

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
ESCOLA DE BELAS ARTES

Nicole Blach Duarte de Carvalho

CORPORIFICAR#5:
Uma proposta des(e)ducativa em dança.

Belo Horizonte

2024

Nicole Blach Duarte de Carvalho

CORPORIFICAR#5:
Uma proposta des(e)ducativa em dança.

Tese apresentada ao Curso de Doutorado do Programa de Pós-Graduação em Artes da Escola de Belas Artes da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial à obtenção do título de Doutora em Artes.

Linha de Pesquisa: Artes da Cena

Orientador: Prof. Dr. Arnaldo Leite de Alvarenga

Belo Horizonte
2024

Ficha catalográfica
(Biblioteca da Escola de Belas Artes da UFMG)

793.307
B627c
2024

Blach, N. Duarte, 1980-
Corporificar#5 [recurso eletrônico] : uma proposta des(e)ducativa
em dança / Nicole Blach Duarte de Carvalho. – 2024.
1 recurso online.

Orientador: Arnaldo Leite Alvarenga.

Tese (doutorado) – Universidade Federal de Minas Gerais, Escola
de Belas Artes.

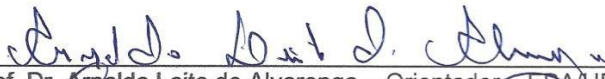
Inclui bibliografia.

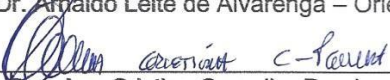
1. Dança – Estudo e ensino – Teses. 2. Aprendizagem experimental –
Teses. 3. Criação (Literária, artística, etc.) – Teses. 5. Arte – Teses. I.
Alvarenga, Arnaldo, 1958- II. Universidade Federal de Minas Gerais.
Escola de Belas Artes. III. Título.

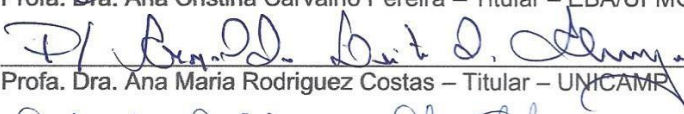
FOLHA DE APROVAÇÃO

Assinatura da Banca Examinadora na Defesa de Tese da aluna
NICOLE BLACH DUARTE DE CARVALHO - Número de Registro **2020681174**

Título: **"CORPORIFICAR#5: Uma proposta des(e)ducativa em dança."**


Prof. Dr. Arnaldo Leite de Alvarenga – Orientador – EBA/UFMG


Profa. Dra. Ana Cristina Carvalho Pereira – Titular – EBA/UFMG


Profa. Dra. Ana Maria Rodriguez Costas – Titular – UNICAMP


Profa. Dra. Gabriela Córdova Christófar – Titular – EBA/UFMG


Prof. Dr. Vanillo Alves de Freitas – Titular – Universidade Federal de Uberlândia

Belo Horizonte, 10 de junho de 2024.

(Via do aluno)

“O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001”.

“This study was financed in part by the Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Finance Code 001”.

Dedico este trabalho à força invisível que guia meus passos e que não me deixou desistir no
meio do caminho.

AGRADECIMENTOS

Agradeço meu marido Otávio e ao meu filho Benjamin pela compreensão com minhas ausências e cansaços. Ao meu pai João Francisco de Souza Duarte (*in memoriam*) que desta vez esteve comigo do outro lado da vida. À minha mãe Selma Blach Gonçalves por ter vencido tudo que foi possível vencer para me trazer ao mundo e cuidar de mim, à minha irmã Ariadne que por querer aprender a dançar comigo me motivou a criar um grupo de dança, ao meu irmão Vlad por ter tido a coragem de olhar de frente os problemas e vencê-los todo dia, um dia por vez, e poder estar assim mais perto de mim. Agradeço aos amigos que a dança me trouxe, que me ajudam a seguir dançando, a todos as alunas e alunos que tive até hoje e aos que virão, por me instigarem a compreender como se ensina a dançar.

Agradeço especialmente ao grupo que realizou a prática desta pesquisa – Nath, Dani, Gui, Jú, Yara, Lara, Laura, Victor, Cari, Vitória, Duda, Pri e Emília (*in memoriam*) –, pela confiança, pelas danças e pela partilha que possibilitou esta tese. Agradeço a Luísa Machala por acompanhar este trabalho com suas lentes atentas e artísticas, pelas trocas e pela amizade que trouxe leveza em muitos momentos de angústia.

Agradeço ao meu orientador, que, com uma sensibilidade inenarrável, acolheu minhas dúvidas, minhas lágrimas e meu caos criativo com a sabedoria de quem vive a dança todos os dias e conhece a potência e o poder de saber dançar.

Agradeço ao Programa de Pós-Graduação em Arte da Universidade Federal de Minas Gerais por acreditar na relevância desta pesquisa.

Por fim, agradeço a todas as pessoas que me deram suporte para articular maternidade, casa e pesquisa: meu sogro Sérgio e minha sogra Ângela, Alexandra, Tia Ana e Kelly – sem o apoio de vocês eu não teria condições de realizar este trabalho.

RESUMO

Esta tese originou-se do desejo de aprofundar os estudos desenvolvidos no mestrado no que tange a fundamentar uma abordagem artístico-pedagógica, que tem como eixo o ato de dançar, e de elaborar uma proposta de ensino em dança. Explora o ato de dançar enquanto acontecimento, buscando evidenciar sua interconexão com experiências e poéticas pessoais e investiga processos de ensino e de aprendizagem em dança a partir de práticas de criação e composição, tendo como referência o trabalho artístico *Corporificar*#. Qualitativa e de caráter exploratório, a pesquisa se apoia na abordagem autoetnográfica, considerando as experiências profissionais da pesquisadora no campo artístico e pedagógico da dança ao longo de vinte anos de trabalho na área, e tem como metodologia a prática como pesquisa. Propõe uma perspectiva “deseducativa” em dança, considerando o ato de dançar como um processo de desconstrução, invenção e desestabilização de padrões. Nesse sentido, se alinha a um pensamento contemporâneo de dança e tem como principais referências pressupostos da dança moderna e pós-moderna localizados em torno do Coletivo Judson Dance. Apresenta como principais aportes teóricos Anna Halprin (1995), Banes (1994; 1999; 2003), Dewey (2010), Gil (1997; 2001), Laban (1978; 1990), Mary Wigman (1966) e amplia diálogos tendo em vista os trabalhos de Keleman (1992; 1994; 2017). Almeja aprimorar uma abordagem prática e artística, focada no potencial expressivo do movimento, e apresentar uma proposta de ensino em dança que, ao incluir a autoconsciência e a percepção de si como elementos que constituem o microuniverso que dá forma ao ato dançante, possibilite expandir os saberes da dança na cena e para além dela, ampliando reflexões sobre processos de criação, de ensino e de aprendizagem na área.

Palavras-chave: dançar; processo criativo; ensino de dança; prática como pesquisa; pedagogias artísticas.

