

## **Yoga em três dimensões: integrativa, educomunicativa, decolonial<sup>1</sup>**

João José de Santana Borges<sup>2</sup>

Universidade do Estado da Bahia

### **Resumo**

Em interface com a saúde e a educação, mais especificamente com uma das áreas da Educomunicação, apresentamos o yoga como uma prática integrativa e complementar de cuidados com a saúde (PNPICs, 2006). A partir da pesquisa Corpoética: yoga como prática educomunicativa nas escolas (FAPESB), são aqui relatadas algumas oficinas do yoga em ambientes formais da educação, na criação de espaços de partilha e reflexão acerca das imagens midiáticas acerca do corpo e do atravessamento de temáticas correlatas, envolvendo gênero, etnicidade e classe social.. Enquanto prática decolonial, o artigo apresenta relatos de viés etnográfico, da prática do yoga em um território indígena do sertão pernambucano. O artigo reflete essas experiências à luz de uma leitura dos Estudos Culturais e decoloniais, desvelados pela experiência de campo.

### **Palavras-chave**

Educomunicação; Decolonialidade; Yoga; Corporeidade; Comunicação intercultural.

### **1. O yoga como prática integrativa**

A Política Nacional das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde foi criada pelo Ministério da Saúde em 2006, no Governo Lula, como resposta ao estímulo proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS), em documento normativo aos seus países-membros. Para Ruela e Prado (2018):

É importante ressaltar, que a implantação da PNPIC teve caráter político, técnico, econômico, social e cultural, uma vez que

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado no GP Comunicação e Educação, XX Encontro dos Grupos de Pesquisas em Comunicação, evento componente do 43º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação.

<sup>2</sup> Professor Doutor em Ciências Sociais. Professor Adjunto do Curso de Jornalismo em Múltiplos Meios e do Programa de Mestrado em Educação e Cultura dos territórios Semiáridos (PPGESA) do Departamento de Ciências Humanas campus III Juazeiro-BA, da UNEB (Universidade do Estado da Bahia)

---

estabeleceu diretrizes nacionais para o uso das PIC, a partir de experiências e práticas já adotadas nos serviços de saúde que obtiveram resultados satisfatórios<sup>3</sup>. Tal fato possibilitou ainda mais a difusão dessas práticas em diversos pontos do país. (RUELA e PRADO, 2018, p.2)

O Yoga, tal como praticado nas academias, nos institutos, nos estúdios e nas aulas especializadas por instrutores, professores e mestres ao redor do mundo, no cenário contemporâneo, implica em uma disciplina e conjunto de exercícios psicofísicos e espirituais. Ainda que posto em dimensão utilitarista, referindo-se aos benefícios alegados a saúde psicossomática, podemos observar as ligações com uma tradição que transcende seus contextos de uso, posto que preconiza uma concepção de corpo humano, para além de seus efeitos em glândulas, órgãos, músculos e sistemas. Sabemos que o yoga vem sendo estudado desde o início do século XX, em contexto científico, medindo o que acontece quando um praticante se submete a um regime comportamental prescrito pela tradição. Particularmente, os *ásanas* (as posturas físicas) e os *pranayamas* (exercícios respiratórios) são estudados como dotados de verdadeiras panacéias para a saúde física, seja nos relatos de seus adeptos, seja nas experiências laboratoriais. Temos como exemplo o trabalho pioneiro do Swami Kulavayananda, que em 1924, funda uma escola que mais tarde viria a se tornar uma das precursoras na adoção de uma linguagem científica para demonstrar as proezas da prática yogue, seja na regulação da pressão arterial, na melhoria da circulação sanguínea, no aumento superlativo da capacidade respiratória, como ficou evidenciado em seus experimentos<sup>3</sup>.

Há estudos no âmbito da Yogaterapia que revelam um tipo específico de trabalho que o yoga realiza nas glândulas e órgãos do corpo humano, purificando, tonificando e fortalecendo os tecidos, harmonizando o funcionamento dos órgãos, através de um massagem feito de movimentos de compressão e estimulando sua correção (BROAD, 2013). Em uma aula de yoga, o praticante é convidado a movimentar sua coluna vertebral em variadas direções, propiciando longevidade e bem-estar físico, emocional e mental. Isto porque, na visão do yoga, o corpo humano é feito de dimensões indissociáveis: ao mover-se em uma postura física, o praticante acessa um estado de consciência, um modo de ser e estar em seu corpo. A postura do guerreiro, por

---

<sup>3</sup> Ver <https://marcosrojo.com.br/artigo/swami-kuvalayananda-yoga-da-india-para-o-mundo/>.

