



DOI: 10.14295/rlapc.v8i12.122

## Corpo Axé – Um Relato de Experiência Autobiográfica sobre Consciência Corporal de um jovem Umbandista

Jorge Francisco  
Sandro Souza Silva<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Psicólogo Clínico e Corporal. Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF, Brasil.

E-mail: saidapara.dentopsi@gmail.com.

**Resumo:** Este artigo é um relato de experiência autobiográfico da vivência do autor em templo de Umbanda. Apresentando um resgate histórico das religiões afro-brasileiras e realizando aproximações possíveis entre as compreensões de corpo na Cosmovisão Africana e na Análise Bioenergética, a partir de relatos pessoais. Na primeira, o corpo possui uma identidade coletiva, vinculada ao território e a ancestralidade nas dinâmicas interpessoais como também transcendentais, estando interligado ao todo, ao cosmos. Na segunda, o corpo é a própria casa-história do indivíduo, atravessado pela dinâmica familiar e cultural, não possuindo dicotomias cartesianas em sua interpretação. Tal escrito apresenta experiências corporais de um filho-de-santo que abraçou a sua ancestralidade através da religiosidade africana, ressignificando relações consigo através do canto, da dança e dos aprendizados tidos com os guias espirituais. Além disso, trata-se de uma crítica a academia e aos discursos patologizantes sobre vivências afro-religiosas através de um olhar branco, eurocêntrico e definitivamente racista.

**Palavras Chave:** Consciência corporal; Ancestralidade Africana; Umbanda; Análise Bioenergética; Religiões Afro-Brasileiras.

## Axé Body – An Autobiographical Experience Report about Body Consciousness from a Young Umbandista

**Abstract:** This article is an autobiographical experience report based on the author's experience in a Umbanda's Temple. Presenting a historical rescue of afro-brazilian religions and realizing possible approaches between the body in a African cosmovision and Bioenergetic Analysis perspectives stating from these personal reports. In the first one, the body has a collective identity with a territory and the ancestry lived in interpersonal and transcendent dynamics, being interconnected with the whole cosmos. In the second, the body is comprehended as the individual's history, crossed by familiar and cultural dynamics, leaving behind the Cartesian dichotomies in its interpretation. This written presents the body experiences of a "saint-son" who embraced his ascestrality through the African Religiosity, bringing a new personal relationship with himself by singing, dance and spiritual guides lessons. Furthermore, it is a critique to academy with pathologizing discourses about afro-religious experiences with a white, eurocentric and definitely racists thoughts.

**Keyword:** Body Consciousness; African Ancestrality; Umbanda; Bioenergetic Analysis; Afro-Brazilian Religions.

## Introdução

“Meu destino é incerto, no  
meu teto quem brilha é a  
lua, Saravá pra quem é  
esperto e não mexe com o  
povo da rua.”

- Exu Tranca Rua das Almas.

## O tempo e o(s) Corpo(s)

O culto aos Orixás chega ao Brasil durante o período de colonização caracterizado pelo processo de escravização de negros numa diáspora forçada vinda de diferentes civilizações e territórios africanos. Dentro desse processo, a despersonalização ou o apagamento identitário surge como estratégia elaborada pelos dominadores como forma exercer controle sobre as subjetividades (ou espíritos) desses povos que trouxeram consigo registros de suas tradições com a filosofia, estruturas organizacionais comunitárias e políticas, trazendo na vivência espiritual um aspecto central da vida, compreendendo que esta fundamenta as formações identitárias individuais e coletivas dentro de suas culturas (BASTIDE, 1989).

Em solo africano, cada Orixá era cultuado individualmente por grupos étnicos distintos. Com o tráfico negreiro e a escravização permeada pela mistura dessas civilizações, objetivando gerar ruptura dos vínculos tanto entre as pessoas quanto com suas terras de origem, acarretando em perdas significativas no que se refere a história dessas ancestralidades. Num movimento contrário à dominação, surge como estratégia de resistência a preservação cultural dos valores e práticas religiosas através do culto aos orixás do panteão africano de forma coletiva, assim como espíritos ancestrais conhecidos por pretos-velhos e erês<sup>1</sup> (SANTOS, 2010).

Posteriormente, se agregam entidades espirituais referentes ao universo mítico-religioso indígena como os caboclos, e séculos mais tarde, outras guias referente às ancestralidades de populações marginalizadas, socialmente tidas como vulneráveis e periféricas (seja devido suas etnias e/ou por conta de sua condição econômica desfavorecida) que também fizeram parte da história da nação, como é o caso dos marujos, malandros, boiadeiros, ciganos, entre outros (SANTOS, 2010). Fundamenta-se assim, a base de diversas religiões afro-brasileiras contemporâneas, possuidoras de

---

<sup>1</sup> São espíritos de crianças. Palavra que vem do Yorubá que significa numa tradução aproximada “brincar”, contudo através suas falas e jeitos infantis há a atuação de propósitos divinos e intenções mágicas de cuidado, onde para alguns pode parecer apenas simples brincadeira. Também conhecidos por Ibejis ou Ibejada, orixás gêmeos sincretizados com os santos católicos Cosme e Damião.

suas particularidades e de diferentes expressões ritualísticas, mas que ainda assim, exaltam suas raízes africanas como põe Bastide (1989) em *As Religiões Africanas no Brasil*:

“A religião africana [...] secretou, de algum modo, como um animal vivo, sua própria concha; suscitou grupos originais, ao mesmo tempo semelhantes e, todavia, diversos dos agrupamentos africanos. O espírito não pode viver fora da matéria e, se essa lhe falta, ele faz uma nova” (BASTIDE, 1989, p. 32).

