



DOI: 10.14295/rlapc.v12i20.215

As Encruzilhadas de Exu: Descolonizando a Análise Bioenergética através das Sabedorias de Terreiro¹

Raianny Martins Santos²

Resumo: Esta pesquisa propõe descolonizar a Análise Bioenergética, enraizando suas narrativas teóricas no contexto brasileiro e entrelaçando-as com cosmovisões de terreiro. A partir do diálogo entre conceitos da Bioenergética e Exu, toma-se as Encruzilhadas como um cosmograma metodológico. O estudo aproxima a noção de pessoa em Lowen, que reúne corpo, mente, alma e espírito de forma ainda individualizada, das concepções africanas, que compreendem o ser em relação ao território, à comunidade, às ancestralidades e à oralidade. Essa interlocução evidencia convergências entre diferentes modos de sentir e pensar as corporalidades e espiritualidades, contribuindo para a construção de uma Análise Bioenergética contra-colonial, territorializada e atravessada por saberes que desafiam o corpo universal e abstrato das teorias ocidentais, convocando uma clínica que acolhe a multiplicidade de existências e modos de viver o corpo.

Palavras-chave: Análise Bioenergética; descolonização; ancestralidade; Exu.

The crossroads of Exu: Decolonizing Bioenergetic Analysis the Wisdom of Terreiro

Abstract: This study proposes to decolonize the field of Bioenergetic Analysis, rooting its theoretical narratives on the Brazilian context and intertwining them with terreiro worldviews. Starting from the dialogue between concepts of Bioenergetics and Exu, the Crossroads are taken as a methodological cosmogram. The study brings closer Lowen's notion of person – that reunites body, mind, soul and spirit but in a individualized way – to African conceptions, that understand the human being in relation to their territory, community, ancestry and orality. This interlocution highlights convergences between different methods of sensing and thinking corporealities and spiritualities, contributing to the construction of a counter-colonial, territorialized Bioenergetic Analysis, one that is crossed by forms of knowledge that challenge the universal and abstract notion of body of western theories, calling for a clinical practice that welcomes the multiplicity of existences and ways of living one's body.

Keywords: Bioenergetic Analysis; decolonization; ancestry; Exu.

¹ Artigo derivado de monografia apresentada para a formação em Psicoterapia Corporal e Análise Bioenergética, do Instituto de Análise Bioenergética de São Paulo, como parte dos requisitos para a obtenção do título de *Certified Bioenergetic Therapist* (CBT), em novembro de 2025, sob supervisão da Prof.^a Maria Cristina Francisco

² Psicóloga com Certified Bioenergetic Therapist (CBT) pelo Instituto de Análise Bioenergética de São Paulo (IABSP), Brasil. raianny.martins@hotmail.com.

Introdução

*Exu Caveira, dá uma volta lá fora
Dona Cigana, dá uma volta lá fora
Maria Mulambo, dá uma volta lá fora
Quem for bom bota pra dentro
Quem não for, deixa lá fora*

Em uma gira, Exu é reverenciado primeiro. Despachamos a porta, arriamos o padê (alimento sagrado), o charuto e a cachaça. Saudamos o compadre. A cantiga acima abre os caminhos deste trabalho.

Início pedindo licença à Iemanjá e Xangô, Malandro Zé da Estrada e à Iyalorixá Mãe Sandra d'Oxum. E agradeço profundamente à Maria Cristina Francisco por me orientar nesta pesquisa com tanto afeto e apreço.

Numa breve contextualização, tenho uma raiz em Minas Gerais, mas nasci em São Paulo, sou uma mulher cis, branca e bissexual. Sou filha de uma mãe branca, um pai indígena e um pai branco. Pertencço a um terreiro de umbanda há sete anos e também sou Mãe de Santo.

Este texto tem o objetivo de contribuir com as discussões sobre contracolonização, encruzilhando conceitos da análise bioenergética com sabedorias de terreiro enquanto espaços de pertencimento e de resistência negros, sob a ótica de Exu, usando as encruzilhadas como cosmograma metodológico.

Uma vez que as populações negras tem como parte de sua história em território brasileiro, séculos de escravização das populações brancas que desumanizaram-nos e criaram um senso de despertença, destruindo as conexões – físicas e espirituais - com seus territórios, os terreiros representam espaços de conexão, de pertencimento, fortalecimento e proteção da cultura negra, acolhendo emocionalmente seus frequentadores. Mas é importante salientar que As Comunidades Tradicionais de Matriz Africana ainda são muito invisibilizadas por conta do racismo (Gomes, 2020).

Ainda que Exu tenha suas raízes no panteão iorubá, evito contextualizações Iorubanas puristas, aqui ele será compreendido a partir das formas como se manifesta e ganha sentido nos contextos brasileiros. Suas expressões foram recriadas e ressignificadas nas práticas religiosas e culturais locais, revelando um Exu que resiste e transgride.

Na história da Filosofia e da própria psicologia diversas figuras mitológicas foram utilizadas como intercessores para a construção do pensamento, a exemplo de Édipo, Eros e Thanatos em Freud (1920), Dionísio e Apolo Nietzsche (1992), Cronos e Aión em Deleuze (2007),

Demiurgo, Jesus e Satanás em Jung (1978). Destarte, não é novidade que figuras mitológicas e divindades façam parte do plano de pensamento da Psicologia. Resta saber quais ouvidos se incomodam ao ouvir sobre Exu na psicologia (Miranda, Lima, 2024, Apresentação).