---

exemplo, tende a estimular um espírito combativo, de percepção de si no mundo, adequado a uma particular disposição, um certo modo de engajamento na realidade.

Quando estudamos Merleau-Ponty, em sua *Fenomenologia da Percepção* (1999), descobrimos que esse modo de conceber o corpo enquanto consciência encarnada, desvela uma afinidade temática entre o yoga e a fenomenologia, por exemplo.

Nosso corpo, enquanto se move a si mesmo, quer dizer, enquanto é inseparável de uma visão do mundo e é esta mesma visão realizada, é a condição de possibilidade, não apenas de síntese geométrica, mas ainda de todas as operações expressivas e de todas as aquisições que constituem o mundo cultural. (Merleau-Ponty, 1999, 519)

Embora se possa tratar de indicações terapêuticas dos ásanas, conforme costumamos encontrar nos variados manuais à disposição, e certamente os livros do professor Hermógenes são pioneiros no Brasil acerca dessas atribuições, o yoga sempre pressupõe uma ideia de globalidade, de conjunto, enxergando o ser humano em sua integralidade biopsíquica, social e “espiritual”, o que confere seu caráter integrativo enquanto prática de cuidado com a saúde. Assim, embora possa ser prescrito como um importante tratamento complementar para a depressão, por exemplo, é o conjunto da existência que o yoga se propõe a transformar. Por esse motivo, o yoga pode ser visto como uma prática que envolve dimensões afetivas e mentais, ecológicas e políticas (BORGES, 2015).

## **2. A dimensão educ comunicativa do yoga**

A formulação do yoga educ comunicativo surgiu no contexto de pesquisa em Inovações de práticas educacionais, em um edital proposto pela FAPESB (029/2013), quando foi apresentado o projeto Corpoética: yoga como prática educ comunicativa nas escolas. A ideia original do projeto era o de investigar os modos como essa prática poderia contribuir para a melhoria das condições de ensino/aprendizagem no contexto escolar. Inspirado em experiências anteriores e em relatos de pesquisa do Ananda Marga<sup>4</sup>, o projeto consistia em ofertar oficinas de yoga para estudantes e professores do

---

<sup>4</sup> Ananda Marga é uma organização espiritualista fundada por Sarkar, indiano, mestre de Tantra Yoga, em 1950. Atualmente está presente em vários países, difundindo o conhecimento da tradição do yoga em escolas, associações e movimentos sociais de emancipação e democracia econômica. Em uma viagem de campo, este pesquisador participou de um dos cursos vinculados a essa tradição, o curso de

---

ensino fundamental e médio das escolas públicas da rede estadual e municipal em Juazeiro-BA. Entretanto, as oficinas acabaram sendo ofertadas também em outros contextos: no próprio ambiente universitário e na Universidade Aberta da Terceira Idade, além de eventos pontuais na penitenciária feminina na cidade de Juazeiro, e em uma das edições do Forum Antimanicomial, promovido pela UNIVASF.

Nestes cenários, principalmente em ambientes do ensino médio, o yoga foi se desvelando como um importante dispositivo para espaços de fala e escuta. Sobretudo a partir de uma metodologia que foi sendo construída com a participação do Núcleo Temático Políticas da Vida, coordenado pelo Colegiado da Psicologia da UNIVASF<sup>5</sup>, foi possível colocar em pauta representações do corpo na mídia, em aulas dedicadas aos estudantes de ensino médio. Um grupo interdisciplinar formado por estudantes de Pedagogia e de Comunicação da UNEB, de Psicologia, Ciências Sociais, Medicina, Farmácia e Administração da UNIVASF promovia, junto com este pesquisador, oficinas de yoga educacional, tal como compreendíamos tal oficina, nos períodos de 2016 a 2018.

