

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS – UEA  
ESCOLA SUPERIOR DE ARTES E TURISMO – ESAT  
BACHARELADO EM DANÇA**

**LÍDIA NADIRA WHIBBE EVANGELISTA**

**CONSCIÊNCIA CORPORAL:  
CULTIVO SENSORIO PERCEPTIVO DO CORPO**

**MANAUS – AM  
2024**

LÍDIA NADIRA WHIBBE EVANGELISTA

**CONSCIÊNCIA CORPORAL:  
CULTIVO SENSÓRIO PERCEPTIVO DO CORPO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado no curso de Bacharelado em Dança, pela Universidade do Estado do Amazonas sob orientação da Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Meireane R.R de Carvalho, para obtenção da nota no Trabalho de Conclusão de Curso.

**Orientadora:** Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Meireane R. R. de Carvalho

**MANAUS – AM  
2024**

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS – UEA  
ESCOLA SUPERIOR DE ARTES E TURISMO – ESAT  
BACHARELADO EM DANÇA

FOLHA DE APROVAÇÃO

LÍDIA NADIRA WHIBBE EVANGELISTA

**CONSCIÊNCIA CORPORAL:  
CULTIVO SENSÓRIO PERCEPTIVO DO CORPO**

Este trabalho de conclusão foi julgado adequado para obtenção de Grau de Bacharelado em Dança da Escola Superior de Artes e Turismo da Universidade do Estado do Amazonas e aprovado, em sua forma final, pela Comissão Examinadora.

Manaus, 14 de dezembro de 2024.

Nota: 10,0

Banca Examinadora:

Documento assinado digitalmente



MEIREANE RODRIGUES RIBEIRO DE CARVALHO

Data: 15/01/2025 11:20:35-0300

verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Meireane Rodrigues Ribeiro de Carvalho

Documento assinado digitalmente



CARMEM LUCIA MEIRA ARCE

Data: 15/01/2025 11:56:43-0300

verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>\*. Carmem Lúcia Meira Arce

Documento assinado digitalmente



MURIELL GONCALVES DA SILVA

Data: 15/01/2025 15:06:54-0300

verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Pro. .... Gonçalves da Silva

*Dedico este trabalho aos meus amigos do curso de dança, que acreditaram no meu potencial de realizar o trabalho e com quem realizei essa caminhada tão incrível e aos meus professores, que são os melhores mentores que conheci nessa jornada.*

## AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha família, que esteve ao meu lado durante toda essa jornada acadêmica, apoiando-me nos momentos bons e ruins, e acreditando que eu seria capaz de percorrer esse caminho tão desafiador de autodescobrimento na arte.

Minha gratidão à minha orientadora, Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Meireane Carvalho, por me guiar ao longo dessa trajetória, por compartilhar novas perspectivas sobre dança e criação artística, que me inspiraram a experimentar e pesquisar a Dança de forma única, e por não desistir de me apoiar nos momentos mais difíceis deste processo.

Agradeço às professoras e aos professores do curso de Dança pelos valiosos ensinamentos e desafios que foram essenciais para minha formação e crescimento na vida profissional de Dança.

Minha gratidão também vai para as artistas Yara Costa e Tainá Andes, pela oportunidade de vivenciar o sentido de "Casa" e "Corpo Defumado", respectivamente, como experiências sensoriais que enriqueceram minha pesquisa.

Aos meus amigos da turma de dança, agradeço por contribuírem ativamente nessa jornada que trilhamos juntos, por me apoiarem em momentos difíceis e por acreditarem no potencial do nosso trabalho coletivo. Espero que continuemos a crescer como grupo e a mostrar o melhor de nossas capacidades. Agradeço ao meu grupo de amigas Leticia Jorge, Nicole Louise, Hyllary Victoria, Yasmin Matos e Rayssa Albuquerque, por me inspirarem e me apoiarem nesse longo processo de descobrimento na dança e estarem ao meu lado em todos os momentos.

Um agradecimento especial à minha amiga Vanessa Sofia, que me acompanhou de perto ao longo desta pesquisa, contribuindo com discussões e visões que ampliaram minha percepção sobre o trabalho e minha própria trajetória. Agradeço também por sua dedicação em realizar os registros fotográficos do trabalho, capturando os momentos mais significativos e oferecendo uma valiosa perspectiva externa das práticas.

## RESUMO

O presente estudo tem como objetivo abordar os possíveis atravessamentos que podem ser proporcionados por técnicas que estimulem a disponibilidade corporal para o processo de criação em dança. Dessa maneira, o estudo conta com relatos e vivências de experimentações e análises dos resultados encontrados pela intérprete-criadora. Considerando os estudos teóricos a respeito do cultivo de si e as vivências práticas de laboratórios e suas possíveis reverberações para a construção de estados de imersão do corpo.

**Palavras-chave:** Consciência corporal. Cultivo. Dança. Vivência artística.

## ABSTRACT

This study aims to address the possible crossings that can be provided by techniques that instigate bodily availability for the creative process in dance. In this way, the study relies on reports and experiences of experiments and analyses of the results found by the performer-creator. Considering the theoretical studies regarding the cultivation of the self and the practical experiences of laboratories and their possible reverberations for the construction of states of body immersion.

**Keywords:** Body awareness. Cultivation. Dance. Artistic experience.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1: Movimentações que surgiram no processo da performance (2024)..	31
Figura 2: Imagem usada na divulgação do espetáculo (2024) .....	33
Figura 3: Movimentações que fizeram parte da performance (2024) .....	34
Figura 4: Jardim do local de encontro do Projeto Casa. Fonte: Vanessa Sofia (2024).....	39
Figura 5: Alongamento no jardim. Fonte: Vanessa Sofia (2024) .....	40
Figura 6: Interação com os objetos dispostos no ambiente. Fonte: Vanessa Sofia (2024).....	40
Figura 7: Igarapé Água Branca. Fonte: Vanessa Sofia (2024) .....	41
Figura 8: Primeira estação da trilha. Fonte: Vanessa Sofia (2024) .....	42
Figura 9: Segunda estação da trilha. Fonte: Vanessa Sofia (2024) .....	43
Figura 10: Terceira estação da trilha. Fonte: Vanessa Sofia (2024) .....	44
Figura 11: Caminhada na trilha. Fonte: Vanessa Sofia (2024).....	45
Figura 12: Beira do Igarapé. Fonte: Vanessa Sofia (2024) .....	46
Figura 13: Momento de relato e reflexão sobre a atividade da trilha. Fonte: Vanessa Sofia (2024).....	47
Figura 14: Imersão do corpo e autorregulação. Fonte: Vanessa Sofia (2024) .	49
Figura 15: Momento de conversa sobre a dinâmica da imersão. Fonte: Vanessa Sofia (2024).....	50
Figura 16: Início do alongamento e aquecimento do corpo. Fonte: Vanessa Sofia (2024).....	52
Figura 17: Alongamento das articulações. Fonte: Vanessa Sofia (2024).....	52
Figura 18: Momento de defumação da sala. Fonte: Vanessa Sofia (2024).....	53
Figura 19: Defumação do corpo. Fonte: Vanessa Sofia (2024).....	55
Figura 20: Momento de improvisação com defumação do corpo. Fonte: Vanessa Sofia (2024).....	56
Figura 21: Improvisação no espaço. Fonte: Vanessa Sofia (2024) .....	57

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>1 CONSCIÊNCIA CORPORAL - PRÁTICAS NO CAMPO ARTÍSTICO..</b>	<b>12</b>
1.1 CULTIVANDO O CORPO NO CAMPO DA ARTE.....	12
1.2 A SOMAESTÉTICA DE RICHARD SHUSTERMAN .....	13
<b>2 PRÓPRIO CORPO – DOS VIANNAS .....</b>	<b>19</b>
2.1 KLAUSS VIANNA - PEREBENDO O CORPO.....	19
2.2 A PERCEPÇÃO E O RECONHECIMENTO CORPORAL NA VIVÊNCIA DE ANGEL VIANNA. ....	21
<b>3 CAMINHOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA .....</b>	<b>25</b>
<b>4 GESTOS CORPORIFICADOS - CONSCIÊNCIA PERCEPTIVA DO CORPO.....</b>	<b>28</b>
4.1 NARRATIVAS DE EXPERIÊNCIA EM CAMPO .....	29
4.1.1 <i>(In)Tensão</i> - discutindo o peso do corpo e objetos.....	29
4.1.2 <i>Cronofobia</i> - perspectivas do tempo interno .....	35
4.1.3 <i>Projeto Casa</i> - reverberações do contato com a natureza .....	38
4.1.4 <i>Defumação do Corpo</i> – Leitura corporal na Improvisação na Dança 50	
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>59</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>61</b>

## INTRODUÇÃO

Este projeto se concentra na linha de pesquisa “Corpo, contemporaneidade e produção em Linguagens Artísticas”. E apresenta como tema, a experiência da consciência corporal como ação dilatadora de processos de criação artística.

Com o interesse em estudar a respeito dos aspectos da consciência corporal no processo de criação em dança, este estudo aborda o estudo da consciência corporal para preparação da pessoa artista, como processo que possa manifestar ações e atuações criadoras. Nesse sentido, a temática se inclina para investigar as possibilidades do cultivo do corpo para vivenciar experiências no campo da percepção corporal como modo de acessar camadas do corpo sensível e, por elas, provocar estados criativos. Entendemos assim que o campo da consciência corporal pode resultar, para a área de dança, em composições de afetos provenientes de laboratórios que tenham como proposta a autopercepção, expressividade e movimento singular.

Entende-se a consciência corporal como o conhecimento do corpo. É um processo em que o indivíduo reconhece e desenvolve potencialidades, perceptivas corporais, identificando suas limitações e habilidades, permitindo a sensibilidade corporal em atuações de criação e em experiências cênicas. Quando apresentado em ambiente de criação artística, podemos entender este aspecto como potencialmente de natureza inventiva, tendo em vista que o conhecimento do corpo pode acontecer pela percepção relacionada à interioridade. Esse processo pode compreender possíveis atravessamentos e podem levar ao estado de criação. Nesse contexto, a consciência corporal possui diferentes caminhos para percepção de gestos, intenções, sensações, emoções implicadas nos processos inventivos do corpo na dança. Dado o exposto, a pesquisa elabora a seguinte problemática: Que repercussões acontecem nas vivências em práticas de consciência corporal quando estimuladas por ações sensório-perceptivas pelo cultivo de si para sensibilidade e disponibilidade inventiva da pessoa artista?

Apresenta como objetivo principal a investigação das repercussões do trabalho da artista em experiências práticas de consciência corporal como cultivo para sensibilidade na criação artística em Dança. Com olhar específico

apresentamos os seguintes objetivos: Investigar as concepções teóricas sobre consciência corporal e relacioná-las às experiências de criação em dança; analisar e identificar diferentes experiências no campo das artes que tenham como fundamento do trabalho corporal a educação somática e consciência corporal como práticas potencializadoras da vida em criação artística; vivenciar e descrever dispositivos e repercussões da imersão do corpo em experiências de sensibilidade e percepção sensorial, cultivando as potencialidades corporais da intérprete criadora na criação artística em dança; e apresentar narrativas de experiências corporais em dança com o propósito de evidenciar possíveis repercussões sensório-perceptivas no trabalho de intérpretes criadoras em dança.

Com o intuito de analisar e investigar aspectos que constituem a criação no meio mais íntimo da pessoa artista, é importante pensar que o conceito de observação consiste em direcionar um certo tipo de atenção a um ponto específico com a finalidade de estudo e compreensão, nesse caso essa atenção estaria voltada para o indivíduo no processo de cultivo de si em experiência na área da consciência corporal na dança. Pensado sobre o foco da criação artística em dança, destacamos a importância do trabalho da pessoa artista alicerçada no plano da consciência corporal e educação somática.