ABSTRACT

The research arises from the desire to deepen the studies developed in the master's degree in terms of basing an artistic-pedagogical approach, which has the act of dancing as its axis, and to elaborate a proposal for teaching in dance. It explores the act of dancing as an event seeking to highlight its interconnection with personal experiences and poetics and investigates teaching and learning processes in dance from practices of creation and composition with reference to the artistic work *Embodying#*. Qualitative and exploratory, the research is based on the autoethnographic approach, considering the researcher's professional experiences in the artistic and pedagogical field of dance over twenty years of work in the area, and its methodology is practice as research. It proposes a “deeducational” perspective on dance considering the act of dancing as a process of deconstruction, invention and destabilization of patterns. In this sense, it is aligned with contemporary dance thinking and has as main references assumptions of modern and postmodern dance located around the Judson Dance Collective. Its main theoretical contributions are Anna Halprin (1995), Banes (1994; 1999; 2003), Gil (1997; 2001), Dewey (2010), Laban (1978; 1990), Mary Wigman (1966) and expands dialogues in view of the works of Keleman (1992; 1994; 2017). It aims to improve a practical, artistic approach, focused on the expressive potential of movement and to present a proposal for teaching in dance that, by including self-awareness and self-perception as elements that constitute the microuniverse that shapes the dancing act, can expand knowledge of dance in the scene and beyond, increasing reflections about creative process, teaching and learning processes in the area.

Keywords: dance; creative process; dance teaching; practice as research; artistic pedagogies.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Barriga Nicole - Chá de bebê virtual do Benjamin.....	14
Figura 2 - Chama - Videodança.....	20
Figura 3 - Corporificar#1- Dos Espaços e Vazios (Sala Juvenal Dias).....	27
Figura 4 - Corporificar#1- Dos Espaços e Vazios (Sala Juvenal Dias).....	28
Figura 5 - Corporificar#2- Dos Espaços e Vazios (Teatro Francisco Nunes).....	29
Figura 6 - Corporificar#2- Dos Espaços e Vazios (Teatro Francisco Nunes).....	29
Figura 7 - Corporificar#3 (Museu de Arte do Rio de Janeiro).....	31
Figura 8 - Corporificar#4 (Festival Curta Dança - Espaço Pierrot Lunar).....	32
Figura 9 - Corporificar#5.1. Momento um.....	97
Figura 10 - Corporificar#5.1. Momento um.....	97
Figura 11 - Corporificar#5.1. Momento dois.	98
Figura 12 - Corporificar#5.1. Momento três.	99
Figura 13 - Corporificar#5.1 - Agradecimento.....	100
Figura 14 - Corporificar#5.2.....	105
Figura 15 - Corporificar#5.2 (Escola de Belas Artes - espaço externo).....	107
Figura 16 - Corporificar#5.2 (Escola de Belas Artes - espaço externo).....	108
Figura 17 - Corporificar#5.2 (Escola de Belas Artes - espaço externo).....	109
Figura 18 - Corporificar#5.2 (Escola de Belas Artes - espaço externo).....	109
Figura 19 - Corporificar#5.2 (Escola de Belas Artes - espaço externo).....	110
Figura 20 - Corporificar#5.2 (Escola de Belas Artes - espaço externo).....	110
Figura 21 - Corporificar#5.2 (Escola de Belas Artes - espaço externo).....	127

Uma gota de leite
me escorre entre os seios.
Uma mancha de sangue
me enfeita entre as pernas.
Meia palavra mordida
me foge da boca.
Vagos desejos insinuam esperanças.
Eu-mulher em rios vermelhos
inauguro a vida.
Em baixa voz
violento os tímpanos do mundo.
Antevejo.
Antecipo.
Antes-vivo
Antes – agora – o que há de vir.
Eu fêmea-matriz.
Eu força-motriz.
Eu-mulher
abrigo da semente
moto-contínuo
do mundo.

Conceição Evaristo.
(Poemas da Recordação e Outros Movimentos).

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	15
1. CORPO CHAMA	20
2. CORPORIFICAR#5: UM HIATO ARTÍSTICO-PEDAGÓGICO	26
2.1. #1, #2, #3, #4	26
3. O QUE É DESEUCATIVO?.....	34
3.1. Então dance!.....	40
4. PROCESSO.....	44
4.1. Aula 1.....	52
4.2. Aula 2.....	63
4.3. Aula 3.....	69
4.4 Aula 4.....	77
4.5. Aula 5.....	83
4.6. Aula 6.....	87
4.7. Corporificar#5.1	96
4.7.1. Corporificar#5.1: Instruções.....	96
4.8 Aula 7.....	101
4.9. Corporificar#5.2	105
4.9.1. Corporificar#5.2: Instruções.....	106
5. EXAMINANDO A PRÁTICA.....	112
5.1. Mapeamentos dos dados: análises, reflexões.....	119
5.2. Corporificar#5.1 e #5.2.....	125
6. UMA ABORDAGEM DES(E)UCATIVA EM DANÇA	127
6.1. Indícios de uma experiência deseducativa.....	128
CONCLUSÃO: ABRINDO CAMINHOS.....	134
REFERÊNCIAS	136

PRÓLOGO

Antes de apresentar o presente trabalho, considero importante relatar sobre o caminho percorrido até aqui, tendo em vista que minha entrada no doutorado, em março de 2020, foi atravessada por uma pandemia, uma gestação e pela maternidade em si. Hoje, ao rever o caminho, me deparo com uma jornada de profundas transformações. Foram necessários muitos momentos de pausa, de enraizamentos, reorganizações e um constante exercício de lucidez diante do fluxo de acontecimentos que permearam o percurso da pesquisa que foi efetivada.

No primeiro ano foquei em cumprir a carga horária de disciplinas e rever, com meu orientador, o projeto de pesquisa: analisar suas potencialidades, fragilidades e o que poderia ser adaptado diante da pandemia. Uma das principais dificuldades devia-se ao fato de a metodologia do meu projeto ser a prática como pesquisa; mas, uma vez que os encontros presenciais estavam suspensos, como as questões poderiam se desenvolver? Ajustar a prática para o ambiente virtual não era uma opção, pois adentraria em um território de discussões sobre as quais não me debruço, tais como o corpo e o conhecimento em dança no ambiente virtual, o ensino à distância, etc. Ao contrário disso, investigo a potência da fisicalidade, a dança no corpo. Foquei então em cursar as disciplinas e fazer uma revisão crítica do projeto de pesquisa.

Algumas disciplinas que fiz contribuíram para minhas reflexões, e outras nem tanto. Compreendo que estávamos todos naquele momento (ano de 2020) tentando descobrir como seguir em frente diante de um cenário tão incerto, confuso e complexo que se instaurou com a crise sanitária. Isolamento social, adaptação para aulas on-line e sobreposição dos espaços: quando a casa vira o local onde tudo acontece, como se cria o tempo do descanso? Os estudos, o trabalho, as tarefas domésticas, diversas atividades concentradas em um mesmo local. Saturação do ambiente, como escapar? Em paralelo a esse contexto, eu e meu marido planejávamos um filho e eu, tendo em vista meus quarenta anos, não queria esperar muito. Em outubro de 2020 descobri que estava grávida e a alegria dessa notícia precisou se manter discreta, assim como todas as descobertas e novidades da gestação, pois a tensão em torno do COVID-19 e todos os medos ocupavam muito espaço. A “esperança equilibrista” sabia que era preciso continuar com uma silenciosa fé inabalável, e desse modo segui em frente articulando trabalho remoto (eu ainda estava sem bolsa) e universidade on-line enquanto um serzinho crescia em mim.