É dentro de uma transição histórica marcada por vivências religiosas brancas, majoritariamente de bases cristãs, que se estabelece a cultura de embranquecimento da nação nas formas de interpretar a realidade, a vida e conseqüentemente, na relação com o divino. É a partir dessas heranças estabelecidas desde o período colonial, que inúmeros atos de intolerância religiosa foram e ainda são legitimados em ataques ideológicos ou físicos à templos, terreiros, tendas e aldeias de religiões de matrizes africanas e indígenas. E é justamente no Brasil do início do século XX que a Umbanda se consolida como uma religião através da mediunidade de Zélio Fernandino de Moraes<sup>2</sup>.

A Umbanda, segundo Saraceni (2019), “é fundamentada pelos espíritos incorporantes que conquistam a mente e o coração das pessoas, por meio do auxílio espiritual.” Tendo como princípios o amor e a caridade para aqueles(as) que a buscam. Dentro de suas práticas incorporam-se os nomes e os conhecimentos em iorubás sobre as divindades em sua teogonia, teofania, cosmogonia e androgenesia, constituindo tudo o que representa a vivência religiosa umbandista. Ainda neste diálogo, Cruz (1994) afirmará que:

“A umbanda originou-se entre a população de etnia banto (região de Angola, Moçambique e parte sul da África) que trouxe para o Brasil uma religião voltada para o culto dos ancestrais africanos e familiares que durante a sua passagem pela vida se distinguiram pela sabedoria. Os bantos foram fixados, no Brasil, principalmente em Minas Gerais, Rio de Janeiro e São Paulo, nas atividades agrícolas e auríferas.” (MAGNANI, 1986; LUZ, 1993; apud CRUZ, 1994, pp. 130-131).

Apesar de manifestações espirituais já ocorrerem antes de Zélio Fernandino em diferentes localidades do país, através de mentores espirituais e outros médiuns na realização de danças aos orixás, mirongas (termo utilizado para descrever acolhimento espiritual através de entidades incorporadas), rituais com plantas sagradas, benzimentos e outras possibilidades, fora através dele e do Caboclo das Sete Encruzilhadas e toda uma egrégora espiritual, que fora possível em 15 de novembro de 1908, na cidade do Rio de Janeiro, determinar a desvinculação da Umbanda com o

---

<sup>2</sup> Zélio foi um homem branco, nascido em 1891, conhecido por ser o médium responsável pela anunciação da umbanda através da incorporação do Caboclo das Sete Encruzilhadas durante uma sessão espírita Kardecista, que teve espíritos de caboclos (ancestrais indígenas) e Preto-velhos (africanos) reprimidos e desautorizados em sua expressão por serem considerados “espíritos primitivos”. O Espírito incorporado do Caboclo afirmara que fundaria um novo culto que permitisse que tais espíritos continuassem em suas missões.

Espiritismo Kardecista, de origem europeia, e do Candomblé, religião afro-brasileira consolidada no século anterior. Trazendo em suas raízes os cultos africanos e indígenas e em menor instância cristãos (principalmente através do sincretismo, como uma estratégia de sobrevivência frente a discriminação e violências), aglutinando também outros conhecimentos e crenças comuns às outras religiões do mundo (CRUZ, 1994; SARACENI, 2019).

Nas religiões de matriz africanas, o corpo tem papel fundamental. Traz em si uma concepção expandida sobre este corpo-casa-morada quando em referência (ou reverência) à cosmovisão africana, que o entende como uma composição de elementos naturais em interação com o território, os seres e o cosmos. O corpo é elemento transversal em todas as dimensões ancestrais. Sodré (1997) apresenta uma definição trazida pelas civilizações *Akan* que o define como o “conjunto de lugares de culto”, um centro onde convergem elementos ancestrais. Investimentos coletivos e individuais entrecruzam-se na territorialidade corporal” (p. 32).

Dentro dessa cosmovisão tudo está integrado, pois não há uma percepção desintegrada entre quem sou e a natureza. Menos ainda se faz presente o pensamento cartesiano opositivo entre mente e corpo. Potencializado na afirmação “Eu sou porque nós somos”, máxima da filosofia africana Ubuntu. Ainda nessa direção, Sodré (1997) apresenta outra contribuição que explicita ainda mais sobre que seria o corpo em africana:

“Isso exemplifica-se no relato de um viajante que visitou os pigmeus, na África. Espantou-se ele com o fato de que, apesar de imensas as dificuldades para obter alimentação, os pigmeus dividem o que comem com os animais de seu território – cobras, roedores e outros. É que, para eles, antes da própria subsistência física, importa a relação com o sagrado e com o território. São seres-em-relação: Não há corpo individual separado dos outros e do meio-ambiente. O corpo é ponto de intersecção entre a existência individual e o cosmo” (SODRÉ, 1997, p. 32).