Estamos entendemos que o trabalho de preparação da pessoa artista em abordagens somáticas tem influenciado experiências perceptivas do corpo repercutindo em atenção aguçada no processo de imersão artística da criação.

A pesquisadora Meireane Carvalho (2020) demonstra em seus estudos que os fundamentos da percepção estão estreitamente relacionados ao trabalho de artistas e são movidos por exercícios que acontecem por meio de uma vida empenhada em preparação no âmbito somático e por exercícios de dispositivos do campo da percepção.

Os estudos do filósofo Richard Shusterman (2012), que pensa o corpo como parte das ciências humanas, das artes e da reflexão do homem em geral, em suas análises aponta que "a consciência corporal, certamente, merece ser cultivada, [...] para conhecer a si mesmo." Nessa linha de pensamento, é possível perceber a valorização do processo de conscientização do corpo, que enfoca seu cultivo para a construção do autoconhecimento. Isso,

consequentemente, pode resultar em mudanças nas experiências corporais e, especificamente, no campo da criação artística na Dança.

O processo possui o intuito de instigar a percepção artística internalizada. Nessa linha de raciocínio, serão acolhidos conceitos de educação somática, que se centra na área de conhecimento pessoal e descoberta de próprios movimentos e sensações. Esse campo de estudo busca entender o corpo em sua sensibilidade, articulando o domínio sensorial, estando diretamente ligado à consciência corporal. Por esse viés, percebe-se a valorização do "sentir".

Entendemos, desse modo, que existem perspectivas importantes acerca da consciência corporal na experiência do corpo que podem motivar a imersão em processos artísticos e promover manifestações do corpo que ultrapassam camadas superficiais das percepções e gerar processos artísticos potencializados pelo cultivo de si. Por esse motivo, acreditamos que essa pesquisa se justifica pela intencionalidade de investigar processos íntimos do corpo que podem revelar experiências poéticas expressivas no campo da criação.

Sobre os capítulos, criaremos um diálogo sobre a área de dança no plano da criação artística, enfocando a discussão como cultivo da pessoa artista pelas experiências da consciência corporal. Acolheremos ainda teóricos que dão proximidade da questão abordada nesta pesquisa pelo âmbito da filosofia. Para tanto, traremos como principais autores da pesquisa a discussão de Richard Shusterman (2008), um filósofo e teórico da estética somática, que desenvolveu a prática do "somaesthetics", e seu estudo se concentra nas potencialidades da consciência do corpo por meio de exercícios e práticas somáticas; e Klauss Vianna, que foi um pioneiro na investigação da consciência corporal e da expressão artística no Brasil. Seu trabalho, desenvolvido principalmente a partir das décadas de 1960 e 1970, teve um impacto significativo na dança, teatro e outras artes performativas. A abordagem de Klauss Vianna (2005) é centrada na ideia de que a consciência corporal e a reeducação do movimento podem transformar a performance artística, tornando-a mais expressiva e saudável.

# 1 CONSCIÊNCIA CORPORAL - PRÁTICAS NO CAMPO ARTÍSTICO

## 1.1 CULTIVANDO O CORPO NO CAMPO DA ARTE

O conceito de cultivo de si, segundo Quilici (2014), refere-se a um processo contínuo de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal que se dá por meio de práticas conscientes voltadas para a ampliação da percepção e da sensibilidade do indivíduo. Inspirado por abordagens filosóficas e artísticas, o cultivo de si envolve o aprofundamento na relação consigo mesmo, com os outros e com o ambiente ao redor, utilizando práticas corporais e artísticas como ferramentas fundamentais para essa experimentação.

Essa noção está intimamente ligada às "tecnologias do eu", propostas por Michel Foucault, que destacam a importância de práticas individuais voltadas para o cuidado e o aprimoramento pessoal. No caso de Quilici (2014), essas práticas se manifestam em atividades que promovem a expressividade, a criatividade e a imersão corporal, especialmente no campo das artes, como o teatro e a dança. O cultivo de si, assim, não se limita a uma experiência individual, mas também serve como uma forma de reconexão com o mundo, promovendo interações mais conscientes e profundas com o ambiente e com outras pessoas.

[...] a experiência pessoal não está mais a serviço da produção de um mundo ficcional e é ela mesma, a matéria principal é ponto de partida do processo de criação, o artista necessariamente terá de descobrir outras formas de trabalho sobre si, de relação com o outro e de desenvolvimento dos materiais. Várias proposições de treinamento passam a valorizar o trabalho com "estados" do corpo-mente, desejando assim desencadear modificações existenciais significativas e explorar suas potencialidades políticas (Quilici, 2011, p.2)

Quilici (2011) enxerga o cultivo de si como um meio de potencializar as capacidades criativas e expressivas do indivíduo. Ele argumenta que, ao mergulhar em práticas reflexivas e corporais, é possível acessar novas dimensões da experiência sensorial e emocional, permitindo o desenvolvimento de uma subjetividade mais rica e integrada. Dessa forma, o cultivo de si torna-se não apenas uma prática de cuidado, mas também uma fonte de inspiração e

transformação criativa, essencial para aqueles que atuam no campo da arte e da expressão humana.

Esclarecendo o conceito de cultivo, Quilici (2011) apresenta as deias que norteiam o sentido de cultivar a prática artística por abordagem que criam outros modos de organização corporal. Em um rastro conceitual o autor explica que:

[...] é preciso dizer que parto de uma noção *estrangeira*, exterior à nossa época e à nossa tradição artística e filosófica. É por sua estranheza que quero navegar, para colocar sobre outras perspectivas a ideia do treinamento como “técnica de si” e como exercício transformador do sujeito. Estudada pelo pesquisador japonês Yasuo Yuasa, *shugyo* é um princípio operativo presente em diversas artes tradicionais japonesas, mas que se origina de um campo distinto — as tradições contemplativas orientais (em especial o budismo) — das quais herda características fundamentais. Em primeiro lugar, o cultivo refere-se aqui a uma prática multifacetada que visa fazer florescer certas qualidades humanas latentes. Estas se manifestariam numa experiência mais profunda e penetrante dos fenômenos e de sua radical insubstancialidade, tendo uma repercussão transformadora no próprio sujeito e nas suas relações com o mundo. As proposições e técnicas desse cultivar são inseparáveis de uma determinada visão do homem e das possibilidades da consciência, que seriam atestadas na realização direta dos praticantes. (Quilici, 2011, p. 2-3)

O cultivo de si consiste no estímulo de capacidades internas. Esse conceito nos remete aos tempos antigos, quando as crenças focavam na conexão do ser com o ambiente e seus aspectos espirituais. Com as mudanças da contemporaneidade, esse pensamento foi se distanciando da realidade.

Atualmente, o mundo é marcado pela compressão espaço-temporal, pela superexposição de informações e pela insolência programada do mercado de consumo (Teixeira, 2009).

Trazendo essa linha de pensamento para o viés artístico, o cultivo de si é a vivência que propõe ao corpo que, alinhada à consciência corporal, pode resultar em um corpo Percebedor de seu potencial, podendo assim experimentar e estimular corporeidade expandidas e atravessamentos artísticos. É interessante que essas reflexões nos levem a corpos em constante estado de mudança, seja na vida cotidiana ou na arte.

## 1.2 A SOMAESTÉTICA DE RICHARD SHUSTERMAN

Os estudos de Richard Shusterman (2008) desenvolvem a proposta de somaestética, que é o estudo das possibilidades e capacidades de percepção e apreciação estética do corpo, trazendo o conceito de soma. Esses estudos focam nas capacidades do corpo e no estudo de suas repercussões através do cultivo da experiência do corpo, explorando ideias de consciência corporal e suas possibilidades para acuidade da percepção e o trabalho de melhoria da saúde.

O corpo não é só uma dimensão essencial da nossa humanidade, "[...] nós precisamos de um melhor conhecimento somático para melhorar a compreensão e performance nas artes, nas ciências sociais e para o avanço da maestria na mais alta forma de arte – aquela relativa ao aperfeiçoamento da nossa humanidade e ao viver de uma vida melhor. Precisamos pensar cuidadosamente através do corpo de modo a nos cultivarmos e a edificar nossos estudantes [...]" (Shusterman, 2011, p. 6-7).

O termo "soma", de acordo com Shusterman (2012), indica um corpo vivo, capaz de perceber pelos sentimentos e ter uma visão sensível que compreenda além do corpo físico que, segundo o autor, pode estar desprovido de vida e de sensação. O termo estética enfatiza o papel perceptivo do soma e seus usos tanto na auto estilização como na apreciação das qualidades estéticas de outras pessoas e coisas. O filósofo também traz sua visão sobre o estudo da somática para maior domínio nas diversas possibilidades artísticas. Dessa forma, os estudos de Shusterman (idem) são centrados no processo de autodescoberta, na construção de percepção e no melhor uso do corpo. Para alcançar essa melhoria do corpo, é necessário um estado de imersão do artista em seu íntimo, em sua própria percepção, para que assim ele consiga trabalhar na compreensão de sentimentos, possíveis atravessamentos e manifestar seu potencial criativo.

Os fundamentos da somaestética de Shusterman possuem referências das pesquisas e pensamentos do filósofo contemporâneo Michel Foucault. Shusterman separa sua teoria em ramos, incluindo a *somaestética analítica* e *somaestética pragmática*. A saber:

- A *somaestética analítica* procura explicar a função das percepções e práticas corporais no conhecimento e na construção de mundo, incorporando a relação dos conceitos de poder de Foucault;
- A *somaestética pragmática* propõe e compara criticamente os métodos de aprimoramento somático, levantando críticas sobre o corpo e as projeções sociais fornecidas na experiência desse corpo e dessa percepção.

Nessa definição, o filósofo inclui os diferentes métodos utilizados para a experiência do corpo, como dietas, piercings, pintura corporal, massagens, dança e artes marciais, que são feitos com a intenção de melhorar a experiência do corpo.

Tratando de um estudo crítico da experiência e do uso do corpo, que foca na apreciação estética e na auto estilização criativa, a somaestética procura estruturar os cuidados da educação somática se dedicando ao conhecimento. De acordo com Shusterman (2012), os valores filosóficos da somaestética são "óbvios", pois ele pontua "preconceitos filosóficos" a respeito do pensamento do corpo na filosofia e faz a comparação entre o autoconhecimento buscado através dos estudos do soma e o autoconhecimento estudado nos ramos da filosofia.

O conhecimento que possuímos de coisas, pessoas e do mundo é baseado na percepção sensorial que construímos dele. Logo, quando nos tornamos limitados a diferentes ações e estados corporais, isso também causa repercussões em nossa forma de conceber as informações que nos atravessam.

A filosofia analisa as limitações para interpretação quando nos ocupamos somente aos limites da atuação do corpo, o que faz alterar, em certa medida, nossa percepção. Por exemplo, uma pessoa com maus hábitos posturais pode ter sua capacidade de percepção reduzida por ter os movimentos da cabeça e dos membros superiores limitados.

A abordagem da somaestética procura a direção aprimorada do próprio corpo, elaborando a performance efetiva dos sentidos, pensando no melhor desprendimento/liberação para o corpo e o tornando mais disponível e eficaz para a apreensão do mundo. A somaestética não se limita à forma ou representação externa do corpo; considera a experiência vivida, ou seja, um

refinamento da percepção de nossas disposições, sentimentos e estado de espírito.

