do marcador de classe, principalmente, e também dos marcadores de raça e território.

Me parece que, ao não considerar como elementos de distinção simbólica as performances com as quais o campo do yoga hegemônico vem trabalhando ao longo dos anos, propostas como a do Yoga Marginal colocam em risco regras sociais estruturantes desse campo, sem as quais a distribuição de prestígio simbólico fica desregulada. Como existiu (e ainda existe) um forte investimento na retórica secularizada da prática de yoga - para que ela perca o atributo de religião oriental e seja compatível com o cenário religioso ocidental e, no nosso caso, brasileiro - fica parecendo, a meu ver, que esse lugar do sagrado antes ocupado pelos deuses hindus agora é ocupado por uma crença meritocrática. Quando o Yoga Marginal insinua que dançar funk também pode ser yoga, as regras vigentes do campo (dominado pelo yoga hegemônico) orientam um certo tipo de resistência específico da elite iogue: a associação entre funk e yoga, na forma como ele é apresentadoF pelo Yoga Marginal/Sarra Yoga - por uma mulher negra e periférica - não é tido como um desdobramento da secularização, mas sim como um elemento de profanação. Eu fico me perguntando se encontrariamos tanta resistência do campo se, ao invés do funk, estivéssemos falando em considerar como parte da prática de yoga o balé ou a ginástica artística... acredito que não. Como o balé e os esportes olímpicos também costumam carregar títulos de distinção simbólica dentro dos demais elementos de consumo cultural, acredito que não seriam tão conflitantes com os fundamentos sacralizados do campo do yoga hegemônico.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O levantamento bibliográfico encontrado para dar embasamento à questão da importação do yoga no Ocidente e no Brasil registra ponto de partida a resolução de algumas questões importantes para a adesão da prática em um novo contexto cultural - por exemplo, ser compatível com uma matriz religiosa judaico-cristã. Apesar de não me aprofundar no marcador de nacionalidade, acho importante apontar que considero essa prerrogativa um pouco problemática para se tratar dos países ocidentais que sofreram um processo de apagamento das suas matrizes religiosas nativas pelos projetos colonizadores europeus. O yoga se propaga em solo brasileiro, acredito, através de um ponto de partida já colonizado desconsiderando, por exemplo, as culturas indígenas que fundamentam parte importante das nossas categorizações e processos de geração de significados. E assim sendo, faz sentido que o rebolado do Sarra Yoga não seja passível de compreensão pela parcela dominante do campo do yoga já que esse movimento dos quadris tem sido, entre outras coisas, associado à sexualidade. Esta, por sua vez, a depender da matriz religiosa, pode ser considerada sagrada ou profana. No caso dos ensinamentos iogues, a sexualidade e a espiritualidade não me parecem conflitantes - pelo contrário, muito tem se falado sobre o “despertar” dessa “energia sexual” pela *kundalini* no evento do *samadhi*. A sexualidade aqui não me parece ser encarada de forma moralizante tal como interpreta o Cristianismo ortodoxo, e isso é decisivo quando vamos pensar sobre o impacto da proposta do Sarra Yoga para o yoga hegemônico. Associar a prática de yoga ao rebolado do funk desafia todos os esforços empenhados pela elite do campo desde antes do yoga chegar ao Brasil: o projeto de que o yoga seja uma prática terapêutica sagrada - aos moldes cristãos. Construímos nossos códigos, sim, com influência significativa do Cristianismo imposto aos povos originários brasileiros. Mas não podemos considerar que nossa história começa aí e, portanto, também não surgem aí nossos códigos e nossas significações. O que o yoga brasileiro é está em constante disputa, mas com certeza eu chego à conclusão de que não existe uma resposta única para essa questão. A partir da experiência de estudar sobre o yoga praticado na Baixada Fluminense, lugar onde eu também dou aulas de yoga enquanto pesquiso sobre o tema, só consigo afirmar que o yoga pode ser muitas coisas - ele só não pode ser uma coisa só.