Uma vez que este trabalho tem o propósito de dialogar conceitos, escolho Exu como interlocutor porque ele é o grande senhor do diálogo, da comunicação e das trocas, mediando tudo e todos que existem em diversas instâncias físico-psíquico-espirituais. A bioenergética é uma teoria que fala sobre corpo e energia, e entre os povos iorubanos, Exu Bará é o grande dono do corpo, e aquele faz o axé – energia vital – circular em tudo o que existe. Abordo este Orixá enquanto uma filosofia, não somente de forma religiosa, mas sobretudo enquanto uma escola teórica.

Neste sentido, faz-se necessário abarcar como a colonização mirou – e continua mirando – na destruição de toda cosmogonia que não seja a branca. Exu tem sua imagem distorcida e demonizada e é associado ao Diabo pelo cristianismo. O colonialismo, então, conforme Medrado (2025) reconfigura o mundo propondo uma forma universal de ser humano - branco, cis-hetero, monogâmico e cristão, destruindo o que não se enquadra nessa fórmula.

Cida Bento (2022) chama de pacto narcísico da branquitude um acordo que é silencioso entre os brancos, a fim de manter no esquecimento todas as violências, sequestros e torturas da escravidão, incluindo o epistemicídio, que é a destruição completa dos conhecimentos produzidos pelos não-brancos. No Brasil, as marcas do colonialismo permanecem nas profundas desigualdades raciais que definem quem ocupa posições de prestígio, acesso a recursos e espaços de produção de saber — privilégios ainda concentrados entre pessoas brancas (Schucman, 2020).

O sujeito branco constrói uma imagem de si como racional, civilizado, moral e neutro, tomando-se como medida do que é universal e legítimo. Tudo aquilo que rejeita ou teme em si mesmo é projetado no outro — o sujeito não-branco —, a quem são atribuídas características como agressividade, irracionalidade, diferença e desordem. Assim, mantém-se uma hierarquia que define quem pode representar o humano. É esse processo que Grada Kilomba (2020) denomina outridade.

Formas de aprender que nascem nos terreiros de umbanda e candomblé, nos corpos de capoeiristas, jogadores e sambistas, assim como os conhecimentos diaspóricos e originários, são preservadas pela oralidade e pela memória encarnada de seus corpos. Ainda assim, seguem sendo deslegitimadas diante dos critérios acadêmicos hegemônicos. Quanto valor é dado à sabedoria de um Pai ou Mãe de Santo em comparação a um artigo científico? Quanto se reconhece o saber de um Pajé ou curandeiro indígena como conhecimento legítimo? E até que ponto a ciência branca valida a experiência de um raizeiro quilombola?

Qual é, então, o papel das pessoas brancas na construção de práticas antirracistas e decoloniais? Contribuir de maneira ética exige assumir a própria implicação no projeto colonial e comprometer-se ativamente em desmontar as engrenagens que mantêm a branquitude como referência e norma.

Metodologia

O referencial pra este estudo parte das encruzilhadas como cosmograma epistemológico metodológico. Se colonização propõe um mundo de caminhos únicos, a encruzilhada propõe a confluência de caminhos.

“A noção de encruzilhada emerge como disponibilidade para novos rumos, poética, campo de possibilidades, prática de invenção e afirmação da vida, perspectiva transgressiva à escassez, ao desencantamento e à monologização do mundo. A encruza emerge como potência que nos possibilita estripulias” (Rufino, 2019, p11)

Diversas culturas apresentam mitos relacionados às encruzilhadas, que funcionam como símbolos de passagem, encontro e decisão. Para Leda Maria Martins (2024), porém, as encruzilhadas são mais do que um mito: constituem uma epistemologia, um modo de conhecer que opera a partir de um princípio cognitivo próprio das culturas negras. Nas tradições de matriz africana, essa simbologia aparece de formas variadas. Entre os povos fon-ewe, é o Vodun Legbà; vodu haitiano, Papa Legba, entre os bantos, o Nkisi Pambu Njila, e entre os iorubás, quem rege a encruzilhada é Elégbára/Èṣù.

As encruzilhadas atuam como prática contracolonial, rompendo com padrões impostos e abrindo espaço para outras formas de existir. As teorias e métodos nunca são neutros; expressam posições e interesses. Por isso, devem ser selecionados conforme os objetivos da pesquisa. A Pedagogia das Encruzilhadas (Rufino, 2019) não se opõe aos saberes ocidentais, ela reivindica a possibilidade de um único conhecimento poder ser legitimado.

Partindo dessa epistemologia, o método adotado nesta pesquisa foi a revisão bibliográfica, entendida como um procedimento sistemático de levantamento, leitura, seleção crítica e articulação de produções teóricas relevantes para o tema investigado. A revisão bibliográfica visa analisar os materiais à luz de um referencial teórico específico e identificar convergências e tensões entre autores.