Sodré (2002) indicará o corpo como um altar da presença do simbólico e do divino através da dança, do cântico, do ritmo e rito de manifestação corporal e emocional da Força ou Axé, descrito como uma energia vital engendadora e revitalizadora que se manifesta coletivamente. Também se associa à ancestralidade africana, o movimento como algo natural ao pensamento, que acontece de corpo inteiro, em formas somáticas do pensar:

“Por meio desse complexo rítmico chamado dança, o indivíduo incorpora força cósmica, com suas possibilidades de realização, mudança e catarse. E o corpo (sem o qual não há rito) configura-se como território próprio do ritmo” (SODRÉ, 2002, p. 135).

No campo da Análise Bioenergética o corpo segue uma perspectiva que não se satisfaz com secção mente x corpo, e que se aproxima da cosmovisão africana quando o entende como um sistema orgânico de unidade funcional entre processos energéticos diferentes interagindo simultaneamente.

Neste campo de saber e segundo seu fundador, a única realidade é a do corpo, sendo esta uma via interpretativa da personalidade humana diante à vida e nas interações com o ambiente e cultura. Ainda segundo Lowen (1977), é através da musculatura que, numa esfera física, encontramos uma correspondência ao ego do indivíduo. E é justamente por nutrir uma visão integrada do corpo que as teorias de Reich e Lowen se diferenciam das demais construções teóricas, quando se trata da discussão sobre o ego.

Seria uma negligência tamanha não trazer um olhar interseccional de raça no campo da Bioenergética após introduzir a visão da Cosmologia Africana sobre o corpo, da qual pode-se realizar aproximações cuidadosas dessa abordagem psicológica até certas instâncias, sem a intenção de tentar autorizar ou validar algo que é anterior e ancestral, que por si só é vivo e que em muito influencia as bases dos pensamentos epistemológicos científicos surgidos *a posteriori*.

Dito isso, Maria Francisco (2019) apresentará o corpo como lugar onde se inscreve toda a história pessoal, considerando os aspectos sociais, culturais e psíquicos, e trazendo as diferentes marcas emocionais e subjetivas que incidem sobre pessoas pretas, atravessadas pela violência estrutural do racismo, em contraste com pessoas brancas. A autora contextualiza a luta pela liberdade como algo ainda presente ao povo preto diante os sofrimentos psíquicos e a angústia causada por experiências de racismo sentidas na pele e que reverberam em suas subjetividades, mas que em contraponto também evidencia que:

“[...] a singularidade do corpo negro, desde os primórdios do controle repressor da colonização, houve resistência. A dança, a religiosidade, a cultura ancestral, a forte ligação com a terra e seus costumes contribuíram como estratégias de transgressão ao sistema” (FRANCISCO, 2019, p. 187).

A partir do apanhamento histórico realizado até aqui, que vem enxergar a importância de reconhecer a história daqueles que vieram antes, assim como, das religiões afro-brasileiras nascidas em território nacional com uma marca profunda de resistência preta que recusou (e ainda se recusa) a romper com suas raízes ancestrais e que jamais poderiam ter as suas civilizações reduzidas à condição de escravizados frente à vastidão cultural, filosófica e política desses povos, especialmente no que se refere à relação transcendente e espiritual.

## **Metodologia (política dessa escrita)**

Segundo Passegi (2016), através das narrativas autobiográficas é possível a elaboração da própria história como personagem e autor da reflexão, realizando nesta ação um movimento em direção ao que a autora conceitua por hermenêutica descolonizadora, permitindo que aja na pesquisa

humana uma reconexão entre o sujeito epistêmico e sujeito empírico dissociados nas produções científicas, há muito atravessadas por constantes dicotomias (sujeito e objeto, razão e emoção, teoria e prática). “É por esse caminhar que vamos nos libertando de uma epistemologia da racionalidade científica e técnica, inventando uma hermenêutica descolonizadora da experiência humana” (p. 312).

As narrativas autobiográficas auxiliam na constituição de um processo libertário dentro do seio acadêmico, de pensamentos eurocêntricos ou norte-americanizados, trazendo em si, posturas excludentes e silenciadoras de minorias sociais historicamente destituídas do direito de ocuparem espaços de poder como a academia e produções críticas sobre a realidade, originalmente e ainda hoje destinado aos homens brancos e a branquitude. Tais narrativas surgem como possibilidade de romper com esse amordaçamento temporal e lugar de não-expressão. Ainda nesta direção, Passegi (2016) afirmará que:

“Se os movimentos feminista, étnicos, homossexuais lutam para romper o silenciamento de séculos de opressão, as narrativas autobiográficas, em que cada pessoa é chamada a refletir sobre a experiência vivida em suas relações com o outro, com a espiritualidade, a sexualidade, a diversidade, só se justificam se fizerem efetivamente apelo a uma hermenêutica descolonizadora, contra uma mirada patriarcal androcêntrica, que dominou os processos de interpretação das mais diversas narrativas e mais particularmente as narrativas bíblicas e jurídicas, que incidem mais profundamente sobre a moral, a ética, as sanções sociais, a exclusão e a discriminação, minando os vínculos sociais de uma parte da população, que não corresponde aos padrões canônicos, impedindo-a de viver plenamente a sua humanidade, como legado da vida a que tem direito” (PASSEGI, 2016, p. 311).

Partindo desta argumentação, o presente artigo tem como objetivo relatar uma experiência autobiográfica sobre transformações percebidas na relação corporal pessoal do autor após entrada e vivências tidas no Templo de Umbanda Pai João das Cachoeiras e Pai Sultão das Matas, localizado na cidade de Petrolina-PE, semiárido nordestino, partilhando reflexões sobre momentos pessoais registrados num corpo pertencente à esta religião da qual me percebo e me sinto filho-de-santo.