Em junho de 2021 Benjamin nasceu e eu, ainda no puerpério, em outubro do mesmo ano, finalizei os créditos exigidos para integralização. No meio desse caminho, meu querido pai fez sua passagem da terra para as estrelas, depois de um ano acamado, e enquanto eu abraçava a chegada do Benjamin, na época com três meses de vida, eu me despidia da presença física do meu pai. Ainda não consigo mensurar o tamanho do esforço que essa circunstância gerou em mim. Ainda me sinto no escuro dos acontecimentos (Agamben, 2009), porém reconheço a experiência com essas forças opostas: alegria e tristeza, esperança e desânimo, fé e medo. Um controlado *grand plié* em segunda posição *en dehors* que finaliza em um *balance*, com braços em quinta¹. Sustente. Coragem!

Pontuo esse contexto em que a pesquisa se desenvolveu a fim de ressaltar e valorizar a condição humana diante de cenários tão inóspitos, como o da pandemia e o das cobranças e pressões que envolvem realizar pesquisa artística no âmbito acadêmico. Não para justificar qualquer questão inacabada, mas para cultivar a sensibilidade e a empatia com os processos vividos até aqui. Para que a dureza das estruturas normativas que envolvem as instituições não enrijeça meu ser, e para que eu possa olhar para o caminho desta tese ciente de que as condições físicas - emocionais - psíquicas em que eu me encontrava estavam comprometidas, principalmente pela metamorfose que atravessei (corpo abrigando corpo, formando outro corpo), que alterou significativamente meu raciocínio, minha velocidade, minha memória e meu fluxo de ar.

Ressalto ainda este período (de 2020 a 2024) tendo em vista que nesses quatro anos vivenciamos, enquanto sociedade, acontecimentos intensos, marcos históricos. Observar o mundo entrando em um “cabo de guerra” a partir de noções de verdade tão questionáveis e frágeis, mediadas por uma proliferação de *fake news*, especulações e teorias da conspiração, compondo quase uma política de desinformação, tão manjada em filmes de espionagem norte-americanos quanto o *slogan* “dividir para conquistar”, e ao mesmo tempo ver a mídia descaradamente se esforçando para manipular a opinião pública ora com vídeos pautados pelo discurso da reinvenção, ora dando visibilidade à violência, ao ódio, à intolerância, repetidamente expondo e dramaturgicamente construindo uma visão apocalíptica e amedrontadora da sociedade, trouxe desafios ainda maiores que os da própria pesquisa em si. Para além das adaptações nos prazos em decorrência do isolamento social ou da impossibilidade de um intercâmbio e até do contato humano, atravessar esse cenário mundial cuidando de uma nova vida, exigiu um esforço sobrenatural para direcionar minha energia

¹ Uma sequência de movimentos da técnica do balé clássico.

para o que realmente importava naquele momento: um dia de cada vez. Tive que honrar meu sol e lua em Áries, meu axé de Ogum e Exu e toda espiritualidade que me acompanha e travar uma batalha interna para não sucumbir ao medo, ao desânimo e à tristeza.

A pesquisa que originou a presente tese surgiu em um período histórico em que olhar para si e reconhecer a materialidade como potência do corpo torna-se essencial àqueles que buscam trilhar um caminho evolutivo em sua própria experiência de estar vivo, presente, sentindo, percebendo e dançando com o mundo formando-se humano, co-criador da realidade.

Figura 1 - Barriga Nicole - Chá de bebê virtual do Benjamin



Fonte: Acervo da autora

Foto: Otávio Cotta

INTRODUÇÃO

A presente tese surgiu como continuidade e aprofundamento da dissertação de mestrado intitulada *Experiência Dança: nos bastidores de uma prática artístico-pedagógica*². No mestrado foi elaborada uma proposição que tinha como mote duas questões: o que é dançar; o que significa saber dançar? Almejou-se desassociar noções de dança de uma ou outra estética e promover o ato de dançar como uma experiência ampliada a fim de instigar o sujeito que dança a observar a dança que ele produz, apostando que este envolvimento perceptivo poderia propiciar experiências singulares, estéticas (Dewey, 2010). Tendo como eixo o ato de dançar, a proposição se inspirou em pressupostos e métodos de composição do Coletivo Judson Dance³. A prática foi proposta para estudantes do 4º período do Curso de Licenciatura para Dança da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)⁴. Foi possível, com a pesquisa, problematizar noções de dança, levantar questões sobre sua diversidade estética e apresentar percepções e sensações geradas pelas práticas. Contudo, algumas questões foram surgindo durante o processo, tais como: em que medida uma concepção específica de dança limita a experiência de movimento dos sujeitos? E ainda: tendo em vista que na aprendizagem de dança há sempre a organização de uma corporeidade⁵ a partir de determinadas formas/estruturas de movimento, é possível não condicionar o corpo à estética de dança que ele produz? Há uma relação entre condicionamento estético na dança e limitação da plasticidade corporal-expressiva dos sujeitos? Seria possível “descondicionar” o movimento a partir da própria dança?

No presente trabalho busca-se aprofundar essas questões tendo em vista a seguinte perspectiva: dançar poderia ser uma prática de descondicionamento do corpo? É possível no ato de dançar desorganizar padrões de movimentos? Desse modo, em vez de compreender a dança como uma educação do corpo, investiga-se a dança enquanto uma prática deseducativa – termo que será explicado e aprofundado mais à frente – e, nesse sentido, explora-se noções de corpo e movimento em diálogo com outras áreas de conhecimento, tais como a psicologia e a terapia corporal. Alia-se ainda a essa proposta alguns fundamentos de práticas orientais,

² Realizada na Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) sob a orientação da Professora Doutora Ana Maria Rodriguez Costas (Ana Terra). A pesquisa se encontra disponível no site criado especificamente para sua apreciação: <<https://www.experienciadanca.com/>>.

³ O Judson Dance foi um coletivo interdisciplinar de artistas que, entre 1962 e 1964, apresentaram na Judson Memorial Church em Greenwich Village, Nova York, diversos projetos coreográficos que desestabilizaram as noções de dança da época (Banes, 1999).

⁴ Foi publicado na *Revista Pós* um resumo da dissertação. Disponível pelo link: <<https://periodicos.ufmg.br/index.php/revistapos/article/view/20630>>.

⁵ Corporeidade aqui no sentido de uma expressividade.

como a meditação ativa e o Zazen⁶, pautadas, principalmente, pela minha vivência nesse território. Pretende-se com este estudo aprofundar e ampliar a prática de dança examinando sua potencialidade enquanto geradora de experiências singulares, no intuito de fundamentar e de elaborar uma proposta deseducativa em dança.

Neste estudo buscou-se teorizar a prática do interior dela mesma, tentando dar forma a um saber imbricado ao fazer. Nesse sentido, a pesquisa qualitativa de caráter exploratório teve como aporte a abordagem autoetnográfica caracterizada por “uma escrita do eu que permite o ir e vir entre a experiência pessoal e as dimensões culturais a fim de colocar em ressonância a parte interior e mais sensível de si” (FORTIN, 2009, p. 83). Segundo Fortin e Grosselin (2014, p. 10):

Atualizar as teorias implícitas aos artistas e professores é uma proposta sugerida por Schön, assim como outros autores, em seu livro *O profissional reflexivo* (1983). O autor sugere que artistas e professores devem estudar suas experiências para desenvolver em um saber próprio ao seu domínio. Para Schön, os artistas possuem um saber encarnado, um saber que se encontra na totalidade de sua pessoa (comportamento, emoções, atitudes etc.) e que se atualiza na ação. Em arte, a ideia é de que os artistas possuem saberes que são operacionais, mas que estão implícitos, e é desejável que eles sejam explicitados. Para fazer isso, o artista acumulará vestígios de seu trabalho de criação da mesma forma que um etnógrafo documentará os usos e costumes de uma comunidade cultural.