Refletir sobre as relações de poder envolvidas no processo de importação do yoga para o Ocidente a partir dos marcadores sociais de classe, raça e território suscita, ao mesmo tempo, que sejam analisadas novas interpretações da prática e que essa análise contribua, também, para esse recente debate. Existem muitos caminhos para discutir sobre os possíveis rumos do yoga brasileiro, e eu - pesquisadora e professora de yoga na Baixada Fluminense - escolhi o Yoga

Marginal para ilustrar essa pesquisa por conta da relevância desse projeto tanto para o campo do yoga quanto para as regiões periféricas do Rio de Janeiro.

Quando classe e raça são chaves de leitura imprescindíveis, como no Yoga Marginal - e também neste trabalho - o “fazer yoga” e o “fazer pesquisa” se encontram num espaço onde se contestam algumas autorizações e desautorizações arbitrárias. Muitas das publicações da página do Instagram do Yoga Marginal indicam que a Tainá sofre retaliações a cada postagem com conteúdo de Sarra Yoga. Compreendo que essa resistência se deve ao fato de que, muito mais do que propor uma nova possibilidade para a execução dos asanas (dançando funk) e dos demais “passos” do yoga (*yamas, nyamas* etc...), o Yoga Marginal e outros projetos de yoga politizados promovem um movimento contra-hegemônico que implica no surgimento de novas regras do jogo para o campo do yoga.

De acordo com essas novas regras, não importa tanto o prestígio simbólico da distinção embutido, de alguma forma, no estereótipo do praticante de yoga contemporâneo. E essas distinções simbólicas perdem valor justamente porque, no lugar delas, se enaltecem e se valorizam novos elementos de pertencimento. Não é tão importante, nessas novas perspectivas, que o praticante de yoga seja reconhecido a partir da reprodução daqueles estereótipos que foram tratados no último capítulo deste trabalho. Me parece que o que importa para o Yoga Marginal/Sarra Yoga, por exemplo, é que a sabedoria de si que se forja no cotidiano dos moradores de periferias urbanas e suas formas de habitar o caos e a paz sejam, também, valorizadas simbolicamente enquanto fonte de reprodução da vida e produção de autoconhecimento. Não na forma romantizada (conforme o estereótipo positivo da vida na periferia), mas que se valorize a potência dessas formas de vida afetando positivamente, entre outras coisas, a autoestima das pessoas.

O Yoga Marginal não parece disputar os títulos simbólicos tradicionais do campo do yoga - discursos relacionados aos estereótipos aqui apresentados - o que parece soar ofensivo para a sua parcela dominante. Existe, sim, certa perspectiva de resgate dentro da interpretação do Yoga Marginal quando a Tainá aciona a ancestralidade africana a partir do Yoga Kemético, mas vale ressaltar que esse resgate não diz respeito a uma disputa de autoridade pautada pela competição de genuinidade, comum ao campo do yoga hegemônico. Dizer que o Yoga Kemético é anterior ao yoga indiano pressupõe um certo tipo de reparação histórica, importante no combate à inferiorização da cultura africana, o que valida o argumento de originalidade a partir de discussões que extrapolam o campo do yoga.

Por manter uma perspectiva afrocentrada e uma orientação classista, o Yoga Marginal caminha firme entre o sagrado e o profano da moralidade cristã em que se baseia a formulação

de significados do campo do yoga hegemônico. E, por esse caminho, rebolar dentro de um ásana ouvindo funk não é imoral e “(...) yoga é pra te lembrar do quão sagrado você já é” (YOGA MARGINAL, 2021a).