O terreiro urbano do qual faço parte foi fundado oficialmente em 17 de junho 2017, e se configura atualmente sob a hierarquia de Mãe Vaníria de Obá, do Pai Pequeno Paulo de Oxóssi e a Mãe Pequena Tânia de Iemanjá assumindo a diligência e responsabilidade de serem o canal em terra de transmissão e desenvolvimento espiritual dos filhos.

## **Desenvolvimento**

“Benditos sejam os Orixás,  
Bendito seja o Senhor da Fé,  
Benditos sejam os Santos  
guias Que nos envolvem com  
seu Axé”

- Mãe Vaníria de Obá.

### “Você está voltando pra casa”

Olá, me chamo Jorge, sou descendente de negros e ciganos. Peço a benção e guiança da ancestralidade e de toda a egrégora espiritual que me acompanha para continuar contando minha história, que como veem, é antiga e começa com a história de meus ancestrais.

Me percebo trêmulo ao iniciar esta narrativa pessoal, talvez por ter a consciência que é sobre algo muito íntimo para mim e que representa uma grande parte de quem sou e de quem serei daqui em diante (assim espero). É a partir de um tremor nas mãos indicando um pico de adrenalina, que surge o estalo na consciência que me diz que está aí uma boa oportunidade de compartilhar sobre alguns dos medos que sempre estiveram presentes em minha caminhada e que dificilmente se mostravam como de fato são, pois, numa sociedade neurótica e pós-moderna os discursos são construídos rapidamente, como numa cascata de justificativas que inundam os pensamentos e persistem por muito tempo, antes do desnudo mergulho profundo nas águas da realidade para que enfim se admita: “eu tinha e tenho muitos medos”.

Foi através do convite de minha amiga Luádia Mabel, figura que amo e admiro, que conheci a umbanda e o terreiro do qual mais tarde faria parte do corpo mediúnico. Lembro-me de como me sentia no espaço, dos arrepios ao som dos cânticos, observando as chamas das velas, as danças, das piscadas demoradas, entre outras sensações que experienciava, que me fizeram encarar com muita seriedade tudo o que senti e recebi nas orientações espirituais dadas pelos guias. Contemplava-os com respeito, buscando compreender o que presenciava, como alguém que de repente se viu numa gira (ritual principal da umbanda, que para fins de entendimento podemos dizer ser análogo ao “culto” dos protestantes e a “missa” dos católicos, mas que não partilham muitas semelhanças para além de serem grupos de pessoas em liturgias religiosas).

Quando estive como consulente (visitante) percebia meu movimento de admiração ao que acontecia. No passo em que constantemente trazia nos pensamentos a afirmação de que “isso não é para mim”. Hoje, compreendo que apesar de simples e inteiramente compreensível tal justificativa, a mesma servia como um véu que encobria o medo que havia em mim de identificar-me com aquele lugar e, conseqüentemente, desenvolver relações mais profundas e duradouras ali. Rejeitando a possibilidade antes mesmo dela existir, como um comportamento familiar à minha estrutura, de

caráter rígido. Lowen (1985) apresentará em relação a este traço de personalidade como algumas de suas características: o medo de sentir-se rejeitado, logo, evita-se relacionamentos de maior intimidade, a negação dos próprios sentimentos e outros atributos psicológicos e corporais (biotipo forte, numa espécie de “armadura”) que descrevem bem a forma como lidei e como hoje experiencio em maiores possibilidades minha vida emocional e social.

Outro sentimento que tornou-se consciente durante as minhas visitas era o de culpa, manifestada através dos questionamentos: “será que é certo eu estar aqui?”, “o que minha família iria achar se descobrisse que estou aqui?” e outros variantes, que me fizeram constatar corporalmente que apesar de não ter vinculação direta com nenhuma outra religião antes da Umbanda, me vi sob a influência cultural baseada na moral cristã e do racismo religioso disseminado contra tudo o que remete “o negro” como algo passível de desconfiança e tido como “suspeito”. Num conflito interno que me trazia inconscientemente a sensação de ser “algo proibido” a minha identificação com aquele espaço religioso, que em dissonância da cultura dominante, exaltava e punha em evidência tudo que me é de mais ancestral. Emoção que reflete em parte o que Francisco (2020) pontua por “recolher-se a seu devido lugar” (p.221) como mais uma das opressões que incidem sobre os corpos negros através do racismo.

A autora Grada Kilomba (2019) descreve a culpa como algo que sucederá a “infração de uma interdição moral. Esse é um estado emocional no qual o indivíduo vivencia o conflito de ter feito algo que acredita que não deveria ter feito” (p.44), e foi assim que senti no meu corpo. Consequência deste processo histórico de alienação cultural e das diferentes nuances do racismo estrutural. Ampliando a uma visão macroestrutural sobre o funcionamento das engrenagens do racismo, Sodré (2002) afirmará que as manifestações racistas surgirão como desdobramentos dentro do sistema capital. O autor pontuará que:

“[...] a resistência do saber do símbolo à sua classificação pela metafísica representativa (classicamente incluída no conceito europeu de cultura) provoca a manifestação racista tanto contra o símbolo como contra o seu portador, o homem negro. O racismo ocidental é o sintoma do conflito entre a razão burguesa - produtora de um tipo ideal que é o sujeito do saber configurado como consciência individual racionalista e significativa - e a pluralidade das forças, que se deixa ver como um corpo coletivo, avesso à edipianização, tanto familiar como social (educação clássica). O sintoma racista sustenta-se, em última análise, na separação radical que a modernidade europeia opera entre natureza e cultura. O "outro" é introjetado pela consciência hegemônica como um ser-sem-lugar-na-cultura” (SODRÉ, 2002, p. 177).