Foram usados artigos científicos, dissertações, livros, vídeos, itans e transmissões orais de conhecimento, reconhecendo que, dentro de epistemologias de matriz africana e de perspectivas decoloniais, o saber não se restringe ao registro escrito. Cada um desses materiais

foi examinado e correlacionado de forma crítica, buscando compreender como dialogam com a Análise Bioenergética, com as sabedorias de terreiro e com as filosofias de Exu.

A escolha por esse método parte da necessidade de encruziar campos de sabedorias que historicamente são hierarquizados pela lógica colonial. Ao dialogar essas produções, é possível o reconhecimento e validação das múltiplas formas de produção de conhecimento.

Encruziando a análise bioenergética e sabedorias ancestrais de terreiro

*A sua casa não tem parede
Não tem Janela
E não tem nada
Aonde é, aonde é, que Exu mora?
Exu mora na encruziada*

Alexander Lowen desenvolve a Análise Bioenergética integrando a psicanálise de Freud e as práticas e teorias corporais de Wilhelm Reich. Ele se dedicou a estudar os atravessamentos energéticos corporais na personalidade humana, explorando a relação de traumas emocionais com padrões de tensões musculares crônicas, e buscando a capacidade de sentir prazer através de princípios como grounding, pulsação, vibração, respiração e auto-expressão (Lowen, 1982).

Lowen não traz um conceito único de energia, ele a retrata enquanto a vitalidade de um organismo vivo. De forma geral, quando o fluxo energético se movimenta sem obstáculos, o corpo ganha graciosidade e potência, porém, quando essa circulação é interrompida, acumulam-se tensões que acabam se manifestando como sofrimento e desconforto emocional.

No terreiro, o conceito de energia é chamado de Axé, uma energia vital sagrada que movimenta tudo que existe, não se restringindo a organismos vivos, diferente do que propõe Lowen e Reich, mas também objetos e espíritos dos ancestrais. Como um banho de folhas, um bori ou um ebó (rituais feitos em terreiros), ou quando o Ogã toca o atabaque para chamar o Orixá ou entidade. A energia também pode se fazer presente na morte, considerando que em tradições afro-brasileiras, a morte não é o oposto da vida, mas sua continuidade.

Lowen (1982) traz o conceito de pulsação enquanto um movimento rítmico de expansão e contração de energia de todos os processos vitais dos seres vivos. Quanto mais livre um organismo pulsa, mais saúde representa. No entanto, essa pulsação pode ser bloqueada por repressões emocionais e tensões crônicas que podem endurecer o corpo. Quando essa energia encontra vias de descarga, produz uma experiência de prazer e expansão, mas quando fica retida, o corpo contrai em angústia.

Ou seja, quanto mais o corpo está livre, melhor é o que o psiquiatra chama de expressividade, que inclui gesticulações, posturas, expressão vocal, respiração e todo tipo de movimento inconsciente e consciente. A forma de alguém falar expressa muito de sua personalidade. O autor também coloca que nós somos o nosso corpo e nos expressamos através dele. Sentir raiva e cerrar os dentes, estar alegre e gargalhar, sentir medo e curvar-se. Analisando o corpo, analisamos a história de vida de alguém.

Francisco (2020) implica, no entanto, que Lowen ainda traz um corpo individual e universal, e não social e diverso. Não são incluídos marcadores sociais da diferença que influenciam a expressividade de alguém, como identidade de gênero, racialidade, etnia, classe social, orientação sexual, moradia, entre outros. Quais os encorajamentos de um corpo indígena quando seu território é invadido? Como fica um corpo negro após uma abordagem policial truculenta? Qual a expressividade do corpo das mães que perderam seus filhos na chacina comandada pelo governador do Rio de Janeiro Cláudio Castro em outubro de 2025?

O corpo é um território de disputa pelo colonialismo. O sistema colonial determina a vida de quem merece existir. (Medrado, 2025, p. 52).

Para Lowen, a pessoa é composta por corpo, mente, alma e espírito. Já em muitas cosmologias afro-indígenas, essa composição é mais ampla: inclui o povo ao qual pertence e suas heranças espirituais e ancestrais comunitárias, o território de origem e a tradição da oralidade, na qual a memória coletiva é preservada e transmitida pela palavra. Nesses sistemas, o corpo não é apenas uma entidade individual, mas também um corpo sagrado-ancestral-coletivo. A constituição de uma pessoa envolve também pedras, árvores, rios, pássaros, divindades, etc, e a noção de pertencimento supera a ideia de individualidade e define o ser como parte de uma rede viva e comunitária.

Entre os iorubás, por exemplo, a constituição de uma pessoa se organiza a partir de quatro elementos fundamentais: Ará, o corpo físico; Orí, a cabeça que orienta o destino; Èmí, a alma; e Esè, as pernas que possibilitam o movimento e a realização no mundo. (Sodré, 2017; Abimbola, 1981; Raimundo e Hinkel, 2022).

Ará - corpo no plano físico e família/comunidade no plano espiritual - inclui características físicas, emocionais e psíquicas dos ancestrais, sobretudo das sete gerações anteriores daquela pessoa. Orí representa a cabeça, os pensamentos, e é um Orixá pessoal que acompanha cada um. É quem dita o caminho de cada ser. Emí é a alma. No plano físico, está no coração e tórax, e no espiritual, está na respiração. É através da respiração que se alcança a Èmí. (Sodré, 2017; Abimbola, 1981; Raimundo & Hinkel, 2022).

