

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS  
ESCOLA SUPERIOR DE ARTES E TURISMO  
CURSO DE BACHARELADO EM DANÇA

LIDIANE BARRETO LOPES

Uma abordagem do Contato Improvisação como acionador de Processos Criativos

MANAUS  
2024



LIDIANE BARRETO LOPES

Uma abordagem do Contato Improvisação como acionador de Processos Criativos

Trabalho de Conclusão apresentado ao Curso de Dança –  
Universidade do Estado do Amazonas, para obtenção de  
nota parcial para a conclusão de Bacharelado em Dança, sob  
a orientação da Profa. Dra. Yara dos Santos Costa Passos.

Linha de Pesquisa: Corpo, Contemporaneidade, Produção  
de Linguagem e Estética na Dança.

MANAUS  
2024

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS  
ESCOLA SUPERIOR DE ARTES E TURISMO  
CURSO DE BACHARELADO EM DANÇA

FOLHA DE APROVAÇÃO

Lidiane Barreto Lopes

Uma abordagem do Contato Improvisação como acionador de Processos Criativos

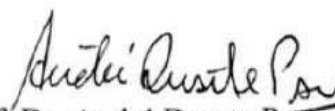
Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado para a obtenção do título de Bacharelado em Dança da Escola Superior de Artes e Turismo/Universidade do Estado do Amazonas.

Manaus, 17 de Dezembro de 2024.

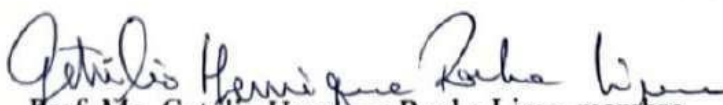
BANCA EXAMINADORA



Profa. Dra. Yara dos Santos Costa Passos, Presidente  
Universidade do Estado do Amazonas



Prof. Dr. André Duarte Paes, membro  
Universidade do Estado do Amazonas



Prof. Me. Getúlio Henrique Rocha Lima, membro  
Universidade do Estado do Amazonas

## AGRADECIMENTOS

Grata à Deus por ter me dado tanta força para continuar até o final deste ciclo acadêmico que se fecha, e por me permitir viver tanta coisa.

Pelos meus pais que me têm sempre em suas orações, pelo homem que é o maior motivador da minha vida, vulgo meu pai José, que mais do que eu mesma e todos, era o que mais torcia para eu terminar a faculdade.

À minha senhora Mãe Marina pelas conversas, e pela doçura do seu cuidado silencioso. Sem eles dois eu não teria aguentado as coisas com tanto humor.

Aos meus amigos da turma pandêmica de 2020, que se formaram primeiro que eu, em especial Emmily e Gabs por terem sido os melhores parceiros, que durante esses 4 anos, nos acolhemos nos momentos mais difíceis que um universitário poderia passar na vida, pelas conversas, discursos e tapas.

Aos que me aproximei e criei laços genuínos.

Aos membros da Entrecorpus Cia de Dança.

Aos professores da universidade, que me permitiram encontrar tantas coisas incríveis, especialmente aquele que mais do que um professor, foi uma força para os alunos.

A minha amiga Lívia Cruz que esteve em todos os momentos do meu campo, esteve presente mesmo quando não podia estar, me dando o maior apoio possível, e a maior força e motivação.

Em especial e com toda a força que me restou, agradeço imensamente à minha orientadora Dra. Yara dos Santos Costa Passos, fazendo jus ao seu sobrenome, foram os passos mais importantes que dei em toda a minha vida acadêmica em ter a escolhido para caminhar junto comigo. Ela que mais do que uma profa, foi uma mãe me acolhendo dentro do seu coração com tantos orientandos dentro. Lhe vejo como uma inspiração de pessoa mais humana que encontrei. Obrigada por transmitir tanta leveza e por me apresentar o Contato Improvisação. Só poderia ser você!

Agradeço também, aos professores André Duarte e Getúlio Lima, por aceitarem o convite para compor a banca de defesa do meu trabalho, e por sempre me receberem com carinho e atenção enquanto sua aluna.

Por fim, agradeço muitíssimo aos participantes da pesquisa, por confiarem na minha competência, e que estiveram imersos comigo durante o processo das oficinas. Agradeço de coração, a parceria, paciência, presença e vulnerabilidade de vocês.

## RESUMO

Esta pesquisa discute e apresenta uma possibilidade de aplicação norteada pelos princípios básicos de uma linguagem artística contemporânea denominada Contato Improvisação, que tem como acionadores de processos criativos. Uma Prática que envolve a interação corporal e a comunicação sensorial entre os praticantes, tendo como ferramenta o corpo e a improvisação de contato como lugar de produção de sentidos e interações no contexto artístico. A pesquisa investiga como o Contato Improvisação pode ajudar a reconstruir experiências sensoriais básicas e fortalecer a comunicação de afetos durante um processo criativo, partindo das práticas somáticas que emerge como um elemento central na pesquisa, desempenhando um papel essencial na disponibilidade corporal e na interação entre os participantes.

**Palavras-chaves:** Contato Improvisação; Práticas Somáticas; Composição em tempo real; Processo criativo; Presença.

## ABSTRACT

This research discusses and presents a possible application guided by the basic principles of a contemporary artistic language called Contact Improvisation, which acts as a trigger for creative processes. It is a practice that involves bodily interaction and sensory communication between participants, using the body and contact improvisation as tools for producing meaning and interactions in the artistic context. The research investigates how Contact Improvisation can help rebuild basic sensory experiences and strengthen the communication of affections during a creative process, starting from somatic practices, which emerge as a central element in the research, playing a crucial role in bodily availability and interaction between participants.

**Keywords:** Contact Improvisation; Somatic Practices; Real-time Composition; Creative Process; Presence.

## LISTA DE ILUSTRAÇÃO

Figura 1: Steve Paxton, 1939

Figura 2: S. Paxton e N. Stark Smith, 1972

Figura 3: Jam de Contato Improvisação

Figura 4: Oficina de contato improvisação

Figura 5: Frases e palavras respostas dos praticantes da primeira Jam/oficina de Contato Improvisação

Figura 6: Frases e palavras respostas dos praticantes da primeira Jam/oficina de Contato Improvisação

Figura 7: Frases respostas de um dos praticantes da primeira Jam/oficina de Contato Improvisação

Figura 8: Exercício dos apoios

Figura 9: Escuta somática e na percepção sutil. Jam/oficina de Contato Improvisação

Figura 10: Jam/oficina de Contato Improvisação

Figura 11: Prática de Contato Improvisação

Figura 12: Segunda oficina da segunda etapa

Figura 13: Terceira oficina da segunda etapa das oficinas: experimento com a venda

Figura 14: Card de divulgação 1

Figura15: Card de divulgação 2

## SUMÁRIO

|                                                                                                 |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>INTRODUÇÃO .....</b>                                                                         | <b>9</b>  |
| <b>CAPÍTULO 1 - .....</b>                                                                       | <b>12</b> |
| <b>1.1. O Contato Improvisação no Brasil e os seus Pioneiros .....</b>                          | <b>21</b> |
| <b>CAPÍTULO 2 - O Contato Improvisação e a Abordagem Somática .....</b>                         | <b>23</b> |
| <b>2.1. Educação Somática enquanto experiência subjetiva .....</b>                              | <b>23</b> |
| <b>2.2. Experiência do Toque.....</b>                                                           | <b>26</b> |
| <b>2.3 O Contato Improvisação como Ferramenta de Experimentação e Processos Criativos .....</b> | <b>30</b> |
| <b>2. 3. 1 Uma dança de descobertas .....</b>                                                   | <b>30</b> |
| <b>CAPÍTULO 3 - CAMINHOS DO TOQUE A DOIS.....</b>                                               | <b>38</b> |
| <b>3.1 Pesquisa de Campo.....</b>                                                               | <b>38</b> |
| <b>3.2 O ambiente da pesquisa e seus participantes .....</b>                                    | <b>41</b> |
| <b>3.3 Procedimentos da Coleta de dados .....</b>                                               | <b>42</b> |
| <b>3.4 Análise dos Resultados .....</b>                                                         | <b>53</b> |
| <b>3.4.1 Estrutura Metodológica e Adaptação .....</b>                                           | <b>53</b> |
| <b>3.4.2 Percepções sobre a Jams e Interações .....</b>                                         | <b>54</b> |
| <b>3.4.3 A Contribuição da Abordagem Somática .....</b>                                         | <b>54</b> |
| <b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>                                                                | <b>68</b> |
| <b>REFERÊNCIAS .....</b>                                                                        | <b>72</b> |
| <b>ANEXOS .....</b>                                                                             | <b>74</b> |
| <b>APÊNDICE .....</b>                                                                           | <b>75</b> |

## INTRODUÇÃO

Este trabalho de conclusão de curso tem como tema o uso Uma Abordagem do Contato Improvisação como acionador de processos criativos. Em vista disso, o objetivo geral norteador desta pesquisa foi investigar como a prática do Contato Improvisação, promovido em JAMs<sup>1</sup>, pode contribuir no acionamento de processos de criação realizados em tempo real, observando-se a ressignificação do diálogo durante a improvisação e as relações construídas com o outro.

Em decorrência, os objetivos específicos foram: Compreender as características peculiares do Contato Improvisação, interrelacionando com processos criativos colaborativo em dança; Desenvolver JAMs, como um espaço de interação para a prática dessa dança com bailarinos e não bailarinos, experimentando possibilidades de treinamentos e vivências criativas para a criação em dança; Observar como a abordagem somática e os jogos de diálogos improvisacionais ressignificam ou não o movimento durante o contato improvisação.

Ao observar que o contato improvisação é uma prática corporal centrada na relação entre corpos, na escuta e experiência interna pela sensibilidade da pele, e que isso se reconstrói na presença física por meio da respiração e de outras habilidades desenvolvidas pelo estado de presença e prontidão na dança, que também provoca pela a escuta e da disponibilidade ao outro, percebi o meu interesse em investigar as características existentes no contato improvisação que proporcionam processos de ressignificação nas intenções do movimento do toque de dois corpos dançando. Neste contexto, a pesquisa compreende a seguinte problemática: Quais procedimentos metodológicos podemos utilizar do Contato Improvisação para a reconstrução de experiências básicas sensoriais, fortalecendo a comunicação de afetos durante um processo criativo em Dança?

Para justificar a pesquisa partimos do pressuposto que ao observar as dificuldades dos dançarinos em relação à interação e ao contato físico, percebi o conflito que eles têm em se relacionar com o outro, como corpos em comunicação e trocas de experiências, quando são exigidos em aulas ou oficinas. Observei que nas aulas de improvisação ou qualquer outra disciplina dentro da faculdade ou até mesmo fora, quando tínhamos o exercício de dialogar-se com o outro, havia uma resistência das pessoas na atividade, algumas, inclusive se negavam a

---

<sup>1</sup> JAM (Jazz After Midnight), sigla que tem origem da música e da cultura negra, referindo-se ao movimento em que os músicos se encontravam para improvisar e treinar. Precusores do CI, inspirados nesse acontecimento, trazem para seu contexto a investigação do movimento como um espaço aberto e potente para a pesquisa da Improvisação em Dança.

participar porque primeiro, não tinham experiências e segundo porque não estavam interessadas em dançar com outra “pessoa desconhecida”, mesmo quando era alguém já conhecido. Logo me surgiam vários questionamentos sobre este desinteresse ou até mesmo do desconforto nessa ideia de experimentar novas propostas de linguagens artísticas e dessa proposta de dança com o outro, com um coletivo. Além das experiências de trabalhos com conjuntos em companhias no qual já participei onde esses estudos de experiência corporal e contato com o outro não é tão bem aplicado para essa composição de criação livre e aberta, por isso encontramos muitas dificuldades desses grupos de manterem, se conectarem, porque eu acho que falta essa troca, falta a conexão, afeto e a presença.

Esta pesquisa é sobre o corpo, sobre o corpo que dança, sobre o corpo que habita, como se comporta e como se move, mas especificamente sobre como o corpo se relaciona quando em contato com o outro, construindo relações, e a partir disso, como ele desenvolve ideias criativas junto a outro corpo que se move com ele. Com interesse no Contato Improvisação, essa escolha se justifica pelo descobrimento de uma linguagem menos estudada e praticada na produção científica no Curso de Dança da Universidade do Estado do Amazonas, que tem como uma investigação a comunicação entre dois corpos em movimento partindo da improvisação e contato físico.

Além da investigação de movimento, também favorece o surgimento de explorar as potencialidades, noções do corpo e do espaço pelo qual ele habita, onde possam estar desenvolvendo experiências criativas em que o bailarino dentro do campo da dança busca compreender o corpo e a maneira como ele se envolve em uma conexão.

A presença de outro corpo, com suas próprias decisões e ações, singularidades e possibilidades de comunicação corporal, estabelece um tipo de interação em que duas pessoas atuam como se fossem partes de um único corpo. Através desse contato, a improvisação proporciona uma vivência intersubjetiva que estimula a autonomia e o autoconhecimento dos modos de movimentação e de conexão com o outro, gerando uma criação que, apesar de compartilhar conhecimentos individuais, apresenta uma organização interligada.

Essa prática também explora aspectos sensíveis, perceptíveis e criativos na busca por uma experiência que gera um sentimento de descoberta do corpo ao toque do outro.

Inclinando para esta direção, este estudo concentra-se em descrever a partir da improvisação de contato, a disponibilidade do corpo, evidenciando o contato com o outro, o que às vezes pode resultar em dificuldades e inquietações relacionadas à estranheza de experiências do não ao toque.

Diante da necessidade de capturar as experiências no campo da improvisação e considerando os fenômenos das relações entre pessoas na área da dança para futuros processos criativos, esta pesquisa se justifica ao buscar e experienciar a organicidade do corpo no processo de improvisação em dança e artística. Compreendemos, assim, que este projeto de pesquisa irá realizar um estudo sobre as questões do contato improvisação como uma maneira de aproximar as pessoas por meio da experiência estética e artística do corpo pelo contato improvisação e estudo somático.

Por fim, também apresenta as experiências da pesquisadora nesse contexto da transmissão do Contato Improvisação, seus desafios e algumas reflexões para a prática.

A metodologia utilizada para o desenvolvimento desta pesquisa foi na realização de oficinas teóricas e práticas que foram desenvolvidas no decorrer do tempo acadêmico, além da própria experiência pessoal também trago diálogos e pensamentos que se constituíram durante as primeiras experiências dos praticantes da linguagem. Através destes registros narrativos induzidos e estimulados se constitui a partir dos depoimentos das experiências dos indivíduos criteriosamente escolhidos para este estudo.

O desafio é grande, pois o contato improvisação é uma dança social que existe no encontro e, por enquanto, são poucas as pessoas interessadas em dançar contato com afinco. Ainda assim, estamos dançando e nos divertindo. Sei que posso dançar sozinho, de fato, contudo, me interessa mais a parte em que dançamos entre mais pessoas com a vontade de aprofundar, descobrir, desdobrar, retorcer e expandir.

O CI é aberto para qualquer pessoa interessada em dançar sem pretensão de se profissionalizar, embora muita gente se dedique a aprofundar nele. Eu sou um desses. Venho pesquisando e me dedicando a me envolver inteiramente nesta prática que tanto ainda tenho que experienciar pelo contato improvisação. Sigo aqui na esperança de ver essa dança crescer em Manaus.

A pesquisa foi fundamentada em livros, artigos científicos, revistas e está dividida em três capítulos. O primeiro capítulo aborda o referencial teórico onde realizamos os aspectos históricos do contato improvisação pelas pesquisas e estudos de Pizarro (2022) Nancy Smith (1985), Tica Lemos (2015), Leite (2005), Novack (1990) e outros. No segundo capítulo, discorre a abordagem somática aos estudos de percepções e experiências táteis nas visões de Bolsanello (2005) e Le Breton (2016). E por fim o Terceiro capítulo apresenta os métodos usados para o percurso de toda a investigação

## **CAP. 1 - Aspectos históricos do Contato Improvisação**

O Contato Improvisação surge na década de 70, criado pelo estadunidense Steve Paxton (1939), sendo um ginasta olímpico que antes mesmo de se tornar dançarino também possuía experiências com artes marciais, como Aikido e Tai Chi Chuan, bem como um histórico de envolvimento na dança moderna junto a José Limón e colaborações com a companhia de Merce Cunningham, na qual atuou como bailarino, que por muitos anos acumulou um conhecimento estético e coreográfico. Paxton estava interessado em explorar como a improvisação na dança investiga os aspectos físicos e as interações entre corpos, promovendo a igualdade de participação entre eles. Desenvolvia experimentações com grupos de jovens estudantes universitários onde buscou criar uma forma de interação social na dança, sem exclusões de ninguém, ele se empenhava em estabelecer igualdade de papéis para homens e mulheres na dança. Segundo Leite (2005) O CI era destinado tanto aos dançarinos como a não-dançarinos, pois Paxton acreditava que qualquer corpo tinha o potencial de dançar.



Figura 3: Steve Paxton (born 1939). Fonte: Pinterest

Segundo a *Academia voor Theater en Dans*<sup>2</sup> (2024), Steve Paxton foi uma figura-chave no desenvolvimento da dança pós-moderna, criando o Contact Improvisation. Paxton vem de uma formação como ginasta e atleta, estudando dança por alguns anos na técnica Graham em Phoenix, Arizona. Foi bailarino da companhia Cunningham por alguns anos e nas aulas de composição de Robert Dunn ajudou na fundação do *Judson Church Dance Theater*<sup>3</sup> em 1962, do qual Paxton era um membro principal. Junto com Trisha Brown, Yvonne Rainer, Simone Forti e muitos outros, fazendo parte de uma geração produtiva de coreógrafos inovando em direções estéticas de fazer dança.

Steve Paxton reflete sobre a improvisação na dança como um processo de descoberta que envolve atenção e consciência corporal. Ele enfatiza a necessidade de suspender os hábitos corporais e os pensamentos antecipatórios que moldam nossas ações no cotidiano. Paxton acredita que, ao improvisar, confrontamo-nos com o inesperado, permitindo-nos romper com padrões automáticos de movimento e explorar novas possibilidades.

A "escuta" mencionada refere-se não apenas à percepção auditiva, mas à atenção sensorial integral ao corpo e ao ambiente. Paxton valoriza essa atitude de alerta como um caminho para acessar um estado de presença plena. Nesse estado, a improvisação torna-se um exercício mental e físico que possibilita escolhas criativas e inesperadas, funcionando como uma ferramenta para compreender como e por que nos movemos de certas maneiras.

Para Paxton, a improvisação é uma "máquina" que não só cria movimento, mas também revela algo sobre nossa relação com o tempo, o corpo e o espaço. Essa abordagem reflete sua influência do pós-modernismo, que valoriza a exploração do movimento cotidiano e a liberdade criativa no momento presente, características centrais do Contact Improvisation e da sua filosofia geral de dança.