O encontro começava com um momento de acolhimento e apresentação, em que os alunos, um tanto timidamente a princípio, eram convidados a falar de si, de suas impressões, sensações, como estavam se sentindo no momento etc. O segundo momento era de uma gradual inserção dos estudantes e professores no contexto da prática de yoga. Em salas de aula, removíamos as cadeiras, e começávamos a burilar técnicas iniciais de respiração e movimento próprios do yoga. Esse momento, a princípio, não obtinha a rápida adesão dos participantes. Vestidos de jeans como farda habitual, demonstravam alguma impaciência e mesmo estranheza no começo da experiência. Entretanto, no decorrer do evento, tais sensações iam se dissolvendo na entrega a uma curiosidade e experimentação de corpos que se despojavam, de suas habituais posturas sentadas, para abrir os braços, por exemplo, e acolher os estímulos que o facilitador propunha. Após essa experiência, que culminava em um relaxamento deitado, os estudantes assistiam à exibição de imagens comuns da grande mídia com que estavam familiarizados. A partir de então, um tema ou uma questão guia era sugerida acerca das cenas, e os estudantes e professores debatiam o assunto, revelando um posicionamento sensível e crítico às representações em foco.

---

Biopsicologia, promovido pelo Parque Visão Futuro, ecovila sediada em Porangaba-SP.

<sup>5</sup> UNIVASF – Universidade do Vale do São Francisco, em três campi, Juazeiro-BA, Pernambuco-PE e Piauí.

---

Em que consiste essa concepção de educomunicação aqui relatada?

...todo o conjunto de ações e reflexões inerentes ao desenvolvimento de ‘ecossistemas comunicativos’, abertos e colaborativos, possíveis graças à gestão democrática dos recursos da informação, e que tenha como meta a prática da cidadania, presente no exercício da expressão comunicativa por parte de todos os agentes sociais envolvidos. Em decorrência, a educomunicação se materializa em ‘áreas de intervenção’, podendo o profissional ser um perito em uma ou mais destas áreas (SOARES, s.d., p.2).

Entre as áreas de atuação da chamada Educom, uma das possibilidades mais utilizadas nos cursos de Jornalismo e de Pedagogia consiste em fazer experimentações, com alunos de ensino médio, dos meios de comunicação, como o rádio, a fotografia e o vídeo. Uma outra linha de atuação envolve uma leitura crítica da mídia junto a esses estudantes. Para a pesquisa aqui relatada, essas duas abordagens seriam secundárias, pois tomamos como pressuposto a concepção de comunicação para além do uso de recursos midiáticos, resgatando seu sentido originário, enquanto partilha de sentidos. (WINKIN, 1999)

Embora a tradição de defesa dos efeitos nocivos midiáticos para com os estudantes, propiciada por uma leitura crítica da mídia, não esteja descartada nas oficinas – na medida em que problematizamos a imagem dominante do corpo "sarado" projetado na mídia em contraponto ao *corpo próprio* das práticas de yoga – a ênfase recai primeiro em uma reflexão incorporada através dos modos de atenção somática (CSORDAS, 2008), que resgata o sentido da comunicação como partilha de sentidos. Levar em conta o corpo nessas interações cotidianas é levar em conta as emoções, ou ainda, e por exemplo, perceber como somos afetados e como afetamos o outro através de uma comunicação violenta – em palavras e gestos. Na medida em que o ator social percebe a si mesmo, percebe o quanto pode ser violento consigo e o quanto acaba sendo violento com o outro. A construção cotidiana de uma comunicação empática e fraterna passa por auscultar o próprio corpo, as próprias emoções. Esse é um pressuposto básico que, tomado enquanto hipótese de pesquisa, elucida se, de fato e em que circunstâncias, as “técnicas corporais”(Mauss, 2003) do yoga poderão contribuir para essa comunicação transformadora junto aos estudantes e professores.

O outro viés diz respeito a colher os resultados acerca desses modos somáticos de atenção (Csordas, 2008), propiciados pelo yoga em relação ao rendimento escolar.

---

Em outras palavras, como as técnicas de concentração e de contemplação, os movimentos corporais e os exercícios respiratórios puderam contribuir para a melhoria da aquisição de habilidades e competências dos estudantes e para as condições de saúde em geral dos professores?

O yoga como prática educacional corresponde, portanto, a uma dimensão expressiva para além dos instrumentos midiáticos, mas que implica no engajamento do corpo enquanto sujeito cultural, ou ainda, sujeito da comunicação. O campo aberto para as práticas auto-reflexivas e para a tematização do corpo numa sociedade mediada no espaço que a escola destina a abordagens como o yoga, é também um campo de experimentação de outras formas de educação. Em uma sociedade em que o ecossistema comunicativo dominante (Barbero, 2000) tende, de certo modo, a limitar nossos movimentos corporais, bem como condicionar os esquemas perceptivos, tornando-nos dependentes de estímulos midiáticos para perceber o mundo, o yoga e outras práticas integrativas e complementares de cuidados com a saúde (PICs) poderão contribuir para uma formação integral que leve em conta as diversas dimensões do ser humano em ambiente educativo, sua comunicação de si, seu cuidado consigo e com o outro. Seu cuidar do mundo.