A parcela hegemônica do campo do yoga, ao repelir a ideia do Sarra Yoga por exemplo, parece reiterar a vinculação entre a noção de imoralidade e os elementos culturais populares nas regiões periféricas do Rio de Janeiro. O que eu chamo de elementos culturais populares comprehende, obviamente, gostos, comportamentos e culturas diversas que coexistem nesses territórios. Concordo que as culturas das favelas e regiões periféricas urbanas do Rio de Janeiro não são homogêneas, mas trago para a reflexão justamente os elementos culturais que, em confluência com os fatores identitários mobilizados pela Tainá, aparecem no discurso imagético do Yoga Marginal/Sarra Yoga e que são costumeiramente recusados pela elite do campo do yoga brasileiro: a música, a cor da pele, o temperamento, o estilo de vida por exemplo. O campo do yoga, pelo menos em sua parcela dominante, tem se dedicado a distribuir títulos de distinção simbólica para os praticantes, professores e mestres de acordo com uma hierarquia de valores que é verificada a partir do comportamento do sistema corpo-mente. O comportamento do corpo é verificado a partir do cumprimento do que se considera enquanto boa performance física, a partir da prática dos *asanas*. O comportamento da mente parece ser verificado a partir do cumprimento de regras morais orientadas por uma perspectiva conservadora referida à valores cristãos acoplados à prática de yoga no Ocidente e no Brasil, e essas regras morais parecem ser inscritas nos corpos (iogues ou não) conforme o indivíduo vai adotando elementos civilizatórios (ELIAS, 1994) - como orienta DeRose (1995) no seu livro sobre boas maneiras no yoga.

Quando o Yoga Marginal começa a participar da produção de novas interpretações possíveis para a prática de yoga, boa parte desses comportamentos não são observados e, portanto, o prestígio simbólico do campo também não. A Tainá exibe sua prática física de alta performance, sim. E estaria tudo bem se não estivessem misturados, na sua *playlist*, os mantras indianos com o funk carioca. Estaria tudo bem - me parece - se ela não rebolasse enquanto pratica as posturas físicas (sagradas) do yoga. A alta performance de um corpo magro feminino que é preto e rebola às vezes sim, às vezes não; às vezes ao som de funk, às vezes mantra; quase sempre numa laje de Duque de Caxias mas às vezes também na orla em Botafogo, e que sorri amigavelmente na mesma medida em que não se preocupa com o uso de palavrões para se expressar (seja na alegria ou na raiva), não parece contemplar os atributos necessários para a reprodução dos estereótipos iogues descritos neste trabalho. Mas a Tainá resiste e o Yoga Marginal existe cada vez maior. E existindo e crescendo, essa e outras disposições contra-hegemônicas no yoga disputam as interpretações dessa prática. O Yoga Marginal se dedica a

subverter a maioria das tendências do campo do yoga brasileiro, propondo a valorização dos elementos culturais das margens enquanto uma forma legítima não só de construções de subjetividades, mas apontando a importância de que essas construções sejam reconhecidas simbolicamente enquanto repertório legítimo de produção de sabedoria de si - de autoconhecimento. Obviamente a Tainá não representa a variedade de comportamentos dos moradores dos territórios periféricos do Rio de Janeiro, mas aqui pode estar emergindo um novo estereótipo possível enquanto referência iogue - o que é um desafio para a parcela hegemônica do campo do yoga, por um lado, mas que pode também ser rapidamente incorporado pelo mercado e se popularizar a partir daí. De uma forma ou de outra, a autoridade sobre o discurso do yoga brasileiro está - novamente - em disputa.

Todas essas reflexões me levam a inúmeras questões que não puderam ser debatidas e aprofundadas neste trabalho por questões diversas. Por exemplo, me interessa muito que a Tainá apareça de forma incisiva nessa discussão tanto quanto os praticantes do Yoga Marginal. O contato com a própria Tainá foi muito difícil, e não consegui (apesar de inúmeras tentativas diretas e indiretas) realizar nenhuma entrevista com ela. Mas espero que ela (e os demais praticantes que estejam engajados na produção de interpretações mais inclusivas sobre yoga) leiam este trabalho, como forma de retorno ao campo para mim (e de oferecimento deste trabalho ao meu objeto, de volta), e a partir daí contribua ainda mais com a assertividade das reflexões aqui formuladas.