Considerando que podemos ter hábitos inconscientes que se tornam ações viciosas, causando diferentes problemas físicos que podem evoluir para casos mais graves que necessitem de um tratamento mais extensivo, o estudo da somaestética pode focar a atenção do próprio indivíduo para atividades que geralmente passam despercebidas no dia a dia por serem ações comuns e estarem internalizadas no corpo. Os problemas resultantes dessa falta de autopercepção podem prejudicar a performance e afetar o bem-estar. Trazendo uma perspectiva do trabalho a partir da respiração, esse ato comum e essencial para o corpo humano pode representar variados estados emocionais. Por exemplo, analisando o ritmo e a profundidade de um suspiro, somos capazes de entender quando uma pessoa está eufórica ou com raiva.

Shusterman (2012) ressalta que não basta o conhecimento e o pensamento de correção da ação se o corpo não é capaz de se motivar a realizar essa ação. Com isso, ele traz o exemplo de uma desportista que tem dificuldade de manter a cabeça em uma determinada direção. Mesmo que ela acredite que está mantendo a cabeça na direção necessária, é perceptível que não está. Ou seja, o corpo foi condicionado a sentir que estava executando a ação e a esportista possuía a vontade de manter a cabeça na direção correta, porém inconscientemente ela não conseguia. No fim, a percepção que a desportista tinha do próprio corpo, alinhada com a falta de uma prática somática que buscasse a melhora daquela condição, resultava naquela percepção corporal.

Melhor consciência corporal pode nos dar maior atenção e sensibilidade à nossa condição pessoal (tanto interna quanto externa) e ao nosso ambiente (tanto físico quanto social), e esta atenção e sensibilidade aumentadas podem, em troca, alimentar a nossa imaginação e aprimorar a nossa interação com o público com o qual nós, como artistas, nos relacionamos. (Estevez; Velardl, 2018, p.128)

O estudo do corpo pela consciência corporal implica sobretudo a experiência com ambiente, com o viver. Nela contém espaço de experimentação que relaciona corpo com diferentes atravessamentos pelo conhecimento intercambiado.

Aproximando a este sentido, Shusterman (2012) fala sobre a existência da somaestética representacional e experiencial. A **somaestética representacional** tem foco na forma de apresentação externa do corpo, ou seja, a estética, com o intuito de dar uma sensação agradável, tornando as características mais perceptíveis. Nesse conceito, configuram-se procedimentos pequenos como cortes de cabelo até procedimentos como cirurgias plásticas. A **somaestética experiencial**, que frequentemente se vale de meios representacionais, pois a aparência externa tem influência nos sentimentos que internalizamos, servindo como um complemento da experiência. A somaestética de Shusterman recusa-se a exteriorizar o corpo, buscando o "espírito ativo da experiência humana", distanciando-se das padronizações externas e priorizando a boa experiência estética.

A somaestética conota tanto o aguçamento cognitivo de nossa percepção sensorial quanto a reformulação criativa de nossa forma e de nosso funcionamento somáticos, não apenas para nos tornar mais fortes e mais perceptivos para nossa própria satisfação sensual, mas também para nos deixar mais sensíveis às necessidades alheias e mais capazes de responder a elas com ações eficazmente motivadas [...].” As formas mais elevadas da somaestética, portanto, fazem do prazer o subproduto essencial de uma demanda ascética, ainda que estética, por algo melhor do que o eu atual, uma demanda realizada [...].” (Shusterman, 2012, p. 83).

A somaestética, conforme descrita por Shusterman (2012), é uma abordagem que integra o aprimoramento da percepção sensorial com a reformulação criativa do corpo, o soma. Seu objetivo vai além da funcionalidade física, promovendo um refinamento que aumenta a sensibilidade às necessidades próprias e da relação com outras pessoas, tornando possível responder de forma eficaz e empática aos desafios do mundo. Assim, a somaestética transforma o corpo por meio de experiências mais profundas e significativas que implica estética e consciência corporal.

O autor cita uma experiência performática e relata a interação do pensamento filosófico, social e antropológico na prática da performance, entendendo estarem entrelaçados. E diz o seguinte:

“Meu trabalho em performance (no qual eu circulo numa malha de lycra dourada e brilhante, originalmente feita para bailarinos do Ballet de

Paris) ajudou-me a pensar mais profundamente em questões de identidade pessoal, ética e política e identidade de gênero, então ajudou o meu pensamento filosófico também fora da esfera da Estética.” Este trabalho com performance é parte de minha visão da estética pragmatista que afirma o poder positivo do pensamento híbrido no qual a filosofia e a arte se integram em uma arte de viver filosófica.”

Nessa performance, ele utilizou a interpretação de um personagem criado por ele mesmo, que gerou reverberações e reflexões, resultando no aprofundamento do autor em seu íntimo.

## 2 PRÓPRIO CORPO – DOS VIANNAS

### 2.1 KLAUSS VIANNA - PEREBENDO O CORPO

O entendimento sobre o cultivo da pessoa artista pode acontecer por um processo de compreensão dos afetos gerados pela consciência corporal na criação artística. Para esse propósito, convidamos autores que tratam de aspectos dos processos inventivos motivados por experiências sensoriais que acessam camadas de interioridade da pessoa, com o objetivo de gerar expressividade singulares na criação artística. Assim, intencionamos identificar diferentes experiências no campo das artes que tenham como fundamento o conhecimento de si como colaboradores em processos artísticos, para que estes sejam sugestivos em laboratórios de imersão e criação corporal.

Vianna (2005), em seus estudos, apresenta experiências que envolvem o estudo e a escuta do corpo, valorizando o processo de construção das percepções do ser. Jussara Miller (2010), que faz referência aos estudos de Klaus Vianna, traz sua visão sobre a consciência corporal, as ligações entre sua linha de pesquisa, os ensinamentos de Klaus Vianna e seus aspectos de trabalho com o corpo. Esta pesquisa também procura analisar diferentes visões desses trabalhos associados ao corpo com os aspectos da psicologia.

Vianna (2005), cuja linha de estudo focava na escuta do corpo, "propõe a ação criativa imbricada na ação técnica, ou melhor, o indivíduo em trabalho técnico está em ação investigativa de sua relação com o próprio corpo, com o corpo do outro e com o ambiente/espço, com sua percepção aguçada ao momento presente para a criação de um outro momento/movimento [...]" (Vianna *apud* Miller, 2010, p.22-23).

Não podemos aceitar técnicas prontas, porque, na verdade, as técnicas de dança nunca estão prontas: têm uma forma, mas no seu interior há espaço para o movimento único, para as contribuições individuais que mudam com o tempo. Essas técnicas continuarão existindo enquanto existir a dança, enquanto existirem bailarinos. Taglioni e Pavlova não reconheceriam o balé clássico que se dança hoje em dia – que, na essência, é o mesmo balé clássico de outros tempos. O balé clássico não é dessa ou daquela forma: ele está em movimento e continuará existindo enquanto fizer parte do mundo em que vivemos. A

evolução está em todo lugar e a dança não escapa dessa lei. (apud Vianna, 2005).

Com essa visão, podemos perceber a presença do pensamento de movimentação autoral, onde implica a presença do ser por meio da criação e modificação da técnica. Vale ressaltar que a técnica de Vianna se focava na investigação de provocações que formavam o corpo cênico, levando à participação do interior do artista na construção e execução de sua técnica.

Com isso, chegamos à inclusão do conceito de singularidade, que consiste em pensamentos e ações influenciados pelas relações não padronizadas. No contexto dessa pesquisa, a singularidade se configura como parte da busca pelo cultivo do artista, uma fonte de acesso e entendimento às subjetividades que cercam esse indivíduo.

Klauss Vianna (2011) traz para sua aula a ideia de reorganização corporal e a permanência de um estado de atenção e interesse, em constante ativação, no próprio corpo durante a realização das ações. Em suas aulas, ele propunha uma investigação profunda que acabava reverberando no modo fazer a dança e nas emoções de seus alunos, que muitas vezes não compreendiam o processo. Isso mostrava a necessidade de um trabalho corporal pensado no funcionamento e potencialidades e consciência do próprio corpo e nas suas relações com outros elementos da natureza.

Atualmente, nos meios artísticos em que estamos inseridos, como por exemplo na dança, muitas vezes os processos e laboratórios são, de certa forma, esquecidos ou subestimados na hora da criação. Está se tornando mais frequente a falta de imersão do corpo criador, que possa priorizar a conexão com a criação e áreas sensíveis do intérprete-criador.

De acordo com Spindler (2005), a psicóloga ministrava aulas de dança para um grupo de mulheres que focavam no estudo da subjetividade e suas ligações com a dança. “Elas me diziam de várias formas que precisavam estabelecer novos contatos com um mundo que muitas vezes parecia tão distante. Com as aulas de dança, estava percebendo a abertura de novos campos de subjetivação” pelo viés do estudo corpo pela interioridade.

Na visão da autora, as aulas buscavam mostrar uma visão interior de suas alunas, provocando o pensamento no corpo fora do lugar de “exclusão” de si mesmas, potencializando o corpo e disponibilizando-o para a criação de

diferentes dispositivos no meio da dança. Um corpo capaz de afetar e ser afetado, encontrando formas de responder às suas singularidades, sentindo e reinventando o próprio corpo na medida de suas descobertas.

## 2.2 A PERCEPÇÃO E O RECONHECIMENTO CORPORAL NA VIVÊNCIA DE ANGEL VIANNA.

A pesquisadora, coreógrafa e bailarina Angel Vianna, com sua longa carreira nas artes e suas experiências com a dança, trabalhou na preparação física de diversos elencos artísticos e vivenciando o balé clássico compreendeu o desgaste físico por conta das exigências e repetições da técnica, principalmente para corpos que não possuíam muita habilidade, com isso levantou diversos questionamentos a respeito de uma melhor forma de acesso ao corpo e suas possibilidades de transformação. “Começava então sua caminhada para tornar a arte de dançar prazerosa por meio do melhor uso do corpo, não só para executar movimentos, como também para expressar tudo aquilo que pulsa dentro do ser.” (Ramos,2007)

Angel Vianna desenvolveu o Método Angel Vianna de Conscientização de Movimento, inicialmente para o ensino do balé clássico e depois sendo utilizado para desenvolvimento da expressão corporal, o método considera a complexidade anatômica de cada indivíduo e sua singularidade, propondo uma pesquisa do próprio corpo, da estrutura esquelética que o compõe, das articulações e da pele a partir da pesquisa do próprio movimento livre, ou seja, não-sistematizado, para desenvolver um conhecimento experiencial do corpo, funcionando como uma autoanálise do mesmo durante a execução das movimentações e buscando por novos caminhos para a movimentação mais orgânica.

Percebe-se que nos ensinamentos de dança clássica, a tendência é que os bailarinos criem padrões corporais, hábitos de postura e de movimentações que, de certa forma, dificultam a disponibilização do corpo para percepção de si mesmo, o foco principal se torna a execução das movimentações e dos gestos que constituem a dança, isso afasta a ideia de construção da percepção das necessidades do corpo. É preciso considerar que a autopercepção é um conceito

fundamental para a criação artística, o Método de Conscientização do Movimento procura explorar os processos internos do corpo do artista e é capaz de proporcionar ao corpo a experiência de si, podendo proporcionar diversas contribuições para o vocabulário expressivo e preparar uma melhor resposta do corpo a diferentes estímulos externos e internos, desenvolvendo a autonomia do artista no meio que ele estiver inserido.