Metodologicamente, essa abordagem se organiza na prática como pesquisa, reconhecendo-a como principal atividade investigativa, uma vez que dela surgem as questões, os problemas e as possíveis soluções. De acordo com Gray (1996, p. 3, tradução nossa), alguns aspectos configuram este tipo de pesquisa:

Em primeiro lugar, a investigação deve ser iniciada pela prática, as questões, problemas e desafios são identificados e formados pelas necessidades da prática e dos pesquisadores práticos; em segundo lugar, a estratégia de pesquisa é desenvolvida através da prática usando metodologias e métodos específicos e conhecidos por aqueles que a praticam⁷.

Na tentativa de encontrar coerência entre teoria e prática expressa na *práxis* artística, valorizando suas especificidades e *modus operandi*, essa proposta metodológica vem sendo

⁶ Zazen é uma prática de meditação Zen Budista que envolve sentar e observar. Quando realizada em templos Zen Budistas implica uma ritualística bem específica, mas em sua essência Zazen propõe “o não fazer”.

⁷ Np original: “[...] firstly, research which is initiated in practice, where questions, problems, challenges are identified and formed by the needs of practice and practitioners; and secondly, that the research strategy is carried out through practice, using predominantly methodologies and specific methods familiar to us as practitioners”.

amplamente desenvolvida no âmbito das pesquisas em arte (Fernandes, 2013). Para Sánchez (2015), os artistas que se inscrevem nesse novo paradigma “se deslocam guiados por questões ou afetados por problemas, aos quais respondem pondo à disposição da coletividade os procedimentos e as habilidades próprias de sua prática” (Sánchez, 2015, p. 323). O foco na prática ainda articula três tipos de conhecimento: o do pesquisador (conhecimento incorporado, a experiência fenomenológica), o conhecimento explícito (reflexão crítica) e o conhecimento conceitual (referenciais teóricos) (Nelson *apud* Jones, 2009).

Parte-se do pressuposto de que dançar é um “acontecimento” (Costas, 2010; Duarte, 2019; Gil, 2001) que integra intencionalidade, corpo e movimento e que, quando mediado por certos procedimentos, pode ampliar a consciência de si e promover a percepção de conexões entre vida e arte. Interessa-nos *a experiência de dançar*, a conexão plena com uma sensibilidade que coordena um fluxo coeso entre sentir-pensar-agir. Acredita-se que essa experiência fomente a compreensão da dança enquanto conhecimento artístico no âmbito da cena e para além dela.

A pesquisa aliou minhas vivências profissionais no campo da dança a uma rede de pensamento voltada para o potencial expressivo do movimento, para a autoconsciência e a percepção de si na prática de dança e para o estudo dos elementos que constituem o microuniverso que dá forma o ato dançante. Pode-se dizer que o trabalho se insere no território da dança contemporânea ainda tendo como principais referências pressupostos da dança moderna e pós-moderna localizados em torno do coletivo Judson Dance. É inspirada pelo movimento artístico-cultural da década de 60 e por artistas que precipitaram significativas revoluções no pensamento de dança que floresceram naquela época, que mergulho e desenvolvo meu pensar-fazer dança. A sintonia com o movimento Judson Dance, bem como com artistas e movimentos relacionados, se dá principalmente pelo princípio da aproximação com “corpos reais”, e da ruptura com tudo o que separa vida real e arte (Gil, 2011). Segundo Vieira (2013, p. 9),

[...] no Judson Dance Theater o sujeito é seu corpo, e o corpo não é mais o que o impede de aceder ao conhecimento, ele é fonte de prazer, de poder e de saber. [...] tal dança criou uma visão do corpo consciente, no qual a mente e o corpo já não eram mais divididos, mas harmoniosamente integrados.

Tendo em vista que “o tempo e o espaço da dança só podem ser explicados na sua organização interna, dentro da própria dança, na unidade e totalidade de um momento único de ser” (Saraiva, 2005, p. 23), toma-se como ponto de partida o trabalho artístico

Corporificar^{#8}, considerando sua natureza investigativa e seu caráter de criação em tempo real. Pretende-se realizar duas versões dessa obra: *Corporificar*#5.1 e *Corporificar*#5.2, elaborando procedimentos e conhecimentos envolvidos na minha *práxis* como artista bailarina e no modo como me preparo para dançar, tecendo nesse percurso questões sobre corpo, movimento e dança, bem como evidenciando conhecimentos intrínsecos ao ato dançante, à corporeidade e à poética do movimento.

No primeiro capítulo, faço um breve relato sobre meu caminho na dança, a fim de situar o leitor em relação às minhas vivências e experimentações e de alguma forma justificar as escolhas metodológicas e de pesquisa. Nomeado de “Corpo Chama” – uma alusão à videodança *Chama*⁹, desenvolvida em 2020 em parceria com Luísa Machala¹⁰ e Otávio Cotta¹¹, premiada pelo edital Assembleia Cultural¹² –, o título desse breve memorial desvela o elemento que rege a essência do meu movimento: o fogo. No segundo capítulo, “*Corporificar*#5: um hiato artístico-pedagógico”, discorro sobre a transposição do trabalho artístico *Corporificar*# para a sala de aula e ainda apresento as quatro versões da obra relatando sobre as motivações e concepções envolvidas. O terceiro capítulo, “O que é deseducativo”, trata das noções de dança, deseducação, corpo, movimento e expressividade que permeiam a proposição prática. No quarto capítulo, “Processo”, apresento o percurso de realização da prática envolvendo desde o convite para participação na pesquisa até os sujeitos participantes e as aulas, descrevo os procedimentos e as elaborações relativas à criação dos exercícios, aplicação dos mesmos e as realizações artísticas *Corporificar*#5.1 e *Corporificar*#5.2. No quinto capítulo, “Examinando a Prática”, apresento as referências que fundamentam a proposição discorrendo sobre os elementos que a constituem e demonstro a partir dos dados coletados, as análises, reflexões e conexões com a intencionalidade da prática. Já o sexto capítulo, “Uma abordagem des(e)ducativa em dança”, fará a interlocução

⁸ Discorrerei sobre esse trabalho no capítulo 1.

⁹ Videodança desenvolvida durante a pandemia, foi realizada à distância a partir da metodologia de criação em rede. Tendo como inspiração a chama de uma vela buscou-se refletir sobre as angústias do isolamento social e as restrições de espaço e movimento. O trabalho teve trilha sonora original de Otávio Cotta. Além do trabalho artístico, foi apresentado e publicado um artigo no X Seminário Ibero-Americano sobre o Processo de Criação nas Artes – Arte em Tempos de Pandemia, da Universidade Federal do Espírito Santo, em Vitória, sobre o processo de criação da obra. Fonte: <https://youtu.be/K_FjommjPk?si=n7XKsCMzGjgwg9T>.