Na análise bioenergética, a respiração ocupa um papel central no processo terapêutico. O

metabolismo depende diretamente da forma como respiramos. Quando há um fluxo superficial, os músculos recebem menos oxigênio e produzem menos energia, favorecendo estados de contração que podem se manter por longos períodos (Lowen, 1990).

Para Lowen (1990), a respiração expressa a dimensão espiritual no corpo. O autor relaciona “espírito” ao grau de vitalidade que aparece na forma como a pessoa sente, se move e se expressa. Assim, um corpo vibrante, que respira plenamente, é também um corpo atravessado pelo espírito. A respiração profunda, ao ampliar o tórax, favorecer o trabalho do coração e melhorar a circulação, permite que a energia circule com mais liberdade. Por isso, Lowen considera a respiração — especialmente pelo movimento da boca e da garganta — um caminho direto de acesso ao coração e à alma.

Lowen trata a espiritualidade como algo individual e limitado pela energia disponível no próprio corpo. Já nas perspectivas africanas, ela é um movimento relacional, que se dá no vínculo com a natureza, a comunidade e os ancestrais. (Regis & Francisco, 2021).

Outro conceito fundamental na bioenergética é o de grounding, que se trata da capacidade de alguém permanecer conectado à própria realidade, sustentado pelo corpo, especialmente pelas pernas e pelos pés (Lowen, 1982). A postura clássica inclui pernas afastadas, pés paralelos, joelhos soltos e uma respiração profunda.

Francisco (2020) propõe que também existe um tipo de grounding que se dá na cultura, na família, na comunidade e na sociedade. É na coletividade que o isolamento pode ser confrontado e que o corpo encontra sustentação por meio do pertencimento. Esse apoio compartilhado fortalece a autonomia e pode transformar o modo como ocupamos o mundo. Desta forma que abordo os terreiros enquanto espaços fundamentais de pertencimento e fortalecimento da potência vital.

“Os pés, por estarem em contato com a terra, são as partes do corpo pelas quais os ancestrais montam, ou seja, é pelos pés que o indivíduo está conectado a seu passado ancestral” (Dravet, 2015).

Para os Iorubás, quando há um ritual de Orí, também deve ser feito para Esé, já que um não funciona sem o outro (Abimbola, 1981). Vemos aqui a perspectiva ancestral da integralidade mente-corpo-espírito.

Embora Lowen recorra a referências de tradições espirituais asiáticas — que ele reúne sob o rótulo amplo de “Orientais”, termo marcado por uma visão colonial que homogeniza cosmologias diversas —, é impossível não perguntar por que certos saberes entram na conversa enquanto outros seguem silenciados. Por que, por exemplo, não aparecem cosmologias africanas, que têm a integração corpo–mente–espírito como fundamento?

A maneira como Lowen relaciona a respiração ao acesso ao coração e à alma — entendendo-a como ampliação da vitalidade e da dimensão espiritual do corpo — dialoga de forma inesperada com o conceito iorubano de Emí, ainda que essa proximidade não seja nomeada. Minha proposta não é desautorizar sua teoria, mas tensionar aquilo que se torna visível e aquilo que permanece oculto nas narrativas que fundamentam uma concepção de corpo. A ausência de tantos outros referenciais não é inocente: saberes africanos foram, e continuam sendo, sistematicamente esquecidos pela lógica colonial.

Aline Kayapó, pesquisadora e ativista indígena, usa o termo *descaravelização* para denunciar o gesto colonial de “descobrir” aquilo que já existia e ainda reivindicar autoria sobre saberes que os povos originários vêm falando há muito tempo. (Nuñez, p. 34, 2023).

É possível, também, falar sobre como o corpo que Lowen, Reich e Freud trazem em suas teorias é universal. São, de fato, autores que revolucionaram os estudos sobre personalidade, entretanto caem em um individualismo e universalização dos processos estruturais do ser humano, como se este modelo valesse como norma.

O complexo de Édipo não se aplica em todas as culturas, é o que Reich (2004) descobre em seus estudos. Em muitas culturas não existe sequer o conceito de família nuclear, nem a figura de um pai ou mãe únicos (Nuñez, 2023).

A escuta clínica, portanto, precisa se abrir pra diversidade. E é neste sentido que invoco Exu.

Exu: aquele que veio antes da própria mãe

*Na calunga, quando ele aparece
Credo em cruz, eu reço prece pra Exu, dono da rua
Sinto a força desse momento
Firmo meus pensamentos nos 4 cantos da rua
Peço a ele que me proteja
Aonde quer que eu esteja ao longo dessa caminhada
Confio em sua ajuda verdadeira
Ele é Exu Caveira
Dono das Encruzilhadas*

Há itans (mitologias Iorubás) que contam que Exu já existia antes do mundo. Ele é o primeiro filho gerado, mas também é o filho caçula. É homem e mulher ao mesmo tempo. É cultuado na frente e atrás. Exu pariu a si mesmo, mas também é filho. Exu é velho, adulto e criança. Exu está no presente, futuro e passado. (Prandi, 2001).