Foi necessário um certo tempo visitando o espaço, percebendo como me sentia a cada ida, e finalmente, de algumas intervenções espirituais para que finalmente procurasse o Templo em busca da “irmã Vaníria” como fora me orientado numa madrugada. Após longa conversa de acolhimento e

explicações vinda dela e do guia chefe Sultão das Matas sobre a espiritualidade e o pedido para que tivesse paciência comigo mesmo e o meu desenvolvimento mediúnico, me fora apresentada a possibilidade de visitar sempre quando precisasse, como também a de dar continuidade a este desenvolvimento mediúnico ali em conjunto com ela, o pai, irmãs e irmãos.

Na mesma semana, após uma das aulas de Pai Paulo sobre “Teologia de Umbanda” me integro ao terreiro. E foi durante a primeira gira enquanto filho-de-santo que recebo de um guia espiritual a seguinte mensagem em pensamento: “Você demorou, mas agora está voltando pra casa” manifestando junto com a frase uma sensação quente e aconchegante no peito, que rapidamente se espalhou no restante do corpo, acelerando meu batimento cardíaco. Lágrimas irromperam pelos meus olhos e continuaram lavando o meu rosto, tamanha felicidade que sentia. Naquele momento, experienciei intensamente o sentimento de amor próximo ao que Lowen (1990) descreve em sua obra *Amor, Sexo e o seu Coração*:

“A emoção do amor produz o efeito mais salutar possível sobre o corpo. A pessoa que está amando parece irradiar alegria. A luz de seus olhos e o brilho de sua pele se devem não só a um fluxo poderoso de do corpo, mas também à onda de excitação que flui até a superfície, energizando os tecidos. A radiação e o brilho da pessoa que ama não é um conceito metafórico, pois é observável. A causa disso é um estado dos órgãos e tecidos que estão mais excitados e pulsam em elevada intensidade. A propriedade da pulsação não se limita ao músculo cardíaco” (LOWEN, 1990, p. 19).

Foi a partir da chegada ao templo que me foi permitido sentir como é ser parte de um corpo que não é só o meu e sim coletivo. Fora a partir dos banhos de ervas, preceitos, firmezas, elevação dos pensamentos (concentração), limpeza e arrumação da casa, situações que envolviam o natural (humano e o espiritual), no desafio de lidar com tantas diferenças e possibilidades de ser, que aprendi sobre o somos.

### **Orixá me fez cantar, dançar, ter voz**

Dentro dos rituais da liturgia Banto que baseiam a Umbanda, há a presença de uma tríade fundamental em sua performance religiosa, sendo essa composta pela dança, a percussão e o canto, que quando combinados tem por objetivo facilitar a experiência de êxtase ou transe mediúnico característicos à religião. Autores como Dandara e Zeca Ligiero (2000) destacam a predominância das raízes bantas e congo, que apesar de não serem as únicas, são matrizes culturais que compõem em níveis mais profundos (e abstratos) o que compreendemos hoje por Umbanda.

Ao comentarem sobre cada um dos componentes dessa tríade, os mesmos autores partilham uma fala de Bunseki Fu-Kiau que diz “a vida seria impossível em qualquer vila africana sem o poder

reconciliador, invisível e curativo, gerado por esse trio” (p.166), para enfatizar que o ritmo e utilização dos instrumentos de corda assim como os de percussão trazem em si as heranças vindas dos rituais que ocorriam em territórios africanos congo-angolezes. Durante as performances ritualísticas, tais instrumentos somados à dança e ao canto se ajustam em harmonia entre as vibrações sonoras produzidas por esses, junto aos movimentos ritmados das palmas e os pontos cantados em coletivo, num característico aspecto marcante desses povos (DANDARA & LIGIERO, 2000).

“Assim, quando alguém está tocando um atabaque ou algum instrumento africano de percussão, uma linguagem espiritual está sendo articulada. Cantar é interpretar essa linguagem espiritual para a plateia, e dançar é a aceitação dessas ondas sonoras (mensagens) pelo próprio corpo, reunindo a comunidade em celebrações coletivas no ritmo perfeito do balanço da vida” (DANDARA & LIGIERO, 2000, p. 167).

Inserindo minha experiência, partilho que fora a partir das vivências ritualísticas de terreiro, nas giras abertas e de desenvolvimento, que pude “fazer as pazes” com o timbre oscilante de minha voz. Ao escutá-la cantando os pontos e orações, reconheci gradativamente a “buniteza” dela. Lembro que um dos marcadores sociais que atravessaram a minha desavença com o som de minha própria voz era que durante a adolescência, muitas vezes, fui apontado e atacado em minha integridade quando me ouviam falar algo, por ter um timbre agudo associado à “sexualidades desviantes”, ou mais diretamente, “ a voz do menino gay” como é interpretado dentro do imaginário social. Nesse período da adolescência e no início de minha juventude, silenciar em vários espaços coletivos fora a minha forma de autoproteção (e também de autolimitação) frente as violências simbólicas e literais que a LGBTfobia produz em seus múltiplos processos de exclusão neste país e no mundo.