Com esse método Angel Vianna também buscou romper o ensino padronizado da dança na época, muito perceptível no ensino da dança clássica, com repetições de movimentos que eram passados durante as aulas e reproduzidos pelos bailarinos. Outro ponto estudado no método foi a aproximação do indivíduo ao processo, o aprimoramento da noção do movimento e seu processo de construção da consciência corporal com os registros vividos armazenados na complexidade corpórea de cada indivíduo, estimulando a autopercepção e a sensibilidade do corpo que dança, “O objetivo sempre foi ampliar os horizontes. Neste trabalho o foco principal não está no desenho ou na forma do movimento, mas na percepção da sensação que surge ao mover-se, ou no movimento que acontece ao sentir-se e perceber-se. A Conscientização do Movimento desperta o conhecimento cinestésico, integrando, de forma consciente, o ser com sua emoção, mente e espiritualidade.” (Mele, 2019).

Em relação aos processos físicos, esse trabalho corporal leva o corpo ao estado de concentração e observação de si, o que permite a percepção mais detalhada de possíveis desconfortos ou limitações do corpo e diferentes maneiras de trabalhar esses pontos sensíveis, as aulas são realizadas com roupas que permitam a expansão do corpo para permitir mais liberdade nas movimentações, são realizados trabalhos no chão com distribuição de peso e exploração dos apoios, focando no reconhecimento da estrutura muscular e esquelética, projeção e alinhamento dos planos do corpo no espaço e do comportamento do interior do corpo. Por envolver todo o corpo no processo, também há o trabalho de regulação de tensões, equilíbrio do tônus, e a utilização de vários estímulos para relaxamento e sensibilização como toques suaves e precisos, massagens, liberação de tensões etc.

Com espreguiçamentos, bocejos e alongamentos que liberam as tensões acumuladas no cotidiano, iniciam-se as aulas de profunda pesquisa na estrutura corporal. Por meio de um comando firme e objetivo ocorre, gradativamente, um relaxamento atento, mas não abandonado do corpo, onde a pessoa, deitada no chão, realiza uma verificação minuciosa de cada segmento corporal. (Araújo, 2020, p.408)

O ato de espreguiçar o corpo em contato com o chão e o despertar do corpo, é a ativação dos músculos, segmentos e articulações que trabalham na criação, é o reconhecimento do corpo, do espaço e das possibilidades de atuação nesse meio para o início do trabalho. Movimentos alongados que também trabalhem a respiração e o movimento constante, o ato de inspirar e expirar do corpo, que resultem em reverberações externas e seguindo sem abandonar o corpo, construindo uma percepção própria e reconhecimento das necessidades do corpo.

Trazendo consigo diferentes vivências das artes plásticas experimentadas pela pesquisadora ao longo de sua jornada, Angel Vianna valorizava o toque e o contato do corpo com o chão, a ação de tocar o corpo como parte fundamental da prática de seu método, com isso ela buscava o alívio das tensões que cercavam esse corpo e o impediam de progredir em sua movimentação, permitindo o mapeamento do corpo com auxílio das mãos e do chão.

Também se interessou em explorar formas de relaxar o corpo das tensões trazidas pelo mundo exterior, juntando estudos de técnicas de loga com o trabalho corporal da dança contemporânea, uma de suas grandes preocupações era o descanso do corpo, e essas tensões que, durante as aulas, comprometiam o desempenho do corpo. Com suas práticas de ioga ela percebeu que seu corpo era capaz uma melhor autopercepção, através da concentração e do estado de relaxamento, era possível que se sentisse mais vivo e mais consciente. Com a companhia de Klauss Vianna, a pesquisadora buscou experiências que não restringissem, o bailarino a um estilo definido, como por exemplo o balé clássico, que, como foi abordado anteriormente, traz a questão de passos complexos e estética específica e precisa, pode condicionar o corpo a um comportamento definido, com isso, era de seu interesse pessoal e profissional ter bailarinos que possuíssem diferentes repertórios (Vianna apud Ramos, 2007) e acrescenta

sobre a codificação da Dança pelo seguinte entendimento: o cérebro comanda tudo, se o cérebro já tem a dança codificada, se você fica presa a ela, você só faz essa dança, fica preso àqueles movimentos e não consegue nenhuma criação (Ramos, 2007).

Angel Vianna define o estado de concentração alcançado pelo trabalho de relaxamento do corpo como “estar presente”, é compreendido que nesse estado o “sentir” se torna mais aguçado e mais notável. Os alongamentos, nesse contexto ela encaixa o ato de espreguiçar o corpo no chão e é usado com a finalidade de maior conhecimento do corpo e de sua capacidade de amplitude. Esse processo é interpretado como a construção do vínculo do artista com seu corpo sensível, um corpo que está se dispondo as informações internas, e externas dependendo do meio em que está inserido, e aos atravessamentos que podem ser gerados dessa preparação e concentração de forma contínua, incorporando o que está sendo percebido de maneira consciente.

Assim como Klauss Vianna, Angel destaca também a importância da criação do próprio movimento e de uma forma pessoal de se mover, com isso o foco estava na construção da individualidade dos bailarinos, valorizando o lado do humanismo em seus ensaios e experimentações, era discutido o desenvolvimento de temas corporais a partir das emoções, a preparação corporal era um laboratório de pesquisa permanente das movimentações do corpo (RAMOS, 2007).

### 3 CAMINHOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA

A pesquisa teve como foco analisar os aspectos da consciência corporal e suas contribuições para os processos de criação artística, seguindo os estudos e questionamentos dos autores investigados ao longo da pesquisa e suas respectivas discussões sobre os diferentes estudos no campo da consciência do corporal, por meio de uma abordagem qualitativa.

A pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares. Ela se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis. (Minayo, 2001, p. 22)

Por isso nessa concepção, a pesquisa se concentrou em estudar as repercussões do corpo no processo de interioridade pela consciência corporal como caminhos para potencializar percepções ampliadas do corpo na experiência da criação artística.

Compreendendo a necessidade de experimentação dos conceitos abordados ao longo dessa pesquisa, o enfoque será de natureza exploratória. O sentido de pesquisa exploratória segundo Gil (2002, p. 41):

Estas pesquisas têm como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a constituir hipóteses. Pode-se dizer que estas pesquisas têm como objetivo principal o aprimoramento de idéias ou a descoberta de intuições. Seu planejamento é, portanto, bastante flexível, de modo que possibilite a consideração dos mais variados aspectos relativos ao fato estudado. (p. 41)

Nesse entendimento, esta pesquisa teve como objetivo criar uma conexão profunda com o processo estudado e proporcionar um melhor aprofundamento do objeto de estudo em práticas realizadas pela consciência corporal para acessar camadas da criação artística. Isso inclui o estado de atenção, leituras

do objeto de estudo, captura pelas imagens percebidas, experimentos com base em estados de sensação, intencionalidade, conceitos e gestos expressivos.

Foram observadas as perspectivas de ligação com o corpo sensível, as potencialidades geradas e os possíveis atravessamentos resultantes da internalização do processo em diferentes experiências artísticas que se interessam pela abordagem somática, interioridade, relação com ambiente, memória corporal, sensorialidade, que penso estão em constante se cruzando na experiência artista contemporânea, no cultivo de si.

Esta pesquisa se trata de estudo de caso, analisando os resultados de laboratórios corporais que se concentram na sensibilidade artística.

Tivemos no percurso da pesquisa a realização de registros escritos por meio de diários, apontando ações de interesse e pensamentos anteriores e posteriores às respectivas experimentações nos laboratórios, possibilitando dilatações e explorações futuras.

A coleta de dados foi realizada através de vídeos dos processos de percepção do corpo na consciência corporal pelos experimentos, para análises de comportamentos e observação de novas percepções corporais.

O estudo de caso é uma caracterização abrangente para designar uma diversidade de pesquisas que coletam e registram dados de um caso particular ou de vários casos a fim de organizar um relatório ordenado e crítico de uma experiência, ou avaliá-la analiticamente, objetivando tomar decisões a seu respeito ou propor uma ação transformadora. (Chizzotti, 2006, p. 102)

O desmembramento desses processos e a investigação de seus resultados serão apresentados, assim como os processos de experiência corporal, como dilatadores para a imersão em experiência artística em narrativas e vídeos produzidos acerca dos processos de vivência corporal.

Os laboratórios de imersão corporal ocorreram por meio de vivências com as artistas Yara Costa Passos, pelo Projeto Casa, e Tainá Andes, por meio da experiência da defumação do corpo, que provocaram estados corporais conectados à ancestralidade. As artistas trazem vivências oriundas de suas pesquisas.

Outros experimentos, como (IN)TENSÃO e CRONOFOBIA, foram desenvolvidos durante meu percurso no curso de Dança, e considero que foram

potentes para fomentar discussões sobre corporeidade. Essas experiências valorizaram o cultivo da sensorialidade e da percepção corporal como ferramentas criativas para a criação em dança.

#### **4 GESTOS CORPORIFICADOS - CONSCIÊNCIA PERCEPTIVA DO CORPO**

Sobre percepção na experiência corporal em Merleau-Ponty (2006) fala de como nos relacionamos com o mundo e a repercussão nas vivências do dia a dia, o que manifesta o sentido de corpo encarnado do que trata o autor. A conceito de percepção do filósofo e psicólogo Merleau-Ponty (1945/1994) argumenta que a experiência do corpo é fundamental para a percepção, já que a percepção é um acontecimento corporal e existencial. Afirma que a percepção está intimamente ligada à atitude corporal, para o pesquisador, o corpo possui nuances e é necessário experienciá-las para compreendê-lo, ele busca uma abordagem subjetiva, considerando que o corpo é movimento, gesto, linguagem, sensibilidade, desejo, historicidade e expressão criadora, para alcançar as experiências existenciais. (NÓBREGA, 2008)

A linha fenomenológica desafia a visão tradicional da percepção, que se baseia na relação linear entre estímulo e resposta, enfatizando que a apreensão do sentido é uma expressão criadora do corpo, na fenomenologia, o corpo faz a apreensão dos sentidos. Sendo assim, a percepção se faz pelo sujeito que olha, sente, a interação com o mundo é mediada por movimentos, onde cada objeto sugere um gesto. Essa visão rompe com a ideia de corpo como um objeto passivo e destaca a experiência do sujeito encarnado, que reconhece o espaço como expressivo e simbólico, enriquecendo a interpretação das situações.

A percepção do corpo é confusa na imobilidade, pois falta intencionalidade. Os movimentos estão sempre ligados à nossa percepção do mundo, e cada objeto sugere um gesto, promovendo a criação em vez de simples representação. Nesse sentido, compreende-se a necessidade das vivências e experiências, para o corpo que percebe e cria, sensações e vivências contribuem para a constante movimentação desse corpo, propiciando a ele sentidos e direcionamentos para melhor compreensão e reconhecimento de si.

#### 4.1 NARRATIVAS DE EXPERIÊNCIA EM CAMPO

As narrativas que se seguem discutem a experiência da consciência corporal, examinando as intencionalidades associadas às abordagens de preparação do corpo. Trata-se de um corpo investido no cultivo de si, imerso na educação somática, que explora a prática da consciência corporal na Dança através do trabalho das artistas Yara Costa, com o projeto *Casa*, e Tainá Andes, com o estudo sobre a *Defumação do Corpo*. Outras experiências são de minhas caminhadas corporais em dança que refletem práticas sensoriais pela observação e atuações do corpo.