---

<sup>2</sup> Site oficial da SNDO (School for New Dance Development). O SNDO faz parte da Academia de Teatro e Dança (ATD) da Universidade de Artes de Amsterdã (AHK) e é credenciado pelo Ministério da Educação, Cultura e Ciência da Holanda. Disponível em: <https://www.atd.ahk.nl/en/dance-programmes/sndo-choreography/news/2024/02/in-memoriam-steve-paxton-1939-2024/>

<sup>3</sup> **Judson Church Dance Theater** foi um coletivo artístico inovador que surgiu no final da década de 1950 e início da década de 1960, nos Estados Unidos, especificamente em Nova York. O grupo foi fundamental para o desenvolvimento da **dança contemporânea** e da **arte performática** moderna. O coletivo era conhecido por misturar diferentes formas de expressão artística, como dança, teatro e música, e por rejeitar as convenções tradicionais de dança e performance da época buscaram a liberdade criativa, muitas vezes utilizando movimentos simples, improvisação e explorando o uso do corpo de maneiras não convencionais.

### **O Surgimento do Contact Improvisation:**

Uma dança baseada em colisões que tem como fundamento no contato contínuo, levou à criação de um novo estilo de dança, nomeado "*Contact Improvisation*"<sup>4</sup>. A CI, como é abreviada, começou a ser reconhecida como uma nova forma de expressão artística, distinta de outros estilos de dança devido à sua ênfase na improvisação, na exploração do corpo e no desenvolvimento de conexão físicas e emocionais espontâneas entre os dançarinos. O termo "Contact Improvisation" passou a ser associado a esse novo método, caracterizado pela liberdade de movimentos e pela interação constante entre os corpos.

O Desenvolvimento do Contato Improvisação é determinado pelo foco na dimensão física e sensorial envolvendo as relações com outros corpos que improvisam livremente, criando uma experiência de toque e interação de diálogos, estabelecendo uma comunicação não verbal. Além de uma consciência corporal, expressão livre do movimento, técnicas de relaxamento, interligando ao fluxo de energia com os princípios da física (peso, gravidade, queda, força, etc). A prática não se limitava apenas para acessos de dançarinos, mas também para praticantes de Aikido, ou de outras artes marciais, até mesmo ginastas podiam se unir aos demais participantes. Logo, o Contato Improvisação se torna "Imerso no cenário da arte experimental dos anos 1960" (Pizarro, 2022, p.18), onde Paxton concebeu essa dança como uma forma de organização social completamente livre de técnicas, hierarquias, distinções de gênero e classes sociais.

---

<sup>4</sup> Expressão que é traduzida em português por Contato Improvisação, tal como usamos nesta pesquisa, mas que talvez pudéssemos traduzir por "Improvisação de Contato", como uma tradução mais gramaticalmente fiel à denominação em Inglês.



Figura 2: S. Paxton e N. Stark Smith, 1972  
Foto: Stephen Petegorsky

Paxton empregava a técnica do *Aikido* para executar os movimentos de mais precisão, como de rolamentos, quedas, fluxos, carregamentos e uso de força do corpo sob o outro. Entende-se que o “*Aikido*”<sup>5</sup> é o caminho da harmonia do Ki, e *Aiki* significa a união da energia” (Pizarro, 2022, p.67), ou seja, o uso desta arte marcial, inicialmente, é para a concentração de energias envolvendo os corpos em choque como forma de dissipar a energia de um golpe do oponente, minimizando o impacto no participante. Ele se inspirou em movimentos de colisão das moléculas de magnésio, baseando-se em experimentações relacionadas à performance de “*Magnesium*”<sup>6</sup> (Jan. de 1972), Paxton criou junto com 11 bailarinos estudantes do Oberlin College, em Ohio, EUA. Na descrição de Leite (2005), a performance tinha duração de dez minutos, durante os quais os homens se colidiam, carregavam, se lançavam e rolavam uns sobre os outros, caindo e se levantando para recomeçar, como em uma espécie de arena. Embora algumas quedas fossem enérgicas, elas eram amortecidas por tatames, e materiais essenciais para a proteção dos bailarinos.

<sup>5</sup> Arte marcial japonesa, sistematizada no início do século XX no Japão, por Morihei Ueshiba. Seu nome pode ser traduzido como “caminho (dô) de harmonia (ai) da energia (ki). Tecnicamente o Aikido tem como principal característica o uso de rolamentos e quedas, como maneira de dispersar a energia do golpe de um oponente, sem que ela atinja o praticante.

<sup>6</sup> *Magnesium* (magnésio) é a obra que marca o início do Contato Improvisação dirigido e criado por Steve Paxton.

Nessa experimentação arriscada e imprevisível, participantes vivenciaram momentos extremos, desde se lançar no vazio sobre o corpo de outro até o que Paxton chamou por muitos anos de "small dance" (dança pequena), a micro expressão do corpo realizando ajustes sutis na postura vertical. Além da "Small Dance"<sup>7</sup> Paxton também discute o "Stand" (ficar de pé), ambos se referem a se lançar no espaço e na direção de outra pessoa, seja para se mover ou para permanecer em pé, observando os micromovimentos e impulsos corporais. Esses elementos foram explorados na própria performance "*Magnesium*", onde corpos testaram suas habilidades físicas por meio do contato físico entre eles.

Para Nancy Stark Smith (1985), uma das desenvolvedoras do CI, a improvisação é uma prática de desorientação. São treinos de reflexos que ajudam a interpretar essa "confusão" como um desafio, não como uma ameaça. Isso proporciona a vantagem de mover-se em qualquer direção, mesmo que temporariamente ausente pontos de referência, o que pode abrir caminho para impulsos originados de lugares inesperados. Ela encara essa desorientação como um tema central no ensino e prática do Contato Improvisação e performances de improvisação.

Um dos exercícios mais antigos sobre a desorientação física para o Contato Improvisação, e ainda no coração deste trabalho para mim, é a 'pequena dança', de Steve Paxton. Relaxar estando ereto, a inteligência do corpo é revelada enquanto ele desperta os músculos apropriados apenas o suficiente para manter a massa do corpo em suspensão no alcance de seus apoios verticais. Os Micromovimentos que acontecem para manter-me em equilíbrio são tão pequenos, mas tão ampliados, e vindos de um sentimento tão profundo de pausa e de espaço, que eu fico atordoada, provocada pela impossível magnitude de sensações tão sutis. A desorientação no ficar de pé vem dos sentimentos de que dentro da aparente solidez e ausência de movimentos dessa situação, não há nada além de movimento e espaço! A cada momento, passo a sentir um apoio no chão precário sobre as duas pernas como eu sentiria se estivesse em uma perna só num trampolim (Smith, 1985, p. s.i.)<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> Small dance ou Stand ambas consiste em pôr-se de pé e manter-se sentindo os micro-ajustes feitos automaticamente pelo corpo para manter o equilíbrio, gerando uma dança que acontece, independente da deliberação consciente.

<sup>8</sup> Tradução de Pedro Peñuela.

Essa perspectiva e sentimento trazidos por Smith representam uma percepção do corpo/espaco e corpo/mente. Eles exploram como o corpo se adapta a situações e circunstâncias não familiares, constituindo um exercício de disponibilidade e entrega que reafirma sensações e busca explorar esses sentimentos em micro movimentos. O desafio da pequena dança reside em permanecer parado sem de fato estar parado, sustentar-se em pé e aguardar o surgimento de pequenos movimentos. É como imaginar uma linha atravessando o peito em um plano transversal que se estende aos membros superiores, mantendo-se em movimento para frente e para trás, com músculos relaxados ou distribuindo o peso por diferentes partes do corpo, sem necessariamente gastar energia e permitindo que as ideias fluam, mantendo o corpo em estado de inércia.

O Contato Improvisação se torna uma pesquisa que se concentra na mecânica de equilíbrio de forças físicas dos corpos em movimentos. Essa exigência do corpo se integra ao outro em uma investigação sobre as percepções do próprio indivíduo quando praticadas por uma ou mais pessoas. Logo, se torna um encontro de participantes em uma interação que praticam um jogo de equilíbrio, de apoio, e queda, se deixando levar pelo fluxo do movimento do outro. Como consequência desta ação, e para melhor compreensão dos procedimentos das práticas, o contato improvisação é fundamentado pelos estudos somáticos do corpo para um despertar dos sentidos, partindo dessa relação com o toque.

A proposta de Steve Paxton, aparentemente, se baseia em uma técnica específica para as artes marciais e a dança, resultante de suas inquietações e observações relacionadas ao corpo em movimento com a gravidade, até a ideia do contato improvisação. Assim como descreve Cynthia Novack (1990):

A improvisação de contato é mais frequentemente realizada em dueto, em silêncio, com dançarinos apoiando o peso uns dos outros enquanto estão em movimento. Ao contrário dos lutadores, que exercem sua força para controlar um parceiro, os improvisadores de contato usam o impulso para se mover em conjunto com o peso de um parceiro, rolando, suspendendo, balançando juntos. Eles geralmente cedem em vez de resistir, usando seus braços para ajudar e apoiar, mas raramente para manipular. O interesse está no fluxo contínuo de energia, e não na produção de imagens estáticas, como no balé; consequentemente, os dançarinos que fazem improvisação de contato logo caem em equilíbrio. Embora muitos improvisadores de contato demonstrem habilidade de ginástica, seu movimento, ao contrário da maioria dos dançarinos de ginástica, não enfatiza a linha ou a forma do corpo. Ainda mais importante, eles improvisam seu movimento, inventando-o ou escolhendo-o no momento da performance (Novack, 1990, p. 8)<sup>9</sup>.

---

<sup>9</sup> Tradução da pesquisadora

A partir de sua descrição, podemos entender que, na improvisação de contato, os dançarinos não buscam o controle ou a dominação do corpo do outro, como pode ser visto em outras formas de movimento, como na luta ou no balé. Em vez disso, eles se baseiam no fluxo contínuo de energia, utilizando o impulso para movimentar-se em conjunto, compartilhando peso e suportando-se mutuamente. A ideia de "ceder em vez de resistir" está no cerne dessa prática, refletindo uma abordagem de aceitação e colaboração, em oposição à ideia de força física ou de confronto. Os improvisadores de contato usam seus braços para apoiar e auxiliar, mas não para manipular ou controlar o movimento do parceiro.

O objetivo é o movimento dinâmico, o fluxo constante de energia que resulta de um movimento contínuo e adaptativo. A improvisação, assim, se distancia das exigências de formas rígidas e enfatiza a criação espontânea no momento da performance. O movimento improvisado, ao contrário do balé ou da ginástica, não visa formar imagens ou figuras estáticas, mas sim a interação fluida e a resposta à energia do parceiro em tempo real.

A partir do período da dança moderna, o contato com a improvisação originou-se nos movimentos artísticos do século XX. Yvonne Rainer, uma figura significativa nessa revolução da dança, iniciou um projeto que evoluiu para o grupo *Grand Union*, um conjunto que explorava a dança, o teatro e a improvisação, contando com nomes como Steve Paxton, Gordon David, Trisha Brown, Barbara Dilley, Nancy Green, entre outros. O grupo dedicou-se à pesquisa da performance espontânea. Paxton começou a trabalhar com performances e convidou bailarinos que conheceu durante seu tempo no Oberlin College na Universidade de Rochester e no Bennington College. Em seguida, embarcou em turnês pelo noroeste dos EUA, com o grupo ReUnion (Reunião), que contava com grandes nomes como Curt Sindall, Nancy Smith, Daniel Lepkoff, David Woodberry, Nita Little e entre outros. Eles não apenas apresentavam performances, mas também administravam workshops (Rede em Improvisação, 2016).

Com o grupo formado, eles partiram para residência em dança desenvolvendo projetos de performances, compartilhando a vivência com pessoas interessadas em aprender a técnica. Portanto, o contato improvisação foi expandido em grupos que foram se formando e promovendo trocas de conhecimentos.

Para a possibilidade dessas práticas do CI, as pessoas organizavam *JAMs*<sup>10</sup>, “[...] que

---

<sup>10</sup> Jam (Jazz After Midnight), sigla que tem origem da música e da cultura negra, referindo-se ao movimento em que os músicos se encontravam para improvisar e treinar. Precursores do CI, inspirados nesse acontecimento, trazem para seu contexto a investigação do movimento como um espaço aberto e potente para a pesquisa da Improvisação em Dança.

são encontros abertos, não dirigidos, onde cada participante pode dançar ou observar livremente [...]” (Penuela, 2012, p. 36). Esses encontros se concretizam em um espaço aberto à uma prática livre, podendo participar dançarinos, músicos, atores, pessoas inexperientes e experientes, desde que compreenda os parâmetros estipulados pelo condutor. Algumas jams podem durar mais de duas horas ou dias, as pessoas buscam investigar as possibilidades dos movimentos em que acontecem essas trocas de experiências, diálogos corporais, percepção e estímulos sensoriais para o contato orgânico, que geralmente não acontece só em grupos, mas se dividem em duos ou trios.

A *Jam* (como descrito acima) acontece de forma coletiva, dual ou grupal, pode acontecer também de ser explorada individualmente, enquanto o praticante concentra-se na sua própria energia antes de conectar com alguém, pois de certa forma, existe um preparo para uma entrega sem medo, visto que é trabalho de corpo, de toque, de uma construção de dois corpos que se envolvem intimamente para que se sintam confortáveis em improvisar com outras pessoas. Por outro lado, na visão de Guto Macedo ao realizar uma entrevista com Diego Pizarro (2022) comentou que o CI pode ser feito sozinho, pode ser desenvolvido um solo baseado nos fundamentos do próprio CI, com o chão, com a parede, com o vento, areia ou outros elementos que não seja só o outro corpo humano.

Tica Lemos uma das pioneiras e principal que trouxe o CI para o Brasil, descreve a *Jam* como um evento social, mas que também vem se tornado um espaço de certo exibicionismo de competência técnica em termos de forma e, engraçado, mas também um exibicionismo de sensibilidade, mais do que de percepção sensorial real.

A *Jam* hoje, para mim, é um espaço bastante complexo. Mas não foi sempre assim, durante muito tempo achava a *jamo* espaço mais natural e simples. Sempre gostei de compará-la a uma festa, tem as boas e as esquisitas, e também eu era uma frequentadora iniciante e não uma organizadora, uma responsável ou uma condutora com valores norteadores éticos e estéticos. Hoje, para mim, ela tem uma dimensão humana mais profunda e é uma dimensão causada pelo próprio aprofundamento da técnica do contato improvisação, que pode tanto facilitar quanto complexificar” (Lemos, 2022, p. 98).

Tica faz uma analogia com uma festa, onde a interação é fluida e sem grandes complicações. Em uma festa, as pessoas se encontram, trocam, se conectam, sem a necessidade de um planejamento ou estrutura rígida. Ela agora considera esse espaço como algo "bastante complexo", o que indica que, à medida que a prática de CI se desenvolve, ela exige uma maior compreensão não apenas das habilidades físicas envolvidas, mas também

dos aspectos éticos, estéticos e sociais.



Figura 3: Jam de Contato Improvisação. Foto: Claudio Pereira

Fonte: <https://contatoimprovisacao.wixsite.com/cibr/o-que-e-jam> Acesso: 21/11/2024

A Jam ou *jams sessions* é um ambiente que oferece essa liberdade, onde os praticantes possam se permitir explorar o movimento, sem grandes imposições ou responsabilidades. Essa visão do espaço como algo "simples" sugere uma experiência de contato improvisação mais orgânica, espontânea, onde a presença física e a troca energética entre os corpos são a principal forma de conexão, sem preocupações excessivas com os aspectos técnicos ou com a mediação de valores estéticos e éticos mais definidos. Um espaço em que possamos compreender que o contato improvisação não é apenas sobre o movimento físico, mas sobre a interação humana.

O CI continua se desenvolvendo e se recriando através dessas *jams*, encontros e pesquisas com estudos de artigos publicados na revista *Contact Quarterly* desde 1976 até os dias de hoje para incentivar as pessoas a manterem contato e compartilharem informações sobre seu trabalho. Dentro dessa comunidade, há diversas trocas de conhecimento entre aqueles que possuem experiências e aqueles que desejam aprender. Lisa Nelson e Nancy Smith foram coeditoras da revista e trabalharam juntas na edição e produção do periódico, com o auxílio de uma equipe colaborativa (Rede em improvisação, 2016).

### 1.1. O Contato Improvisação no Brasil e os seus Pioneiros

A Chegada do Contato Improvisação no Brasil foi por meio de Tica Lemos, uma das principais introdutoras do CI no Brasil, no final dos anos de 1980. Tica passou uma temporada de estudos pela Europa na cidade de Amsterdã, também tinha experiências nas artes marciais o que facilitou a se introduzir no contato improvisação, e conhecer pessoas que a levaram aos eventos sociais do contato e surpreendentemente a conhecer pessoalmente Steve Paxton. Mais tarde ela iniciou um curso na *School for the New Dance Development* (SNDO) onde teve um acesso maior de pessoas envolvidas com o CI chegando a fazer workshops com os maiores desenvolvedores do contato improvisação. “Esses workshops faziam parte da formação do intensivo, era aula o dia inteiro, e obviamente não era só de contato, mas de absolutamente tudo relacionado à dança nesse aspecto da improvisação, composição, criação e pesquisa com a New Dance, ou seja, seus desdobramentos com a consciência do aspecto criativo em termos de percepções sensoriais; os termos performances e intérprete-criador me foram apresentados ali”. (Pizarro, 2022, p. 52).

Foi a partir desse lugar que Tica obteve as trocas de conhecimentos sobre as performances que eram desenvolvidas e apresentadas, presenciou as performances de Steve Paxton, junto a Lisa Nelson, Simone Forti e Kristie Simson, um dos maiores nomes do contato improvisação. Isso inspirou Tica não só como artista, mas também na criação do Estúdio Nova Dança que se introduziu no Brasil.

Mas afinal, o que era a New Dance? Tica traduziu como Nova Dança, que significa dizer que é o estudo da Educação Somática que a vinte anos atrás o termo usado era *New Dance*, “[...] o conceito de Nova Dança é exatamente este: as disciplinas que consideram a integração corpo e mente, como Alexander Technique, o BMC, o trabalho do RPG, o método Feldenkrais, enfim, todos os trabalhos terapêuticos que trazem consciência para os praticantes” (Pizarro, 2022, p. 55)

Após sua volta ao Brasil e começar a dar aulas de contato improvisação, Tica teve dificuldade para atrair um número de pessoas para a prática, visto que era tão pouco conhecida, e que o contato improvisação era uma prática nova no Brasil. Ela chegou a apresentar em alguns estúdios de dança em São Paulo e chamou atenção de pessoas que a convidaram para dar aula, participar de espetáculos e aos poucos foi formando um grupo de pessoas que viria a ser a primeira geração de contato improvisação formada por ela.

O CI seguiu a partir de outros pioneiros em diversos lugares, em diferentes estados do

Brasil, pesquisadores que investigam diferentes possibilidades de trabalhar o contato improvisação, abriram suas escolas e estúdios, grupos de contatistas que se encontram e realizam jams, oficinas, aula inaugural, assim foram expandindo o CI com pesquisas e trabalhos se tornando referências para o mundo do contato improvisação passando de geração para outras gerações.