Exu nasceu de uma pedra vermelha muito sagrada, a laterita, *Yangí* é a primeira e mais antiga expressão de Exu. Èṣù, em língua iorubá, significa esfera — termo que, ao ser incorporado no Brasil, transformou-se em Exu com X

Na lógica da natureza, tudo se transforma, e essa dinâmica espelha a própria atuação desse Orixá. Nos terreiros, circula o dito “Exu acertou o pássaro de ontem com a pedra lançada hoje”, apontando sua habilidade de deslocar temporalidades e alterar ordens estabelecidas. Exu Òkótó, ligado ao caracol, representa o caráter sempre em movimento e nunca concluído desse princípio, Exu é inacabado e infinito (Prandi, 2001).

Exu é compreendido como a energia motriz que anima todos os seres e antecede qualquer forma de existência. Há um itan que conta que ao chegar ao mundo, sua fome era tamanha que ele consumiu tudo o que encontrou: matas inteiras, cursos d’água, mares, serras, chegando até a engolir a própria mãe. Quando tentou fazer o mesmo com o pai, este buscou orientação com Orunmilá, divindade da adivinhação, e recebeu o conselho de que Exu deveria ser sempre o primeiro a ser nutrido. A partir disso, sua voracidade cessaria e ele assumiria a função de infundir vida a tudo o que há na terra. Assim, Exu expeliu tudo o que havia ingerido, e cada elemento que retornou ao mundo passou a carregar a força vital concedida por ele (Prandi, 2001; Silva, 2022).

Exu Olojá é associado aos mercados: é ele quem sustenta as redes de troca, negociação e partilha que moldam a vida coletiva. Já Exu Enúgbarijo está ligado ao poder da comunicação, dominando os idiomas, os gestos e todos os modos de dizer, abrindo caminho para a conversa entre o mundo material (Ayê) e o mundo espiritual (Orum). Exu Agbó, ligado ao Ogó, um bastão sagrado de madeira que se assemelha a um pênis, guarda os mistérios da sexualidade, da fertilidade e da continuidade da vida, muitas vezes representado por esculturas que evidenciam genitais como símbolos da força criadora. Exu Lonan governa os trajetos e passagens: ele habita o “entre”, aquilo que liga um ponto a outro, impulsionando caminhos de encontros e deslocamentos. Não por acaso, Exu é reverenciado em cruzamentos, portas, entradas e saídas, beiras de estrada, mercados, árvores, praias, encruzilhadas e outros espaços onde o trânsito de pessoas, energias e relações acontece (Silva, 2022).

Tudo aquilo que escapa aos padrões morais cristão-europeus costuma ser rapidamente marcado como “mal” ou “demoníaco”. Com a chegada das religiões de matriz africana ao Brasil, a sobrevivência desses cultos dependeu de estratégias de disfarce: os Orixás foram associados a santos católicos para que suas práticas pudessem continuar existindo, preservadas na memória e na coletividade. Silva (2022) aponta que Exu acabou vinculado a figuras como Santo Antônio, São Gabriel, São Benedito e São Pedro, em uma manobra de resistência frente à perseguição religiosa. Desse modo, Exu — força que articula todas as trocas e conecta diferentes dimensões

da existência — torna-se também o elo que sustenta, no Brasil, a continuidade do vínculo com as ancestralidades africanas.

Houve inúmeras investidas para apagar e domesticar a presença negro-africana nos cultos, sobretudo para neutralizar Exu. No início do século XX, movimentos religiosos — em grande parte liderados por pessoas brancas — buscavam “limpar” a Umbanda de seus elementos afro-indígenas, classificando práticas e entidades como primitivas ou malignas. No entanto, tal como nas narrativas míticas em que Exu nunca é aniquilado, renascendo de cada fragmento, seus sentidos se multiplicaram. A partir dessa resistência, floresceram no Brasil diversas tradições religiosas de matriz africana, como as umbandas e quimbandas, candomblés de diversas nações como Jeje, Angola e Nagô, Juremas e Catimbós, entre outras manifestações.

Em muitas tradições umbandistas, Exu se manifesta em diferentes falanges, cada uma formada por espíritos ancestrais ligados às histórias de vida dos próprios praticantes. Essas presenças incorporadas nos terreiros costumam representar grupos sociais que enfrentaram exclusão e violência ao longo da formação do Brasil. Em 2022, a escola de samba Grande Rio levou esse entendimento para a Sapucaí ao apresentar, em seu enredo, o *povo da rua* — expressão que, segundo saberes orais transmitidos nos terreiros, designa aqueles que, após a abolição, foram empurrados para a marginalidade urbana, sobrevivendo nas bordas da cidade e criando novas formas de existir, como os Malandros, Exus e Pombogiras. O Orixá Èṣù “empresta” seu nome aos espíritos.

Os nomes que Exu recebe nos terreiros do Brasil costumam evocar aspectos específicos de sua força, refletindo diferentes modos de atuação desse princípio divino. Alguns títulos remetem a lugares que articulam vida e morte — como Exu Cemitério, Exu Catacumba ou Exu Caveira. Outros se relacionam a elementos da natureza e seus estados — Exu do Lodo, Exu da Lama. Há ainda denominações ligadas a passagens e encruzilhadas — Exu das Sete Encruzilhadas, Exu Porteira, Exu Tranca Ruas. Certos nomes fazem referência a objetos de poder, como Exu Facada ou Exu Cadeado. Personagens bíblicos, como Exu Belzebu ou Exu Lúcifer. (Silva, 2022). E referenciando os aspectos mulheristas de Exu (Exu Mulher), ou às próprias pombogiras, às quais não falaremos neste trabalho.