O interesse se alinha às discussões sobre a imersão do corpo na experiência sensorial, trazendo à tona reflexões sobre a percepção e a corporificação. Esse processo se manifesta no exercício de observar e assimilar estados de presença, acionados pela consciência do corpo em relação às dinâmicas do movimento. Por isso, compartilho minhas experiências relacionadas ao estudo do corpo em diferentes momentos, marcados por sensibilidade, preparação, disponibilidade, atenção e imersão sensorial. Esses elementos se entrelaçam em estados corporais que ganham fluxo e intencionalidade.

##### 4.1.1 *(In)Tensão* - discutindo o peso do corpo e objetos

Foi um trabalho realizado na Escola Superior de Artes e Turismo, na disciplina de Estudos Contemporâneos do Corpo V. Realizada em grupo, com a turma noturna do sexto período, a performance foi criada a partir de discussões em rodas de conversa e experimentações imersivas com o grupo.

Inicialmente, com as discussões acerca do trabalho, a ideia da performance era a representação do trabalho realizado pelos carregadores do porto de Manaus, e pensando nisso, o grupo assistiu a reportagens e documentários sobre a vida desses trabalhadores e realizou visitas ao Mercado Municipal Adolpho Lisboa, para a construção de percepção desses corpos no meio de atuação e a concepção da ideia de trabalho pesado e do efeito de seu peso no corpo. Para as primeiras experimentações, os intérpretes

deveriam pensar em movimentos que demonstrassem a presença de peso no corpo, costas caídas, joelhos flexionados e caminhadas pesadas, também foram utilizados bolsas e sacolas para simular esse peso. Após essas experimentações, o grupo começou a perceber a necessidade de utilizar pesos diferentes, mantendo o contexto inicial, começaram as experimentações utilizando o peso dos integrantes do grupo.

Primeiro, começaram as experimentações com o peso dos intérpretes, nesse momento foram testadas diferentes formas de carregar, simulando sacos ou objetos normalmente vistos nos portos e barcos, após experimentações individuais para estudo do peso, notou-se que seria mais efetivo praticar com o ato de levantar e carregar outra pessoa, pensando em diferentes formas de carregar objetos e nas formas que esse peso poderia moldar a postura do corpo que exerce o trabalho. Foram realizadas passadas em grupo, o ato de carregar alguém enquanto andava, transferir a pessoa carregada para outra parada ou em movimento, após um tempo com esse estudo foi percebida a criação de um padrão, o grupo buscava carregar apenas a menor pessoa do grupo, considerando pelo peso “mais fácil”.

Pensando em como desfazer o padrão que surgiu com a primeira experimentação, o grupo fez uma roda, onde uma pessoa ficava no centro do círculo e pendia o corpo para diferentes lados, onde os intérpretes poderiam apoiar o peso da pessoa e experimentar o efeito do peso desse corpo, chegando ao limite do suporte da base e mantendo ou chegando ao limite e voltando, as vezes era percebido pelos outros participantes do trabalho a necessidade do outro por ajuda para apoiar o peso sem derrubar a pessoa, acredito que isso instigou uma necessidade maior de um olhar aguçado para as movimentações ao redor, nessa experimentação foi observado que era essencial a concentração e a consciência corporal tanto do próprio corpo quanto do corpo da pessoa apoiada, percebendo e estudando a melhor forma de segurar e trabalhar com aquele peso. Estar no círculo sem estar concentrado nas ações, impedia os participantes de conseguir focar em pender o corpo e permitir que o peso fosse distribuído para outra pessoa de forma natural, também tornava mais fácil de rir e desconcentrar os outros integrantes do grupo, após a fase de entender a concentração necessária, começou a ser incluso nas experimentações o ato de se levantar e carregar em grupo a pessoa do centro, movendo-a de lugar e assim

revezando com outras pessoas do círculo. Para a construção desse trabalho performático era necessário a criação de confiança entre os intérpretes e de uma conexão, foi compreendido pelo grupo que era necessário um estado de imersão e ativação corporal para um melhor desenvolvimento da performance.

As experimentações começaram a ser feitas em uma sala menor, essa redução do espaço disponível contribuiu para que o grupo centralizasse o foco, criando um círculo de pessoas em cena, nessa sala foram intensificadas as experimentações e a imersão para melhorar a concentração do grupo. Foi momento de mudanças no processo, houve a tentativa de inserir movimentações e ações coreografadas na cena, porém, foi percebido que esse não era o intuito do processo.

*Nota:*

*“Imagino que as ações coreografadas distanciavam a ideia de entrega do corpo para as ações orgânicas e condicionavam ao pensamento de seguir um tipo de fluxo, tempo e ritmo, focando a atenção a uma ação planejada seguindo-a e não ao processo de construção.”*



Figura 1: Movimentações que surgiram no processo da performance (2024)

Conforme as experimentações iam se intensificando, continuando com o foco no ato de carregar e levantar uns aos outros, elas passaram a testar as possíveis formas que poderiam surgir ao carregar uma pessoa, os diferentes apoios que o corpo era capaz de produzir, sem se desestabilizar, em contato com o outro e as diversas tensões que poderiam ser exploradas pela distribuição de peso com o outro (Figura1). Para que isso fosse possível, era necessário um estado de *consciência de si e conhecimento do outro*, tanto na hora de sentir quanto o corpo pode aguentar do peso do outro quanto na hora de apoiar o peso em cena e distribuir em uma tensão que pudesse estabilizar ambos. Foi decidido que a performance começaria com caminhadas onde os intérpretes precisavam olhar uns aos outros durante as passagens essas caminhadas não possuíam tempo ou fluxo, elas eram feitas de forma natural dependendo da necessidade do intérprete de continuar o movimento, para perceber possibilidades de construção de movimento, essa ação contribuiu bastante para a criação de uma conexão no processo, a combinação com a caminhada constante e o olhar ao outro construíam o senso de tensão e antecipação na cena, à espera da movimentação do outro e consciência da própria movimentação.

*Nota:*

*“É interessante perceber como essa construção de concentração e foco moldaram uma nova percepção do processo e os acordos em cena surgiram sem a necessidade de conversas prévias, nesse processo surgiram as quedas, seguindo a ideia de apoio do corpo do outro, surgiu a ideia de caminhar e cair de forma inesperada, essas quedas deveriam ocorrer sem uma movimentação de antecipação, ou seja, sem um movimento que mostrasse que a pessoa iria cair, o corpo deveria permanecer esticado e os intérpretes precisavam apoiar a pessoa evitando que ela caísse, caso ninguém conseguisse aparar a pessoa em queda, ela precisava se movimentar de uma forma que permitisse a queda segura do corpo. Percebe-se que essa experimentação trabalhou bastante a ideia do momento do outro e como isso reverberava nos corpos em cena, as quedas não seguiam uma ordem de pessoas, não foi definido um ponto exato de partida para o começar a cair, a caminhada construía esse estado de ativação do corpo e o momento de realizar as quedas era do próprio intérprete.”*



Figura 2: Imagem usada na divulgação do espetáculo (2024)

Com isso, aconteceu rodas de conversa onde o conceito do trabalho foi discutido e foi notou-se que durante as experimentações, o processo foi naturalmente alterado, agora ele envolvia tensões e apoios (Figuras 2 e 3), exploração da antecipação do movimento do outro e o que isso causava no corpo, o conceito do trabalho saiu desse lugar concentrado nos trabalhadores do porto e foi caminhando para uma percepção mais generalizada e em um contexto urbano, o nome (in)TENSÃO veio da ideia das tensões que surgiram em cena, das movimentações que tinham a intenção de segurar, agarrar e sustentar o outro, e nesse círculo de acontecimentos contínuo do processo que fazia o corpo chegar à exaustão.

*Nota:*

*“Também veio da ideia das tensões do cotidiano, o que nos leva a chegar a um limite, ceder a ele ou segurá-lo.”*



Figura 3: Movimentações que fizeram parte da performance (2024)

Para os ensaios da performance, foi estabelecida uma crescente com o objetivo de não cansar o corpo tão rapidamente, ao mesmo tempo que estabelece uma conexão dos envolvidos na cena, tanto o processo de criação quanto a performance também não possuía um tempo limite, as experimentações fluíam de sua própria forma e podiam durar de 20 a 50 minutos ininterruptos, notou-se nesse processo que quanto mais exaustos os corpos ficavam em cena mais movimentações e intenções eram percebidas não apenas pelos intérpretes, mas também pelo público que assistia a performance e pareciam se afetar pelos estados corporais dos bailarinos. A intenção na exploração da exaustão era proporcionar um movimento mais “cru” ao olhar, algo que se inicia internamente e vai se espalhando para a cena, os apoios se tornavam mais pesados e soltos, as quedas menos consistentes, esse cansaço tornava o corpo mais perceptível e ativo enquanto caminhava para o final da performance.

*Nota:*

*“Apesar de (In)TENSÃO possuir um começo e acordos em cena, não é um processo coreografado no modo tradicional, mas existem atos coreográficos, ele segue*

*um fluxo onde as percepções montam a narrativa e os acontecimentos, foi interessante observar como essa experiência permite a possibilidade de diversas variações de acontecimentos, trabalhados com a mesma intenção e montagem. É um processo que não possui um fim e que seus estudos e experimentações agem como potencializadores das diferentes possibilidades”.*

#### **4.1.2 Cronofobia - perspectivas do tempo interno**

*Cronofobia* foi um trabalho performático individual, que inicialmente começou a ser pensado e desenvolvido na disciplina Processos Coreográficos I e se seguiu na disciplina de Composição Coreográfica pelo viés da performance. O objetivo dessa performance era expandir o que foi estudado na disciplina anterior e tentar trazer uma nova visão ao que foi explorado com novos questionamentos e linhas de pensamento, abordando as percepções de tempo e a maneira que ele nos afeta internamente e causa reverberações externas no corpo.

O tema “Tempo” veio de dúvidas e provocações da vida cotidiana e as coisas que nos atravessam como indivíduos vivendo em sociedade, a mesma que pode mudar e nos “forçar” a uma adaptação repentina, onde nossos sentimentos são passageiros e a **internalização** de ideias se torna quase impossível. *Cronofobia* é o medo irracional da passagem de tempo, ela é esse medo e ansiedade que chegam a ser sufocantes e incontroláveis. Neste trabalho esse termo foi pesquisado para falar sobre o medo na relação com tempo e incapacidade de mudar algo que nos aflige.

Para a elaboração desse tema, como intérprete-criadora, foi considerado nos aspectos do tempo, sua forma fluída de existir e diferentes maneiras de ser percebido no cotidiano, dependendo das situações presentes. A partir disso, foram iniciadas as observações dos diferentes aspectos do cotidiano, pontuando a passagem de tempo, também foram elaboradas diferentes perguntas ao longo do processo que serviam como um “gatilho” para elaboração e criação sobre a visão de tempo, e o que seria estar sem tempo.

As primeiras experimentações foram feitas através de trabalhos guiados com a professora da matéria, utilizando diferentes dinâmicas para estimular a criação. As experimentações consistiam na exploração de movimentações de acordo com o tema e a necessidade de cada intérprete, a variação de tempo e fluência desses movimentos e as intenções que eram aplicados a eles, a professora também manteve o processo de criação muito livre para cada um, tanto nas escolhas de tema quanto em seu formato de apresentação.