¹⁰ Luísa Machala é artista da dança, Mestre em Artes pela Escola de Belas Artes da UFMG, graduada em Licenciatura para Dança pela mesma universidade e em Estudos Gerais: Artes e Culturas comparadas pela Universidade de Lisboa. Atualmente dedica sua pesquisa artística e acadêmica ao campo de dança-tecnologia, pesquisando as relações entre corpo, técnica e movimento em processos criativos em videodança. É *videomaker* com obras já selecionadas e exibidas em Festivais como o Dança em Foco, Mostra Internacional de videodança de São Carlos e a Mostra Internacional de Videodança da Borgonha (França).

¹¹ Otávio Cotta é músico e professor formado em Licenciatura para música pela UFMG. Cantor e multi-instrumentista realiza trabalhos artísticos diversos e compõe trilhas sonoras.

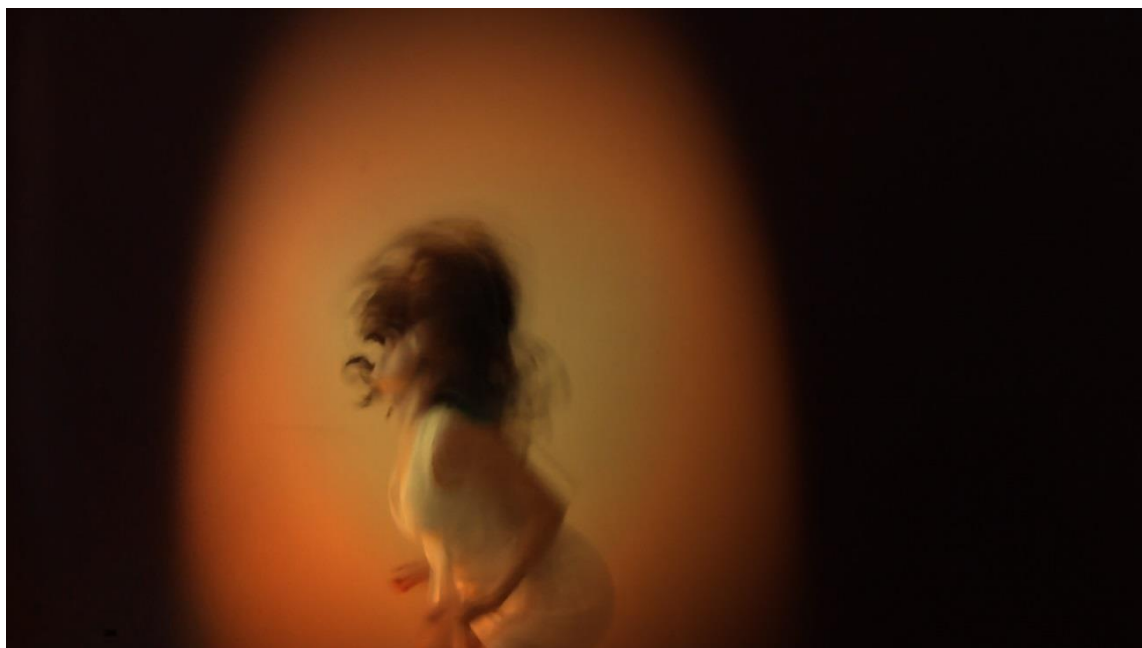
¹² Edital Minas Arte em Casa promovido pelo núcleo de cultura da Assembleia Legislativa de Minas Gerais.

entre a prática, as questões apontadas na análise crítica, buscando fundamentar a perspectiva de uma proposta deseducativa em dança. Por fim, em “Conclusão: Abrindo Caminhos” serão feitos os levantamentos sobre o processo de pesquisa refletindo sobre os percursos atravessados, instigando as possibilidades que se fizeram presentes a partir da pesquisa realizada. Neste capítulo será apresentado um breve documentário artístico deste estudo.

Gostaria de destacar que durante a pesquisa realizei leituras que me inspiraram e assim contribuíram para que eu seguisse o caminho. Estes autores não aparecem no decorrer do texto em citações, mas por fazerem parte da minha experiência com este trabalho considero importante indicar os livros que foram lidos, são eles: “A Dança”, de Klauss Vianna (2018); “A Filosofia da Dança”, de Marie Bardet (2014); “Corpo Poético”, de Vera Lúcia Paes de Almeida (2009); “Consciência Corporal”, de Richard Schusterman (2012) e “O Poder da Dança”, de Peter Lovatt (2023).

1. CORPO CHAMA

Figura 2 - Chama - Videodança



Fonte: Acervo da autora

Foto: Luísa Machala

Eu não sei o que é ser um corpo que não dança. Eu danço desde os três anos de idade, e dançar moldou o meu modo de perceber o mundo. Entrei para escola de balé aos três anos, mas não eram o balé, o jazz, o sapateado ou a dança moderna minhas grandes paixões, mas, sim, dançar. Na verdade, minha movimentação ganhou contornos mais precisos e uma qualidade técnica razoável quando eu tinha vinte anos e entrei para uma escola mais comprometida com a profissionalização. Antes disso, dançar era puro prazer; era vencer desafios, estar com as amigas, lidar com a competição, com a frustração, sentir o frio na barriga antes de entrar em cena. Vestir figurinos bordados pela minha avó e sair com a família para comer pizza depois do festival.

Com a profissionalização aos vinte e um anos de idade veio um novo tipo de relação com a dança: o trabalho. Nessa época eu já dava aulas de dança (comecei com dezessete anos), mas dar aulas naquela época não me trazia grandes questões, talvez porque eu já brincava de ser professora desde a infância. Meu pai me deu um quadro negro quando eu tinha uns oito anos de idade e eu ensinava tudo que aprendia na escola para minhas bonecas. No entanto, atuar como bailarina trazia novos desafios.

Dar aulas de dança para mim até certo tempo foi simples: se eu sei dançar, eu sei ensinar dança. Porém, quando comecei a dançar profissionalmente, meu olhar para a sala de aula mudou. Já não era mais a aprendizagem de movimentos, códigos e passos que me interessavam. A expressividade, a qualidade metacínética (Martin, 2007) do movimento ou a habilidade de se projetar através da dança e de alcançar a intencionalidade do gesto e criar sensações se tornaram o foco da minha atenção. E foi aí que me deparei com o fato de que dançar não era tão simples quanto eu imaginava, pois não se tratava apenas de ter domínio técnico, ou um bom repertório de gestos, uma produção de figuro, cenário e maquiagem bem feita, mas de conseguir deslocamento sensorial, se transportar para um outro nível da percepção e levar consigo espectadores atentos (ou dispostos).