Em Exu Mulher e o Matriarcado Nagô (2023), a jornalista Claudia Alexandre apresenta pesquisas inéditas sobre a dimensão feminina de Exu, recuperando tradições matriarcais africanas. Embora muitas narrativas antigas descrevam Exu como uma entidade andrógina — simultaneamente masculina e feminina —, as releituras patriarcais no Brasil acabaram fixando sua imagem como exclusivamente masculina. Ainda assim, persistem cultos reservados em que Exu Mulher continua sendo honrada (Alexandre, 2023).

Exuzificando a Análise Bioenergética

*Deu meia noite, a Lua se escondeu
Lá na encruzilhada dando a sua gargalhada
Exu Caveira apareceu*

Em um itan muito importante, contam que Olorum concedeu a Exu o grande poder de ser o responsável pelo Axé. Assim, ele é a grande força que mobiliza a energia vital em todos os organismos. (Rufino, 2019).

A bioenergética compreende a pulsação como um movimento contínuo: é o ritmo, a alternância entre expansão e contração, que mantém a energia em circulação. Sem movimento, não há vitalidade. Nas tradições afro-diaspóricas, algo semelhante aparece na compreensão do axé, que só ganha força quando é movimentado e compartilhado — dinâmica que, segundo Rufino (2019), é acionada por Exu. Assim, se Exu é o princípio que põe tudo em andamento, ele também simboliza a capacidade do corpo de liberar tensões, abrir caminhos internos e permitir que a energia flua. Quando essa força é impedida de agir, o corpo endurece, perde brilho e entra em estados de contração. Onde não há Exu, não há passagem, portanto, não há pulsação. Exu é o impulso que anima, que sacode, que desfaz travamentos e devolve ao corpo sua vibração própria. Através de sua força, ele desbloqueia corações.

Um dos traços mais emblemáticos dessa divindade é a sua gargalhada. Lowen (1977) destaca que a voz revela dimensões profundas da personalidade, e que alterações ou contenções na expressão vocal costumam apontar para bloqueios emocionais. A gargalhada de Exu pode ser compreendida como um gesto contra-colonial por excelência: ela se inscreve no corpo colonizado que foi obrigado a reprimir a raiva, a voz, o riso. Há uma ruptura da contenção, uma expansão da respiração, vibração torácica, liberação da garganta, do diafragma e do abdômen; trata-se de uma descarga energética potente. Podemos comparar a gargalhada de Exu a um exercício de bioenergética.

O corpo negro, historicamente silenciado e esvaziado de sua potência pela branquitude racista reencontra-se consigo por meio da incorporação de Exu nos terreiros. A incorporação — que ocorre durante uma gira, quando a entidade ou o Orixá toma o corpo do médium como veículo — reabre a via do axé (força vital), permitindo que esse corpo se reaproprie daquilo que lhe foi retirado: sua voz, sua potência e sua presença no mundo.

“Na pessoa negra, ao atingir a voz enraizada, tem-se autonomia; ela tem seu próprio

discurso, se reencontra com ele e, nessa construção, se legitima (...) A ansiedade diminui ao poder ouvir a si mesmo; promove potencialidade em direção à credibilidade(...)” (Francisco, 2020, p.158). Esta seria também uma forma de grounding.

A respiração de Exu tem um caráter transformador e criativo. Ele sopra sua bebida disseminando sua energia vital em tudo ao seu redor e animando o universo. Assim, a respiração oprimida pelo colonialismo é cuspidada pela boca de Exu de forma transformada.

Enquanto os Europeus trouxeram seus livros, seus textos de Lei, sua imprensa e seu sistema de transmissão de conhecimento baseado na escrita, os Africanos não carregaram nada consigo além de sua memória, sua oralidade e seus corpos. (...) A memória africana foi, no Brasil, em tudo dependente do corpo e da sensorialidade, quando a antiguidade se manifesta na memória sensorial e não está inscrita em pergaminhos e pedras, ela necessita estar viva no corpo das pessoas (Dravet, p.17, 2015).

O corpo é um “ponto de interseção entre a existência individual e o cosmo” (Sodré, 1997, p.32). Quando Exu consome o que o cerca e depois o devolve ao mundo, ele imprime sua potência em cada corpo, fazendo-se presente em toda forma de vida como Exu Bará, o “senhor do corpo” nas tradições nagô.

A partir de seus múltiplos atributos — guardião dos caminhos (Exu Onã), dono do corpo (Exu Bará) e mestre das trocas e da comunicação (Exu Akessan) — Exu afirma o corpo como o ponto de encontro onde todas as forças se atravessam. Nada ali é separado: matéria e espírito, sensível e simbólico, vida e morte (entendida como continuação e não cessamento), o que é íntimo e o que é coletivo, o que vem de dentro e o que chega de fora.