Os próximos enredos dessas disputas já se forjam a cada palavra que aqui escrevo. Durante o longo período de pandemia, observei um aumento na procura por aulas de yoga online por novos praticantes, ou seja, pessoas que antes da pandemia não praticavam yoga na forma presencial. Reclamações de dores físicas de pessoas que passaram a trabalhar em *home office* e relatos de esgotamento mental e ansiedade me parecem ser os principais incentivos que levam a maioria das pessoas a procurarem, no yoga, uma forma de se movimentar de a partir de uma intenção terapêutica e/ou filosófica.

O aumento do uso desse tipo de modalidade de aula (pela internet) pode alavancar, ainda mais, as aulas gratuitas disponíveis em plataformas de vídeo e aplicativos não-pagos, o que pode ter um impacto significante na popularização da prática. Mas a partir de quais referências? A maioria do material online gratuito disponível representa justamente aqueles estereótipos elitizados do campo do yoga. Inclusive pelo fato de que viver da profissão de professora de yoga na Baixada Fluminense como vive a Tainá e tantas outras pessoas, inclusive eu, envolve um trabalho desgastante fisicamente (tanto pela questão de deslocamento quanto pela execução da aula em si, com demonstração dos *asanas*) e mentalmente (sobretudo na busca por

interpretações mais inclusivas da prática) que se não for imediatamente remunerado, passa a ser inviável. Se estabelecer no campo a partir da oferta de vídeo-aulas gratuitas na internet demanda um tempo privilegiado. Nós não temos, pelo menos não por enquanto.

Então, como lutar pela popularização da prática de yoga considerando a dimensão financeira dos alunos e dos professores? Cobrar por um serviço de autocuidado de forma justa envolve muitas questões, que também não puderam ser debatidas neste trabalho. Mas, o Yoga Marginal nos deixa uma dica quando encara o yoga a partir de uma perspectiva classista e não como um produto do mercado de autoconhecimento, mas sim como uma prática que carrega uma função social:

“(...) o yoga é realmente uma construção coletiva e uma ferramenta política de organização, e cada um se organiza de uma forma, eu sou professora de yoga e essa é a forma que eu posso me organizar - com os meus praticantes, com os meus amigos, com a minha turma.” (YOGA MARGINAL, 2021e)

Como mencionei há pouco, este trabalho se desdobra em muitas questões que criam novas demandas de pesquisa para o futuro. E que seja sempre assim, já que as narrativas sobre o yoga brasileiro estão não só em disputa mas em construção coletiva, a partir de interesses diversos. A palavra “yoga” vem da raiz em sânscrito “yui”, que significa “unir”. Yoga é união mas, como vimos aqui, nunca foi uma união homogênea. E que continue não sendo. A hierarquização das posições simbólicas de poder ocupadas pelos atores do campo (mestres, gurus, professores, alunos e alunas) faz com que se reproduzam, entre os praticantes de yoga, lógicas meritocráticas e preconceitos de classe e raça. As posições mais prestigiadas de poder estão rotineiramente ocupadas, como não é de se espantar, por homens. E isso explica o silêncio da elite do campo em relação às acusações de abuso e assédio sexual entre mestres/gurus/professores e alunas mulheres. Isso sim é imoral, é inaceitável e é criminoso. Enquanto isso, a parcela dominante do campo do yoga parece se ocupar tradicionalmente com a classificação do que é e do que não é yoga questionando, por exemplo, a genuinidade da prática de quem executa os *asanas* dançando funk.