Em meados de 2008, logo depois que deixei de atuar como bailarina profissional em uma companhia de dança¹³, comecei a estudar sozinha minha movimentação. Eu havia notado que eu não alcançava algumas qualidades do movimento e também que estava respondendo sempre do mesmo jeito, quase que automaticamente, aos estímulos sonoros. Ou seja, ao improvisar, ou ao dançar livremente, eu sempre fazia os mesmos movimentos e de uma determinada forma. Certa qualidade de energia estava superdesenvolvida, tomava a frente da minha movimentação e isso impedia que outras qualidades viessem à tona. Isso passou a me incomodar muito, pois me senti refém de certo jeito de dançar, de expressar e de dar vazão aos meus impulsos, meu fogo interno. Eu já tinha observado que alguns movimentos me traziam sensações boas e que eu me apoiava diversas vezes nessas sensações ao dançar. Minha movimentação carregava uma forte energia de dominação que me trazia sensações de poder e marginalidade, como se eu fosse *outsider*, uma pessoa diferenciada, especial. Porém, antes, já na minha formação inicial, eu percebia uma afinidade com estas sensações. As aulas de balé não me atraíam tanto, pois leveza, delicadeza e graciosidade não faziam muito sentido pra mim. Quase desisti da dança, porque ficava entediada, e, se não fosse a sensibilidade da minha professora de balé, que permitiu que entrasse no jazz mais cedo¹⁴, talvez eu não tivesse seguido em frente. A minha identificação com a energia explosiva do jazz (referenciada principalmente pelas músicas utilizadas, em sua maioria músicas pop) foi imediata, e, por me sentir feliz e satisfeita em dançar jazz, consegui ceder um pouco aos desconfortos do balé e permaneci praticando. Aos doze anos eu fazia balé, jazz, dança moderna e sapateado.

¹³ Cia. Mário Nascimento: dirigida pelo coreógrafo Mário Nascimento com assistência de Rosa Antuña. Fiz parte do elenco de 2006 a 2008.

¹⁴ Nesta época, em 1986, não era comum crianças dançarem jazz. Eu estava com seis anos e só poderia fazer aula de jazz a partir de 11 ou 12 anos de idade.

Compreendi que, se por um lado, a experiência profissional aprimorou minha movimentação, deu contornos precisos e moldou minha corporeidade, por outro, o condicionamento físico trouxe certas limitações e minhas habilidades expressivas estavam de alguma forma comprometidas. Foi assim que comecei meus estudos pessoais sobre corpo, expressividade e movimento. Meu objetivo primeiro era “libertar-me” dos padrões que estavam cristalizados no meu movimento devido à prática da profissão de bailarina. Assim, para além de dançar sozinha em casa durante horas a fio tentando observar como eu “entrava no mesmo caminho” e como eu poderia me desviar dele, passei a estudar também um pouco das relações emocionais envolvidas nos movimentos. Por que aquele jeito de mover, gestos e intencionalidade? O que tinha naquele tipo de movimento? Envolvida com essas perguntas, fui me aproximando dos estudos de bioenergética de Alexander Lowen (1910-2008) e das coraças musculares de Reich¹⁵. Falei disso um pouco mais à frente.

Até que um dia, imersa nessas investigações, dancei em casa sozinha por cerca de uma hora direto, sem parar. Lembro-me de girar bastante, olhando para as minhas mãos projetadas um pouco à frente do meu corpo. Tinha uma referência Sufi¹⁶ nesses giros. Foi em meados de 2008 e eu estava bem envolvida com o estudo das minhas limitações expressivas. Quando parei, fui para frente do espelho e olhei dentro dos meus olhos. Não me vi ali. Eu não tinha nome, não tinha identidade, a forma que aparecia refletida no espelho não era eu. Algo aconteceu durante a dança, eu simplesmente sumi. Ou apareci?

Venho desde então investigando a experiência “dança” – o que acontece *enquanto danço* –, buscando compreender como ocorrem as conexões que entrelaçam corpo e movimento em uma dimensão diferenciada por onde a percepção alcança outros contornos, texturas e sentidos. Que dimensão é essa e como se chega lá?

¹⁵ Wilhelm Reich (1897-1957) foi um psiquiatra e psicanalista austríaco pioneiro no estudo dos fenômenos psicossomáticos. A partir da psicanálise de Freud, criou uma nova abordagem terapêutica que atenta simultaneamente aos processos orgânicos e energéticos do corpo humano. Fonte: <https://www.ebiografia.com/wilhelm_reich/>.

¹⁶ Eu conhecia técnicas de meditação ativa do Osho (Rajneesh Chandra Mohan Jain – 1931-1990 –, também conhecido como Bhagwan Shree Rajneesh, ou Osho). Ele foi um líder espiritual indiano, professor de filosofia e mestre de meditação. Fundador de um movimento espiritual que ganhou proporção internacional era conhecido por se opor às religiões tradicionais, pregando a liberdade através de técnicas de meditação, valorização do humor, criatividade, celebração e liberdade sexual. Apesar de criticar as religiões, Osho criou um movimento com todas as características de uma seita, com rituais e seguidores. Deixou mais de 600 livros com ensinamentos, lidos no mundo todo. Seus seguidores fundaram a Osho Internacional Meditation Resort (ativa até os tempos atuais) pois realizavam de tempos em tempos retiros de imersão com um de seus estudantes. Uma das técnicas que vivenciei foi o Giro Sufi. O Giro tem uma origem islâmica Sufi, imortalizada pelo poeta místico Rumi. Após sua morte, fundou-se no século XIII a ordem Mevlevi dos Dervixes Girantes em Konya, na Turquia. É uma tradição que faz parte do misticismo islâmico, integrada ao Sufismo. O Giro tornou-se mundialmente conhecido quando Osho incluiu-o como mais uma de suas meditações ativas, a Osho WhirlingTM. Fonte: <<https://www.ciadoser.org/meditacao-giro-sufi>>.

Tendo em vista que, ao dançar, alcancei uma percepção consciente da própria ação dançante, o que proponho é um mergulho nessa experiência. O que acontece enquanto dançamos? Quais conexões e relações sustentam o ato dançante? O que a dança que produzimos revela sobre nós? Com o que estamos sintonizados enquanto dançamos? O que é possível criar enquanto se dança? Permeada por essas questões, venho desenvolvendo procedimentos focados em provocar experiências singulares em dança tanto em espaços pedagógicos quanto na cena, e a obra *Corporificar#* surge dessa busca.

Em Dewey (2010), ter “uma experiência” consiste em integrar percepção e acontecimento ao ponto de se extrair significados. Pôr a mão no fogo, por exemplo, não é necessariamente ter uma experiência. “A ação e sua consequência devem estar unidas na percepção” (Dewey, 2010, p. 22), só assim se configura uma experiência singular, ou seja, uma experiência que carrega uma qualidade estética. Alinhada à perspectiva de Dewey, o que pude observar foi uma interconexão entre conhecimentos de dança e conhecimentos de si. Notei que as habilidades expressivas que fui desenvolvendo para a cena iam para além dela e, na medida em que essa percepção foi se ampliando, o interesse por práticas de autoconhecimento e os estudos sobre o corpo foram ganhando mais espaço.

O encontro com as teorias de Reich se deu quando eu era muito nova. Meu pai era psicólogo e possuía vários livros sobre corpo, linguagem corporal, terapias corporais e afins. Quando acessei sua biblioteca pessoal, em torno dos meus treze e quatorze anos, naveguei por entre títulos tais como: *Bioenergética* (Lowen, 1982), *Couraça Muscular do Caráter – Wilhelm Reich* (Gaiarsa, 1984), *O Corpo e seus símbolos* (Leloup, 1998), *O Corpo fala: a linguagem silenciosa da comunicação não verbal* (Weil; Roland, 1999), *O que é Corpo* (Gaiarsa, 1991), *O Corpo Essencial* (Cavalcanti, 1992). Os temas instigavam minha curiosidade e, obviamente, nem meu pai e nem minha mãe faziam ideia que eu passava boa parte do meu tempo livre folheando esses livros, que talvez não fossem tão apropriados à minha idade.