*Nota:*

*“Antes de escolher realizar uma performance, pensei bastante a respeito da preparação corporal necessária para que esse processo fosse possível para criação individual, o processo de preparação foi pouco fluído para a ideia proposta, pelo fato de não conhecer muito a respeito das práticas de imersão e criação de um corpo disponível para abraçar o processo. Durante as experimentações, senti muita dificuldade de criar uma conexão com o que estava sendo proposto, após um tempo, percebi que mesmo que tivesse interesse pelo tema e vontade de explorá-lo, faltava a experiência com um trabalho subjetivo.”*

Após algumas aulas e experimentações, a professora propôs realizar prévias do trabalho, onde poderiam ser apresentadas cenas daquilo que estava sendo desenvolvido. Seguindo o tema tempo, a primeira intenção estabelecida, foi que para o som, seriam utilizados diferentes tipos de tiques de relógio, altos ou baixos, rápidos ou lentos, alternando suas formas, mas seguindo a mesma ideia, representar o tempo corrido. Na primeira prévia, foram realizados movimentos experimentados anteriormente, que seguiam o ritmo dos tiques do relógio, eles mudavam, aceleravam ou diminuía de acordo com a necessidade de seguir o som, a prévia demonstrou movimentos interessantes e o potencial de maior exploração das movimentações que poderiam surgir pelo som dos tiques.

*Nota:*

*“Nas seguintes experimentações, o foco foi no áudio que construí para a performance e na exploração de possibilidades de movimentação, o áudio consistia em variados sons de relógios, buscando explorar a variação das movimentações de acordo com as mudanças de velocidade dos sons, o intuito era explorar diferentes formas de*

*tempo, como para aqueles que o enxergam como algo mais rápido ou mais lento, e mostrando os efeitos físicos que ele pode gerar através dessas movimentações, com movimentos quebrados, pausados e sem uma ordem coreografada, acredito que na primeira prévia, possuía uma ideia mais definida do que exatamente estava explorando em meu processo.”*

Na segunda prévia, foi pesquisada a possibilidade de utilizar a forma de palco arena, para dar mais liberdade para o processo e mais proximidade com o público, nessa apresentação, foram experimentados movimentos lentos e construídos, movimentos quebrados e corridas, realizando passagens pelo público organizado em forma de círculo ao redor. Na tentativa de montar uma crescente o intuito era que as ações feitas em cena pudessem gerar outras intenções.

*Nota:*

*“Poucas foram as reverberações da segunda prévia, e comecei a formular alguns questionamentos a respeito do processo em si, “Existe um tempo limite para o processo ser efetivo?”, “Existe um processo realmente efetivo para a criação artística?”. Após a apresentação a professora oferece visões pessoais e sugestões com o intuito de auxiliar no desenvolvimento do trabalho, e nesse momento de conversa a professora comentou “É importante trabalhar a presença, pois você possui um brilho em cena que em algum momento ele apaga”, se referindo a meu estado de presença em cena, esses questionamentos, unidos a outras situações ao longo de outras situações envolvendo trabalhos de criação, moldaram minhas dúvidas a respeito de minha capacidade de imersão no processo em si, compreendi que por mais que conseguisse apresentar resultados, o caminho trilhado para alcança-los as vezes era curto.”*

A apresentação do resultado da disciplina foi realizada no Teatro da Instalação, ao todo a experiência da performance não resultou em grandes reverberações, a conexão com o público também se tornou outro grande desafio para a imersão do corpo nesse local novo, o que instigou a pesquisa na área de processos de criação e aprofundamento desse corpo nesse meio entre a ideia inicial e o resultado da criação.

#### 4.1.3 *Projeto Casa - reverberações do contato com a natureza*

O *Projeto Casa*, guiado pela Profa. Dra. Yara Costa, possui o intuito de instigar uma conexão com a natureza trabalhando o autoconhecimento, a percepção e as formas que esse espaço pode contribuir para a criação de processos criativos. As experimentações foram divididas em três diferentes fases que envolvem aspectos como autorregulação, construção de memórias e subjetividade, a participação para esse estudo teve foco em realizar uma imersão no final da primeira fase a ***Escuta de si***, nessa fase os participantes vão estabelecendo as conexões com o ambiente e as reverberações que podem ser geradas no corpo, buscando o reconhecimento de si e, através de um trabalho guiado pela professora do projeto, produzirem sentimentos e percepções propulsionados pelo contato com a floresta e o Igarapé Água Branca, um dos poucos igarapés preservados da cidade de Manaus que localizado no Tarumã.

Para o primeiro momento, a professora e os participantes se reuniram para alinhamento do roteiro do dia. O primeiro momento foi um aquecimento no jardim da casa onde o projeto acontece (Figura 4), esse momento de alongamento e espreguiçamento do corpo consistiu em escolher um lugar para ser observado e percebido (Figura 5), a visão se tornava parte essencial do processo, tanto para perceber diferentes cores das plantas e árvores, quanto para observar possíveis perigos que poderiam estar escondidos nas plantas ou no solo, nesse momento foi possível observar as plantas, algumas que possuíam galhos largos que cresciam e se estendiam pelo terreno e cresciam em direção ao céu formando algo similar a uma estrutura, lembrando uma estufa ou o teto de uma casa, eram perceptíveis as diferenças de estado de cada planta, algumas mais secas com tonalidades de marrom e outras mais verdes e novas, variadas texturas de troncos e folhas, também haviam diferentes materiais espalhados como materiais de construção, tábuas de madeira, latas e sacolas. Esse momento trouxe a ideia de observação, apenas trabalhar a percepção do ambiente e alongar o corpo imaginando essa construção, as raízes presentes em todo o ambiente, a suavidade das folhas e os diferentes arranjos de plantas e a relação que existia entre os elementos naturais e não naturais do local.

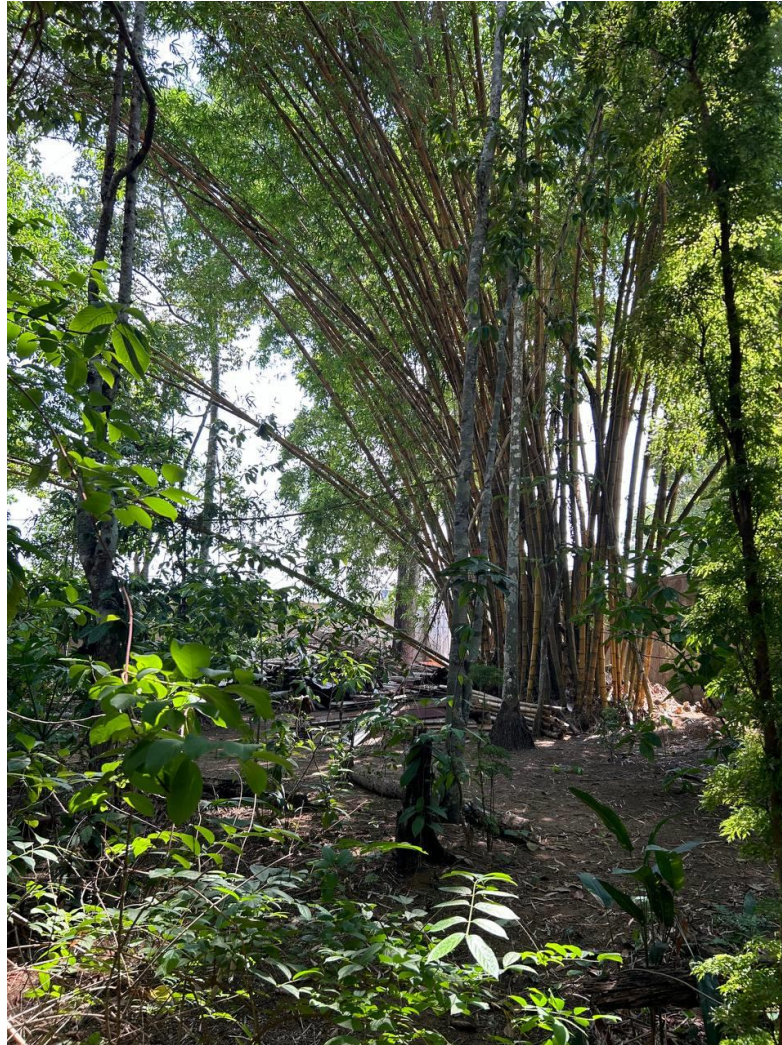


Figura 4: Jardim do local de encontro do Projeto Casa. Fonte: Vanessa Sofia (2024)



Figura 5: Alongamento no jardim. Fonte: Vanessa Sofia (2024)



Figura 6: Interação com os objetos dispostos no ambiente. Fonte: Vanessa Sofia (2024)

O segundo momento, consistiu em uma caminhada na trilha do Igarapé Água Branca (Figura 7), o grupo se concentrou e a professora passou os direcionamentos da atividade, primeiro a caminhada deveria ser lenta, cada passo construído lentamente no ambiente, mantendo consciência do que estava ao redor e mantendo a observação, por ser uma trilha em mata fechada, era necessário atenção nos momentos de interação com o ambiente, durante a caminhada haveriam diferentes “estações”, que eram diferentes perguntas elaboradas para serem exploradas ao longo da caminhada, com o intuito de estimular pensamentos, sentimentos, movimentações e interações com o ambiente.



Figura 7: Igarapé Água Branca. Fonte: Vanessa Sofia (2024)

Foi formada uma fila para a caminhada e após um tempo adentrando essa floresta, caminhando e reconhecendo esse lugar, foi feita a primeira estação, “O que eu vejo?” (Figura 8), nesse momento a caminhada parou e houve um tempo para uma observação mais aguçada, uma contemplação do momento, o objetivo era destacar tudo que estava sendo visto no local. A trilha era estreita, as plantas

ao redor formavam um tipo de corredor natural que, apesar de ser organizado por pessoas, ainda conseguia ser denso e húmido, era muito similar as plantas na casa do projeto na sua forma de crescer e se expandir no local, formando essa cúpula de raízes e galhos, havia diversos emaranhados de diferentes plantas e cipós que se completavam, se contorciam e se tornavam a mesma coisa naquele espaço, diferentes insetos pequenos escondidos entre as folhas.



Figura 8: Primeira estação da trilha. Fonte: Vanessa Sofia (2024)

Seguindo para a segunda estação, “O que escuto?” (Figura 9), esse momento era tanto de escuta do ambiente quanto de escuta interna, a escuta de si, enquanto eram percebidos os sons mais próximos como o dos galhos e das folhas sendo amassadas e quebradas ao longo da caminhada e de cigarras que faziam sons mais distantes, foi possível ouvir o som de uma cerra elétrica um pouco perto de onde estávamos, e foi interessante perceber que não apenas o som mas também o contexto atual e a realidade do meio ambiente levaram a percepção para esse lado mais urbanizado e de análise do contraste da presença nociva do urbano nesse meio natural.



Figura 9: Segunda estação da trilha. Fonte: Vanessa Sofia (2024)

A terceira estação, “O que toco e o que me toca?” (Figura 10), levou a diferentes maneiras da percepção pelo toque, interagindo intencionalmente com os elementos do ambiente ou apenas permitindo que esses elementos tocassem o corpo, a floresta possuía partes mais abertas e outras mais estreitas que faziam com que as folhas passassem no rosto, nos braços e nas mãos, os galhos mais pontudos, as vezes, arranhavam a pele e prendiam nas roupas ou nos cabelos e era interessante tocar diferentes tipos de folhas, folhas secas que se desfaziam com toques e deixavam rastros escuros nas mãos, vestígios pelo corpo. Também foi instruído que, o corpo que sentisse necessidade de se movimentar e interagir com o local, era livre desde que observasse os arredores para evitar acidentes.