Então de que união estamos falando quando olhamos para esse campo a partir da raiz desse nome? A união que preserva a reprodução desses comportamentos não interessa aos novos yogas que vem surgindo justamente a partir de insatisfações com algumas incoerências do campo. Nascem novos *yogas* na periferia do yoga e, com eles, novas posturas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASANTE, Molefi K. Afrocentricidade: notas sobre uma posição disciplinar. In: NASCIMENTO, Elisa L. Afrocentricidade: uma abordagem epistemológica inovadora. Tradução Carlos Alberto Medeiros. São Paulo: Selo Negro, 2009. p. 93- 110. (Sankofa: matrizes africanas da cultura brasileira; 4).

BALASSIANO, M. SEABRA, A. LEMOS, A. Escolaridade, salários e empregabilidade: tem razão a teoria do capital humano? Revista de Administração Contemporânea, v.9(4):1-15. Dezembro, 2005. DOI:10.1590/S1415-65552005000400003

BARBOSA, Carlos E. G. Os Yoga Sutras de Patanjali - Traduzidos do sânscrito. Editado pelo autor. São Paulo, 1999.

BARROSO, Maria M. A Construção da Pessoa “Oriental” no Ocidente: Um estudo de caso sobre o Siddha Yoga. Dissertação de Mestrado, 1999.

BEZERRA, Arthur C. A favela fora do lugar: sobre a apropriação do funk carioca pelas classes médias e seus impactos nas distâncias entre grupos sociais. Revista Tempo da Ciência (18) 35 : 1º semestre, 2011.

BIKRAM: Yogui, Guru, Predador. Direção de Eva Omer. Londres: Pulse Films, 2019. Disponível em: <<https://www.netflix.com/title/80221584>>. Acesso em 01 set. de 2021.

BOCCHINI, Bruno. Quase 70% dos moradores de favela não têm dinheiro para comida. Agência Brasil, São Paulo, 13 de mar. de 2021. Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/direitos-humanos/noticia/2021-03/quase-70-dos-moradores-de-favelas-nao-tem-dinheiro-para-comida>>. Acesso em: 21/05/2021 às 15:44h.

BOURDIEU, Pierre. A Distinção: Crítica social do julgamento. Porto Alegre: Editora Zouk, 2007.

BOURDIEU, Pierre. O Poder Simbólico. Rio de Janeiro: Editora Bertrand Brasil, 1989.

CARUSO, Victor. A história do Yoga no Brasil. Cadernos de Yoga, 7 (26): 48-52, 2010.

CASTRO, Ana L. de. Culto ao corpo e sociedade: mídia, cultura de consumo e estilos de vida. 2001. 186p. Tese (doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Campinas, SP. Disponível em: <<http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/280088>>. Acesso em: 28 jul. 2018.

CUNHA, Christina V. da. “Pentecostal cultures in urban peripheries: a socio-anthropological analysis of Pentecostalism in arts, grammars, crime and morality” In: Vibrant – Virtual Brazilian Anthropology. Jan. 2018. ISSN 1809-4341

DEROSE, M. Boas Maneiras no Yoga. São Paulo: Uni-Yôga Editora, 1995. Disponível em <[www.uni-yoga.org](http://www.uni-yoga.org)>. Acesso em 20 de jun. de 2020.

DEROSE, Mestre. Origens do yoga antigo. São Paulo: Uni-Yôga Editora, 2002. Disponível em <[www.uni-yoga.org](http://www.uni-yoga.org)>. Acesso em 20 de jun. de 2020.

DEROSE, Mestre. Faça yoga antes que você precise. São Paulo: Nobel, 2004. Disponível em <[www.uni-yoga.org](http://www.uni-yoga.org)>. Acesso em 20 de jun. de 2020.

DEROSE, Mestre. Yoga a sério. São Paulo: DeRose Editora, 2008. Disponível em <[www.uni-yoga.org](http://www.uni-yoga.org)>. Acesso em 20 de jun. de 2020.