Ainda na adolescência, influenciada por essa literatura, comecei a formular o seguinte entendimento: se os processos psicológicos e emocionais “estagnavam” no corpo, ou mesmo o corpo, então seria possível *no e pelo* corpo liberar esses processos. Essa hipótese me ocorreu quando eu era ainda muito jovem, e, apesar de ter os livros do meu pai, eu não tinha acesso e nem maturidade para compreender os estudos que já estavam em andamento sobre esse assunto.

Ao longo do século XX, mudanças graduais em direção à fundamentação da aprendizagem experiencial e da pesquisa sensorial ocorreram em partes da cultura acadêmica

e erudita. Investigações somáticas foram encorajadas e foram movidas em diversas fronteiras pelo trabalho inovador de Freud, Jung e Reich na Psicologia, e Delsarte, Laban e Dalcroze nos estudos artísticos (Eddy, 2018). Atualmente existem diversas abordagens que atualizam, aprimoram ou aplicam as ideias das couraças musculares¹⁷ de Reich e formam um arcabouço de práticas corporais e terapêuticas, bem como contribuem para e fundamentam o campo da chamada educação somática¹⁸.

No meu caso, essa ideia – de que seria possível *no e pelo* corpo liberar processos emocionais – permaneceu muito tempo como pano de fundo de uma intenção de investigar a dança e o movimento como matérias de transformação pessoal bem como de observar e analisar *como* acontecem essas mudanças. Como se muda uma atitude ou um comportamento, a partir do movimento dançado? Era claro para mim que não bastava apenas querer e que também não era de um dia para o outro. Desse modo, como sustentar o desejo de mudança mesmo observando a repetição das coisas? Sendo “refém” do que se já conhece?

O estudo mais consistente dessas questões se deu quando eu passava por um processo terapêutico aliado a práticas de bioenergética de Alexander Lowen (1910-2008) na linha da psicologia transpessoal¹⁹ e recebi a indicação de ler o livro de Stanley Keleman (1931-2018), *Anatomia Emocional* (1985). Isso ocorreu em meados de 2009, eu estava com vinte e nove anos de idade e a indicação surgiu como sugestão para desenvolver a hipótese lá dos quatorze anos que ainda permanecia latente. Nesse momento, me deparei com a possibilidade de aprofundar o assunto e elaborar melhor minhas ideias. Percebi que havia um campo de estudo fundamentado sobre questões do corpo e do movimento e que eu era mais uma entre as diversas pessoas que se sentiam atraídas e conectadas a esses conhecimentos.

No entanto, no percurso desses estudos, que eram da área da psicologia e da análise do comportamento humano, percebi que por mais que algumas questões dialogavam com as curiosidades que me moviam, elas não contemplavam minhas inquietações artísticas. Minha

¹⁷ A couraça muscular é a contraparte somática de processos de repressão. Seriam tensões musculares crônicas advindas de situações de estresse intenso e prolongado às quais o indivíduo foi submetido ao longo de seu desenvolvimento (Castro, 2016). Tais “tensões corporais podem ser vistas como uma série de contrações, cuja função é limitar o movimento, a respiração e a emoção” (Boadella, 1985, p. 114) e “toda rigidez muscular contém a história e o significado da sua origem” (Reich, 1977, p. 255).

¹⁸ Educação Somática é um campo teórico prático composto de diferentes métodos cujo eixo de atuação é o movimento do corpo como via de transformação de desequilíbrios mecânico, fisiológico, neurológico, cognitivo e/ou afetivo de uma pessoa. Os métodos mais antigos foram se estruturando desde o início do século XX na Europa e na América do Norte (Bolsanello, 2011).

¹⁹ Psicologia Transpessoal é uma abordagem transdisciplinar que estuda o ser humano em sua totalidade incluindo aspectos auto transcendentais e espirituais da experiência humana. Influenciada pelo Budismo, fundamenta-se nos conteúdos místicos e iniciáticos que objetivam o despertar da consciência e a iluminação espiritual independente de concepções religiosas. Surgiu em 1968 nos EUA como desdobramento do humanismo. Fonte: <https://rededepsicologia.com/blog/0-que-psicologia-transpessoal/>.

experiência vivida no campo artístico e profissional da dança me lançava para além de consultórios e divãs e eu sentia que não era esse o meu caminho. Foi ao entrar na universidade em 2011, aos trinta e um anos que encontrei de fato fôlego para desenvolver minhas ideias, pois me deparei com as referências da dança que me faltavam. Pude reconhecer no trabalho de diversos artistas da dança, e em todo um panorama histórico-social e cultural que perpassou a consolidação da dança como arte, profissão e como área de conhecimento autônoma, questionamentos semelhantes aos meus em relação ao corpo e ao movimento, mas sobretudo em relação à dança.

Por exemplo, Rudolf von Laban (1879-1958), fascinado pela diversidade de danças, culturas, expressões e movimentos corporais, investiga a dança como um retorno à natureza, a um corpo livre e saudável (Ramos, 2018). Ele cria e define estruturas do movimento, atentando-se para quatro fatores que seriam seu alicerce: espaço, tempo, peso e fluência (Laban, 1978). Em Laban, não se pergunta por que nos movemos, nem o que nos move, mas sim *como* nos movemos (Ramos, 2018). Mary Wigman (1886-1973), por sua vez, já em 1920, com sua escola fundada em Dresden, desenvolvia um trabalho próprio e um método que chamou de *Tanzgymnastik*, que, além de não exigir um corpo perfeito e nem estar ligado a um sistema preestabelecido, visava promover a desinibição e o processo de conscientização corporal do aluno, a fim de que, com isso, ele pudesse se movimentar livremente e expressar seus sentimentos (Wigman, 1966; Guimarães, 2014). Wigman trabalhava a noção da dança como uma linguagem viva, que fala sobre o homem e inferia que talvez a dança fosse um meio mais direto de comunicação, pois tinha o ser humano como próprio suporte e agente. Para ela, a dança era uma arte exclusivamente humana, pois estava intimamente ligada à sua capacidade corporal de movimentação (Wigman, 1966; Guimarães 2014).

O contato que tive, a partir do ingresso na universidade, com uma rede de pensadores artistas da dança que também exploravam a potencialidade artística da dança ofereceu subsídios para que meu desejo de propor o ato de dançar como o próprio objeto de investigação fosse ganhando força. Dessa maneira, chego até aqui, neste trabalho, ciente de que transito entre por entre ondas, que vibram a perspectiva de uma dança que abraça a totalidade do ser enquanto corpo e movimento situado em um tempo e um espaço repleto de possibilidades. Seguimos.