Vale salientar que, ao propor o Yoga como prática educacional, apoiada pelo paradigma da corporeidade, estamos lidando com uma inserção gradual de uma prática que não se limita a exercícios físicos, psíquicos ou respiratórios, de contemplação e relaxamento neuropsíquico. Tal contexto proposto é atravessado por uma série de temáticas que perpassam pelos modos de atenção somática que estamos a interpretar. Antes e no final das práticas, a auto-percepção e a auto-expressão são estimuladas, enquanto princípios metodológicos na execução das posturas e da meditação coletiva. A roda de conversas que se estabelece, em vários momentos, é enriquecida pelos modos de atenção desempenhados durante as práticas de yoga: sensações e auto-percepções próprias de uma mobilização corporal do universo yogi, que revelam a indissociabilidade entre disposições humorais, questões identitárias, eventos cinestésicos e atitudes políticas. O corpo não só manifesta tais disposições como habitus (modos de se sentar, de se vestir, de se posicionar enquanto fala), como também pode atualizar tais disposições, alterando padrões. E isso foi relatado por um

---

dos participantes da experiência, que viu sua postura corporal “melhorar” com as oficinas.

Os resultados obtidos nessa etapa da pesquisa apontaram para uma possibilidade educacional que insere o corpo não somente como temática transversal nos diversos assuntos que envolvem os estudantes, professores e técnicos responsáveis pela vida escolar, mas principalmente, no sentido de Csordas (2008), do corpo como sujeito cultural. É preciso ver que, como Bourdieu (2001) nos ensina, assim como apreendemos o mundo através do corpo, e as injunções sociais de repressão e recalque, de recursos culturais desigualmente distribuídos, também podemos, através do corpo, romper com a estrutural desigualdade que atinge o ambiente escolar. Assim, os estudantes demonstraram encontrar no yoga um recurso potente para a expressão de si mesmo, de sua identidade cultural, de seus sonhos e de suas tensões.

Se o yoga pode ser compreendido como um modo de conhecimento mais empático, também é possível reconhecê-lo enquanto modo de conhecimento expressivo: as técnicas de concentração e respiração profunda não só ampliam a capacidade de reter conteúdos, mas principalmente de vivenciar seu sentido profundo. Em um recurso imaginativo, podemos nos referir a um estudante de Biologia que, tendo acesso ao modo de funcionamento da respiração celular, pode vivenciar os mecanismos da mitocôndria em si. Ou o estudante de história do Brasil, que pode acessar recursos imaginativos e interagir com empatia com os processos históricos e seus significados, produzindo sínteses singulares de um ser no mundo não mais alienado por um conhecimento analítico e estéril, mas se apropriando de um conhecer sensível, politicamente consciente de seu lugar nesse mundo, seus desafios e potências.

### **1. Yoga, uma prática decolonial**

A percepção dessa vinculação temática surgiu de um evento de extensão em parceria com a UNIVASF, quando eu e Alexandre Barreto, professor de Psicologia e parceiro de trabalho, fomos ao território dos Kapinauá, no Semiárido pernambucano, em meados de novembro de 2019. A proposta era debater a política Nacional das PICs e sua interface com a medicina indígena. Estavam presentes no evento representantes da Secretária de Saúde do município de Buíque (PE), agentes de saúde comunitária, médicos e médicas (inclusive uma médica cubana), lideranças e comunidade indígena.



---

Neste tópico, utilizarei apontamentos e notas do diário de campo que registram momentos do Encontro.

Quando ouvi pela primeira vez uma liderança indígena, percebi a encarnação de um corpo feito de história, e de um corpo bem resolvido, afetiva e politicamente, disposto para a luta e para o amor. Poderia dizer até que vi um yogi consumado. Não necessariamente na posição de meditação, isolado em uma montanha nos himalayas, mas de um yogi índio consciente de seu lugar, consciente de suas lutas, e com a consciência expandida o suficiente para acolher aqueles jovens estudantes de classe média, mestiços em geral, herdeiros do colonizador, e ainda assim, não interagir com a carga de raiva ancestral contra o opressor, mas reconhecendo o humano disponível ao encontro. Uma chance de uma nova história em uma comunicação intercultural *sui generis*.