Assim, o corpo se revela como encruzilhada viva — território de passagem, mistura e circulação entre dimensões que jamais existiram isoladas.

Há um Oriki (poesia divinatória de Ifá) que conta que um dia os Orí se juntaram pra fazer uma atividade e não convidaram Esé, e falharam já que os pensamentos não se movem sem a capacidade de ação. Então Exu determina que a partir daquele dia, eles fariam tudo juntos para ter sucesso (Abimbola, 1981).

Na Análise Bioenergética, estar em grounding significa sentir-se apoiada na própria existência, com pernas e pés enraizados no solo. Nas tradições de terreiro, há um ensinamento que diz: “*Dá o passo que Exu dá o chão*”. Esse enraizamento não se limita à estabilidade física: ele se amplia na encruzilhada, entendida não apenas como espaço, mas como modo de conhecer o mundo. A encruzilhada convoca pluralidade, troca e encontro entre mundos distintos. Aterrar-se em Exu é sintonizar-se com o lugar onde os caminhos se encontram, porque é pelo toque dos pés no chão que a comunicação com os ancestrais se mantém.

Nos saberes transmitidos pela oralidade, Exu não apenas abre caminhos — ele é o próprio caminho (Exu Onã), sustentando não só a jornada singular de cada pessoa, mas a trama ancestral da qual fazemos parte.

Considerações finais

*Vou caminhar
Que já chegou a hora
Vou levando o mal do mundo
Todos Exu já vão embora*

No decorrer deste texto, destacou-se a relevância de refletir sobre a análise bioenergética no contexto brasileiro a partir de uma abordagem contra-colonial, promovendo o encontro e o diálogo entre múltiplos saberes. É necessário situar uma teoria que fala sobre corpo compreendendo de quais corpos estamos falando em território nacional, considerando um país em que a maioria das pessoas não é branca, e considerando também a herança racista do Brasil.

As ideias da bioenergética sobre o corpo oferecem contribuições valiosas para pensar o ser humano de forma integrada. No entanto, percebe-se que Lowen adota uma perspectiva universalista que ignora marcadores sociais como gênero, raça, etnia, classe, sexualidade e outros que são aspectos importantes ao se falar da expressividade de alguém em sua vida. Sua concepção de corpo é, na prática, muito específica: branca, masculina, cisgênero, heterossexual, monogâmica e moldada por valores da moral cristã.

No sistema colonial, existe uma disputa pelo corpo enquanto objeto a ser capturado e domesticado, é neste sentido que se fazem importantes as perspectivas de descolonização, valorização da ancestralidade negra e da coletividade na análise bioenergética.

Exu é posto como figura central deste texto, uma vez que ele é o responsável pela interconexão de tudo que existe. É ele o senhor do corpo e o grande responsável por fazer a energia vital circular em nossos organismos, e também é o senhor da energia sexual, é o próprio movimento, potencializando a respiração e o desbloqueio das couraças musculares através de sua incorporação. Sem Exu, a energia não tem como circular no corpo.

São as encruzilhadas o maior campo de batalha contracolonial uma vez que elas possibilitam a confluência das produções de conhecimento, caminhos que não precisam ser únicos, mas sim múltiplos, sem que um apague o outro.

Observa-se que, para Lowen, a pessoa é formada por corpo, mente, alma e espírito, mas essa visão permanece centrada no indivíduo e em aspectos biológicos. Por outro lado, muitas

tradições africanas e indígenas concebem a pessoa de maneira mais ampla: ela é constituída pelo território de nascimento, pelo grupo a que pertence, pelos saberes e legados ancestrais e espirituais, pela oralidade, pela natureza e pelas divindades de sua cultura.

A ideia de que corpo e mente formam uma unidade inseparável não é novidade, ao contrário, é uma retomada de saberes que já existem há milênios entre povos africanos e indígenas, cujas contribuições raramente são reconhecidas ou valorizadas. Mencionamos o Oriki, que evidencia a relação intrínseca entre Esé (pernas) e Orí (cabeça), mostrando que corpo, mente e espírito não funcionam de forma isolada. Um exemplo disso é o conceito iorubano de Emí, que entende que a alma e a espiritualidade de uma pessoa se manifestam e são acessadas pelo coração e pelo tórax, por meio da respiração - ideia que guarda grande proximidade com as observações de Lowen.

Nos terreiros, a respiração vai além de um ato fisiológico: ela se torna instrumento de conexão, transformação e circulação de energia entre diferentes planos. A prática ritual de Exu combina sopro, voz, riso e movimentos ritmados, permitindo que indivíduos que tiveram sua vitalidade diminuída pelo colonialismo reencontrem sua potência. Nesse processo, o corpo se expande, ganha força e presença, reconectando-se com a autonomia e a energia ancestral. Ao dançar e girar ao som do atabaque, o corpo encarna Exu, tornando-se um veículo de sua força dinâmica, de sua vitalidade e da liberdade de expressar plenamente a energia que lhe é própria.

Há muito pouco debruçamento em formações da área psi em incluir os estudos das relações étnico-raciais em suas grades curriculares, então é necessário questionar que tipo de corpo é considerado nos debates acadêmicos e científicos. Qual é a função das ideias de um corpo neutro e universal?