Apesar de aos poucos tentando introduzir o contato improvisação, foi um processo um pouco difícil devido algumas pessoas ainda não conhecerem, acabaram que sofreram diversos preconceitos, crítica pela linguagem do CI, trago estes relatos e ideais através da entrevista de Diego Pizarro (2022) com os pesquisadores.

Assim como aconteceu na experiência de Guto Macedo quando trouxe o CI após seus estudos em Nova Iorque, trabalha o Contato Improvisação junto com o MA (Movimento Autêntico) sua principal pesquisa cujo conceito é uma abordagem muito relacional entre dois corpos que se relacionam com o movimento, um pouco parecido com o CI, mas o que difere é que no CI existe o lado da habilidade de peso e contrapeso com a sua dupla, e no MA, não. Como descreve Macedo (Pizarro, 2022, p. 111) “No MA, não, necessariamente você precisa ter uma segunda pessoa, outro ser humano para se relacionar, e é nessa relação, é nesse entre que acontece não a habilidade, mas o desenvolvimento”. Ele também comenta que o MA é mais uma experimentação do que uma pesquisa de cunho teórico, são para as pessoas que têm o interesse nessa pesquisa de experimentação de movimentos, assim como ele também chama de “Movedores”.

Guto ministrou oficinas de contato improvisação chamado de “Oficina Corpo Contato” no Rio de Janeiro e logo depois junto com Paulo Mantuano e Fernando Neder, fundaram o grupo chamado Núcleo Com Tato (1998-2000), onde passaram a divulgar o CI, sua história e realizando palestras e oficinas.

Hoje um dos maiores nomes que representa o Contato Improvisação no Brasil é Ricardo Neves que é diretor e organizador do Encontro Internacional de Contato Improvisação de São Paulo que está na sua 15ª edição. Neves está há mais de 20 anos em pesquisa com Contato Improvisação realizando Jams e espetáculos com o seu grupo pelo Brasil.

## **CAPÍTULO 2 - O Contato Improvisação e a Abordagem Somática**

### **2.1. Educação Somática enquanto experiência subjetiva**

Entende-se que a abordagem somática é uma pesquisa no campo interdisciplinar que estuda os fenômenos corporais na conscientização do corpo e movimentos do indivíduo, estudo este, que envolve a descoberta pessoal entre o corpo que atende às suas próprias movimentações, sensações, emoções, sentimentos e relações interpessoais. Sob este conceito, reúnem-se diferentes práticas e métodos de estudos no campo teórico-prático composto por fundadores aos quais se destacam: a Técnica Alexander, o Método de Feldenkrais, Antiginástica, a Eutonia, a Ginástica Holística, Bartenieff, *Ideokinesis*, o *Body-Mindy Centering*, e dentre outros métodos que se originam os aspectos pedagógicos da educação somática.

Bolsanello destaca que: “Um dos pontos comuns entre esses métodos é a visão de que o corpo humano é um organismo vivo indivisível e indispensável da consciência” (Bolsanello, 2006, p. 240). Isso significa que o corpo não é tratado apenas como uma máquina física, mas como parte integral da experiência subjetiva e emocional. Essa abordagem enfatiza que movimentos, sensações e percepções estão profundamente conectados à mente, criando uma perspectiva integrada que reconhece o papel da consciência no aprendizado e na transformação corporal.

A Educação Somática também expande-se em estudo e pesquisa em campos variados, tanto em aplicações terapêuticas, quanto educativas e criativas. Segundo Strazzacappa (2012), a Educação Somática já está presente em territorialidade nacional há pelo menos quatro décadas, entretanto, ela é mais distinta sob outros títulos, como técnicas corporais alternativas, técnicas de release, técnicas de consciência corporal. O termo foi definido pela primeira vez pelo norte-americano Thomas Hanna em seu artigo “What is Somatics?” onde ele descreve que “A Educação Somática é a arte e a ciência de um processo relacional interno entre a consciência, o biológico e o meio ambiente. Esses três fatores vistos como um todo agindo em sinergia” (Vieira, 2015, p. 130). Ou seja, estar para além do corpo não só para os aspectos físicos, mas também no subjetivo, simbólico e social para o bem estar global da pessoa em seu meio ambiente, tendo em vista que para a construção social e mobilidade do corpo, parte dessa troca de relação com o ambiente.

A Educação Somática é compreendida no Brasil a partir de diferentes termos: terapia

corporal, trabalho corporal, técnica de consciência corporal ou técnica de release, como explica Tica Lemos na entrevista com o pesquisador Diego Pizarro na revista Moringa (2015):

Na verdade, isso que estamos chamando hoje em dia de Educação Somática chamava-se *New Dance* até dez anos atrás. Porque o conceito de Nova Dança é exatamente este, as disciplinas que consideram a integração corpo e mente, como Alexander Technique, O BMC, o trabalho do RPG, o método Feldenkrais, enfim, todos esses trabalhos terapêuticos que trazem consciência para os praticantes. E a Ideokinesis um dessas matérias, que vem da linha da Mabel Todd (2015, p. 197).

No Brasil, destaca-se os trabalhos de Klauss e Angel Vianna, de José Antonio Lima, de introdutores de diferentes técnicas que desenvolveram e disseminaram pelo país, seus métodos pessoais de estudo e educação de movimento, que caracteriza como métodos somáticos. Abrindo cursos superiores em dança com abordagens somáticas citamos a Faculdade Angel Vianna (RJ) sendo umas das maiores referências no país, além também de cursos e pós-graduação – especialização.

Bolsanello (2005, p. 90) analisa que “a educação somática pode lhe dar resultados eficazes: na diminuição de sintomas antálgicos; na melhora de coordenação motora; na prevenção de problemas músculos-esqueléticos resultantes de movimentos repetitivos; no desenvolvimento da capacidade de concentração; na recuperação do esgotamento físico e mental; na melhora da respiração; na melhora da flexibilidade muscular e amplitude articular; no relaxamento de tensões excessivas e ativação de músculos pouco utilizados; na transformação de hábitos posturais inadequados e no desenvolvimento da capacidade de expressão”. Diante desse contexto, percebe-se que as pesquisas pautadas em educação somática, nos levam a considerar na eficácia presença em campos terapêuticos, educativo, estético, autônomo, que constitui na qualidade e nos hábitos de vida do indivíduo, mesmo sendo em um quadro patológico ou clínico, existe a possibilidade na prevenção e reversão de problemas. É por meio desse aspecto educacional ou reeducacional que a educação somática traz essa conscientização do corpo para um processo de reabilitação e organização corpórea da saúde com a utilização de exercícios propostos sendo mais funcional.

Na dança, especificamente no Contato Improvisação, a Educação Somática é potencializada pela investigação das forças físicas do movimento, consciência corporal, consciência dos aspectos criativos de um trabalho de conscientização das percepções sensoriais e no movimento. Para o desenvolvimento do contato improvisação é utilizado

práticas e pensamentos ligados à educação somática, pois possibilita ao praticante a trabalhar a escuta interna, a sensibilidade da pele em contato com o outro, a presença física através da respiração, no estado de atenção e prontidão em resposta às situações de improvisação na dança.

Dentro do contexto da Educação Somática, especificamente dos PFCB (Princípios e Fundamentos Corporais Bartenieff), esses artistas têm condições de se conectar com suas formas de se mover em uma organização corporal regida por princípios abertos, ao invés de reproduzir estereótipos de movimento. Dessa forma, o processo de aprendizagem do movimento terá um direcionamento criativo em que se conectam impulsos pessoais à necessidade da criação. Como esclarece Peggy Hackney:

À medida que nos movemos, seja na dança, no teatro, nos esportes ou simplesmente em estar com os outros, queremos nos conectar. Para que possamos fazer isso precisamos encontrar significados para nos conectarmos internamente, tanto para o que queremos dizer quanto para todas as partes do corpo se relacionarem umas com as outras, para suportarem, nossas declarações e propósitos. Para isso, precisamos saber algo sobre a natureza fundamental de fazer conexões. Essa habilidade de fazer ligações e de criar relacionamentos é uma qualidade que começa “em casa”, dentro de nossos corpos (1998, p. 12 *apud* Bolsanello, 2010, p.51).

A autora fala sobre a importância da conexão seja no contexto da dança, teatro, ou nas interações cotidianas, o que me leva a refletir sobre o simples criar laços serem tão especiais em nossas vidas, até porque a gente se descobre quando o outro nos acessa, então, por que desejamos conexão? Sentir-se conectado com alguém ou com o mundo faz parte de ser humano. A necessidade de conexão não apenas com outras pessoas, mas também com ideias, objetivos e com o ambiente. Além de querer sentir que somos parte de algo.

Penso que ao conhecermos e entendermos nosso próprio corpo, capacidades e limitações, conseguimos criar uma base sólida para interagir de forma significativa com os outros. Isso implica estar ciente das mensagens que o corpo transmite e ser capaz de usar o movimento e a expressão corporal de forma integrada para apoiar e reforçar nossas intenções, seja na dança, na comunicação ou em qualquer forma de interação.

A conexão está presente no movimento físico e na consciência corporal, que são essenciais para criar relacionamentos autênticos e eficazes, não apenas com os outros, mas com a gente mesmo, o que torna mais especial quando dominamos a conexão com o nosso corpo, nossas interações e expressões mudam e se tornam mais presentes e verdadeiros nas relações sociais e criativas. E nesta conexão que encontro esse lugar do afeto, do qual a pessoa tem esse acesso a mim e a ela.

Para a prática do CI, a importância da consciência corporal está tanto no conhecimento anatômico do corpo, quanto na percepção e experiência sensorial. Quando por exemplo o fato de entregar o peso ao centro da terra, alinhar o quadril, com os calcanhares e manter essa concentração, está nesta questão do eixo e da linha corporal, onde até mesmo o próprio dançarino pode deitar no chão e ter dimensão do relaxamento e alinhamento do corpo que é de uma maneira mais fácil de experienciar essa entrega do peso. Quando experimentamos o rolamento de Aikido no chão, mesmo sendo o básico, trabalhamos essa entrega do corpo em contato com o chão, da sensibilidade e delicadeza, do sentir a pele na transferência de peso, que ajuda a ter essa consciência do corpo no espaço, a educação somática está justamente nesse contexto de agir conscientemente para experienciar esse movimento com mais dinâmica, com mais energia, mais entrega.

É muito interessante pensar que a educação somática é o caminho que você compreende e constrói uma forma, perceber o que está por trás dela, que estrutura o percorrer e aproveitar para chegar a um resultado, não necessariamente imitar a forma (como uma forma de dança, uma técnica) para se tornar fácil, geralmente é isso que fazem e se torna um vício, um costume o que acaba limitando os corpos para pesquisa.

## **2.2. Experiência do Toque**

O Corpo em contato com o outro nas nuances das experiências do toque, para uma possibilidade de comunicação não verbal, é por meio do contato pele a pele e pele chão. No CI, o contato com a pele tem como parte de uma primeira experimentação, é como propostas de saber como a pele habita e se comunica no interior de outro corpo e com a movimentação. Le Breton (2016) aborda o toque e o sentido do contato nas relações entre corpos na seguinte maneira:

A pele é revertida de significações. O toque não é somente físico, ele é simultaneamente semântico. O vocabulário relativo ao toque metaforiza, de maneira privilegiada, a percepção e a qualidade do contato com outrem, ele supera a referência exclusivamente tátil para dizer o sentido da interação (Le Breton, 2016, p. 257).

A pele, com as suas essências, é definida pelo próprio sujeito quando entra em contato com o outro, não é só diretamente físico, mas aquilo que se torna simultâneo quando expressados de alguma forma. O fato de sentir, se reorganiza em si à percepção do tato à uma esfera de sentimentos, ou seja, adquirimos a habilidade de compreender que certos toques

requerem cuidado independentemente da abordagem que recebemos do outro. Quando, com cuidado cria-se um sentimento, um estado afetivo, e nessa sensibilidade que os sentimentos surgem e se aflora como o suor que sai da pele nos fazendo agir com consciência, nos direcionando para aquela atenção quando nos aproximamos de alguém, além dessa sensação nos levar ao bem-estar por uma aproximação positiva, mais confiante.

No meu ponto de vista, eu acho uma das melhores sensações, quando estou praticando o contato improvisação com alguém, e quando juntos encontramos a nossa energia e entramos no estado de conexão e fluidez, eu me sinto mais leve, mais confiante, é como se estivéssemos brincando na água, e sinto que estou flutuando nessa onda de movimentos que vai e vem, óbvio que existe esse corpo que parece inseguro, mas que ao mesmo tempo é um corpo que busca a se adaptar a outros corpos. Mas, deixo-me sempre levar pela sensação que o próprio toque me proporciona.



Figura 4: Oficina de contato improvisação. Fonte: acervo pessoal

O CI nos dá a possibilidade de nos afetar diretamente com os outros, trazendo consigo a questão da responsabilidade, o que significa lidar com as áreas mais sensíveis do corpo. O toque sendo pessoal, inclui as impressões sensoriais, e os sentimentos sobre essas impressões.

Estamos falando sobre a sexualidade em que a área da superfície tocada em uma pessoa é igual a superfície da outra. É possível que possa acontecer de alguém estar em uma situação inusitada, e é inaceitável deixar que isso aconteça, se a excitação física desse envolvimento impensável se tornar evidente, então o contato deve ser interrompido. Como pensava Paxton (1996) No CI o interesse está primeiramente no encontro e não na evasão. Se alguém dança de um modo que faz com que o outro se afaste de experimentar o fluxo contínuo, a pessoa não está dominando o CI.

Eu não concebo a relação em movimento como uma relação pessoal. Nós não podemos nunca ter uma relação abstrata conosco mesmo, claro, mas só provamos na maioria de nossas intenções ser capazes de regular nossas relações pessoais dentro dos requisitos da forma em que elas estiverem acontecendo: chamadas telefônicas, esportes, dança, por exemplo. Eu sinto que o CI deve ser governado pelas mesmas medidas que qualquer outra relação formal, quais sejam: civilidade, bom humor, o máximo de inteligência que se possa trazer para sustentar, e disposição para não dar importância a incompatibilidades temporárias. Ao mesmo tempo, a autopreservação e a preservação do outro requerem responsabilidade (Paxton, 1996, p. 243).

Além desse olhar sobre a relação com o outro e de como deveríamos olhar o contato para além do pessoal, Karen Nelson (1996) discute esse contexto como “O Contato é uma revolução do Toque”. Um olhar mais abrangente para além do individual, mas dentro da dança com uma descoberta dos sentidos e do mundo:

Contateiros são revolucionários. Nós treinamos as artes de tocar o chão e de nos unirmos com as forças da Terra. Nós sentimos nossos corpos. Nós tocamos os outros. Nós movemos nossas massas, nós alimentamos aqueles que são privados de toque, os que anseiam por experiências de confiança, os adictos pelo momentum, os confusos entre amor/sexo/toque. Nós aprendemos a receber um toque nutritivo. Nós aprendemos a permitir que nossos corpos que são privados de toque, os que anseiam por experiências de confiança, os que recebem apoio, talvez pela primeira vez desde a infância. Nós aprendemos a dar o centro de nosso peso a outro ser humano. Nós decidimos abrir por meio da curiosidade, da sensualidade, das emoções, da fisicalidade. Os tecidos corporais se suavizam e relaxam. As defesas caem. Nós nos abrimos. Nós transformamos raiva e medo. Nós compartilhamos momentos de criação. Nós damos presentes físicos de imaginação, informações, convites, ideais, oportunidades, instrução e comunicação. Nós tomamos atitudes intuitivas. Nós nos damos dança (Nelson, 1996, p. 229).

Como podemos ver na prática do CI, enquanto protagonistas da nossa própria dança e do nosso corpo, quando abertos a receber e abrir espaços para os impulsos do corpo em lugares inesperados, essas experiências nos dão o livre acesso para compartilharmos sentimentos, emoções e ideias. No CI, a confiança e a segurança que dá ação a essa reação.

Nessas interações de corpos desconhecidos ou conhecidos, a comunicação gera espaço de encontro interno e externo, sobre o eu e o outro.

Assim como também acontece nas Jams de Contato Improvisação, colocamos nossos corpos em contato num jogo que envolve troca de peso, atenção, desequilíbrio, ampliação dos sentidos e escuta. Tem mais elementos que se envolvem nessa brincadeira, muitos surgem inesperadamente da experimentação. Particularmente, gosto da porção de imprevisibilidade que essa dança me proporciona, me divirto muito com isso.

A dança baseada na improvisação e no contato oferece possibilidades valiosas e elementos concretos de sustentação para isso. Não é casual que o Contato Improvisação tenha começado com a experimentação da “pequena dança”: quando nos pomos em pé e simplesmente ficamos ali, emerge um corpo vivo de pulsações e de relações cambiantes e sutis com a gravidade; emergem possibilidades de movimento e de gesto inesperadas, independentes da deliberação de um eu. Esse começo de toda improvisação, a “escuta” do que está acontecendo, a atenção ao corpo, à respiração, às pulsações, antes mesmo de que entre em jogo o outro corpo, já é um encontro. Nessa experiência o corpo é de fato uma forma de alteridade, na medida em que surpreende, estranha, tem dimensões, texturas, matizes pouco acessíveis na experiência cotidiana, muito além da imagem narcísica, da estruturação de um eu.

## 2.3 O Contato Improvisação como Ferramenta de Experimentação e Processos Criativos

### 2.3.1 Uma dança de descobertas

O Contato Improvisação não é uma técnica a ser adquirida, mas um processo de descoberta de um potencial ainda não utilizado...

Steve Paxton

Dentro das investigações do contato improvisação o ato de improvisar torna-se um acontecimento, é estar aberto e disposto a entrega de corpo e mente para a experiência do contato. Como comenta Ana Alonso (2012, p. 16):

Os processos de improvisação davam respostas, como: a intuição e a sensação são processos de conhecimento que o corpo experimenta na relação com o mundo. São, portanto, aspectos de uma inteligência, que podem ser desenvolvidos e aprofundados, e, com isso, pode-se permitir que o corpo fale do mundo e dialogue de forma menos submissa às imposições sociais do mundo. Trata-se de sentir, experimentar como um saber. Viver e estar no mundo, como forma de conhecer, conjugam com essa noção de expressão do outro e de construção do corpo e da dança abertos ao inesperado.

Essa experiência de corpo com o mundo que a autora fala é que não é exclusivamente do contato improvisação, o que não define desse aspecto natural do ser humano que é o simples ato de se comunicar, de se relacionar com o outro e com o mundo, de um modo geral todos nós temos nossas formas de nos relacionar consigo mesmo, com alguém, com a vida e de que modo. Então já viemos nesse sentido de vida no meio social de nos compararmos e vivermos com as diferenças e individualidades. Todos esses aspectos estão de modo orgânico, pois estamos sempre em contato com pessoas em nossa volta através das nossas percepções, emoções, conexões e assim criando vínculos.