Figura 10: Terceira estação da trilha. Fonte: Vanessa Sofia (2024)

A quarta estação:

*Nota:*

*“O que essa experiência tem com as minhas memórias e vida?”, com o objetivo de despertar emoções e reverberações em aspecto pessoal, essa estação gerou reflexões sobre familiaridade e memórias de infância, momentos de lazer e saudade, essa sensação de conforto e de um sentimento de recordação.*



Figura 11: Caminhada na trilha. Fonte: Vanessa Sofia (2024)

Nota:

*“Quando criança, costumava ir em viagens para o interior com meus avós, minhas irmãs e minha mãe, o lazer em família era tomar banho nos rios e conversar sobre a vida de meus avós no interior, como eles haviam sido criados em contato com a natureza e se sentiam acolhidos naquele meio, era costume que, nas férias, ficássemos em um sítio perto da floresta e caminhássemos até o rio mais próximo. Acredito que ao considerar o questionamento e o ambiente, me surgiu esse lugar de memórias, onde encontrei sentimentos de nostalgia e questionamentos a respeito da contemplação de momentos, como intérprete-criadora me encontrei nesse lugar de querer reverberar esses sentimentos de resgate e saudade.”*



Figura 12: Beira do Igarapé. Fonte: Vanessa Sofia (2024)

Para concluir a fase das estações de dispositivos, as últimas perguntas foram “O que essa experiência me provoca enquanto processo criativo?” e “O que posso fazer com tudo isso?”, nesse ponto da caminhada a trilha havia acabado e o grupo foi convidado a pensar em como verbalizar o que foi vivenciado na caminhada e fazer um registro em um celular, o registro poderia ser gravado em forma de áudio ou vídeo, não era obrigatório gravar a si mesmo, poderia ser escolhido um ponto de interesse ou de observação enquanto a voz era gravada de fundo (Figura 13). As perguntas foram repetidas para que as ideias voltassem e pudessem estar mais claras, após esse momento, os integrantes do projeto foram direcionados para a última etapa da imersão.



Figura 13: Momento de relato e reflexão sobre a atividade da trilha. Fonte: Vanessa Sofia (2024)

Nota:

*“Narrando as experiências da caminhada, destaquei palavras como: tempo, efemeridade desconhecido, medo, detalhes. De certa forma, acredito que entrar nesse ambiente pode trazer dúvidas, e até medo do que se pode encontrar e daquilo que não se pode ver. Enfatizando também a forma como minha experiência me levou para o meio pessoal, com a questão das memórias e vivências, me fazendo refletir sobre as questões de tempo e como ele passa de uma forma física e visual, as plantas secas em contraste com as folhas mais verdes, árvores mais altas e as mudas mais próximas ao chão.”*

No fim da trilha, havia uma parte maior do igarapé, onde seria realizado o momento de regulação do corpo, a professora distribuiu boias para os integrantes e instruiu que elas fossem colocadas na parte de trás do pescoço, permitindo que a cabeça flutuasse e que o corpo fosse colocado nesse estado de relaxamento (Figura 14). A água gelada fazia contraste com o calor do corpo e o clima abafado da floresta, conforme ele continuava a imergir era possível perceber o corpo se arrepiando e tentando se adequar ao ambiente novamente, ainda trabalhando essa constante percepção e trazendo os questionamentos anteriores. Buscando incentivar mais desafios na criação, foram organizadas duplas para a próxima dinâmica, o intuito era produzir sons com o corpo em contato com a água ou com a ajuda da boia, enquanto interagia com o outro, nesse processo de contato com o outro.

Foram levantados alguns questionamentos como, “Estou guiando ou sendo guiado?”, era importante que ambos estivessem em sintonia e acordo com o que estava sendo explorado, não no processo de tomar a frente e liderar o outro, “Essa semana você teve alguma raiva? Manda essa raiva embora”, percepção de emoções do cotidiano e a forma que poderiam reverberar em movimento. No processo de interação com a dupla, a o foco foi fazer sons e movimentações com o objeto, por ser uma boia espaguete, cada um segurou em uma ponta da boia e seguindo a sensação de água e ondas, inicialmente foram os movimentos eram ondulados, concentrados nos braços e no tronco e sem muita movimentação dos membros inferiores, não havia uma ideia definida do que era aquela movimentação, ela foi surgindo de acordo com as sensações que estavam sendo exploradas no corpo em contato com a água e os demais elementos do ambiente. Conforme as perguntas eram feitas, novas movimentações eram exploradas, com as perguntas “Você teve alguma raiva essa semana? Como foi esse sentimento?”, nesse momento houve mudanças de movimentação e eles passaram a ser mais barulhentos e pesados, batendo na água ou espalhando-a utilizando a boia, também foram adicionamos movimentos de locomoção, explorando o espaço, haviam pedras e galhos embaixo da água o que dificultava a movimentação, mas ao mesmo tempo trazia a ideia de “ficar no lugar”, era importante manter o foco no trabalho com a própria dupla, porém era interessante escutar as outras duplas produzindo sons, uns mais altos e outros mais contidos e as vezes quase não eram produzidos sons na água, de acordo com a necessidade que eles tinham de expressar o sentimento abordado pelos dispositivos.

Para finalizar, o último momento foi de breve criação individual, voltando a pergunta “O que posso fazer com tudo isso?”, houve um momento de autopercepção para a criação de movimentações se baseando nas sensações e experiências do os outros momentos, “O que a imersão nesse ambiente gera no corpo?”, era preciso escolher um lugar, podendo ser dentro ou fora da água e pensar nas diferentes formas de trabalhar tudo que havia sido experimentado até o momento.

Escolhendo um lugar entre a areia e a água, iniciei pensando em movimentos lentos que me levassem para esse lugar de ondulações e reverberações, pensando na água e nas ondas que se formavam pelos movimentos que fazíamos dentro dela e nas diferentes texturas que poderiam ser encontradas dentro do igarapé, como areia e folhas, as pedras que também arranhavam as pernas nas movimentações, traziam essa ideia de algo mais rígido em contraste com a água fluída, a partir dessa ideia, fui experimentando aumentar as movimentações, aumentando a força e a velocidade, percebi meu corpo um pouco retraído em alguns momentos, se mantendo em movimentos pequenos e contidos, a professora instruía para aumentar as movimentações, a velocidade, construir movimentos amplos e mover o corpo, saindo do lugar escolhido e explorando o espaço. Após um tempo comecei a sair do local inicial e explorar mais movimentos dentro da água, tentando aumentar os intensões, acredito que o lugar mais convidativo se manteve na calma e tranquilidade de antes, era como se o corpo quisesse se manter nesse lugar de contemplação, com movimentações mais calmas ou poucas movimentações.



Figura 14: Imersão do corpo e autorregulação. Fonte: Vanessa Sofia (2024)

Considerando que o cotidiano é essa constante movimentação e que muitas vezes na dança temos a ideia de estar numa crescente de movimentos até chegar a um ápice, acredito que em minha imersão se manteve nesse campo da observação, tentando absorver o ambiente, durante a caminhada na trilha meu corpo não sentiu a necessidade de formar grandes movimentações, os contatos que encontrou com o ambiente foram através de pequenos toques e percepções com os arredores, com o entendimento do corpo nesse local de respiração e reflexão. A escolha de participar da imersão do projeto veio da curiosidade de uma experimentação em um ambiente “incomum”, como intérprete-criadora, a maioria de minhas preparações corporais e trabalhos performáticos se mantêm em salas e lugares fechados, então, foi uma ideia convidativa participar de uma experiência com o intuito de disponibilizar o corpo nesse ambiente natural que proporciona tanto sensações físicas quanto subjetivas.

#### **4.1.4 Defumação do Corpo – Leitura corporal na Improvisação na Dança**



Figura 15: Momento de conversa sobre a dinâmica da imersão. Fonte: Vanessa Sofia (2024)

Essa experiência imersiva, foi um recorte de pesquisa guiado pela mestrandia Tainá Andes, que realiza pesquisas na área de ancestralidade e em suas raízes indígenas do povo Cocama. Para essa experimentação, a ideia era realizar a “defumação do próprio corpo” utilizando incensos, sem a intenção de chegar a um resultado de criação, mas com o intuito de sentir o corpo e se reconhecer, entendendo como a defumação pode levar o corpo para um estado de concentração e meditação e unindo essa prática a improvisação em dança.

Primeiro, foi iniciado um alongamento guiado (Figura 16), com a intenção de despertar e gerar acolhimento do corpo, o alongamento foi iniciado pela cabeça com massagens pelo couro cabeludo e dando leves puxões no cabelo para ajudar na circulação, essa massagem foi se estendendo pelas orelhas, pelo rosto, se concentrando em diferentes partes como na testa, nos olhos e nas bochechas, puxando e mexendo a pele, formando caretas e “bagunçando” o rosto, outro exercício foi projetar a língua para fora da boca e depois puxá-la de volta como se estivesse a engolindo, projetando bem o rosto e fazendo caretas.

Seguindo o alongamento, foram feitos exercícios de respiração, e o alongamento seguiu para o pescoço, depois para os ombros e braços, esse momento de alongamento dos braços era mais livre para explorar o espaço ao redor, após isso o movimento passou ser guiado pelas articulações, cotovelos, punhos, falanges, explorando as possibilidades de movimentação dessas partes e mapeando os movimentos, os caminhos que eles seguiam, chegando para a cintura escapular e a coluna, entendendo por onde o movimento passa sentindo-a internamente e levando o alongamento para a cintura lombar, trabalhando as direções, e descendo para o quadril e fêmur, alongando as articulações dos joelhos e dos tornozelos, esticando e alongando as pernas, explorando os pontos de apoio e descendo até chegar com o corpo no chão (Figura 17). Nesse momento de exploração das possibilidades do chão, a ideia era pensar em ser algo que estivesse grudado ao chão, carimbando o chão com o corpo, enquanto se locomovia e buscava explorar o chão e o movimentos, buscando mais intensidade no movimento.

Nota:

*“Foi interessante, perceber como a ação de mexer no rosto causa uma leveza e uma sensação que mesmo após um tempo ainda é possível sentir”.*



Figura 16: Início do alongamento e aquecimento do corpo. Fonte: Vanessa Sofia (2024)



Figura 17: Alongamento das articulações. Fonte: Vanessa Sofia (2024)

O próximo momento era de **defumação do ambiente** (Figura 18) utilizando incenso, descrevendo esse processo, Tainá pontua que para a cultura indígena, é um momento para limpeza do ambiente, e serve para conexão com os seres sagrados dessa cultura, através da fumaça que limpa e clareia o ambiente, o ato de defumação do corpo serve para trazer o corpo para outro estado de presença e percepção, uma forma meditativa de concentração. Para a defumação do ambiente, é preciso caminhar pela sala com o incenso defumando os quatro cantos da sala e observando os elementos presentes nela, seu estado físico, e trabalhando a autopercepção durante esse processo.



Figura 18: Momento de defumação da sala. Fonte: Vanessa Sofia (2024)

*Nota:*

*“Vinda de uma família com diferentes crenças e religiões, a defumação é algo bastante presente em casa e no meu cotidiano, minha avó, por ser de religião espírita, geralmente realizava defumação em nossa casa, para retirar energias negativas e espíritos que pudessem estar fazendo mal para nossa convivência em família, minha mãe geralmente acende incensos e passa por meu corpo enquanto reza, fazendo o sinal*

*da cruz e falando coisas como “Que te livre de todo o mal”. Nunca fui uma pessoa com muitas crenças ou religiosa, porém, gosto de pensar que essa é a forma que elas encontraram de mostrar se importam com minha proteção e buscarem o meu bem, além dos aspectos físicos.”*

Passando da fase de defumação do ambiente, a próxima parte era a **defumação do corpo** (Figura 19), com o incenso na mão, a intenção era passar o incenso pelo corpo, similar ao que havia sido feito na sala e observando o comportamento do corpo durante essa ação. Após um tempo, com o foco ainda na defumação do corpo, agora era preciso pensar nas possibilidades de movimentação, observando a fumaça que emanava do incenso, “Que movimentos essa fumaça me traz?”, a partir dessa ideia foram surgindo movimentos de ondulações que representassem a sensação de observar a fumaça, movimentos e passadas lentas, sem parar de passar e perceber o incenso fazendo caminhos pelo corpo.