(...) porque a vasta população envolvida percebe, com intensidade crescente, que o que está em jogo agora não é apenas a pobreza, como sua experiência eterna, senão nada menos do que sua própria experiência eterna, senão nada menos do que sua própria sobrevivência. Tal descoberta implica, necessariamente, que não se pode defender a vida humana na Terra sem defender, ao mesmo tempo e no mesmo momento, as condições da própria vida nesta terra. (Quijano *apud* Torres, 2018, p.52)

Por mais que o território dos Kapinawa permanecesse como que isolado do resto do mundo, tal sensação se dissolvia ao perceber a localização periférica daquilo que Boaventura de Souza Santos chamou de globalismo localizado, uma das dimensões da globalização em curso, que demonstra os efeitos perversos da globalização sobre o local. Apesar de ter sido homolada em 1998, a terra indígena Kapinawa apresentava sinais desse globalismo: eram índios feitos pobres, discutiam entre si as formas de garantir e dar sustento a suas famílias, e isso envolvia as trocas mercantis na venda de seu artesanato e de suas ervas medicinais.

Lendo Jesus Martin-Barbero, contudo, vamos perceber que houve uma guinada, a partir dos Estudos Culturais latinoamericanos, na percepção dos indígenas enquanto classes populares, e no modo como as mesmas interagem com o poder econômico ditado pelo colonialismo moderno capitalista: não apenas uma passividade acrítica alheia, nem apenas um levante irrefletido e irracional, movido pela fome e pela precariedade da existência. Pois a dominação capitalista imperialista/colonizadora não apenas destruiu as relações materiais pela centralização do comércio global, pela concentração avassaladora do capital e subordinação das classes populares e das nações



---

“periféricas” aos seus ditames, mas destruía modos de vida, modos de relação, culturas próprias, impondo-lhes uma dominação cultural que desarticulava os traços comunitários e sociais que nutriam as relações entre pessoas. Aquele território se revelara como um importante foco de resistência e de aprendizagem, clamando por um olhar atento do mundo, pois ali se tinha aquilo Boaventura de Souza Santos (Santos, 2006) sinalizou como necessário de ser auscultado, contra o “desperdício da experiência”.

Quando atravessamos o portão, era como se estivéssemos atravessado um portal. A terra amarela, as árvores com troncos torcidos, arbustos e a presença da jurema preta e da jurema branca, morros de pedra e areia compunham o cenário. A noite chegava e abrimos as janelas do carro para deixar entrar a brisa fresca da noite e com ela o ar puro daquelas paragens. Havia um clima de sossego no ar, casinhas distantes umas das outras se intercalavam com pequenos amontoados de casas que lembravam aldeias ou grupos de famílias morando juntos. As pessoas acenavam de suas casas. Estávamos em território indígena. Era grande a expectativa para o evento que se daria ali, no dia seguinte. Iríamos participar de um encontro promovido pelo Conselho da saúde indígena. A intenção era compartilhar as práticas integrativas de cuidados com a saúde – as PICs – sua política e sua filosofia, e ouvirmos as práticas que os índios já cultivavam com suas ervas medicinais, seus torés, saber do uso do rapé e de outras tantas práticas que os indígenas faziam para manter sua saúde em conexão com a espiritualidade. Chegamos então na casa que nos abrigaria durante aqueles dias. Era de uma índia que trabalhava com as PANCs (plantas alimentícias não-convencionais) e com a alimentação viva. Vimos uma mulher de estatura baixa, forte e enérgica, nos esperando no portão de sua residência. Estacionamos à frente de um arbusto e nos cumprimentamos.

No dia seguinte, nos apresentamos ao grupo, composto por indígenas, agentes de saúde, enfermeiros e médicos que serviam naquele lugar. A troca foi rica de magia e afeto, desde o começo. A anfitriã do evento possuía uma relação de animosidade para com Ana, mas ainda assim, ainda que de modo um tanto desconfiado a princípio, nos acolheu no grande grupo. Alexandre fez uma bela apresentação das PICs e eu conduzi uma pequena vivência de yoga. Pude discernir, entre todos os presentes, um jovem índio de beleza e poder de lideranças singulares. Sua amabilidade se combinava com sua firmeza, e de modo sereno, ele conduziu a abertura do encontro, conclamando os

---

encantados do lugar para a proteção e guiança dos trabalhos. Ele cantou lindamente um toré e revelou uma presença forte de alguém conectado com a sua tradição.