DEROSE METHOD. DeRose Brasil, [s.d.]. Página inicial. Disponível em: <<https://derosemethod.org/>>. Acesso em: 24 de out. de 2021.

DUARTE, Leticia R. A ioga do professor Hermógenes: mediações culturais. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2009.

DUARTE, Valter. Auto-conhecimento em Kemet: o surgimento das universidades. Problemata: R. Intern. Fil. V. 10. n. 2, 2019.

ELIADE, Mircea. Yoga: imortalidade e liberdade. São Paulo: Palas Athena, 2004.

ELIAS, Norbert. O processo civilizador v. I: Uma história dos costumes. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editora, 1994.

FERNANDES, Tainá A. Meditação como caminho para uma educação ambiental cotidiana em espaços escolares de regiões periféricas. Monografia (graduação) - Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Instituto de Biociências, 2017.

FERREIRA, Laryssa O. Um portal sensorial: Meditações etnográficas a partir de um retiro espiritualista em Minas Gerais. 2019. 81p. Dissertação (Mestrado em Ciências Sociais). Instituto de Ciências Humanas e Sociais, Departamento de Ciências Sociais, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, RJ, 2019.

FEUERSTEIN, Georg. A tradição do Yoga. História, Literatura, Filosofia e Prática. São Paulo: Pensamento, 2006.

FREITAS, Maria C. S. Agonia da fome [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ; Salvador: EDUFBA, 2003. 281 p. ISBN 85-8906-004-7.

GANDRA, Alana. Pesquisa revela que 19 milhões passaram fome no Brasil no fim de 2020. Agência Brasil, Rio de Janeiro, 6 de abr. de 2021. Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2021-04/pesquisa-revela-que-19-milhoes-passaram-fome-no-brasil-no-fim-de-2020>>. Acesso em: 21/05/2021 às 15:10h.

GAYA, Ronan da S. P. & SCORSOLINI-COMIN, Fabio. A afrocentricidade como perspectiva epistemológica no contexto brasileiro. Revista África e Africanidades – Ano XIII – n. 34. Maio, 2020.

GIDDENS, Anthony. Modernidade e identidade pessoal. Oeiras: Celta, 1997.

GNERRE, Maria L. A. Identidades e paradoxos do Yoga no Brasil: Caminho espiritual, prática de relaxamento ou atividade física? Revista Fronteiras, 12 (21): 247-270, 2010.

GNERRE, Maria L. A.; SANCHES, Raphael L. As representações de Sevananda como pioneiro no campo do Yoga brasileiro. Revista Cultura Oriental, 2, (1): 59-70, 2015.

GNERRE, Maria L. A. e BAEZ, Gustavo C. O. O caminho interior delas: yoga, gênero e transformação social no Brasil. *Transversos: Revista de História*. Rio de Janeiro, n. 17, Dezembro, 2019.

HERMÓGENES, José. Autoperfeição com Hatha Yoga. 35a edição. Rio de Janeiro: Record, 1995.

HERMÓGENES, José. *Yoga Para Nervosos*, Rio de Janeiro: Saraiva, 2013.

IVO, Isnara P. & FREITAS, Evandra V de. Degenerescência humana em função da raça e a fala pública de Juliano Moreira. *Revista Fronteiras & Debates*, v. 7, n. 1, Macapá, jan./jun. 2020

IYENGAR, B. K. S. A árvore do ioga. Trad.: Maria Silvia Mourão Netto. São Paulo: Globo, 2001.

JESUS, Carolina M. de. *Quarto de despejo - diário de uma favelada*. São Paulo: Editora Ática, 2014.