De certa forma o contato improvisação promove essas relações sociais muito para além da dança quando compartilham experiências e visões de mundo, que vão entrando em acordos e desacordos, com suas singularidades, e como eles se expressam no mundo, sendo assim com todas as suas diversidades, mas que ao mesmo tempo apreciam esse aspecto de expressão como sujeito em um “fazer juntos” explorando e criando com o outro, eu vejo como bailarina, que essa interação favorece e contribui muito para o nosso conhecimento de intérprete-criador e pesquisador da dança, pois estamos sempre em experiências e descobertas

não só em solo, mas em um coletivo, e o contato improvisação está neste lugar de descobertas do movimento que surge e interage como o movimento do outro, que conecta com o outro corpo, buscando esses caminhos para a dança, e fica nesse brincar mas também investigar aquilo que no momento da prática está surgindo e aproveitar, sem generalizar corpo, movimento e dança.

Como já vimos que os princípios do CI, além de serem uma forma de mediação, treinamento e criação, propõem a improvisação a partir da escuta do outro, de um apurado treinamento, trazendo um novo olhar para a dança a dois.

O Processo criativo no contexto da improvisação é frequentemente abordado pelos autores como uma combinação de técnicas, intuição e adaptação. Os autores destacam a importância de se deixar levar pelo momento e de uma escuta ativa entre os participantes, o que é essencial para criar uma resposta espontânea e colaborativa. Além disso, enfatizamos que, embora a improvisação pareça ser uma atividade livre e sem estrutura, ela exige um conhecimento profundo das ferramentas e das regras do contexto, seja na música, no teatro ou em outras formas artísticas. Esse equilíbrio entre liberdade e técnica é considerado crucial para o sucesso da improvisação, pois permite que os participantes se conectem com o público e entre si de maneira genuína e inovadora. Como comenta Dudude Herrmann (Pizarro, 2022 p. 161):

a improvisação não é aquela coisa, ela tem toda uma instrumentalização de aprendizado, e é uma linguagem muito refinada, porque você precisa estar selecionando e escolhendo, dentro de um repertório imenso de possibilidades, aquilo que você vai fazer de fato. Quanto mais desapegado você for e tiver um acervo de opções, melhor é, porque isso é a composição em tempo real.

Penso que o Contato Improvisação nos oferece a possibilidade de abrimos vários leques, dentre eles é o processo criativo, mas não naquele processo em que só precisamos compor, vindo de uma ideia já criada que repetimos e deixamos pronto para apresentar ou que tenha um produto final, mas aquele processo que fica na gente, que descobrimos aquele desconhecido e amplia nossa potencialidade para o movimento que parte das ideias que surgem, que se repete, mas sempre de um modo diferente, talvez muito melhor do que você tenha feito antes, e que presente a improvisação como uma prática criativa pensando que também ocorre em tempo real.

Segundo João Fiadeiro, em uma entrevista em que ele comenta sobre a composição em tempo real, ele propõe uma reflexão sobre como a prática artística, especificamente na dança

e na composição, pode ser uma maneira de explorar o desconhecido ao suspendermos nossas certezas e permitir que a dúvida, o questionamento e a incerteza entre, e façam presentes criando um espaço de pesquisa onde o desconhecido é explorado. Ele chama isso de mudança de paradigma, onde o habitual e o previsível são deixados de lado em favor da descoberta de novas possibilidades e relações.

Fiadeiro (Mitsp, 2020) nos diz,

A prática da CTR, por ocorrer em estúdio, possibilita a repetição, a insistência e a persistência e, por isso, uma descoberta lenta daqueles que são os limites das nossas relações, das potências que nossas relações podem gerar. Isso permite-nos testar corpos e presenças que, de outra maneira, não seriam possíveis.

É interessante quando Fiadeiro menciona esses conceitos do CTR (Composição em Tempo Real) envolventes na prática, como “repetição e persistência” e “estado de incerteza e abertura”. Eu vejo que são parecidos com o que ocorre na prática do CI, além de ser feitos em estúdio que é um lugar de prática dedicado à exploração, experimentação e à criação, no contato improvisação esses espaços são chamados de *Jams sessions*, em ambos os lugares das práticas não é só um estúdio ou uma *Jam*, ou não é apenas um local físico, mas um ambiente onde a repetição e persistência são fundamentais para o desenvolvimento da prática. Essa ideia pode ser que ao repetir certos movimentos ou experimentação, é possível ir muito além dos limites impostos pelos condicionamentos e hábitos que adquirimos ao longo do tempo.

A repetição envolve uma continuidade de tentativa e erro, uma persistência dos exercícios básicos que permite ao praticante explorar nuances, variações e descobertas que, à primeira vista, poderiam passar despercebidas. Então ela funciona como uma chave para desbloquear o potencial oculto do corpo, das ideias e das relações que possibilita transitar além dos padrões habituais de movimento e expressão.

Fiadeiro (Mitsp, 2020) destaca que: “a CTR propõe uma suspensão das certezas para que a dúvida se instale, e o espaço de questionamento do desconhecido se transforme numa força de trabalho e num lugar de acolhimento”.

Talvez essa “suspensão das certezas” seja a ideia de abandonar a confiança imediata no que já se conhece ou do que já se espera, é estar pronto para o inesperado permitindo que algo novo, não mapeado, surja. Até porque isso envolve um processo de abertura para o que está além da compreensão ou previsibilidade habituais permitindo que o inesperado, o imprevisível, o desconhecido, entre em cena.

Ele comenta algo tão importante que é sobre “mudança de paradigma” que é a necessidade de romper com as formas habituais de pensar e agir, no sentido de abrir espaço para variadas maneiras de compreender e expressar o/no/para o mundo. Em vez de só seguir modelos rígidos ou previsíveis, ele propõe um caminho mais flexível, fluido e aberto, para que novas relações e possibilidades possam ser descobertas.

Para a prática do CI é isso, do participante se permitir, se entregar e estar disponível para o outro, se colocar à disposição para entender sem raciocinar para o que surge no momento presente, esse “tempo real” da prática envolve muitas descobertas e isso muda muito, quando acontece o rodízio de experimentar com outras pessoas na jam, você pode estar treinando um movimento com alguém e de repente no fluxo do momento da troca você tenta fazer o mesmo com outra pessoa, mas aí o movimento é diferente, talvez melhor, e ao se envolver nessa conexão que se forma você só deixa que aquilo te leve e percebe que o seu movimento se continua no corpo do outro, e que esse movimento do outro se continua no seu movimento, e você se ver dentro de uma onda louca mas dinâmica envolvendo o peso e contrapeso e nos movimentos que tomam uma fluência muito intensa. Como um participante uma vez comentou: “Eu me senti em um touro mecânico”, isso é porque o fluxo do movimento que está acontecendo ali. E o tempo real é um conceito essencial aqui, a improvisação e o imediatismo se tornam ferramentas poderosas para descobrir novos gestos, movimentos e expressões.

Na improvisação de contato ou contato improvisação, a forma e a linha do corpo não são o objetivo principal. O movimento é mais focado na invenção e escolha do que será feito no momento, sendo este um processo criativo e espontâneo. Os dançarinos de improvisação de contato, então, criam seu movimento com base no que está acontecendo no presente, com uma sensibilidade ao corpo do outro e ao espaço compartilhado.

O que João Fiadeiro propõe com a CTR é uma abordagem mais fluida e dinâmica da criação artística. Em vez de se prender a um sistema rígido de certezas ou expectativas, ele sugere que a dúvida e a incerteza devem ser vistas como aliadas no processo criativo, os artistas/criadores podem se abrir para novas formas de expressão e novas formas de pensar sobre a arte, o movimento e a dança.

João Fiadeiro, em sua entrevista, reflete sobre a relação entre sua prática artística e a pedagogia, revelando como os aspectos de formação, investigação e compartilhamento se entrelaçam no desenvolvimento de sua criação. Ele revela uma postura artística marcada pela colaboração e pela troca de experiências, onde o processo de criação não se dá de maneira

isolada, mas sim em um contexto de constante diálogo com os outros. A ideia central que ele aborda é que o gesto de ensinar e compartilhar, próprio de uma prática pedagógica, se tornou uma parte inevitável de seu trabalho artístico, especialmente quando ele se deparou com a expectativa dos performers em saber, antecipadamente, qual seria o tema ou direção da peça que estava criando.

A pedagogia tem um lugar muito presente em meu trabalho artístico, porque considero a formação e investigação como plataformas para pensar junto, ou seja, todas as questões que me ocupam como artista são questões que tenho que confrontar com os outros, cá para fora. E só no ato do encontro, da colisão com outras pessoas e com colaboradores, é que consigo realmente considerar o que estou a sentir, a pensar. Vejo o gesto de transmissão como um gesto de partilha e amplificação de um conjunto de afetos, inquietações e inclinações que me interessam. Essa postura mais pedagógica passou a ser inevitável no instante em que percebi que, nas primeiras semanas de trabalho em estúdio, no início de uma criação artística, eu era sempre confrontado com a expectativa natural dos bailarinos ou dos performers em querer saber qual a direção, o tema, a pergunta que aquela peça traria. Me sentia muito incapaz de fornecer essa informação, já que estava exatamente ali para que eu próprio descobrisse e identificasse o que me afetava e me fazia criar. Para lidar com essa pressão, comecei a desenvolver um método de trabalho que me permitisse estar com os demais, sem ter que explicar-lhes ou ilustrar o que faria. E isso começou a constituir-se como estratégia de encontro e transformou-se em modo de ensino ou de relação com os conteúdos e as questões que me afetam (Fiadeiro, Mitsp, 2020).

Essa "incapacidade" de fornecer uma direção clara se tornou um ponto de reflexão importante no desenvolvimento do seu método de trabalho (Composição em Tempo Real) a partir dessa dificuldade inicial, Fiadeiro começa a adotar essa abordagem mais colaborativa e pedagógica. Em vez de fornecer respostas, ele desenvolve uma estratégia de trabalho que envolve estar com os outros sem a necessidade de explicar ou ilustrar de antemão o que seria criado. Essa postura se torna um modo de ensino que propicia o encontro, a troca e a reflexão coletiva, permitindo que os envolvidos no processo artístico se conectem com os afetos, inquietações e questões que o próprio Fiadeiro traz consigo.

Em outras palavras, ele enxerga o processo criativo não como algo que deve ser ditado ou orientado de maneira impositiva, mas como um espaço aberto ao compartilhamento de afetos e ideias, onde o próprio processo de criação se torna um aprendizado mútuo e coletivo. Se tornando um manifesto de encontro e construção conjunta de sentidos. Para ele, o ensino não é apenas uma transmissão de conhecimento, mas sim uma amplificação de afetos e inquietações, onde ele e os colaboradores se tornam cocriadores de um trabalho que vai além das intenções iniciais.

Então eu vejo esse método da composição em tempo real e o contato improvisação para o processo criativo muito entrelaçado, pois é assim que eu vejo essa improvisação de contato acontecendo ali no momento e que a gente aproveita a estrutura sem se preocupar com a forma, pois estar sempre em transformação, sempre se modificando, assim como Fernando Neder (2022) destaca que o contato é uma técnica de sistema aberto, que está sempre transformação. Essa troca contínua e dinâmica amplifica e enriquece as questões e sentimentos que surgem no processo criativo, pois assim os participantes ativos na criação de algo novo, emergente, que vai sendo construído no decorrer do processo. Essa abordagem também implica uma revalorização da prática como um meio de explorar o potencial do corpo e da mente ou como trabalhar a percepção corporal e a pesquisa de movimento levando a atenção para as sensações da pele.

A ênfase na improvisação e na invenção do movimento no momento da performance também destaca um dos aspectos mais interessantes dessa prática: a interação entre os dançarinos. Em vez de seguir uma coreografia pré-estabelecida ou técnica rigorosa, os improvisadores de contato estão continuamente respondendo e reagindo uns aos outros, o que torna cada performance única. Não há uma "fórmula" ou sequência específica que deva ser seguida; ao invés disso, o que acontece no espaço entre os dançarinos na troca de peso, na suspensão, no rolamento ou balançar é determinado pelo fluxo de energia e pela comunicação corporal entre os parceiros.

Como a prática do CI tem o foco na interação entre os corpos dos participantes, sem uma coreografia pré-determinada a relevância desta prática está na escuta e na compreensão do que o outro está oferecendo durante o movimento, em vez de tentar controlar ou impor uma ideia própria que parte só de um lado, os dois atuam juntos. Assim destaca Elisabeth Maia: “Penso que no contato improvisação a atenção deve se voltar mais para aquilo que chega de informação a partir do outro. ou seja, em vez de se ocupar de proposições em movimento, o par formado deve desenvolver a escuta daquilo que o outro traz, e vice-versa é dessa experiência que surge um terceiro movimento que não é de um nem de outro, mas dos dois ao mesmo tempo”.

Isso acontece a partir da escuta ativa e sensível, então essas informações são sensoriais podendo ser o toque, pressão, na transferência do peso, ou qualquer outro tipo de resposta física que surge na interação entre os corpos. Ao desenvolver essa escuta mútua, o duo de dançarinos não está mais criando um movimento individual, agora é um conjunto de movimento que unifica, que emerge dessa troca de conexão e compartilhamento criando uma

experiência nova e única que não poderia existir sem a presença do outro. O contato improvisação é uma prática de co-criação, onde a dança nessa troca constante e recíproca, em que cada participante contribui e se adapta à oferta do outro, gerando algo novo no processo.

Em resumo, Fiadeiro propõe uma visão pedagógica que não se limita à educação formal, mas que atravessa sua prática artística, transformando o próprio processo criativo em um espaço de ensino e aprendizagem. Ele vê o ato de criar como uma oportunidade de compartilhar afetos e inquietações, de estar em sintonia com os outros e de gerar algo que nasce da interação e do encontro para pensar e criar junto, sem imposições ou respostas fechadas, mas sim com uma abertura para o novo e o desconhecido, onde o aprendizado se dá pela experiência compartilhada. Em essência, a CTR desafia os dançarinos e compositores a trabalhar a partir de um estado de incerteza e abertura, permitindo que novos gestos e formas de movimento se revelem através do confronto com o tempo real.

Ao que define que a composição em tempo real não é simplesmente improvisação, mas sim uma prática disciplinada e consciente. Ele propõe aos performers que desenvolvam uma escuta crítica e uma atenção às diversas camadas que são relevantes para a composição do momento, como espaço, o tempo, a relação com o outro, e as condições do momento. Na improvisação de contato, a experiência do movimento é coletiva, aberta e, sobretudo, orgânica, permitindo aos dançarinos explorar e inventar novos gestos e movimentos em tempo real, sem a pressão de atender a uma expectativa estética ou técnica.

Fiadeiro define o método como uma forma de improvisação que se concentra na organização do “agora”, lidando com o imprevisto e a incerteza. Essa abordagem convida os participantes a “ficarem disponíveis” para o presente, trabalhando com o que surge em cena, sem recorrer a planos prévios ou narrativas fixas. No contato improvisação percebemos elementos fundamentais como a disponibilidade que é então a capacidade de estar presente e atento às condições do momento; na colaboração e interação entre os participantes que se baseia na escuta e troca de experiências, criando uma rede de relações em constante transformação; e no momento vivido de que o processo é mais importante do que o resultado final.

Pode-se dizer que o contato improvisação é uma prática artística que celebra a comunicação e o encontro entre os dançarinos. É, portanto, uma forma de dança que envolve, ao mesmo tempo, técnica, sensibilidade e criatividade, permitindo aos dançarinos uma liberdade para explorar, expressar e se conectar, tanto com os outros quanto consigo mesmos.

No contato improvisação é assim que eu me sinto em conexão com o movimento, com

o ambiente, me sinto leve e feliz, aquele sentimento de liberdade, e que incrível sentir, posso fazer com que as pessoas também sintam isso, posso chamar elas para dentro do espaço para compartilharmos esse sentimento e explorar ideias porque isso acontece em tempo real.

Assim com nos conceitos da linguagem, composição e improvisação no trabalho de Lisa Nelson (Pizarro, 2022, p. 71) ela nos diz que “trabalhar com as informações que o espaço te dá, tanto do corpo como do ambiente e como você cria partituras de sintonização em várias camadas de percepção, como você negocia isso como a imaginação, com o espaço e com seus padrões, em todos os níveis, e descobre que talvez o seu corpo possa, quer dançar, como você quer se ajustar, quais decisões tomar. Abrindo brechas inusitadas, a potência total de criatividade, você pode recriar seu comportamento, sua percepção, sua dança, e isso é um mergulho louco de autoconhecimento, porque nos convida a rever não só todo o comportamento cultural humano da dança, por exemplo, mas também todos esses trabalhos, isso se estende para como você vê a vida. Escolhe um padrão de escolha e cria a possibilidade de outros padrões antes de construir sua ação. Sobre como observamos o dançar, as interações entre o corpo, a mente e o pensamento de outro corpo”.

## CAPÍTULO 3 - CAMINHOS DO TOQUE A DOIS

Em uma pesquisa baseada no toque de corpos como acionador de movimento, criação e liberdade, a sua natureza só poderia ser **qualitativa**. De acordo com o autor Gil (2008), na abordagem qualitativa de uma pesquisa há uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, ou seja, há uma ligação indissociável entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito, que não pode ser traduzido em números. Nesse sentido, a pesquisa qualitativa procura compreender as experiências, atitudes e percepções dos participantes, sendo mais flexível e aberta a diferentes interpretações, adequando-se perfeitamente à proposta do Contato Improvisação trabalhada neste TCC.

A **natureza é exploratória**, cuja finalidade é desenvolver, compreender e experienciar a relação do Contato Improvisação como acionador de processos criativos, expondo seus contextos históricos e caminhos metodológicos que favorecem a criatividade, estudos somáticos, interação social, afetivo e cultural. O planejamento foi flexível e fundamentado a partir de levantamentos bibliográficos e práticos sobre o assunto.

Entendendo que houve a interação do pesquisador com os participantes nas atividades propostas com dança, no sentido de ajustar e repensar alguns procedimentos em cada encontro, revisitando os procedimentos técnicos nos encontros, classificamos como uma **Pesquisa-ação**. Segundo (Thiollent, 1985), neste tipo de pesquisa, existe o envolvimento ativo tanto do pesquisador quanto dos participantes, associados por uma ação ou resolução de um problema, visando a possibilidade de obtenção de resultados e distanciando a objetividade deste procedimento científico. No caso da pesquisa em foco, as intervenções realizadas nas oficinas foram sendo definidas a partir da observação e participação direta da pesquisadora ao conduzir tais oficinas e, de igual modo, muitos dados foram coletados durante a realização ou logo após o trabalho prático com os participantes.

### 3.1 Pesquisa de Campo

Esta pesquisa foi realizada com um grupo de pessoas interessadas na proposta do CI, os encontros aconteceram num período de seis semanas, contando com um encontro semanal, totalizando seis encontros, cada um com duração de uma hora e meia. O lugar escolhido foi o próprio espaço da Escola Superior de Artes e Turismo / Universidade do Estado do Amazonas (ESAT/UEA), na sala Sumaúma que estava disponível nos horários planejados para a coleta

de dados. O uso de um espaço dentro da própria ESAT facilitou o acesso de qualquer estudante dos Cursos para participar das atividades. Os encontros não eram fechados apenas para alunas e alunos de Dança, poderiam ser de outros cursos da área de artes e até mesmo aberto à comunidade.