A partir da ressignificação da relação com minha própria voz, num cruzamento entre o biológico (a estrutura de meu aparelho fonador) e o sociocultural, também pude me sentir atualizado numa dimensão do simbólico, com o reconhecimento desta capacidade de expressar-me de diferentes maneiras e de me autorizar enquanto um sujeito de direito à expressão, utilizando-a inclusive como frente de luta à opressão e silenciamentos que incidem massivamente sobre corpos e identidades LGBTQIA+.

Maria Francisco (2016) apontará a importância de “propiciar um ambiente seguro para a possibilidade de expressão ajuda a pessoa a recuperar sua integridade e vitalidade orgânica” (p.185) ao referir-se a autoexpressão do povo preto, na qual fagocita tal afirmação para também destacar que os terreiros de religiões de matriz africanas também são esses referenciais de ambientes seguros para diferentes grupos minoritários como indica Holanda (2013) ao discorrer sobre a Umbanda:

“A Umbanda é historicamente uma religião discriminada e que acolhe diversos públicos estigmatizados - como pobres, negros, prostitutas, homossexuais, portadores de diversas doenças, entre outros. Todos esse(a)s seriam lideranças

estigmatizadas fora da religião de Umbanda, mas são respeitad(o)as dentro dela. Malgrado as perseguições sofridas pela religião, ela permanece viva, justamente por (re)inventar velhas e novas práticas culturais e de resistência no desafio pela sobrevivência de seus seguidores” (HOLANDA, 2013, p.24).

A dança durante um período difícil que durou 3 anos de minha vida, deixava de fazer parte de mim. Após adesão ao templo, aos poucos a prática retornara a minha rotina, tanto a partir da dança dos guias incorporados quando dos meus giros dançados ao sentir o axé dos pontos entoados de maneira coletiva. Houvera uma noite em especial dentro terreiro, na experiência com planta de poder da mãe Ayhuasca onde pude sentir a presença da cigana que me acompanha e a partir dali, ganhei o presente de um luar inteiro dançando com ela, me desenvolvendo mediunicamente e também como um lembrete silencioso do quanto que dançar sempre me fizera tão bem e que seria possível resgatar essa atividade corporal que expressa em sensações os sentimentos de dentro para fora de mim.

### **Em corpo oração (incorporação)**

As capacidades mediúnicas são diversas no Brasil. O termo *médium* surge a partir desse lugar de encontro entre o plano material e espiritual, onde o corpo físico da experiência humana torna-se sensível ou suscetível às diferentes formas e comunicações do plano espiritual. Algumas das experiências mediúnicas são: Vidência, Clarividência, Clariaudiência, Clariofativa, Psicografia, Psicofonia, Pictografia, Inspiração ou Irradiação, Psicometria, Projeção Astral, Xenoglossia e a mais conhecida dentro das vivências de terreiros: a incorporação.

Saraceni (2019) aponta a mediunidade como algo pertencente à história da humanidade através dos registros de profetas, oraculistas, pitonisas e etc, sendo as práticas mediúnicas tão antigas que suas origens se perdem no tempo. O autor, para além das qualidades (ou dons) que acompanham cada tipo de mediunidade definirá também o(a) *médium* como:

“[...] a pessoa que possui a faculdade que possibilita a um espírito vibrando num grau magnético ocupar o seu corpo físico, que vibra em outro grau magnético, pois só em graus magnéticos diferentes dois corpos podem compartilhar de um mesmo espaço, sem se desequilibrarem emocionalmente. [...] Logo, se tudo o que existe no plano material obedece ao padrão vibracional “atômico”, no plano espiritual o padrão vibratório é o “etérico”, de éter ou energias sutis a níveis suprafísicos” (SARACENI, 2019, pp. 38 e 40).

Aproximando de meu processo de desenvolvimento mediúnico de irradiação, aproximação e acoplamento dos guias, dando-se inicialmente através dos caboclos, notava a abertura das vias aéreas e aumento do fluxo de ar com o aprofundamento respiratório. Além disso, durante a aproximação destes guias sentia a mudança no semblante e postura física, transicionando para uma

expressão encurvada que conduzia minha atenção aos meus pés em pisadas sincronizadas com a marcação do som dos atabaques, dos pontos cantados e do chão que me sustentava. Em poucos segundos sentia o meu corpo soar e decorridos poucos minutos já me via inteiramente lavado de suor. Meses mais tarde, através dos estudos sobre a Umbanda, entendi que o suor excessivo foi a forma que meu corpo respondia ao processo de adequação destes padrões vibracionais fundamentados por Saraceni (2019), não deixando de observar em conjunto a importante função fisiológica do suor para o corpo humano em regular a temperatura física, liberação de endorfina, eliminação de sais minerais e toxinas, estimulação do sistema imunológico, entre outras funções. Percebendo noutras palavras, que os guias cuidam do médium antes que qualquer ato de incorporação aconteça.

Durante experiências de incorporação, para além de todas as ricas comunicações e ações tidas com os guias, pude perceber que estava em completo estado de presença quando em consciência partilhada. Como se nas entrelinhas, me ensinassem a estar profundamente conectado com o momento presente, percebendo o meu corpo, na medida em que também observava as diferentes formas de acesso que os guias espirituais têm em relação meu tônus muscular, nas expressões verbais e numa flexibilidade corporal ampliada dos movimentos, assim como no alívio de dores físicas e desconfortos emocionais durante e após suas aproximações.