MACHADO, Carly. "É muita mistura": projetos religiosos, políticos, sociais, midiáticos, de saúde e segurança pública nas periferias do Rio de Janeiro. In: LOPES, Nicanor (org.) *Pastoral urbana: presença pública da igreja em áreas urbanas*. São Bernardo do Campo: EDITEO, 2006. Relig. soc., Dez 2013, vol.33, no.2, p.13-36. ISSN 0100-8587

MESQUITA, Afonso M. A formação psicológica de valores morais no contexto da sociabilidade competitiva e individualista na educação: apontamentos para a atividade pedagógica. (Tese de Doutorado) Programa de Pós-Graduação em Educação da Faculdade de Filosofia e Ciências – Unesp/Marília, 2018.

MINAYO, M. C. D. S. e SANCHES, O. Quantitativo-qualitativo: oposição ou complementaridade? *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 9, n. 3, 239/262, 1993.

NÉRI, Marcelo. Trabalho e condições de vida nas favelas cariocas. *FGV Social* – 70 p. Rio de Janeiro, 2009.

NOGUERA, R. A ética da serenidade: O caminho da barca e a medida da balança na filosofia de Amen-em-ope. *Ensaios Filosóficos*, Volume VIII – Dezembro/2013

NUNES, Tales da C. L. *Yoga: do corpo a consciência; do corpo à consciência. O significado da experiência corporal em praticantes de yoga*. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Santa Catarina, 2008.

OLIVEIRA, João P. *Pacificação e tutela militar na gestão de populações e territórios*. Mana vol.20 no.1. Rio de Janeiro, 2014. <https://doi.org/10.1590/S0104-93132014000100005>

PEREIRA, Andréa. *O Campo do Yoga e a Produção de Distinção Simbólica - Swásthya yoga e o “público certo”*. Monografia (graduação) - Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Instituto de Ciências Humanas e Sociais, 2018.

PESSOA, Daniela. *Yoga Quente*. Veja Rio, Rio de Janeiro, 5 de dez. de 2016. Disponível em: <<https://vejario.abril.com.br/cidade/onde-praticar-hot-yoga-bikram-yoga-rj/>>. Acesso em: 26/06/2021 às 16:20h.

POLETTO, Claudia W. R. Entre Yoga e Ciência, muitas notas de rodapé. Rio de Janeiro, 2017. Tese (Doutorado em História das Ciências, das Técnicas e Epistemologia), Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2017.

QUEIROZ, Christina. Fé pública. Revista Pesquisa Fapesp, dezembro de 2019. Disponível em: <[https://revistapesquisa.fapesp.br/wp-content/uploads/2019/11/012-019\\_Evangelicos\\_286.pdf](https://revistapesquisa.fapesp.br/wp-content/uploads/2019/11/012-019_Evangelicos_286.pdf)>

RAMACHARACA, Yogue. A Ciência Hindu-yogue da Respiração. São Paulo: Editora Pensamento, 1963.

ROCHA, Daniella G. Imagens Cristalizadas: a construção dos estereótipos sobre as favelas. Revista Mídia e Cotidiano, Volume 11, no 3. Dezembro de 2017.

SAID, Edward. Orientalismo: O Oriente Como Invenção do Ocidente. São Paulo: Companhia das Letras, 2008.

SANCHES, Raphael L. Curar o corpo, salvar a alma: As representações do yoga no Brasil. Dissertação (Mestrado em História). Universidade Federal da Grande Dourados - UFGD. Dourados: UFGD, 2014.

SANCHES, S. B. Associação entre ansiedade e hipermobilidade articular: estudos com diferentes amostras. Tese de Doutorado, Departamento de Neurociências e Ciências do Comportamento, Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, SP, 2014.

SANTOS, Felipe B. e PENTEADO, Anna T. O consumo de yoga a partir de experiências etnográficas. Curitiba. PPGCOM-UFPR. AÇÃO MIDIÁTICA, n.14. Jul./Dez. 2017.

SANTOS, L. A. S. O corpo, o comer e a comida: um estudo sobre as práticas corporais e alimentares no mundo contemporâneo [online]. Salvador: EDUFBA, 2008, 330 p. ISBN 978-85-232-1170-7.