Para a participação da pesquisa foi realizado um convite por meio das redes sociais e divulgações com *cards* eletrônicos ([link dos cards](#)) nos grupos de *whatsapp* dos cursos da ESAT, onde foi esclarecido sobre a natureza da pesquisa, na qual foi proposto os dias e horários dos encontros. Cada atividade teve por volta de 1h e 30 minutos. No corredor que dá acesso à sala Sumaúma, fizemos uma pequena exposição com imagens e pequenos textos com o objetivo de esclarecer um pouco sobre o contato improvisação e ainda convidar as pessoas que passavam naquele espaço.

Para a melhor compreensão do contato improvisação, fazíamos uma roda de conversa para discutir sobre a pesquisa antes e/ou durante as atividades, e ao final, realizávamos a roda para perceber e ouvir como cada um se sentia após as práticas. As atividades propostas envolveram os princípios básicos do CI, e tiveram a natureza de laboratórios de experimentação.

O campo consistiu precisamente em duas etapas, sendo a primeira como uma oficina sendo apenas uma experiência do CI que foram intituladas como “JAM 1 + contato improvisação” com a intenção de causar a curiosidade nas pessoas em conhecer, experimentar e entender o estudo do Contato Improvisação como meio improvisacional para processos criativos, além de primeiramente focar no trabalho corporal com exercícios somáticos. A Jam acontecia de uma maneira muito simples, o espaço era aberto para quem quisesse entrar e sair, observar o que acontecia e quem se sentisse convidado, poderia participar, sem precisar fazer inscrição. Oferecendo a experiência como um *mix* para todas as áreas artísticas.

Na segunda etapa, fechei um grupo fixo com novos participantes, já que os que tinham participado da primeira etapa não deram continuidade. Dessa vez, não divulgamos como Jam ou oficina, apresentamos como “Práticas Somáticas + Contato Improvisação”. No início, havia uma média de 16 pessoas interessadas, quando demos o início dos encontros compareceram apenas 3 e com passar de uma semana, depois da primeira experiência fechamos o grupo com 3 pessoas, um do curso de dança, um do curso de teatro e o outro era um aluno do projeto de extensão do curso teatro, porém não era acadêmica.

Para esta segunda etapa, realizamos apenas uma prática na universidade, e as outras duas na casa de um dos participantes que disponibilizou o espaço para a realização.

Sobre as atividades propostas em todas as práticas, propusemos estudos teóricos e práticos, sendo registradas por meio de vídeos e imagens, tendo a Dança Contato Improvisação como fundamento das experiências corporais da pesquisa. As atividades desenvolvidas proporcionaram:

- Práticas Somáticas;
- O estudo anatômico;
- O relaxamento e respiração;
- Estudo da escuta e atenção;
- Exercício de toque e percepção;
- Rolamento e carregamento.

Os encontros eram promovidos pela pesquisadora com a supervisão da orientadora da mesma, propondo aos participantes uma experimentação em coletivo, fazendo uso de materiais como o tatame para amortecer quedas, rolamentos, no primeiro dia usamos instrumentos musicais e algumas cartas de improvisação.

Quanto à coleta de dados, o estudo adotou fontes de pesquisa, como livros, artigos e materiais eletrônicos para compreender melhor as formas de condução dos encontros. Como dito anteriormente, utilizamos a roda de conversa, possibilitando interação entre pesquisador e os participantes no primeiro contato.

Para os discursos e manifestações dos participantes realizamos a observação direta. Assim como, a análise das práticas corporais compreendendo como um experimento inicial do participante com as Práticas Somáticas e Contato Improvisação para encontrar potencialidades e aproximação nos diálogos expressivos do corpo. Como cita a autora (Cupertino, 2008, p. 6) “Este trabalho promove ressignificações, pois, ao entrar em contato com o que estava oculto em si mesmo, o participante reorganiza e vivencia de maneira diferente suas questões relacionadas ao tema proposto. O intuito é o apropriar-se do sentido da experiência, explorar a imaginação e contemplar alternativas a partir da troca com os outros”.

Tratando-se do impacto de um processo reflexivo ou de uma experiência que busca promover mudanças significativas na forma como o participante percebe a si mesmo e a sua realidade, dentro de um contexto de pesquisa ou de intervenção. Em essência, fala sobre crescimento pessoal e transformação por meio da reflexão e interação social. Nesse sentido,

foi dado um foco maior desde o início para a noção de coletivo, construindo um espaço de prática.

### **3.2 O ambiente da pesquisa e seus participantes**

#### **Participantes**

Na medida em que a pesquisa se encaminha para a experiência com CI a diversos sujeitos, pensamos desde o começo oferecer ao público em geral com maior de 16 anos com ou sem experiência em dança, assim pudéssemos receber uma demanda de pessoas de diferentes áreas artísticas. Ou seja, qualquer pessoa podia participar.

Foram surgindo acadêmicos e egressos da universidade, artistas de fora que se interessaram em participar até mesmo para saber como funcionava e do que se tratava a pesquisa. Também preparamos o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, para assim que quem quisesse de fato ser participante ativo da pesquisa assinar, pois primeiramente o participante que vinha às *Jams* participava primeiramente de uma experiência.

Para dar continuidade às outras demandas da pesquisa, fixei um grupo com 3 (três) sujeitos, dois do gênero feminino e um do gênero masculino, todos acadêmicos da universidade, os participantes já frequentavam grupos de dança e teatro, já familiarizados uns com os outros e que possuem maior afinidade com a dança de modo geral. Após a confirmação de permanência dos participantes, os mesmos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE.

#### **Espaço**

No início da pesquisa, havia o desejo de realizar em um lugar público aberto com boa ventilação e de fácil acesso com todas as características adequadas para a oficina (linóleo, chão amadeirado, tatames, etc). O fato é que, em Manaus, existe uma dificuldade em relação à espaços adequados para a dança, tanto em espaços privados, o qual esbarra na questão financeira para se alugar, quanto em espaços públicos para ocupação das artes.

Como os encontros foram dentro da ESAT, conseguimos ambientalizar o espaço do jeito que queríamos e para melhor receber os participantes para a pesquisa. A sala é aberta e com espelhos, barras de balé e chão amadeirado, exclusivamente para aulas de dança, porém, gradeada ao redor das paredes cobertas com madeira fina, deixando entrar sons de pessoas que passeavam e conversavam pelos corredores. Trata-se de um espaço apropriado para o

desenvolvimento das atividades e de fácil acesso para todos.

Para termos um espaço mais confortável e seguro, fizemos a reserva de materiais que usamos durante toda a oficina, com a utilização de cortinas para cobrir a porta da sala, alguns tatames para os trabalhos com o chão, luz de led, e projetores para colocar os vídeos de *Jams* enquanto acontecia a prática.

### **3.3 Procedimentos da Coleta de dados**

#### **Sobre as propostas feitas nas atividades**

A intenção era propor uma experimentação, a partir dos exercícios básicos que delineiam o CI com enfoque nos seguintes temas:

- 1) Percepções entre o corpo e espaço: Presença e conexão; preparação corporal; respiração consciente; estado de inércia; atenção e escuta;
- 2) Sensibilização corporal: Contato com o outro: as relações construídas através da pele; toque e condução; comunicação com o chão, espaço e com o outro.
- 3) As relações entre o corpo e o peso: distribuição de peso consciente; apoios do corpo em relação ao chão; apoios e bases; rolamentos;
- 4) Improvisação e pesquisa: investigar as possibilidades de movimentos para a introspecção e interação estimulando a relação do indivíduo com o próprio corpo e com os outros.

No início das oficina/*Jams*, era feito um momento de repouso e concentração levando o participante ao estado de meditação, presença e escuta (o participante podia escolher qual posição lhe traria conforto, sentado ou em pé) trabalho excepcional para a percepção, presença e atenção do corpo em relação ao espaço, qual estado e sensação ele se encontrava no momento, com o contato com o chão, respiração, etc. Além de introduzir uma proposta de contato ou certo aspecto técnico. Em seguida, era geralmente focado algum material específico do CI, como os rolamentos do corpo no chão, a pequena dança, possibilidades e qualidades do toque, alguns carregamentos simples, entre outras provocações.

Partindo para o próximo momento fizemos um aquecimento coletivo, trazendo um pouco dos princípios do CI e jogos focados a trabalho de prontidão e presença, referências

anatômicas do corpo para investigar o movimento e possibilidade de improvisar na dança, construindo um espaço de prática. Em seguida, íamos para os aspectos físicos específicos com um enfoque maior aos carregamentos simples, rolamentos do corpo no chão, introdução ao toque, etc.

Os aquecimentos foram programados como plano sequencial podendo ser repetidos nos próximos encontros, como em cada encontro vinham participantes novos, fazíamos uma recapitulação sobre o que aconteceu nos últimos encontros, e claro, sobre o que se tratava a pesquisa. Além de deixar nos corredores cartazes distribuídos sobre o que é *Jam* e Contato Improvisação.

Muitos exercícios e propostas utilizados na pesquisa foram inspirados diretamente em vivências pessoais do pesquisador em aulas e workshops de improvisação e processos criativos. Além disso, esses exercícios foram aprimorados por meio de um diálogo entre a experiência prática do pesquisador, incluindo suas observações dos participantes com as necessidades. Junto aos exercícios e técnicas sistematizadas por Penuela (2012).

A prática não é focada diretamente em dança ou performance, justamente para não limitar a potência dentro de uma vertente específica.

### ● Primeira etapa da pesquisa de campo

**1ª oficina 03/10/2024:** Este encontro se estruturou em dois momentos. A primeira etapa ocupou meia hora de duração com uma simples proposta básica oriunda do contato improvisação (preparação corporal e educação somática) em que cada participante pudesse fazer uma experimentação pessoal com alguns comandos meus, e a segunda etapa era um exercício em coletivo para assim facilitar as necessidades de encontros do grupo. Por exemplo, podemos observar como era construído o coletivo, questões de interação, comunicação e como cada sujeito buscava se conectar com o outro, além de deixar em evidência quem procurava ou não interagir com o espaço e colegas.

**Número de participantes:** 10

**Resumo e descrição da proposta:** Apresentação da pesquisa, andar pela sala prestando atenção na respiração, depois em um momento de pausa perceber a pulsação dos dedos das mãos e pés; a “pequena dança” que é o simples ficar em pé e relaxar o corpo, sentindo o corpo reagindo com a gravidade e aos poucos sentindo as quedas e recuperações que o corpo faz de maneira autônoma estando nesta posição; um trabalho em que o corpo passa gradualmente de

um toque bem leve para uma transferência de peso; trabalho que eles explorassem os apoios e bases do corpo em contato com o chão; trabalho de equilíbrio unilateral; com o coletivo fazer caminhadas em grades, deslocando-se em linhas retas para frente e para trás, e para os lados; a atenção está no trabalho da visão periférica sem olhar para os lados, para baixo; finalizando com uma improvisação e interação dos participantes construindo um espaço de prática.

Como havia muitas pessoas esta proposta foi focada mais para trabalho em coletivo, assim simplesmente caminhar pelo espaço da sala, caminhar para frente, de costas, e lateralmente serviu de base para que pudessem perceber as necessidades de trabalho em grupo. Por exemplo, observamos questões posturais, como o corpo se comporta nesse espaço, as maneiras de caminhar, das pisadas e das distribuições do peso do corpo de um pé para o outro, além do trabalho principal da coluna, a cabeça e os braços.

Relatos dos participantes: A seguir apresentam-se três figuras ilustrativas sobre as respostas dos participantes do primeiro encontro sendo uma proposta de se expressarem após ou durante a Jam.

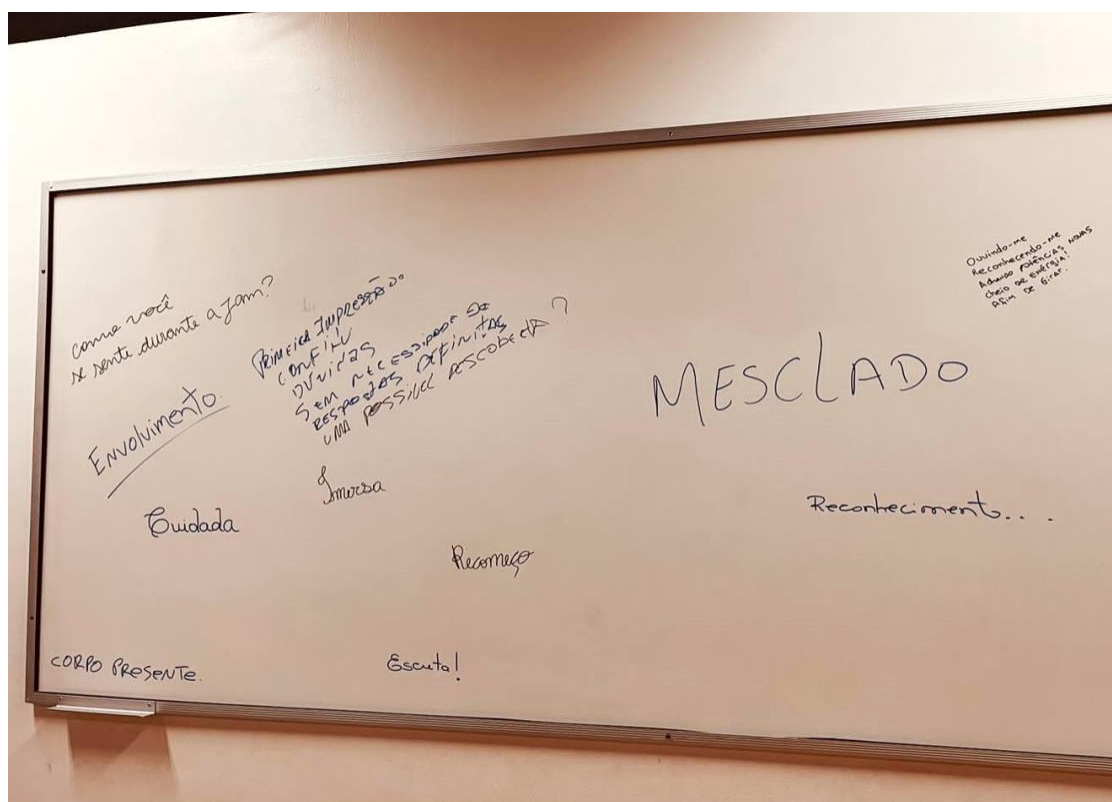


Figura 5 – Frases e palavras respostas dos praticantes da primeira Jam/oficina de Contato Improvisação desta pesquisa. Fonte: Acervo da pesquisadora.

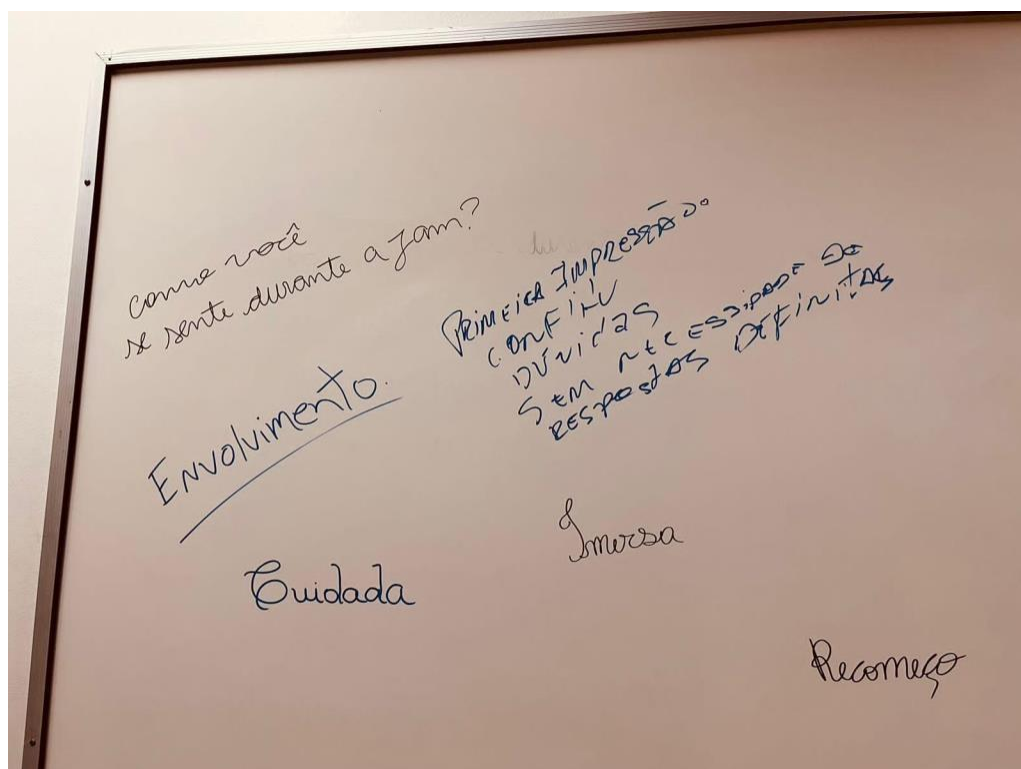


Figura 6 – Frases e palavras respostas dos praticantes da primeira Jam/oficina de Contato Improvisação desta pesquisa. Fonte: Acervo da pesquisadora.

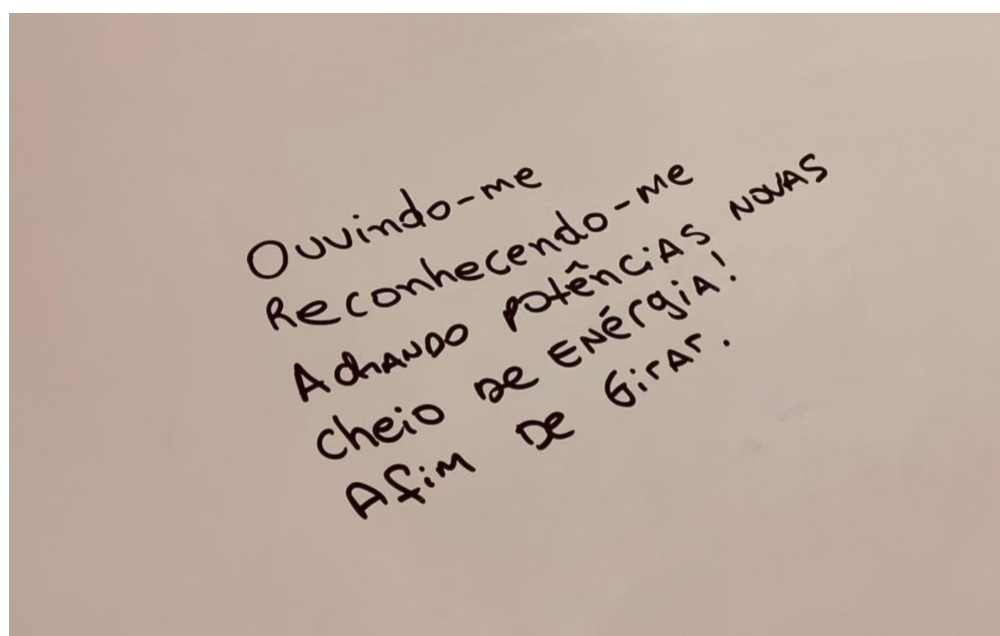


Figura 7 – Frases respostas de um dos praticantes da primeira Jam/oficina de Contato Improvisação desta pesquisa. Fonte: Acervo da pesquisadora.