Após o encantamento e tido a consciência, pude aproximar a vivência com o conceito de *Grounding* ou enraizamento que é postulado por Lowen (1985) como conceito central desta abordagem psicorporal, que consiste tanto numa posição ou postura física quanto a um estado de conexão com a realidade através da presença no agora, havendo esse lugar de percepção em relação a acontecimentos externos e internos através de sensações, pensamentos e expressões no corpo. Sendo o “estar em *Grounding*” a possibilidade de ter mais segurança e autonomia da própria identidade, como também diante a vida.

Noutra tentativa de diálogo entre a experiência incorporante com os escritos de Lowen em *A espiritualidade do corpo* (1990) pude enxergar semelhança com o que o autor discorre a respeito da filosofia Zen e a ideia de agir sem a participação da mente consciente, quando diz que:

“Trata-se de uma força que parece ter mente própria e uma percepção mais ampla e profunda do que a nossa consciência. Se permitirmos arranjar um nome pra ela, podemos dizer apenas que se trata do espírito que há dentro de nós e nos impele a agir. Em outras palavras, conhecer a espiritualidade do corpo não depende do que se faz, mas sim de sentir uma força interior que é maior do que o nosso eu consciente (LOWEN, 1990, p. 58).

Sobre o fenômeno, o artista, escritor e ativista Abdias do Nascimento (1995) utiliza de sua escrita para denunciar o caráter patologizante dos campos de conhecimento em saúde, historicamente forjados na branquitude tanto no que se refere a quem ocupa estes espaços formativos quanto nas estruturas epistemológicas dos pensamentos. Assumindo aqui um caráter de cunho reducionista e

racista nas leituras sobre práticas tão importantes como a do contato aos ancestrais e seus saberes através de in(corpo)ações. Logo abaixo, partilho um trecho da obra *Orixás: os Deuses Vivos da África* em que o autor aborda especificamente essa discussão e explicita sua denúncia:

“Vejam o exemplo do transe psíquico. Esse momento mais dramático da religião afro-brasileira é apresentado como auto-sugestão ou hipnotismo, enfim, uma curiosidade psiquiátrica. O psiquiatra mulato Nina Rodrigues enxergava no transe espiritual apenas uma manifestação de histeria. Outros psiquiatras abordaram a religião de origem africana, deixando a impressão de que se tratasse de um caso patológico por definição. Em contraste, para Roger Bastide, sociólogo francês e praticante da religião afro-brasileira, o transe é ‘a realização no presente daquilo que os deuses atingiram no começo do tempo’” (NASCIMENTO, 1995, p.43).

Ainda neste sentido, Sodré (1997) sinaliza o corpo em rito como “a dimensão de independência do sujeito para com as determinações imediatas do social e como articulação com a esfera do sagrado” (p. 31) entendendo-o como um ato de transgressão a lógica individualista ocidental e que rompe com olhar do colonizador nas interpretações adoecidas sobre o povo preto e sua relação com o divino.

A urgência de descolonizar os saberes em saúde e superar a fantasia que criou-se dentro da academia como algo hierarquicamente superior a partir de sua autodeclaração como o principal polo de conhecimento e possuidora dos saberes, que em muito se deslegitima e/ou reduz a relevância de conhecimentos outros, extramuros e ancestrais. Tornando-se necessário sinalizar para a importância do cuidado nas idas à campo/visitas, para que não ajam violências simbólicas vindas de estudantes e profissionais em suas imersões, reduzindo os terreiros à uma imagem pitoresca e de vivências folclóricas apenas em poucas idas, entrevistando/observando/colhendo informações sem nenhuma consciência das tradições ou do lugar que se pisa e não assumindo a responsabilidade de retorno em relação as elaborações acadêmicas surgidas a partir das idas nestes espaços.

Só se pode falar de terreiro quem o vivencia. Só se pode falar de terreiro quem compõe suas correntes mediúnicas e que dedica anos de sua vida a estar em conexão profunda, coletiva e ancestral neste espaço que transpõe quaisquer escrito ou produção artística que possa ter tido acesso. Só se pode falar de terreiro quem o vive. Com compromisso, coragem, dedicação e intimidade.

## Considerações Abertas

“A sineta do céu  
bateu, Oxalá já disse  
‘é hora’, Eu vou, eu  
vou, eu vou, Ficar  
com Deus e Nossa  
Senhora”.  
- Mãe Vaníria de Obá.

Com essa escrita pude revisitar a intimidade de minhas memórias afetivas-corporais tidas dentro do Templo de Umbanda Pai João das Cachoeiras e Pai Sultão das matas, do qual sou filho-de-santo, tomando meu próprio corpo como princípio das reflexões tecidas. Reconheci sendo possível contemplar alguns dos registros corporais meus e transcrevê-los, agora numa escrita de narrativa autobiográfica, de cunho documental. Afirmo em primeira instância que a experiência fora um desafio maior do que imaginava (ter-se como objeto de estudo), da mesma forma que a percebo como um fortalecimento pessoal na apropriação de mim após ter me permitido a chance de sintetizar e materializar em palavras algumas das sensações e momentos que senti e vivi, ultrapassando o medo da exposição e me conectando com a coragem necessária ao se abrir.