Tomando como inspiração Nego Bispo, para quem não há fim, apenas ciclos de início, meio e recomeço, percebo meu trabalho como parte de uma rede de esforços anticoloniais, formada por diversos analistas que buscam projetar um futuro enraizado para esta teoria.

“As sabedorias inscritas nas gramáticas das macumbas já nos diriam que é o movimento que cura. Porém, somos resultado de um mundo contrário à mobilidade. Ginga demais (...) é um sinal de má conduta” (Rufino, 2017, p.207).

Dessa forma, Laroyê Exu!

Referências

ABIMBOLA, Wande. *A concepção de ioruba da personalidade humana*. MARINS, L. (trad.). Paris: Centre National de la Recherche Scientifique, 1981.

ALEXANDRE, Claudia. *Exu-Mulher e o matriarcado nagô: sobre masculinização, demonização e tensões de gênero na formação dos candomblés*. Rio de Janeiro: Editora Fundamentos do Axé, 2023.

BENTO, Cida. *O pacto da branquitude*. São Paulo: Companhia das Letras, 2022.

DRAVET, Florence Marie. Corpo, Linguagem e Real: O Sopro de Exu Bará e Seu Lugar na Comunicação. *Revista Ilha do Desterro*. v. 68, n. 3, p. 15-26, 2015. Disponível em: 22 <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/desterro/article/view/2175-8026.2015v68n3p15>> Acesso em 3 mai. 2025.

FRANCISCO, Maria Cristina. *Corpo e relações raciais*. Fala apresentada no curso Encruzilhadas, 2025. Comunicação oral.

FRANCISCO, Maria Cristina. *Olhos negros atravessam o mar: O corpo negro em cena na análise corporal: Bioenergética e Biosíntese*. São Paulo: Editora Hakabooks, 2020.

ITAÚ CULTURAL. Leda Maria Martins - *Trajetórias*. Youtube, 2024.

KILOMBA, Grada. *Memórias da plantação: episódios de racismo cotidiano*. Rio de Janeiro: Editora Cobogó, 2019.

LOWEN, Alexander. *A espiritualidade do corpo: bioenergética para a beleza e harmonia*. São Paulo: Editora Cultrix, 1990.

LOWEN, Alexander. *Bioenergética*. São Paulo, Summus, 1982.

LOWEN, Alexander. *O corpo em terapia: a abordagem bioenergética*. São Paulo: Summus, 1977.

MEDRADO, Andreone Teles. *Ensaio sobre o colonialismo: higienização, corpos, fé e subjetividades em disputa*. São Paulo: Editora Telha, 2025.

MIRANDA, Deivison Warlla; LIMA, Carla Fernanda de. *A psicologia com os pés nas encruzilhadas*. São Paulo: Editora Dialética, 2024.

NÚÑEZ, Geni. *Descolonizando Afetos*. São Paulo: Planeta do Brasil, 2023. PRANDI,

Reginaldo. *Mitologia dos Orixás*. São Paulo: Companhia das Letras, 2001.

RAIMUNDO, Mahasiãh; HINKEL, Jaison. *Exú e a Noção Iorubá de Pessoa: Saberes e lições para a existência humana*. *Revista da Associação Brasileira de Pesquisadores/as Negros / as 23 (ABPN)*, [S.l.], v.14, n. Ed. Especi, p.7–33, 2022. Disponível em: <<https://abpnrevista.org.br/site/article/view/1401>>. Acesso em: 6 jul. 2025.

REGIS, Keith Emanuelle Matias; FRANCISCO, Maria Cristina. *A noção de Corpo para o povo Yorubá: Guianças para uma prática de Psicologia Corporal*. *REVISTA LATINO - AMERICANA DE PSICOLOGIA CORPORAL*, [S. l.], v. 8, n. 12, p. 16–33, 2021. Disponível em: <<https://psicorporal.emnuvens.com.br/rlapc/article/view/123>>. Acesso em: 3 mai. 2025.

REICH, Wilhelm. *A função do orgasmo*. São Paulo: Editora Brasiliense, 2004.

RUFINO, Luiz; *Pedagogia das Encruzilhadas*. Rio de Janeiro: Editora Mórula, 2019

SCHUCMAN, Lia Vainer. *Entre o encardido, o branco e o branquíssimo*: Branquitude, hierarquia e poder na cidade de São Paulo. São Paulo: Editora Veneta, 2020.

SILVA, Vagner Gonçalves da Silva. *Exu: Um Deus Afro-atlântico no Brasil*. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 2001.

SIMAS, Luiz Antonio; RUFINO, Luiz. *Fogo no mato*: a ciência encantada das macumbas. Rio de Janeiro: Editora Mórula, 2018.

SODRÉ, Muniz. *Corporalidade e Liturgia Negra*. Revista do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional. Brasília, DF: IPHAN, n. 25, p. 29-33, 1997. Disponível em: <https://bibliotecadigital.iphan.gov.br/items/f0920855-6f6f-4d28-b8df-2f841389497f> Acesso em 2 jan. 2025.

SODRÉ, Muniz. *Pensar nagô*. Petrópolis, RJ : Vozes, 2017.

●

Recebido: 08.11.2025; Aceito: 15.11.2025; Publicado: 30.11.2025.