Um dos momentos mais marcantes do evento se deu quando fomos, por eles guiados, para conhecer suas plantas de poder, a sabedoria da caatinga. Cada planta apresentada na mata possuía um dom de cura, seja como remédio para problemas de estômago, de vitalidade, curava dores, curava resfriados, curava tudo. Mas ao chegar perto da Jurema, o pajé nos surpreendeu, pedindo desculpas, mas que não iria falar sobre a Jurema, pois ela não se dava numa relação de uso. Era uma entidade que exigia nosso respeito. Essa fala do pajé me remeteu ao perspectivismo ameríndio, tal como formulado por Eduardo Viveiros de Castro. Ali era uma outra relação que se estabelecia, não de uso, mas de sacralidade. A jurema, dizia ele, tinha sido refúgio de muitos caboclos que eram perseguidos, e se escondiam sob suas copas e seus troncos.

Analisar tais interações, sob o prisma interpretativo do paradigma do dom (Martins, 2019), requer que observemos também as assimetrias por trás dos eventos. Como afirma Osmundo Pinho (2018):

definir ou interpretar o gesto, o mito, o discurso e as categorias ordenadoras da experiência e da reprodução social é situar esses objetos em “sistemas de signo e de relações de poder”, não de modo meramente automático e imediato, mas justamente por meio de suas mediações que definem a historicidade da subjetividade e das condições de representações como a efetividade da objetividade. (Pinho, 2018, p.390).

Pinho afirma que um olhar decolonial requer que observemos os sujeitos situados numa aparente espaço dialógico de interações simétricas, reconhecendo as diversas posições de poder ali encontradas. Assim, no evento em questão, temos os indígenas em distintos níveis hierárquicos (cuja lógica não foi possível apreender em absoluto), mas principalmente os agentes institucionais, como médicos e agentes de saúde em distintas posições de poder, bem como os professores universitários em sua interpelação institucional e identitária. Para além das trocas e afetos provisoriamente estabilizados, encontramos distintas trajetórias que desaguaram naquele instante de ação comunicativa. Compreender aquele cenário de interação é compreender essas assimetrias historicamente construídas. O poder-saber em suas múltiplas dimensões e hierarquizações deve ser articulado com outras dimensões de poder. A todo instante, o agente do CIMI demonstrava estar na posição de condução e controle das trocas, marcando os horários, organizando os espaços, negociando os lugares de cada fala.

---

Embora os indígenas tenham marcado o espaço com suas cerimônias ritualizadas e o professor da UNIVASF realizado sua proposição acerca do espaço de partilha de saberes, o peso institucional do Conselho ali se via como articulador legítimo das cenas. A mim, posicionado enquanto instrutor de yoga, caberia ler o espaço e propor os movimentos corporais algo exóticos como uma experimentação negociada, situada no espaço e no tempo, ali dimensionados por outrem.

Uma epistemologia que avance na destruição das oposições antagônicas e reificadas de sujeito e objeto, como a dissimulação das práticas de dominação, deve ser ao mesmo tempo histórica e desconfiada da naturalização da história como subjetividades ontologizadas. E desse ponto de vista se impõe o imperativo da descolonização. (Pinho, 2018, p393)

Esse imperativo era permanentemente colocado pela jovem liderança indígena, atualizando a perspectiva de quem se vê instado a um lugar de dominação. “Primeiro, nos deram coisas que nos condicionaram, agora estamos confortados por esse condicionamento, e viciados naquilo que não nos pertence.” Era o que parecia dizer a todo instante o jovem, que não aderiu de imediato a uma definição de situação em que a eles era dado algo novo, e novamente seriam dominados por esse algo novo, qual seja, uma leitura apaziguadora de suas práticas de autocuidado inseridas no sistema das PICs. Conscientes desse trauma coletivo imposto pela colonização permanente e em curso, os professores procuraram conduzir suas práticas em um processo dialógico, sempre buscando o compartilhamento de experiências ao invés de impor suas técnicas e instrumentos conceituais.