**2ª oficina 10/10/2024:**

Não teve público, talvez pelo fato do desinteresse de algumas pessoas, outros, por estarem nos horários de aula, imprevistos etc. Apesar de que dias antes da oficina sempre terem ocorrido convites e divulgações, infelizmente não alcançou público.

**Número de Participantes: 0**

Aproveitei para planejar os próximos encontros, repensar alguns direcionamentos em conversa com a orientadora da pesquisa.

**3ª oficina 18/10/2024:**

Quando percebi que provavelmente não apareceria ninguém até o horário oficial da oficina, saí pelos corredores da universidade atrás de pessoas que topariam fazer, consegui convidar duas pessoas para participar, ambas estavam livres e fiz o convite e elas aceitaram. Tivemos uma hora e quinze minutos de aula e consegui completar alguns dos exercícios que havia planejado. Foi muito interessante, conseguir chamar a atenção delas para dentro da proposta e ambas se saíram muito bem com os exercícios, tiveram algumas dificuldades, mas vi uma entrega em ambas e dançaram uma com a outra. Foi contagiante a conexão e a energia que elas criaram.

**Número de Participantes: 2**

**Resumo e Descrição da Proposta:** Soltar as articulações do corpo, percebendo os desconfortos que encontrassem massageando com as pontas dos dedos; mover-se para soltar e alongar a musculatura; rolamento no chão começando com os membros inferiores usando da gravidade e peso para descer ao chão e voltando para o alto nesse trabalho de queda e recuperação; brincando com apoios do corpo ao chão; duo improvisado tocando diferentes extensões do corpo.

Nesta oficina/Jam apresentei os princípios básicos do CI com alguns exercícios de toque, condução, e rolamento, começando com as extremidades dos membros inferiores, em que os dois participantes se concentrasse em trabalhar a conexão, primeiro foi trabalhado com cabeça, ombros, mãos, costas e quadril, este exercício consiste em experienciar o toque e entrega do outro, que eles estivessem colados encontrando maneiras de conduzir o outro no espaço, explorassem esses membros do corpo do jeito que eles achassem confortável construindo essa relação de contato e entrega; o rolamento por cima do outro como uma massagem corporal.

Depois fizemos um exercício parecido, mas a dupla estaria parada estando em quatro apoios no chão ou em seis se tivesse algum desconforto, pois esses apoios eram estar com as mãos e pés no chão, numa posição de mesa ou banquinho, e o parceiro deveria explorar possibilidades de se manter em cima do corpo, e se equilibrar e o ativando essas forças de carregar estando com este corpo parado no chão.

Em seguida, as duplas poderiam dançar junto um duo de CI, começando com o toque apenas nos centros de cada parte do corpo, depois podendo tocar-se em todo o tronco partindo para o corpo inteiro. Essa proposta pode contribuir na tentativa dos participantes perceberem as possibilidades de dançar juntos e se movimentarem com o corpo inteiro partindo dos movimentos do central, das diferentes movimentações que eles podem utilizar, dos membros que utilizamos. De encerramento, como parte da proposta de criação, pedi para juntos criarem algo de tudo que haviam feito e tivemos um ótimo resultado. Como nos finais de cada oficina, peço a elas para escreverem as sensações/impressões do CI.

**Relatos dos participantes:** “Interessante! Na dança não costumo ter contato físico com outras pessoas por alguns receios, no começo fiquei um pouco desconfortável, mas depois peguei mais confiança e relaxei”.

“Se fosse para resumir em uma palavra seria: LIBERDADE! Digo com o individual e com o outro. O CI, como a profa. Yara disse, “é um método de conhecimento, desenvolvimento, procura até que ponto podemos ir, até que ponto nós permitimos e até que ponto o outro se permite”.

#### **4ª oficina da primeira etapa realizada no dia 01/11/2024**

**Número de participantes:** 2

**Resumo e descrição da proposta:** Esta proposta foi uma prática somática onde começou com a escuta de si, de se perceber, de se acalmar e se ouvir, começamos em pé, com os olhos fechados para aguçar a percepção e presença. E depois caminhando pelo espaço se atentando aos detalhes ao redor, ao corpo, e esvaziando a mente para se concentrar somente naquele ambiente. Pedir para que eles fizessem micro movimento que é relacionado a “pequena dança” que consiste estar de pé minimizando o esforço do equilíbrio em manter-se com os pés no chão, deixando que esse corpo atue com a gravidade, ao movimento sutil e a escuta ativa. Este trabalho tem como foco a relação singela e atenta às pequenas forças que movem o corpo

no espaço. Durante a pequena dança, os participantes podem usar o contato físico para criar contrapesos e apoiar-se mutuamente, explorando os limites do movimento de forma suave. Isso pode envolver a utilização de apoios no corpo do parceiro, como as mãos, ombros ou costas. O que acabou acontecendo nessa imersão, de uma forma muito orgânica eles se entregaram e depois iniciamos um trabalho de improvisação com rolamentos no chão (um aspecto básico do contato improvisação, adequado para uma oficina inicial). As interações foram bem simples, como a troca de pressões, pesos e ajustes de posições, sem a necessidade de grandes deslocamentos.

### **Relatos dos participantes:**

“Nesse trabalho de peso, contrapeso, a transferência do corpo, a gente esquece de respirar, e percebi que estou ansioso, com preocupação (ele fala da preocupação do seu peso sobre o outro). Eu sempre estive nesse lugar de desconforto, eu acho, na verdade sempre gostei de dançar, mas nunca eu era levado, as pessoas me colocavam nesse lugar de carregar o outro, é essa hierarquia né. Fora que eu estou com algumas preocupações de fora e fui esquecendo de relaxar, mas depois fui entendendo do que o meu corpo precisa para estar presente, e tenho que gastar essa energia para esse trabalho físico, e faz todo sentido eu ter vindo pra cá, porque tá tudo muito agitado, corrido e esse trabalho tens me ajudado a pensar um pouco, sentir o meu corpo, a me acalmar, ainda bem que você me chamou. Eu entendi um pouco dessa não preocupação com o externo e entrar nessa inércia, mas às vezes não dá pra ter esse corpo inerte por causa das preocupações da vida”.

Este participante esteve presente na primeira oficina/*Jam*, e o mesmo relatou dificuldade pessoal sobre os problemas externos, as preocupações e sobre não conseguir parar para relaxar, o que dificulta ele estar ativo nas coisas ao seu redor. Como eu sempre observo suas expressões, pergunto como eles estão se sentindo, dependendo da resposta ser positiva ou não proponho essa pausa de escuta do corpo, com uma leve respiração levando o oxigênio para esse lugar do desconforto, ele comenta que se sente muito bem e que o faz lembrar sempre de descarregar.

- **Segunda etapa da pesquisa de campo**

#### **1ª encontro 08/11/2024**

Como dessa vez iria pessoas novas, sempre tive que fazer uma breve recapitulação da proposta do trabalho, repeti o mesmo processo que fiz na primeira oficina da primeira etapa.

**Resumo e Descrição da Proposta:** Pela presença dessas pessoas novas, fiz uma breve apresentação da pesquisa, começando no alongamento com bate papo, trabalhando as articulações do pescoço, ombros, quadril e o corpo todo. Depois andar pela sala se atentando na respiração, se olhando entre si e depois em um momento de pausa perceber a pulsação dos dedos das mãos e pés; introduzindo a pequena dança, sentindo o corpo reagindo com a gravidade e aos poucos sentindo as quedas e recuperações que o corpo faz de maneira autônoma; em seguida com os micros movimentos o corpo passa gradualmente de um toque bem leve para uma transferência de peso. Logo depois jogaram a cabeça para baixo, curvando o tronco para frente, alongando toda a musculatura dorsal do corpo.

Ainda de pé sugerir um trabalho que explora os apoios e bases do corpo em contato com o chão e exploração de rolamentos. Tivemos pouco tempo, devido a espera da chegada dos participantes e porque também começamos conversando sobre a pesquisa, vale ressaltar que todas as vezes antes de dar início as oficinas eu pergunto como a pessoa se sente naquele momento, principalmente se ela estar sentindo algum tipo de comorbidade, justamente para não haver nenhuma situação conflituosa.

De encerramento, passamos para uma exploração individual, com movimentos feitos rente ao chão, com uma improvisação leve, movimentos soltos, encontrando possibilidades de rolamento e deslizamento de um contato mais próximo ao chão.

**Número de participantes:** 3

**Relatos dos participantes:**

“Eu fiquei bem à vontade, e eu acho que o contato improvisação vai muito pra esse lugar da gravidade, de você sentir a gravidade ali, de você brincar com isso, fiquei só nessa vibe, achando natural...”

“Eu nunca fiz algo assim, só uma aula de Yoga talvez, mas não me sentir muito à vontade não, rs. Mas nesse exercício meu corpo lembrou das aulas de dança, de dança improvisação, mas também nas aulas de teatro, quando você aprende a ter esse contato com o seu corpo, com o chão, e outros elementos da sala, só que isso foi muito além disso. Tipo, nas aulas de teatro ou de dança você para e depois vai fazer os exercícios que a pessoa está falando, ou você tem fazer junto como a música. Aqui eu achei muito liberdade, meu corpo foi sozinho, e senti o que fazer, como fazer, o corpo em liberdade achando essas medidas e foi como se a

minha cabeça não estivesse aqui, minha cabeça pensante tava caladinha e era só os sentidos do corpo que estavam funcionando. Então foi uma libertação muito grande pra mim, sempre com a consciência corporal, da gravidade, do peso, é muito esse negócio da questão do peso. Mas não foi algo que prendeu, mas que ajudou a conhecer o peso, até onde você pode ir e parar, porque senão você vai perder tudo né, e achei interessante”.

“Estou muito nesse processo de respeitar o meu próprio corpo, nesse momento que a gente tem que acelerar e às vezes desacelerar, e eu gostei muito desse respeito. Lembro-me de uma oficina em que ela comenta que às vezes não precisamos fazer esses movimentos grandes, se o seu corpo pede descanso, descansa, também esse descanso é importante para entender que nem sempre temos que lutar contra a gravidade, mas sim, se entregar a ela e aí você se o seu corpo descansado. Então eu acho que a prática somática é isso, e ela me deixa feliz porque eu posso ter essa investigação do meu corpo”.

## **2ª encontro (15/11/2024)**

### **Número de participantes: 3**

**Resumo e descrição da proposta:** Pedimos que todos se movessem começando lentamente, deslizando a pele no chão, tentando tocá-lo com toda a extensão da pele, com movimentos articulados, incluindo lugares que geralmente não articulamos (nuca, joelhos, pulsos, calcanhares, etc). Em seguida, voltassem lentamente para o centro do corpo, ficando de pé e formassem duplas, como era três pessoas eu entrei para fazer com alguém, depois foram revezando entre eles.

Começamos um trabalho de toque e condução, aproximando os dedos das mãos em alguma parte do corpo de um jeito sutil, para que o parceiro sentisse esse leve toque. Depois, pedimos que nas duplas as pessoas se colocassem de costas uma para a outra, trabalhando essa condução das partes que se tocam, depois foi ombros, braços, quadril e cabeça. Por fim, abrimos a aula para duos de CI, com foco nas sensações da pele durante a dança.

### **Relatos dos participantes:**

“Sem limites, o corpo se expande, chega no chão, parede, outro corpo e se funde com isso. As matérias são fluidas e assim a mente se junta com tudo ao meu redor”.

“Amei! Senti, vivi, experimentei, permitir, fluir, nossos corpos e corpas conversaram como uma boa roda de amigos que tira um tempo para esvaziar a mente do tempo acelerado e estressante. Eu amei a conexão dos participantes, é um respeito mútuo. Eu amo respeito com o corpo e corpa”.

“É tudo sobre mente, corpo e espírito. Dançar me resgata de ideias paralisadas, dancei com liberdade abrindo espaço para toques e afetos. O mais curioso é que no tarô dessa semana saiu que eu iria movimentar a minha Kundalini e certeza que foi aqui na Jam! Sincronia!”

### **3ª encontro (16/11/2024)**

Finalizamos essa etapa com dois integrantes que foram bem assíduos desde o início, já estavam se sentindo bem à vontade, já sabiam como preparar o corpo. Fizeram alongamento e aquecimento explorando as extensões do corpo pelo chão, fazendo movimento de força, de core para ativar toda a musculatura. Em seguida, com essas movimentações livres que eram de suas escolhas se fossem lentos ou rápidos, só propus mais alguns exercícios para irem praticando que eram de peso, de uma pessoa estar de cócoras no chão, com os braços estendidas para a frente e tentar curvar o tronco em direção ao chão com a intenção de tocar os pés. Enquanto a outra pessoa da dupla deita por suas costas, dando peso e soltando toda a parte do corpo, alongando braços e pernas, os participantes foram instruídos a observarem suas respirações, a sentir esse oxigênio levando para as superfícies de cada parte do corpo. E também observarem essa transferência de peso com a sua dupla até onde podiam suportar.

Em seguida, as duplas poderiam dançar juntas um duo de CI, inicialmente esse contato nas partes do centro de cada corpo, depois explorando o corpo inteiro com todos os exercícios que havíamos feito dos mais leves ao mais pesado. Essa última proposta foi uma tentativa de ajudar os participantes a perceber as possibilidades de dançar e se movimentar com o corpo inteiro a partir dos movimentos do centro.

Eu pedi para eles ficarem à vontade para que quisessem estar sozinhos ou se sentissem a necessidade de quererem improvisar juntos, mas deixando essa aproximação mais natural. Aos poucos eles se encontraram e fizeram um duo de CI com foco nas sensações da pele. Por fim, finalizamos a aula com a improvisação de CI em duos deixando-se permitir

todas as possibilidades que surgiam. O interessante é que um deles teve a ideia de fazer com os olhos vendados, algo que eu nunca sugeri antes, mas eles comentaram que queriam sentir a diferença e se seria mais fácil ou se encontrariam alguma dificuldade. Então foi uma prática em que as duas pessoas ficariam de olhos fechados conduzindo uma à outra pelo espaço, procurando sentir o espaço tatilmente, com uma percepção muito afluída.

**Número de participantes: 2**

**Resumo e descrição da proposta:** alongamento individual, acordar o corpo, se sentir presente, depois foi um aquecimento em dupla repetindo todo aquele trabalho de peso dados pelo corpo do outro; exercício de rolamento massageando o corpo do outro (quando um corpo rola por cima do outro) este exercício foi uma base para a prática do “surfe” que é mover-se sobre uma pessoa que está rolando no chão, aproveitando seu rolamento; fizemos uma tentativa de carregamento que deu muito certo. Eles ficaram parados em pé de olhos fechados e em seguida andavam pelo espaço até se encontrarem.

**Relatos dos participantes:**

“Eu acho que estou mais consciente, não sei explicar. Quando eu cheguei aqui eu estava com um pouquinho de dor, e achava que ia interferir, mas não, na verdade ainda tá aqui mas, estou mais confortável. Hoje foi mais tranquilo, vim de casa com problemas e as práticas somáticas transformaram o meu corpo, de uma maneira geral gostei muito, vender os olhos foi minha parte favorita, sentir todos os ossos e músculos do meu corpo, foi confortável e bom”.

“Respirar e relaxar é muito difícil e quando usei as vendas ficou mais fácil de se jogar. Dançar nessa fase da vida é exercitar muito a força do querer e estar no centro do movimento, encontrando todos os limites e desespero da vida. Dançar é uma luta corporal energética. INTENSO!”

### **3.4 Análises dos Resultados**

Diante das pesquisas e experimentações encontradas nas vivências corporais dos participantes foi possível observar alguns apontamentos que foram coerentes ou não com os objetivos sobre a condução de uma pesquisa prática no campo do Contato Improvisação (CI), com ênfase em aspectos somáticos e criativos. Ao longo das vivências e experimentações relatadas, emergem insights sobre os desafios, adaptações e impactos das práticas somáticas nos participantes, bem como as implicações metodológicas e teóricas do processo.

#### **3.4.1 Estrutura Metodológica e Adaptações**

No início da pesquisa, o procedimento teórico e prático era considerado como uma base teórica sólida para fundamentar as práticas e orientar as atividades realizadas para melhor compreender as características do contato improvisação como acionadores de processos criativos e colaborativos em dança. A mudança no tema e na abordagem, guiada pela orientação acadêmica, revela a flexibilidade do processo investigativo e a necessidade de ajustar as práticas às circunstâncias e aos participantes envolvidos com as medidas possíveis para a realização dos encontros, como iria funcionar, como iríamos levar até as pessoas, nesse processo de divulgação.

Percebendo a importância de estabelecer uma base teoricamente sólida para melhor compreensão e direcionamento das práticas, ou seja, fundamentar e identificar claramente os aspectos importantes em pontuar o contato improvisação com a abordagem somática como uma experimentação. Reconhecendo que o CI é uma prática aberta e fluida a diferentes abordagens, o que torna impossível apontar um “procedimento correto” ou único para a sua execução. Isso reflete a natureza diversa e flexível do CI.

No caso específico desta pesquisa para os procedimentos metodológicos sobre como abordar as práticas, foi a forma como a própria pesquisadora entendia do contato improvisação e com as poucas experiências que teve com a prática e os estudos que foi compreendendo durante um esforço contínuo de estudo e leitura para facilitar melhor a compreensão dos participantes.

Essa combinação de prática e teoria proporcionou um caminho para criar um ambiente seguro e experimental para os participantes. A introdução gradual dos princípios do CI, aliada ao uso de abordagens somáticas, permitiu a construção de um espaço interacional que favoreceu a criação e a experimentação.

### 3.4.2 Percepções sobre as *Jams* e Interações

Com o desenvolvimento das *Jams* para esse espaço interacional em que acontecem as experimentações e vivências criativas para a criação de cena, até para os participantes se familiarizarem com a ideia, aos poucos foram ganhando uma forma diferente e interessante sobre a redefinição do conceito de "*Jam*" pelos participantes.

A expectativa inicial da pesquisadora de que uma *Jam* dependesse de um número maior de pessoas foi desafiada pela experiência da prática. Ao observar como esse processo de investigação corporal, de movimento com as interações, fluía com a organicidade das trocas de energia, e em meio de toda essa ação estava acontecendo ali um processo de criação com apenas três pessoas entregues às outras, o que consequentemente era uma *Jam*.

A organicidade e a intensidade das interações entre três participantes revelaram que a essência de uma *Jam* não está na quantidade de pessoas, mas na qualidade das trocas e na entrega ao processo. Isso reflete uma compreensão mais profunda da prática do CI, em que a interação fluida e a presença corporal são os elementos centrais. Após os encontros elas perguntavam: “Quando vai rolar a *jam* de novo?” Então elas associavam os encontros como uma *Jam*, não importando quantas pessoas havia ali.

A identificação dos encontros como *Jams* pelos próprios participantes reforça o impacto positivo das vivências. Tal percepção sugere que a experiência foi suficientemente significativa para gerar associações diretas com a prática de CI, mesmo entre aqueles que talvez não tivessem um conhecimento prévio detalhado da prática.