Figura 19: Defumação do corpo. Fonte: Vanessa Sofia (2024)

Conforme as movimentações cresciam, foram adicionados movimentos para se mover pela sala, explorando mais o espaço, foi destacado a busca pela compreensão desse movimento, os caminhos que ele seguia e as diferentes maneiras de executá-lo com o corpo, passando pelos planos, alto, médio e baixo. As luzes da sala foram apagadas e substituídas por pequenas velas artificiais que formavam um tipo de trilha (Figura 20 e 21), iluminando pouco os arredores e tornando a fumaça dos incensos mais visível, intensificando a observação, nesse momento com a sala mais escura, o próximo passo era se permitir brincar, pular, fazer movimentos que geralmente não são experimentados pelo corpo, movimentações incomuns. Durante toda a experiência foram colocadas músicas calmas que levavam o corpo para essa ideia de algo místico e distante da realidade.

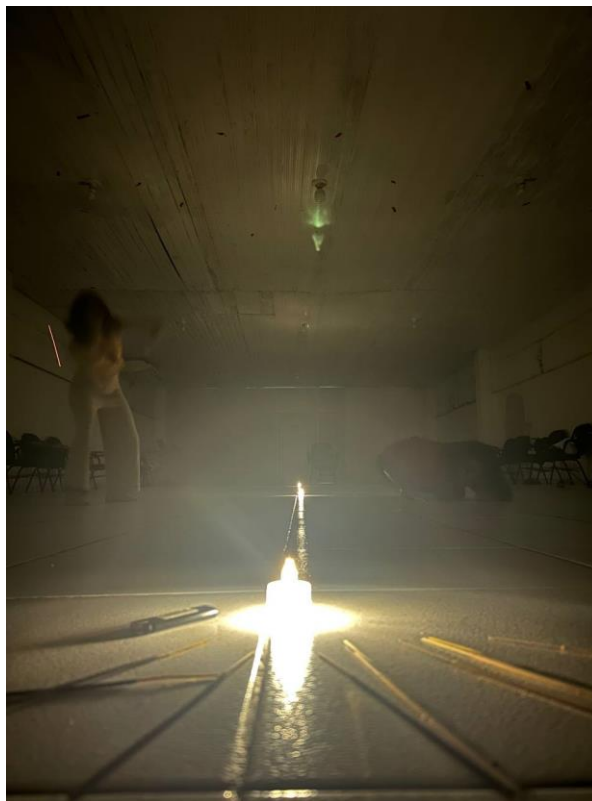


Figura 20: Momento de improvisação com defumação do corpo. Fonte: Vanessa Sofia (2024)

*Nota:*

*“O principal foco de minha experimentação foi a atenção ao incenso, a forma como a fumaça que sai dele se comporta e como o corpo pode reproduzir movimentos que lembrassem essa delicadeza e suavidade da fumaça. Percebi que mantive o olhar focado no incenso, mas especificamente na parte que estava queimando e formando cinzas que caíam lentamente conforme eu me movia pelo espaço, isso me levou a pensar sobre os vestígios desse incenso, na forma como a fumaça, por mais que fosse pequena, estaria ondulado ao redor das partes em que interagia e as reverberações que causavam no meu corpo, me fez querer acelerar as movimentações e experimentar pequenos saltos e torções. Chegando ao final desse momento, meu corpo começou a sentir a necessidade de parar e se entregar ao chão, se mantendo no plano baixo e buscando um estado de relaxamento quase meditativo, observando a fumaça do incenso em contraste com a luz fraca da sala.”*

Finalizando a experimentação, foi feita uma roda de conversa com os participantes da experiência, para dividir a visão que foi formada ao longo da experiência e as formas que ela conseguiu afetar o corpo na improvisação e para

regulação do corpo no espaço. Foi possível perceber que o ambiente proporcionou essa ideia de casa, conforto, proteção, voltando para a atenção de si e consciência corporal, o olhar para si.



Figura 21: Improvisação no espaço. Fonte: Vanessa Sofia (2024)

Nota:

*“No momento de observação da fumaça, com o corpo mais calmo e entregue ao solo, tentei focar na forma como ela se dividia e expandia até desaparecer completamente da visão, esse olhar gerou a sensação de calma e o cheiro que, aos poucos, iria se espalhando pelo ambiente, me levou para esse lugar de tranquilidade e desaceleração do pensamento. Foi interessante ouvir as falas da Tainá a respeito das diferentes relações que podem ser construídas por essa fumaça, ao começar a defumação pela sala, ela focou em passar a fumaça pela porta, como se estivesse colocando algo para fora, pontuou que focou em reparo, em estar cuidado de algo, transformando o ambiente nesse meio acolhedor para a imersão. Ela destacou também que essa experiência era como um ponto de partida, para a conexão desse corpo, sempre pensar nela como um ponto de partida para gerar um estado de concentração e a partir dele, proporcionar a criação.”*

Percebe-se que a consciência trabalhada ao longo do processo foi voltada para a centralização do corpo nesse ambiente e o entendimento dos diferentes caminhos que podem surgir quando essa prática é associada a dança, ao longo da imersão, percebe-se também que essa abordagem se desprende das noções estéticas e do pensamento de realizar movimentos considerados bonitos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo estudar o processo de conscientização corporal como parte da preparação do artista, explorando ações e atuações criativas por meio de experimentações com diferentes abordagens de percepção e consciência corporal. Além disso, buscou-se investigar as possibilidades de criação em dança. Ao longo da pesquisa, foi possível perceber que a imersão intensifica a disponibilidade do corpo para os processos criativos, tornando-o mais suscetível às percepções do ambiente, de si mesmo e dos atravessamentos que emergem durante a experimentação.

Esses achados podem ser aplicados para o amadurecimento pessoal na internalização dos processos, identificando impasses e possíveis dificuldades durante a criação. Também permitem explorar diferentes aspectos da preparação corporal e da imersão no processo criativo, utilizando elementos pessoais, associações cotidianas e outros fatores sociais que se intensificam com as práticas de autopercepção. No contexto acadêmico, essa pesquisa busca instigar a investigação do corpo sensível como ferramenta para acessar formas mais eficazes de criação artística em dança.

A pesquisa ofereceu múltiplas perspectivas sobre percepção e reconhecimento, voltadas à preparação corporal para a criação artística na dança. As práticas realizadas permitiram um aprofundamento subjetivo no papel da intérprete-criadora. As análises das ações realizadas durante essas práticas imersivas contribuíram para uma autoanálise mais detalhada e uma reconexão com os acontecimentos.

Durante o desenvolvimento do estudo, percebi uma conexão mais profunda com os aspectos internos do meu corpo e a forma como ele respondia às experiências. Inicialmente, ao escolher este tema, estava em dúvida se o processo resultaria em uma apresentação performática ou em um processo criativo. Após refletir sobre as pesquisas, vivências e diálogos com minha orientadora e colegas, percebi que este é um trabalho sobre caminhos — um lugar no "entre" dos processos criativos, não necessariamente o meio, mas algo situado dentro dele, encarando meu próprio ponto de partida e inspiração.

Este estudo não se trata de comparar as diferentes imersões realizadas. Cada experimentação foi conduzida com métodos, ambientações e intenções distintas, tendo como finalidade gerar variadas reverberações no corpo para ampliar a compreensão do papel do corpo no processo criativo. Cada imersão alcançou um ponto específico em meu interior, proporcionando diferentes emoções e expressões corporais. Foi fascinante perceber como o comportamento do corpo mudava de acordo com as explorações realizadas, e como a profundidade da experiência variava de acordo com o que o ambiente proporcionava, tanto fisicamente quanto no sentido sensorial.

É importante destacar que realizar imersões e experimentações que fogem do usual no campo artístico pode revelar aspectos desconhecidos ou pouco explorados de nossas vivências. Esses elementos, por vezes, estão presentes, mas raramente os acessamos e utilizamos como impulso criativo. Acredito que esta pesquisa tenha elucidado aspectos fundamentais da internalização no processo criativo, frequentemente negligenciados em meios artísticos que valorizam a "arte-rápida", onde o processo e a preparação são relegados a um papel secundário no ato de criação.

## REFERÊNCIAS

- BICUDO, V. Consciência corporal: experiência e Pesquisa. São Paulo: Summus Editorial, 1993.
- CHIZZOTTI, A. Pesquisa em ciências humanas e sociais. 8. ed. São Paulo: Cortez, 2006.
- ESTEVEZ, André Azevedo Marques; VELARDI, Marília. A somaestética e a filosofia pragmatista de Richard Shusterman: uma entrevista. Vol.15, nº 1. São Paulo: COGNITIO ESTUDOS: Revista Eletrônica de Filosofia, 2018.
- FERNANDES, C. O Corpo em Movimento: Estudos das Técnicas de Rudolf Laban. São Paulo: Annablume, 2006.
- FREIRE, J. O Corpo que Dança: educação somática e performance. Rio de Janeiro: Editora UniverCidade, 2008.
- GIL, Antônio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo: Atlas, 2001.
- JUNIOR, Carlos Herold. A reflexão pragmatista sobre o corpo: uma leitura de "consciência corporal", de Richard Shusterman. Paraná: Universidade Estadual de Maringá, Departamento de Educação Física, 2013.
- LABAN, Rudolf. Domínio do Movimento. São Paulo: Ícone Editora, 1978.
- MILLER, J. (2010). A dança dos processos: a consciência corporal na criação artística. São Paulo: Summus Editorial, 2010.
- MILLER, Jussara. Qual é o corpo que dança? Dança e Educação Somática para a construção de um corpo cênico. Campinas, São Paulo: Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes, 2010.
- NÓBREGA, Terezinha. Corpo, percepção e conhecimento em Merleau-Ponty. Rio Grande do Norte, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2008.
- QUEIROZ, Lela. Corpo, dança, consciência: circuitações e trânsitos em Klaus Vianna. - Salvador: EDUFBA, Coleção Pesquisa em Artes, 2011.
- RAMOS, Enamar. ANGEL VIANNA: A pedagoga do corpo, 1ed. São Paulo, Summus Editorial, 2007.
- SENNETT, R. (1997). The Craftsman. New Haven: Yale University Press.
- SILVA, Thays Anyelle Macedo; MEDEIROS, Rosie Marie do Nascimento. LECUONA: CORPO E SENSAÇÃO EM MERLEAU-PONTY. Rio Grande do Norte: Revista Dialektiké, 2015.

SHUSTERMAN, Richard. Consciência corporal. São Paulo: Editora, 2012.

SPINDLER, M. (2005). Subjetividade e Dança: Experiências no Corpo. Porto Alegre: Editora da UFRGS.

SPINDLER, Patrícia. Dança: uma ferramenta potencializadora da subjetividade. Vol.1, n.1 Rio Grande do Sul: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2005.

TEIXEIRA, M. O Corpo na Contemporaneidade. Rio de Janeiro: Editora Apicuri, 2009.

VIANNA, K. A Dança. São Paulo: Summus Editorial, 2005.

VIANNA, K. Corpo e Movimento. São Paulo: Summus Editorial, 2011.

VIEIRA, Marcílio Souza. Abordagens Somáticas do Corpo na Dança. Porto Alegre: Revista Brasileira de Estudos da Presença: Brazilian Journal on Presence Studies, 2015.