SILVA, Erica L. Favela Tour na Rocinha: a percepção da comunidade acerca dos impactos do turismo. Monografia (graduação) - Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2008.

SILVA, Hernane F. Introdução à Yoga Kemética - Coleção de Ensinamentos da Sabedoria do Antigo Kemet. São Paulo: Editora UICLAP, 2021.

SILVA, J. C. S. Estado e racismo em perspectiva antidualista no neodesenvolvimentismo brasileiro; in “O pânico como política: o Brasil no imaginário do lulismo em crise” – SANTOS, F. L. B., PERRUSO, M. A. e Oliveira, M. S. (orgs.); Ed. Mauad X: Rio de Janeiro, 2020 (pg. 387-397)

SIMÕES, Roberto. Fisiologia da Religião: uma análise sobre vários estudos da prática religiosa de yoga. Dissertação (Mestrado) - Pontifícia Universidade Católica, São Paulo, 2011.

SIMÕES, Roberto. O Ioga e os seus Novos Bens de Salvação: Relaxamento Espiritual e Homeostase Divina. Numen: revista de estudos e pesquisa da religião, Juiz de Fora, v. 20, n. 1, p. 109-136, 2017.

SIVANANDA, Swami. Kundalini yoga. Buenos Aires: Editorial Kier, 1995.

VASCONCELOS, N.; SUDO, N.; SUDO, I. Um peso na alma: o corpo gordo e a mídia. Revista Mal-estar e Subjetividade, volume IV, n. 1, pp. 65-93, Fortaleza, 2004.

WACQUANT, Loic. Poder simbólico e a fabricação de grupos: como Bourdieu reformula a questão das classes. Revista Novos Estudos, 96: 87-103, 2013.

WEBER, Max. A objetividade do conhecimento nas ciências sociais. In: COHN, Gabriel (Org.). FERNANDES, Florestan (Coord.). Weber – Sociologia. Coleção Grandes Cientistas Sociais, 13. São Paulo: Ática, 1999, p. 79-127.

WEBER, Max. A Ética Protestante e o Espírito do Capitalismo. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

YOGA CONTEMPORÂNEO. Aula 01: Introdução Yoga Malandro (YM). Florianópolis, 2016. Soundcloud: Yoga Contemporâneo. Disponível em: <<https://soundcloud.com/yoga-contemporaneo/sets/curso-yoga-contempor-neo-por>> Acesso em 10/09/2021.

YOGANANDA, Paramahansa. Autobiografia de um iogue. Los Angeles: Self-Realization Fellowship, 2001.

YOGENDRA, Svatmarama. Hathayoga Pradipika. Tradução de Pedro Kupfer. Portugal: Eiriceira, 2018.

**UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO  
INSTITUTO DE CIENCIAS HUMANAS  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS SOCIAIS**

**ANDRÉA CRISTINA CAETANO PEREIRA**

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de **Mestre**, no Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais, Área de Concentração em Ciências Sociais.

**DISSERTAÇÃO APROVADA EM 10/12/2021**

**Conforme deliberação número 001/2020 da PROPPG, de 30/06/2020**, tendo em vista a implementação de trabalho remoto e durante a vigência do período de suspensão das atividades acadêmicas presenciais, em virtude das medidas adotadas para reduzir a propagação da pandemia de Covid-19, nas versões finais das teses e dissertações as assinaturas originais dos membros da banca examinadora poderão ser substituídas por documento(s) com assinaturas eletrônicas. Estas devem ser feitas na própria folha de assinaturas, através do SIPAC, ou do Sistema Eletrônico de Informações (SEI) e neste caso a folha com a assinatura deve constar como anexo ao final da tese / dissertação

Marco Antonio Perruso (Dr.) UFRRJ  
(orientador)

Carly Barboza Machado (Dr.) UFRRJ

Monica da Silva Araújo (Dr.) UFPI