A acupuntura auricular e o yoga eram ensinados no sentido de revelar aquilo que já estava em potencial latente nos indígenas, sobretudo em relação ao conhecimento da natureza e do corpo como parte essencial da mesma. Foi demonstrado, por exemplo, que os *ásanas* – as posições físicas do yoga – foram desenvolvidos ao longo de eras de observação da natureza. Que os *ásanas*, imitando animais, plantas e seres da natureza, buscavam revelar o grau de parentesco que os humanos têm com todos os seres do universo. Ao realizar uma postura que remetia a cobra ou ao pássaro, estávamos apreendendo desses seres modos de ser e de estar para desenvolver nossas potencialidades físicas e mentais. As técnicas de respiração eram observadas para ampliar nosso estado de consciência no presente, no aqui e agora, e interagir com o ar, as plantas, as árvores, o sol, através do ato de inspirar e expirar – como um ato primordial de comunicação. Respirar é entrar em comunhão com tudo à nossa volta. E

na percepção de muitos que se dispuseram a vivenciar aquelas técnicas, isso parecia fazer todo sentido. Exclamavam a todo instante o valor daquelas descobertas, e de como eles ficavam mais “calmos e alertas”.

Também foi compartilhada a consagração do rapé – algo que muitos indígenas faziam uso, também em um contexto espiritual de contato com os encantados e com o mundo invisível, com as outras dimensões da realidade, para além da percepção visual. Os *trátakas*, eles mencionaram, foram úteis para melhorar a acuidade visual e proporcionar um relaxamento nos olhos e nos outros sentidos.

Em *Dos Meios às mediações*, Jesus Martin-Barbero escreve:

Sobrecarregada tanto pelos processos de transnacionalização quanto pela emergência de sujeitos sociais e identidades culturais novas, a comunicação está se convertendo num espaço estratégico a partir do qual se pode pensar os bloqueios e as contradições que dinamizam essas sociedades-encruzilhada, a meio caminho entre um subdesenvolvimento acelerado e uma modernização compulsiva. Assim, o eixo do debate deve se deslocar dos meios para as mediações, isto é, para as articulações entre práticas de comunicação e movimentos sociais, para as diferentes temporalidades e para a pluralidade de matrizes culturais. (Barbero, 1997, p.258)

O yoga só pode ser considerado decolonial, como propomos nesse artigo, se considerarmos essas mediações como produtoras ou tradutoras de sentido. Na medida em que foram partilhadas técnicas de yoga e, em retribuição (não explicitada, tal como nos ensina o paradigma de Marcel Mauss), aprendemos sobre as plantas da caatinga, recebemos alimento e aposentos para dormir na aldeia, isso só se torna possível por conta da série de mediações que possibilitaram tal encontro, tal mestiçagem. A mestiçagem, para Martin Barbero, não consiste apenas em um fato social, e sim em razão de ser, tecido de temporalidades e espaços, memórias e imaginários. Quando um dos indígenas me disse que eu também era “índio de coração”, talvez ele se refira a essa mestiçagem não como elemento constituinte de uma falsa democracia racial, mas como possibilidade de conexão, de comunicação intercultural. O yoga, vindo de um continente exótico, mas igualmente colonizado, foi se mestiçando e se hibridizando para chegar até aqui, e ser ofertado enquanto prática também indígena, e poder observar as diversas formas de articulação entre a medicina indígena e os saberes yogicos.

### **Considerações finais**

---

As dimensões integrativa, educacional e decolonial do yoga tomado enquanto objeto de estudo da comunicação podem ser abordadas de modo integrado. Como uma prática cada vez mais comum na sociedade de consumo, da epifanização do corpo, do *trunfo do terapêutico*, do cuidar de si quase obsessivo por certas camadas urbanas de classe média, também pode ser encontrada enquanto prática associada a um estilo de vida cosmopolita, vinculado às temáticas de preocupação com a natureza e de uma possibilidade de intervenção política, como foi estudado por mim, em *Árvores e Budas: alternativas do misticismo ecológico e suas teias políticas* (Borges, 2015).