A intenção deste escrito também é de contribuir para novas proposições e perspectivas dentro da clínica e dos espaços acadêmicos de se pensar o corpo, sobretudo o corpo negro e/ou de terreiro como corpo(s) de expressão que transpõe uma lógica europeia individualista, reconhecendo-o também como espaço de expressão ancestral e transcendente, por vezes sutis e noutras mais explícitas, naturais às vivências religiosas afro-brasileiras, para que se erradique a postura de olhar patologizante, racista e reducionista frente fenômenos e realidades das quais pouco se entende ou se estuda no campo da Psicologia, assim como noutros saberes científicos em grande evidência.

Com isso, transmito a importância de pretos, pretas e povos de axé que se autorizarem a estarem nesses espaços formativos sem abrirem mão de sua cultura e tudo que nos representa, construindo linhas de pensamentos e produções científicas para a ampliação e transformação do que se compreende por ciência, fortalecendo nossa comunidade assim como outras intersecções minoritárias ao nos tornarmos referência para aqueles que virão e alcançarão novos espaços de disputa política ainda não disponíveis para muitos de nós. Livrar-se das mordidas históricas e nos reconhecermos em nossas potências expressivas pode levar diferentes tempos, individuais e coletivos, mas sigo confiante de que este é o caminho. Que assim seja. Assim será. E é.

## Referências

BASTIDE, R. *As Religiões Africanas No Brasil*. Contribuição A Uma Sociologia Das Interpenetrações De Civilizações. 3ª edição. Livraria Pioneira Editora. São Paulo, 1989.

CRUZ, I. C. F. As religiões afro-brasileiras: subsídios para o estudo da angustia espiritual. In: *Revista .Escola de .Enfermagem da USP*. v. 28, n.2, p. 125-36, 1994. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reeusp/a/YYG6KRBpD6q88H6XNvVRQzy/?format=pdf&lang=pt> > Acessado em Julho de 2021.

DANDARA; LIGIERO Z. A liturgia Banto e a performance na Umbanda. In: *Iniciação à Umbanda*. Rio de Janeiro: Nova Era. (Coleção iniciação), 2000.

FRANCISCO, M. C. (2019). O Corpo nas Relações Raciais: subjetividade na interrelação entre negros e brancos. In: *Revista Latino-Americana de Psicologia Corporal*. No. 8, p. 179-202, 2019.

FRANCISCO, M. C. *Olhos Negros Atravessaram o Mar: O corpo negro em cena na análise corporal: Bioenergética e Biossíntese*. Barcelona: HakaBooks, 2020.

HOLANDA, V.M.S. (2013). *Obaluaiê: um estudo sobre o estigma no convívio com o HIV/Aids em terreiros de Umbanda na cidade de Fortaleza-Ceará*. 174 f. Tese (Doutorado em Ciências Sociais) – Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2013.

KILOMBA, G. *Memórias da plantação: episódios de racismo cotidiano*. 1ª edição, Rio de Janeiro. Cobogó, 2019.

LOWEN, A. *Bioenergética*. São Paulo. Ed. Summus, 1985.

LOWEN, A. *O corpo em terapia, a abordagem Bioenergética*. São Paulo: Summus, 1977.

LOWEN, A. *A espiritualidade do corpo: Bioenergética para a beleza e a harmonia*. São Paulo: Summus, 1990.

LOWEN, A. *O Amor, Sexo e seu Coração*. São Paulo. Ed Summus, 1990.

NASCIMENTO, A. *Orixás: os Deuses Vivos da África. = Orishas: the Living Gods of Africa in Brazil*. Edição bilingue: tradução de Elisa Larkin Nascimento. Rio de Janeiro: Instituto de Pesquisas e Estudos Afro-Brasileiros (IPEAFRO)/Afrodiaspora, 1995.

PASSEGI, M. C. A Pesquisa (auto)biográfica: por uma hermenêutica descolonizadora. In: *Coisas de Gênero – Revista de Estudos Feministas em Teologia e Religião*. São Leopoldo. V.2 N.2. pp 302-314, 2016.

SANTOS, B. S. *Epistemologias do Sul*. São Paulo; Editora Cortez, 2010.

SARACENI, R. *Doutrina e teologia de Umbanda Sagrada: a religião dos mistérios, um hino de amor a vida*. São Paulo: 15ª ed. Madras Editora, 2019.

SODRÉ, M. Corporalidade e Liturgia Negra. In: *Revista do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional – negro-brasileiro-negro – N°25, BR, Ed. IPHAN, 1997*. Disponível em: <[http://portal.iphan.gov.br/uploads/publicacao/RevPat25\\_m.pdf](http://portal.iphan.gov.br/uploads/publicacao/RevPat25_m.pdf) > Acessado em julho de 2021.

SODRÉ, M. *O terreiro e a cidade: a forma social negro-brasileira*. Rio de Janeiro: Imago Ed.; Salvador, BA: Fundação Cultural do Estado da Bahia, 2002.

## Agradecimentos

Agradeço a espiritualidade maior, a ancestralidade de corre em minhas veias, ao Templo de Umbanda Pai João das Cachoeiras e Pai Sultão das Matas, à Mãe Vaníria, Pai Paulo, Mãe Tânia, Luádia e a Antônio Carvalho por orientar esse trabalho e todas as trocas ao longo da vida.

Recebido: 10/10/2021.

Aceito: 01/12/2021.