### 3.4.3 A Contribuição da Abordagem Somática

Logo, ao estudar as características específicas do CI trazendo os princípios básicos para a prática, foi observado a importância da abordagem somática que realmente poderia ser considerada como fator essencial das provocações providas dos movimentos, pois a cada encontro a pesquisadora percebia a dificuldade dos participantes para a entrega. A partir dessa dificuldade, a pesquisadora foi disponibilizando os corpos para um lugar de presença e entrega para que todo esse processo de descoberta pudesse ser fluido.

A abordagem somática emergiu como um elemento central na pesquisa, desempenhando um papel essencial na disponibilidade corporal e na interação entre os participantes. Os exercícios de percepção, escuta e presença foram fundamentais para preparar os participantes para as práticas de contato, facilitando a entrega e a interação. A conexão entre a escuta de si e a qualidade do contato com o outro é um ponto relevante, evidenciando a interdependência entre autopercepção e interação social para acionadores de

processos criativos.

As práticas somáticas têm contribuído muito para o aspecto da relação de contato e para disponibilidade do corpo, pois percebi que para o contato com o outro ser bom, eles precisariam primeiro ter a escuta de si, então ouve em todos os encontros os exercícios de escuta, percepção e presença até mesmo para melhor aflorar a interação social, e a comunicação de afetos. Eles comentavam muito sobre como eles gostavam desse exercício para eles era um relaxamento profundo que levavam para o estado de inércia do corpo e mente.

Os relatos sobre o impacto dos exercícios somáticos, descritos pelos participantes como momentos de "relaxamento profundo" e "estado de inércia do corpo e mente", reforçam a eficácia dessas práticas na promoção do bem-estar e da preparação para o CI. Esses exercícios não apenas contribuíram para a experiência física, mas também afluíram aspectos emocionais e afetivos, ampliando a comunicação interpessoal e a percepção social.

### **Reflexões e Contribuições da Pesquisa**

A pesquisa apresenta contribuições significativas para a compreensão do CI como uma prática que vai além da técnica, abrangendo elementos somáticos, criativos e relacionais. A ênfase no processo de entrega e na construção de um espaço de confiança entre os participantes evidencia o valor de práticas somáticas na facilitação do CI.

A reflexão sobre a necessidade de ajustar expectativas e metodologias à realidade prática também é um ponto forte, demonstrando a importância da flexibilidade no campo das artes do corpo. A experiência revelou que as práticas somáticas e princípios básicos do CI podem ser suficientes para criar um ambiente rico em trocas e aprendizagens, independentemente do número de participantes.

### **Percepções sobre as oficinas da primeira etapa com o coletivo maior - Estrutura do Encontro de Prática de Contato Improvisação.**

O encontro foi organizado em dois momentos distintos, o que permitiu uma abordagem equilibrada entre a experimentação pessoal e a interação coletiva. O primeiro dia do primeiro momento, de 30 minutos, foi dedicada a uma exploração individual, onde os participantes puderam trabalhar a sua consciência corporal, principalmente em relação à

respiração, pulsação e percepção de gravidade. Essa fase teve como objetivo o autoconhecimento e a sensibilização do corpo para as interações subsequentes.

O segundo momento foi voltado para o trabalho em coletivo, facilitando a interação entre os participantes e incentivando a comunicação não-verbal. Isso permitiu que o grupo se organizasse em uma dinâmica mais fluida, observando comportamentos relacionados à postura, movimento e interação com o espaço e com os outros.

### **Participantes e Interações:**

Com um número considerável de participantes (10), foi possível observar como cada um reagiu ao coletivo, ao espaço e às dinâmicas propostas. Um ponto importante mencionado foi a variação no grau de interação entre os participantes. Alguns se mostraram mais dispostos a interagir, enquanto outros mantiveram uma postura mais isolada, o que pode ter influenciado na construção do coletivo. Esse contraste revela diferentes níveis de abertura e conforto para trabalhar com os outros, o que é comum em encontros de improvisação e trabalhos que exigem vulnerabilidade física e emocional.

### **Observações Comportamentais e Físicas:**

A proposta de caminhar pela sala em diversas direções (para frente, para trás, lateralmente) foi essencial para entender como os corpos se comportavam no espaço coletivo. Algumas questões observadas foram:

- **Postura e movimento corporal:** Houve uma análise detalhada de como cada corpo se posicionou e se deslocou no ambiente, revelando aspectos como a distribuição de peso, a forma de caminhar, a relação com o chão e os apoios utilizados.
- **Atenção à coluna:** O foco em como a coluna se comporta durante o movimento e as atenções ao alinhamento do corpo indicam uma tentativa de alinhar consciência corporal com a mecânica de movimento e a interação com o espaço.
- **Exploração do equilíbrio e do contato com o chão:** O trabalho com os apoios e as bases do corpo proporcionou uma maior percepção das relações corporais com o espaço e com os outros participantes, permitindo que os indivíduos desenvolvessem um maior controle do corpo e da transferência de peso.

### **Desenvolvimento da Comunicação e Interação no Coletivo:**

Ao final, o exercício de improvisação e interação final foi fundamental para consolidar a experiência coletiva. A capacidade de se conectar com os outros e de criar um espaço de prática comum foi um dos principais objetivos dessa etapa, permitindo aos participantes explorar e experimentar juntos de uma maneira que não seria possível individualmente.

### **Resultados:**

- A dinâmica proporcionou uma percepção mais profunda das interações entre os participantes, permitindo observar como cada indivíduo se posicionava fisicamente e se comportava em relação aos outros, seja de maneira mais aberta ou isolada.
- O trabalho focado na consciência corporal e no movimento permitiu que os participantes se conectassem com suas próprias necessidades físicas, ao mesmo tempo em que prestavam atenção nas dinâmicas de grupo.
- A atenção à respiração, pulsação e movimento (apesar de ser um exercício simples) pareceu ser eficaz na criação de uma atmosfera de observação e sensibilidade corporal, propícia para o desenvolvimento de um espaço coletivo de trabalho.

O encontro cumpriu o objetivo de explorar a dinâmica de grupo e a relação do corpo com o espaço e com os outros. Embora a proposta tenha sido mais focada no trabalho coletivo, a experiência individual também teve um papel importante na construção da percepção do corpo e nas interações dentro do grupo. A atividade não só ajudou a melhorar a percepção de cada participante sobre o movimento e a postura, mas também possibilitou reflexões sobre a interação social e as diversas maneiras de se conectar em um ambiente coletivo.

### **Percepções sobre as oficinas da primeira etapa e a Ausência do público**

Em uma das oficinas também apresentou um resultado atípico no processo formativo devido a ausência de público. Este cenário, embora muitas vezes desafiador, oferece subsídios para a reflexão sobre os fatores que podem ter influenciado na adesão que foram apontados os ajustes em estratégias futuras de engajamento e divulgação. A ausência de participantes pode estar associada a diversos fatores mencionados pela pesquisadora, como:

- **Concorrência com horários de aula:** A realização da oficina em um período conflituoso com outras atividades acadêmicas pode ter limitado a disponibilidade de

interessados. A falta de flexibilidade no horário pode ter sido um dos principais fatores que impediu a participação.

- **Desinteresse ou falta de afinidade com o tema:** O CI, sendo uma prática ainda pouco conhecida em certos contextos, pode não ter despertado o interesse imediato dos participantes.
- **Alcance limitado da divulgação:** Apesar da divulgação prévia, é possível que a mensagem não tenha alcançado um público-alvo relevante ou que os canais utilizados não tenham sido eficazes para estimular a participação.

No ponto de vista da pesquisadora, a ausência de público não anula o valor da proposta, mas evidencia a importância de alinhar planejamento e estratégias de adesão. Além disso, a ocorrência reforça a necessidade de flexibilidade e adaptação no contexto educacional, uma vez que desafios como este são parte inerente de processos experimentais e de introdução de novos métodos.

Essas reflexões são essenciais para garantir a continuidade e o impacto das oficinas, permitindo que o CI seja reconhecido como uma prática relevante e acessível no ambiente onde é proposto. Assim, situações como esta devem ser vistas não como falhas, mas como oportunidades de aprimoramento no processo de ensino e de envolvimento com o público alvo. Pode ser relevante refletir sobre quais meios de comunicação foram mais eficazes ou mais apropriados para o perfil do público, seja por e-mails, redes sociais, cartazes ou outras formas de promoção.

Em suma, a análise da ausência de público não deve ser encarada apenas como uma falha, mas como uma oportunidade de aprendizado. A postura reflexiva e o planejamento de ações futuras demonstram um compromisso com a melhoria contínua, e a adaptação das estratégias pode resultar em um maior sucesso nos encontros.

### **Percepções sobre as oficinas da primeira etapa – As oficinas de Contato Improvisação**

As oficinas relatadas evidenciam processos pedagógicos e somáticos no ensino do Contato Improvisação (CI), priorizando a escuta corporal, a conexão interpessoal e a exploração de movimentos. O objetivo central dessas práticas foi desenvolver a percepção do corpo no espaço, o uso do toque e a improvisação como ferramentas de expressão e autoconhecimento. A seguir, analisam-se os resultados obtidos nas oficinas realizadas em **18/10/2024 e 01/11/2024**, considerando a metodologia, a experiência dos participantes e os

relatos reflexivos.

Ambas as oficinas foram estruturadas com exercícios progressivos, desde a percepção corporal individual até interações em duplas. No primeiro encontro, a proposta abordou princípios do CI como toque, rolamento e trabalho com gravidade e peso. Já no segundo, houve um enfoque mais somático, com práticas de presença e movimentos sutis, como a "pequena dança". Essa progressão metodológica foi eficaz para introduzir os participantes aos fundamentos do CI, especialmente considerando a pouca familiaridade inicial de ambos.

As propostas demonstraram coerência com os objetivos do CI, promovendo uma jornada gradual de conforto e confiança, especialmente em relação ao toque e à exploração conjunta do espaço. O planejamento incluiu adaptações para atender às limitações e necessidades individuais dos participantes, como posições alternativas em caso de desconforto.

### **Dinâmica das Oficinas**

No encontro de 18/10/2024, a condução prática incluiu exercícios para soltar articulações, alongar musculaturas e explorar o movimento por meio da gravidade. Apesar do desafio inicial de recrutar participantes, a energia e a entrega durante a oficina foram destacadas. Os exercícios colaborativos permitiram que as participantes superaram dificuldades iniciais, promovendo conexão e confiança mútua.



Figura 8: exercício dos apoios. Fonte: Acervo pessoal

Na oficina de 01/11/2024, o foco na escuta somática e na percepção sutil facilitou um ambiente mais introspectivo e consciente. A prática da "pequena dança" e os trabalhos com peso e contrapeso demonstraram-se adequados para lidar com as dificuldades de relaxamento e presença relatadas pelos participantes. A resposta orgânica e a entrega às propostas refletem a construção de um espaço seguro e acolhedor, essencial em processos somáticos.



Figura 9: Escuta somática e a percepção sutil. Jam/oficina de Contato Improvisação.  
Fonte: Acervo da pesquisadora Fonte: Acervo pessoal

### Relatos e Reflexões dos Participantes

Os relatos destacaram duas dimensões importantes:

- **Transformações individuais:** Os participantes relataram ganhos em termos de autoconfiança, relaxamento e percepção corporal. Na primeira oficina, um deles mencionou que o CI proporcionou liberdade, tanto no movimento individual quanto na interação com o outro, superando receios iniciais relacionados ao toque.
- **Percepção do impacto emocional:** No segundo encontro, os relatos evidenciaram como o trabalho com peso e contrapeso trouxe reflexões sobre hierarquias corporais, tensões emocionais e a necessidade de presença. A experiência de "esvaziar a mente" e concentrar-se no momento foi descrita como terapêutica, especialmente no contexto de preocupações externas.



Figura 10: Trabalho de peso e contrapeso. Jam/oficina de Contato Improvisação.  
Fonte: Acervo da pesquisadora

Essas reflexões demonstram o potencial do CI como prática de autoconhecimento e regulação emocional, especialmente para indivíduos que lidam com tensões cotidianas.

### **Impactos e Conclusões**

Os resultados das oficinas indicam que, mesmo com grupos reduzidos, as práticas de CI tiveram um impacto significativo nos participantes. A abordagem somática utilizada permitiu explorar não apenas a técnica, mas também aspectos emocionais e sociais. A criação conjunta e os relatos finais apontam para um engajamento genuíno, com participantes refletindo sobre os limites e possibilidades de seus corpos.

Por fim, os relatos reafirmam a relevância do CI como prática integrativa, promovendo não apenas habilidades motoras, mas também uma conexão profunda entre corpo, mente e emoção. As oficinas descritas refletem uma metodologia de pesquisa prática no campo das artes do corpo, mais especificamente no contexto de improvisação em dança e contato improvisação (CI). Os relatos dos participantes e a descrição das atividades apontam para o impacto do movimento somático e da exploração corporal na percepção de gravidade, peso, articulação e conexão interpessoal. Nesta análise, destacam-se as dimensões metodológica, perceptiva e emocional dos resultados relatados.

### **Percepções sobre as oficinas da Segunda etapa**

A estrutura das oficinas seguiu um fluxo metódico que equilibra introdução teórica, aquecimento, prática guiada e improvisação livre. Ambas as sessões foram cuidadosamente adaptadas às necessidades dos participantes, priorizando acolhimento e respeito aos limites individuais. A inclusão de práticas somáticas como alongamentos e movimentos próximos ao chão enfatiza a exploração sensorial e a conscientização corporal. A divisão das atividades entre exercícios individuais e dinâmicos em dupla fomenta a autoexploração e a conexão interpessoal.

A abordagem promoveu um ambiente inclusivo e experimental, possibilitando que os participantes se conectassem com suas próprias corporeidades e com o grupo, o que é fundamental em práticas somáticas. A preocupação em entender as condições físicas dos participantes antes do início (como mencionado no levantamento de comorbidades) destaca a sensibilidade do facilitador às necessidades do grupo.

### **Impactos Perceptivos e Corporais**

Os relatos dos participantes apontam para uma profunda conexão com a gravidade, peso e espacialidade. Observa-se um reconhecimento dos limites e possibilidades corporais, com uma consciência crescente do corpo em movimento. Os seguintes aspectos foram destacados:

**Exploração Sensorial e Gravitacional:** Os participantes relataram uma conscientização intensificada da gravidade e do peso corporal. A descrição de quedas e recuperações autônomas do corpo (primeira oficina) e a interação fluida entre corpo e chão (segunda oficina) indicam uma exploração somática bem-sucedida.

**Integração Corpo-Mente:** Houve uma ênfase na "liberdade corporal" e no "silenciamento da mente pensante", evidenciando um estado meditativo induzido pela prática. Um participante destacou que a experiência foi além do aprendizado técnico, integrando corpo, mente e sensações em um processo de descoberta.

**Relação com o Outro e o Espaço:** Na segunda oficina, a dinâmica em duplas ampliou a percepção do corpo em relação ao outro e ao ambiente. Relatos como "o corpo se funde com o outro" e "respeito mútuo" indicam a construção de um espaço de confiança e interação significativa.

### Aspectos Emocionais e Subjetivos

Os relatos evidenciam um impacto emocional positivo, com os participantes destacando sentimentos de liberdade, conexão e bem-estar. Destaca-se também a sensação de "resgate" emocional e espiritual proporcionada pela prática, sugerindo que a dança somática pode atuar como ferramenta de autoregulação emocional e reconexão consigo mesmo.

A referência à "kundalini" e à sincronicidade no último relato pode indicar uma ressonância espiritual ou simbólica da prática, transcendente à experiência corporal. Tais percepções reforçam o potencial da improvisação em dança para estimular tanto o corpo quanto a mente, integrando aspectos holísticos.



Figura 11. Prática de Contato Improvisação. Fonte: Acervo da pesquisadora

Conclui-se que as oficinas proporcionaram um espaço de experimentação e descoberta, favorecendo a integração corpo-mente e promovendo bem-estar e conexão interpessoal.



Figura: 12 Segunda oficina da segunda etapa. Fonte: Acervo pessoal

### **Percepções sobre as oficinas da Segunda etapa**

A terceira oficina encerrou a etapa de práticas somáticas com dois participantes, marcando um ponto de consolidação no processo. A proposta enfatizou a exploração do corpo em contato com o outro e o ambiente, utilizando princípios do Contato-Improvisação (CI) para aprofundar a percepção corporal, espacial e relacional. Os relatos dos participantes revelam uma experiência transformadora, tanto no nível físico quanto emocional, com destaque para o uso de vendas, que trouxe um novo elemento de exploração sensorial.

A oficina foi estruturada em três fases principais:

1. **Preparação Corporal:** Incluiu alongamentos e exercícios de ativação muscular, com foco na força do core e na mobilização pelo chão. Essa abordagem inicial promoveu a conscientização corporal e uma preparação para as atividades mais intensas.
2. **Exploração em Dupla:** Envolveram práticas de transferência de peso, rolamento e "surfe" (movimentação sobre o corpo do outro). Essas práticas destacam o papel da confiança e da sensibilidade tátil, essenciais para a improvisação em duos. A introdução de exercícios de carga e alongamento em dupla ampliou a percepção dos

participantes sobre limites físicos e a relação com a gravidade e o peso.

3. **Improvisação em Duo:** A liberdade oferecida para a improvisação, com a opção de uso de vendas, propiciou uma experimentação sensorial aprofundada. Essa prática fomentou a consciência tátil e espacial, além de explorar os limites e possibilidades do movimento com os olhos fechados.

### **Impactos Perceptivos e Sensoriais**

Os relatos dos participantes indicam um aprofundamento significativo da percepção corporal, especialmente no contexto das práticas somáticas e de CI:

1. **Sensibilização Corporal:** O uso das vendas foi amplamente mencionado como um elemento que intensificou a consciência tátil e a conexão com o próprio corpo. A percepção de "ossos e músculos" reflete uma atenção mais detalhada às estruturas internas do corpo, facilitada pela restrição visual.
2. **Transformação de Tensões:** Ambos os participantes relataram a capacidade de transformar desconfortos físicos e emocionais por meio das práticas somáticas. O relato de redução da dor e maior conforto corporal após a oficina apontam para a eficácia dessas práticas na promoção do bem-estar.
3. **Relação com o Outro e com o Espaço:** A improvisação em duos permitiu uma exploração relacional significativa. A escolha espontânea de dançar com os olhos vendados ilustra a confiança mútua e a curiosidade em testar novas abordagens sensoriais. A condução tátil e a busca por "sentir o espaço" reforçam a dimensão exploratória do CI.



Figura 13: Terceira oficina da segunda etapa das oficinas: experimento com a venda. Fonte: Acervo da pesquisadora

Além das experiências físicas, a oficina teve um impacto emocional marcante. A dança foi descrita como um processo intenso e libertador, uma "luta corporal energética" que conecta movimento, emoção e energia vital. Um dos participantes destacou que "dançar é exercitar a força do querer", indicando o papel motivacional e transformador da prática somática no enfrentamento de desafios da vida cotidiana.