Nesse texto, as intervenções em escolas de ensino médio, em universidades e em espaços das comunidades tradicionais dos povos indígenas, mostraram que o yoga pode ser adaptado a diversos contextos. Durante as oficinas de yoga nas escolas, foi constatada a sua dimensão educacional, salientando uma aprendizagem via corpo, através da sensibilização para temas relacionados à existência corporal dos estudantes e professores, envolvendo não só os aspectos relacionados à saúde, ao bem-estar, ao controle do stress e da fadiga crônica – males que acometem a comunidade escolar, mas também, e principalmente, como modos de atenção somática na relação consigo mesmo e com os outros, e na tematização de questões étnicas, de gênero, de sexualidade e classe social. Um outro texto pode ser dedicado a explorar com mais acuidade tais tematizações.

Por fim, o texto buscou apresentar a dimensão decolonial do yoga. Tal dimensão tanto envolve o fato de ser uma prática oriunda daquilo que Santos chamou de “saberes do sul”, e portanto de povos colonizados no auge da modernidade ocidental capitalista, mas também porque seu próprio “êxito” no cenário contemporâneo revela um potencial decolonizador do corpo e das emoções, uma “tecnologia espiritual” que, enquanto prática integrativa e complementar, compete ou se associa com uma miríade de práticas, tanto integrativas quanto convencionais, de cuidados com a saúde. Mais do que isso, todavia, foi evidenciado o potencial comunicativo do yoga, encontrando no território indígena, um modo de espelhar a cultura, enquanto cultivo de si e da natureza, em uma vivência reflexiva potencialmente emancipatória.

### Referências bibliográficas

BOURDIEU, Pierre. **O Poder simbólico**. São Paulo: Bertrand Brasil, 1992.  
BERNADINO-COSTA; TORRES; GROSFUGUEL (org.) **Decolonialidade e pensamento afrodiáspórico**. Belo Horizonte: Autêntica editora, 2018.

- 
- BOURDIEU, Pierre. **Meditações Pascalianas**. São Paulo: Bertrand Brasil, 2002.
- BHABBA, Homi. **O Local da Cultura**. Belo Horizonte, MG: Editora UFMG, 2013.
- BORGES, João José de Santana. **Árvores e Budas: alternativas do misticismo ecológico e suas teias políticas**. Simões Filho-BA: Editora Kalango, 2015.
- \_\_\_\_\_. **Ecologia Mística**. Paulo Afonso-BA: Editora Oxente, 2017.
- BROAD, William J. **A moderna ciência do Yoga: os riscos e as recompensas**. Rio de Janeiro: Valentina, 2013.
- CSORDAS, Thomas J. **Corpo/ significado/ cura**. Porto Alegre: editora da UFRGS, 2008.
- DÀNDREA, Anthony Albert Fisher. **O self perfeito e a Nova Era: individualismo e reflexividade em religiosidades pós-tradicionais**. São Paulo: Edições Loyola, 2000.
- MARTIN-BARBERO, Jesús. **Dos meios à mediações: comunicação, cultura e hegemonia**. Rio de Janeiro: editora UFRJ, 1997.
- MARTINS, Paulo Henrique. **Itinerários do dom: teoria e sentimento**. Rio de Janeiro: Ateliê de Humanidades, 2019.
- MAUSS, Marcel. **Sociologia e Antropologia**. São Paulo: Cosac Naify, 2003.
- MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da Percepção**. São Paulo: Martins Fontes, 1997.
- MÉSZÁROS, István. **A teoria da alienação em Marx**. São Paulo: Boitempo, 2006.
- PINHO, Osmundo. Etnografia e emancipação: descolonizando a antropologia na escola pública. In: BERNADINO-COSTA; TORRES; GROSGOUEL (org.) **Decolonialidade e pensamento afrodiáspórico**. Belo Horizonte: Autêntica editora, 2018.
- RUELA, Ludmila et alii. **Implementação, acesso e uso das práticas integrativas e complementares no Sistema Único de Saúde: revisão da literatura**. In: **Ciênc. saúde coletiva vol.24 no.11 Rio de Janeiro nov. 2019 Epub 28-Out-2019**
- SANTOS, Boaventura de Sousa. **A gramática do tempo: para uma nova cultura política**. São Paulo: Cortez, 2010.
- SOARES, Ismar de Oliveira. **Afinal, o que é Educomunicação?** NCE USP, São Paulo, s/d.
- \_\_\_\_\_. **Educomunicação: o conceito, o profissional, a aplicação - contribuições para a reforma do ensino médio**. São Paulo: Paulinas, 2011.
- WINKIN, Yves. **A nova comunicação: da teoria ao trabalho de campo**. São Paulo: Papyrus, 1999.