### **Reflexões sobre a Metodologia e os Relatos**

A proposta metodológica demonstrou ser eficaz em oferecer uma experiência integradora que alia consciência corporal, exploração sensorial e expressão emocional. O elemento de improvisação livre e de duo foi fundamental para promover autonomia e criatividade, enquanto os exercícios em dupla enfatizaram a importância da confiança e do respeito mútuo.

Os relatos dos participantes refletem o sucesso da oficina em atingir seus objetivos, embora o número reduzido de participantes limite a extrapolação dos resultados. No entanto, a profundidade das experiências relatadas sugere que as práticas somáticas e de CI são ferramentas poderosas para o desenvolvimento da percepção corporal e relacional.

A terceira oficina consolidou o aprendizado das etapas anteriores, aprofundando a conexão dos participantes com seus corpos, o espaço e o outro. A introdução de práticas sensoriais, como o uso de vendas, demonstrou potencial para ampliar as possibilidades de percepção e improvisação. Para estudos futuros, seria interessante explorar a influência de elementos sensoriais adicionais e expandir a prática a grupos maiores.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Assim como dentro do contato improvisação existem várias ramificações para estudos, onde se permite uma infinidade de proposições de movimentos, consideramos difícil usar a palavra conclusão nesta pesquisa, pois a mesma abriu muitos campos de estudos, os quais pretendo dar continuidade.

Observei que o Contato Improvisação (CI) é uma forma de dança e pesquisa que, em sua essência, é aberta, coletiva e flexível, que permite uma grande liberdade e diversidade de abordagens. Ao que destaca que mesmo não sendo uma técnica específica, o CI oferece uma base para que os praticantes explorem inúmeras possibilidades, adaptando a dança de acordo com seus próprios interesses e contextos.

Essa possibilidade de explorar questões específicas e personalizar a técnica, também pode ser feita com outras abordagens de dança, mas que o diferencial do CI está na sua capacidade de questionar e subverter as formas tradicionais ou convencionais de se dançar e fazer dança, que promove uma exploração mais autêntica e única de cada encontro dançado. O CI permite essas abordagens individuais e criativas, favorecendo a criação de significados múltiplos durante os encontros de dança, permitindo que cada experiência seja singular e rica em novas interpretações e sensações. Ou seja, a dança no CI não é apenas uma repetição de formas preestabelecidas, mas um processo contínuo de criação e reinvenção, que leva a uma diversidade de sentidos para cada participante e para cada performance.

Isso me reflete sobre o processo de pesquisa que em pouco tempo desenvolvi na universidade, não chegando a conclusões definitivas, mas sim, a novos questionamentos e descobertas, mostrando a natureza dinâmica e em constante evolução de meu entendimento sobre abordar o Contato Improvisação. O que foi um prazer de pesquisar movimentos por meio do CI que potencializa a expressão dentro de um contexto de exploração e investigação, pois é mais gratificante do que a dança realizada sem a intenção de criar uma cena ou apresentação. Melhor dizendo, que me fez valorizar mais o aspecto de exploração e busca de novas descobertas dentro de uma estrutura mais reflexiva e experimental.

O que reforça a própria característica do CI, que é aberta a novas interpretações e experiências, sem buscar respostas únicas ou definitivas. Além de também diversificar a uma prática social que promove a interação e a colaboração entre participantes, criando um espaço para a expressão individual e coletiva ao mesmo tempo.

Pensar em abordar as práticas do contato improvisação na universidade foi tão desafiador quanto atrair a atenção dos acadêmicos (fosse de qualquer curso) e não acadêmicos

(para o público externo) para a pesquisa, pois em todas as formas de divulgação ocorreu a evasão no compromisso das aulas, o que isso também é pesquisa, não podemos medir infelizmente o compromisso dos outros sobre nossas pesquisas, mas dentro da possibilidade de realizar uma.

Vivemos em um momento em que “oficinas de experimentação” com o corpo, especificamente no contexto de uma sociedade que valoriza o consumo imediato e a aquisição de produtos e habilidades, muitas vezes uma oficina que se propõe a ser um espaço de exploração e improvisação com o corpo pode acabar sendo vista, pelas pessoas, como algo que oferece um resultado ou ganho específico, o que vai contra a proposta original de uma experiência livre e criativa.

A tendência de algumas pessoas buscarem um “resultado pré-concebido” ao participar de uma atividade, como o desejo de aprender uma técnica nova, adquirir habilidades, ou ganhar conhecimento específico. Isso acontece porque, em uma sociedade que trata o tempo como mercadoria e onde o consumo e a aquisição de bens incluindo habilidades e conhecimentos se tornaram o foco, há uma expectativa de que qualquer investimento de tempo ou energia a leve a algum tipo de retorno tangível. Muitas pessoas têm dificuldade em desapegar-se da lógica de consumo e do desejo de obter resultados imediatos, o que pode impedir uma verdadeira experiência de improvisação. Fica aqui o convite para repensar a relação com o aprendizado e a experiência, deixando de lado essa pressão por resultados e permitindo que a prática se torne algo mais autêntico e transformador.

A oficina de fato não priorizava o aprendizado técnico ou o desenvolvimento de habilidades formais em dança. Isso significa que não havia o foco em ensinar técnicas de dança tradicionais ou em repertórios coreográficos estabelecidos, o que é algo que muitas vezes atrai os participantes. E talvez com essa falta de desenvolvimento técnico pode ser um fator de desmotivação ou de dificuldade dos participantes em se comprometer com a oficina a longo prazo.

Outra dificuldade que encontrei e refleti sobre, foi como o impacto da gratuidade das oficinas gera um fator duplo de: por serem gratuitas, poderia facilitar sua adesão e difusão, e o gratuito muitas vezes tende a ser desvalorizado. Algo que muito me inquieta e me preocupa, além do próprio desinteresse das pessoas, principalmente do curso de dança. Quando algo não tem custo financeiro, muitas pessoas podem não atribuir a mesma importância ou compromisso a ele, comparada a algo que exigiria um investimento financeiro. Pois quando as pessoas pagam por algo, elas tendem a sentir uma maior necessidade de compensar o

investimento, o que pode gerar uma maior motivação para persistir, especialmente em atividades desafiadoras. Por outro lado, se não há custo, as pessoas podem abandonar mais facilmente a atividade, especialmente se ela se mostrar difícil ou desconfortável.

Um fato significativo, é que nenhum participante voltou a participar depois da primeira vez. Isso sugere que, para algumas pessoas, o fato de não pagar fez com que elas não sentissem a obrigação em dar continuidade em um compromisso a longo prazo. Durante todo o mês de outubro no qual realizei a Jam com o intuito das pessoas se interessarem em participar, nenhuma das que perguntaram do que se tratava topou em participar

Também reconheço a minha inexperiência como pesquisadora e facilitadora/ de oficinas que poderia ter contribuído para essa desconexão. Talvez não soubesse identificar e focar em aspectos da oficina que fossem mais eficazes e significativos, como a ideia de desenvolver mais jogos interacionais, por exemplo, e isso pode ter impactado na dinâmica da oficina e a forma como os participantes a vivenciaram.

Na proposta de apresentar e desenvolver uma Jam em um lugar que é desconhecido pela maioria dos acadêmicos, no meu ponto de vista e com base em minhas poucas experiências com o Contato Improvisação, propor uma oficina especialmente de natureza processual (que não se encerra em um ou poucos encontros pontuais), e com a ausência de um resultado concreto (como apresentação ou performance), sendo de cunho intencional e coerente com os princípios do CI, e me pareceu pertinente mais a valorização do processo de criação do que de um produto final. Essa abordagem também visava fazer com que a arte e as relações de contato se entrelçassem, refletindo uma experiência mais fluida e contínua.

Esta pesquisa foi fruto de uma inquietação pessoal, enquanto bailarina/ intérprete-criadora e pesquisadora, desconstruindo métodos para investigações corporais de processo de criação na dança e em cena, trazendo para o meio acadêmico informações como a abordagem do Contato Improvisação pode impactar nessa pesquisa sobre o corpo em uma prática que explora aspectos sensíveis, perceptíveis e criativos na busca por uma experiência que gera um sentimento de descobertas do corpo ao toque do outro.

Os resultados desse encontro indicam que a prática de Contato Improvisação oferece uma excelente oportunidade para observar e analisar as relações entre o corpo, o espaço e o grupo. As dinâmicas individuais, como a conscientização do corpo e as posturas, e as coletivas, como as interações e a comunicação no grupo, foram fundamentais para o desenvolvimento da pesquisa. Contudo, o trabalho com um grupo maior trouxe desafios, principalmente no que diz respeito à individualização do trabalho e à profundidade das

interações entre os participantes.

Em futuras práticas, seria interessante adaptar o número de participantes ou as atividades para que a experiência do grupo pudesse ser mais equitativa, garantindo que todos tivessem espaço para explorar tanto o aspecto individual quanto o coletivo de maneira mais integrada e eficaz. Isso poderia ser alcançado por meio de atividades mais estruturadas, que exigissem mais trocas e interações diretas entre os participantes.

O texto destaca o papel transformador das práticas somáticas e do CI na criação de um espaço interacional que favorece a exploração criativa e relacional. A pesquisa aponta para a necessidade de uma abordagem integrada, que combine teoria e prática, e reconheça a flexibilidade inerente ao CI.

Futuros estudos poderiam aprofundar a análise da relação entre práticas somáticas e CI, investigando como diferentes elementos (como número de participantes, variação de exercícios e contexto espacial) influenciam a experiência e os resultados.

## REFERÊNCIAS

- Academie Voor Theater En Dans.** In memoriam: Steve Paxton (1939–2024). *Academie voor Theater en Dans*, 2024. Disponível em: <https://www.atd.ahk.nl/en/dance-programmes/sndo-choreography/news/2024/02/in-memoriam-steve-paxton-1939-2024/> Acesso em: 5 dez. 2024
- Bolsanello, Débora P. **De volta para casa: Educação somática e de dependência química.** Motriz, Rio Claro, v.12 n.3 p. 239-247, set./dez. 2006.
- Bolsanello, Débora P. **Educação Somática: O Corpo enquanto experiência.** Motriz, Rio Claro, v. 11, n. 2, p. 89-96, mai./ago. 2005.
- Bolsanello, Débora P. **Em Pleno Corpo: Educação Somática, Movimento e Saúde.** 2ª ed. Curitiba: Juruá, 2010.
- Cupertino, Christina M. B. **Atuação em campo com Oficinas de Criatividade:** que Psicologia se faz? In: Simpósio Nacional de Práticas Psicológicas em Instituições, 8., 2008, São Paulo. Anais... São Paulo, 2008.
- Fiadeiro, João; Vomero, Fernanda Maria. [Entrevista Performática com João Fiadeiro - MITsp 2020](#) 5 março 2020|Artigos e Entrevistas. Acesso: 20 nov. 2024, 14:59.
- Gil, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- Krischke, Ana Maria Alonso. **Contato Improvisação: A experiência do conhecer e a presença do outro na dança.** 182p. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal Santa Catarina, Centro de Filosofia e Ciências Humanas. Florianópolis, SC, 2012.
- Le Breton, D. **Antropologia dos Sentidos.** Tradução Francisco. Morás. Petrópolis, RJ: Vozes, 2016
- Leite, Fernanda Hübner de Carvalho. **Contato Improvisação (Contact Improvisation) – Um Diálogo em Dança.** p. 89-110. Revista **Movimento**, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, V. 11, N. 2 maio- agosto/ 2005
- Novack, Cynthia. **Sharing the Dance. Contact Improvisation and American Culture.** Madison: The University Of Wisconsin Press, 1990.

\_. Tocar. (1996). In: NÚCLEO IMPROVISACÃO EM CONTATO. **Contato Improvisação: conceitos, princípios e ensinios**. São Paulo: Núcleo Improvisação em Contato, [2020a]. p. 239-244. (Tradução de textos da revista Contact Quartely).

\_\_\_\_\_. Revolução do Toque: dando dança. (1996). In: NÚCLEO IMPROVISACÃO EM CONTATO. **Contato Improvisação: conceitos, princípios e ensinios**. São Paulo: Núcleo Improvisação em Contato, [2020b]. p. 229-232. (Tradução de textos da revista Contact Quartely).

Pizarro, Diego. Contato : **Improvisação no Brasil: trajetórias, diálogos e práticas**/ Diego Pizarro. – 1. ed. – Brasília, DF: Athalaia Gráfica e Editora, 2022.

Pizarro, Diego; Lemos, Isabel. T. **Contato Improvisação no Brasil pela trajetória de Isabel Tica Lemos**. Entrevista de Tica Lemos a Diego Pizarro. Moringa - Artes do Espetáculo – Instituto Federal de Brasília - IFB João Pessoa, V. 6 N. 1 jan-jun/2015. Disponível em:

<<https://periodicos.ufpb.br/index.php/moringa/article/view/24995>> Acesso: 15 set. 2024

Rede em Improvisação. **O que é jam**. 2016. Disponível em: <https://contatoimprovisacao.wixsite.com/cibr/o-que-e-jam> Acesso: 21/11/2024

Sanches, Pedro Rodrigo Peñuela. **Encontro entre corpos: um estudo sobre o corpo por meio do diálogo entre a dança Contato Improvisação e a Psicanálise Winnicottiana**. 159 p. Dissertação (Mestrado). Instituto de Psicologia – Universidade de São Paulo. São Paulo, 2012.

Smith, Nancy Stark. **Ainda no Meio**. Tradução de Pedro Penuela. Publicado originalmente na *Contact Quarterly*, vol. 10, no. 1, 1985.

Teatro & Dança, R. **Educação Somática: e seus princípios e possíveis desdobramentos**. [Márcia Strazzacappa] **Repertório** [S. I.], n. 13, p. 48-54, 2012. Disponível em:

<<https://periodicos.ufba.br/index.php/revteatro/article/view/4013>>. Acesso em: 12 set. 2024

Thiolent, M. **Metodologia da Pesquisa-ação**. São Paulo, Cortez, 1985.

## ANEXOS

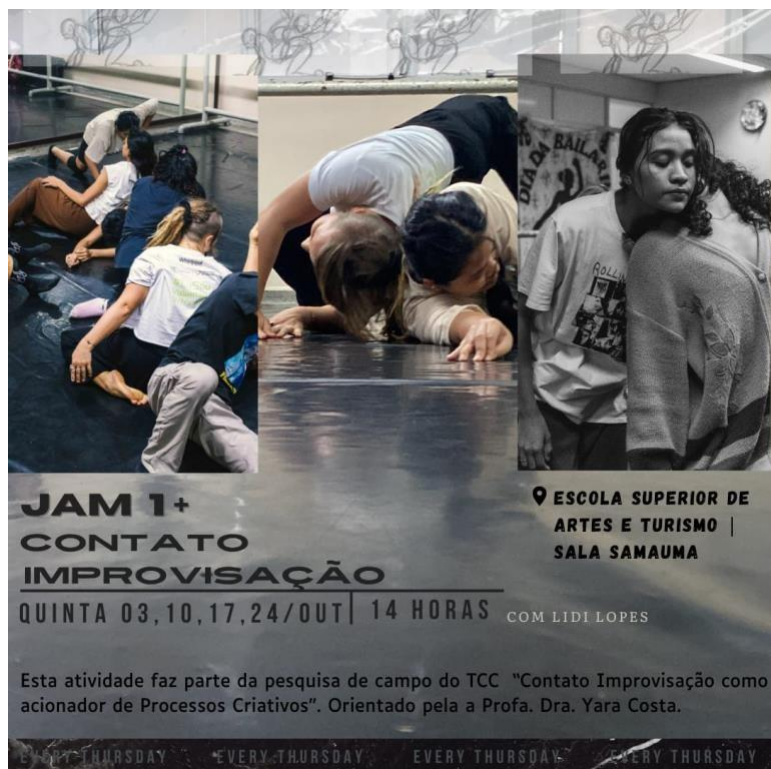


Figura 14: Card de divulgação da primeira etapa da oficina/Jam



Figura 15: Card de divulgação da segunda etapa dos encontros

## APÊNDICE



### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

## TCLE

O (a) Sr.(a) está sendo convidado(a) a participar deste estudo intitulado, **“Uma Abordagem do Contato Improvisação como acionador de processos criativos”** porque tem o perfil e preenche os critérios para, na condição de sujeito, possa participar desta pesquisa. Esclarecemos que sujeito da pesquisa é a expressão dada a todo ser humano que, de livre e espontânea vontade e após ser devidamente esclarecido, concorda em participar de investigações científicas fornecendo informações.

Os sujeitos serão entrevistados e informados através de contatos pessoais pelo próprio pesquisador das datas e horários, assim como dos locais com comodidade e segurança e de comum acordo com o entrevistado para a coleta das informações.

O (a) Sr. (a) será submetido (a) a uma entrevista com o objetivo de fornecer informações para o melhor entendimento do assunto em questão, e terá toda autonomia para participar ou não na pesquisa, também, terá liberdade integral para se retirar do estudo a qualquer momento, sem prejuízo de qualquer natureza. Tanto sua pessoa quanto os dados fornecidos serão mantidos sob absoluta confidencialidade e, portanto, ninguém mais terá conhecimento sobre sua participação.

Vale esclarecer que esta pesquisa possa ocorrer risco do sujeito apresentar dores musculares a partir das experimentações corporais que a mesma desenvolverá, porém, a pesquisadora estará propondo uma preparação física antes de cada laboratório para amenizar e/ou mesmo eliminar esse risco.

Informamos também que sua decisão de participar do estudo não está de maneira alguma associada a qualquer tipo de recompensa financeira ou em outra espécie.



Esclarecemos que o (a) Sr.(a) receberá uma cópia deste documento e de outros que se fizerem necessários para que as informações estejam sempre à mão, outrossim deixo aqui meu endereço e meus contatos para que a qualquer momento que necessitem de orientação ou informação sobre o preenchimento deste.

Para quaisquer informações, fica disponibilizado também o endereço da Escola Superior de Artes e Turismo, da Universidade do Estado do Amazonas, na Av. Leonardo Malcher nº 1728, Praça 14 de janeiro, CEP: 69010-170, Manaus-AM, que funciona de 2ª a 6ª Feira, das 14h às 21hs.

Pesquisadora: Lidiane Barreto Lopes

Endereço: Travessa Monte negro, 07 - Jorge Teixeira IV, CEP: 69088077

E-mail: lbl.dan20@uea.edu.br

Telefone: (92) 99437-8161

#### CONSENTIMENTO

Eu, \_\_\_\_\_,

li, tomei conhecimento, entendi os aspectos da pesquisa e, voluntariamente, concordo em participar do estudo, fui informado(a) sobre o que a pesquisadora quer fazer e porque precisa da minha colaboração, e entendi a explicação. Por isso, eu concordo em participar do projeto, fornecendo as informações disponibilizadas na entrevista sem que nada haja de ser reclamado a título de direitos a minha imagem e som de minha voz. Estou ciente de que não haverá remuneração, e que posso sair a qualquer momento quando achar pertinente. "Este documento é emitido em duas vias que serão ambas assinadas por mim e pela pesquisadora, ficando uma via com cada um de nós."



Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Assinatura do participante

Assinatura do Pesquisador Responsável

Impressão do dedo polegar caso  
não saiba assinar