2. CORPORIFICAR#5: UM HIATO ARTÍSTICO-PEDAGÓGICO

Corporificar# é um trabalho artístico de criação e composição em tempo real, realizado em parceria com a artista Raquel Pires²⁰. A proposta cênica envolve observar os impulsos que levam o corpo a reproduzir movimentos já conhecidos, automatizados pela vivência de dança, e dar espaço para outras elaborações do corpo na relação com o movimento dançado. O trabalho nasceu do interesse em investigar a dança como um fenômeno que integra percepção, corpo e movimento e de analisar os impulsos formadores dos gestos, examinando em que medida eles revelam padrões de automatização do movimento e da expressividade. Para que essa análise pudesse ser feita, o *Corporificar#* se organizou enquanto obra efêmera: só acontece no momento da apresentação. Contudo, ela é sempre regida por algumas regras e/ou direcionamentos que se organizam a cada apresentação. Simbolizada pelo círculo Zen, ensô²¹, o trabalho explora a cena de dança em diversos formatos, por vezes convidando artistas de áreas afins e pesquisadores de outras áreas. Realizaram-se até agora quatro apresentações/versões²². Foi realizada durante a pesquisa a quinta versão; uma proposta aberta para pessoas com ou sem experiência em dança, o *Corporificar#5 (...)*²³, uma (sub)versão pedagógica.

2.1. #1, #2, #3, #4

Movida pela necessidade de dar corpo à sensação de espaço vazio deixado pela perda da minha sobrinha, o *Corporificar# Dos Espaços e Vazios* (ver figura 3) aconteceu na sala Juvenal Dias do Palácio das Artes, como parte da Mostra Leve Arte produzida pelos alunos do curso de Dança da UFMG²⁴. Para dançar essa proposta convidei a bailarina e também

²⁰ Raquel Pires Cavalcanti é artista bailarina e coreógrafa. Professora da área de Dança na Escola de Belas Artes, da UFMG.

²¹ Um círculo tradicionalmente desenhado usando uma pincelada contínua feita em um único movimento. Embora à primeira vista não pareça mais que um círculo irregular, Ensô é ao mesmo tempo a forma mais fundamentalmente simples e mais complexa. Parece haver pouco o que variar, mas as possibilidades de expressão pessoal são infinitas. Um ensô nunca é igual a outro. A pincelada no papel não aceita correção, o movimento é definitivo e até mesmo a falta de confiança transparece nos traços. O artista deve se concentrar e ser fluido na execução. O resultado é uma imagem do movimento expressivo do espírito naquele momento. Fonte: <<https://www.mizu.style/post/ens%C5%8D-a-beleza-do-imperfeito>>.

²² É possível visualizar os trabalhos através do Youtube. Informarei os links mais adiante.

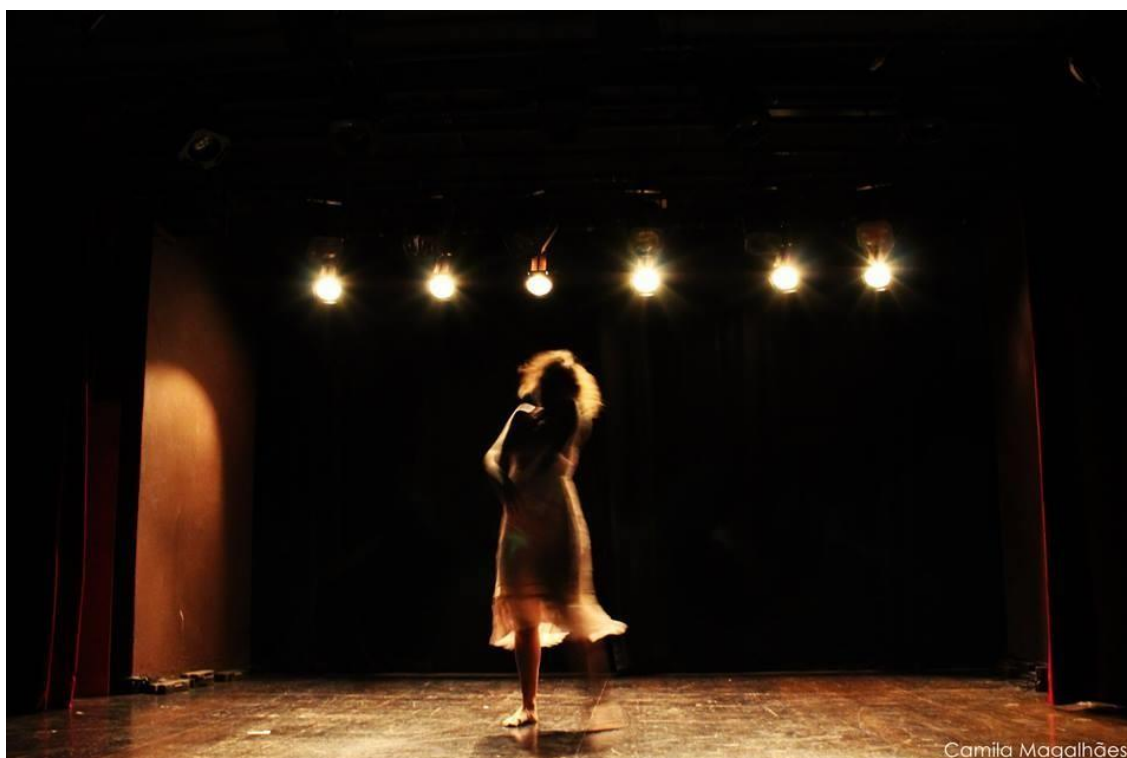
²³ Os parênteses indicam as versões que serão realizadas a partir desta proposta: #5.1; #5.2, etc.

²⁴ Link para o trabalho: <https://www.youtube.com/watch?v=l7GNqpyHqPo&ab_channel=NicoleBlach>.

iluminadora, Bárbara Maia²⁵ para compor a luz, e tive como estímulo sonoro a música *Dreams*, de John Cage. A princípio, eu só sabia qual roupa usar e qual música colocar. Não tinha coreografia, não tinha marcação prévia de espaço. Eu sentia algo tão intenso que não cabia mais em mim. Dançar era uma necessidade. Eu já estava afastada do palco há um tempo, me dedicando à finalização da minha graduação, tentando me manter sóbria diante do cenário que enfrentávamos²⁶ e lidando com uma tristeza profunda na família.

Entrei em cena de olhos fechados, dancei boa parte do tempo de olhos fechados. Enquanto eu dançava, saíam lágrimas e, por mais que eu estivesse atenta, cuidando dos meus movimentos enquanto eles surgiam, por vezes eu nem sabia onde estava. Bárbara criou uma luz buscando enfatizar a relação entre intensidades, que variavam entre penumbra e escuridão. Nunca estive tão triste no palco, nunca precisei tanto estar ali. Dancei não para expurgar um mal que me acometia, mas para dar forma a um sentimento que eu sabia que iria me acompanhar por toda a vida.

Figura 3 - *Corporificar#1- Dos Espaços e Vazios* (Sala Juvenal Dias)



²⁵ Bárbara Maia é bailarina, coreógrafa professora de dança, formada em Dança Licenciatura pela UFMG, e atualmente integra a Cia de Dança do Palácio das Artes.

²⁶ Em 2016 houve paralisação das atividades e ocupação na UFMG em protesto à PEC 214, que propunha limitação por duas décadas dos gastos públicos.

Fonte: Acervo da autora
Foto: Camila Magalhães

Figura 4 - *Corporificar#1- Dos Espaços e Vazios* (Sala Juvenal Dias)



Fonte: Acervo da autora
Foto: Camila Magalhães

A segunda versão do *Corporificar* só aconteceu porque a artista Raquel Pires Cavalcanti se interessou pela proposta intrínseca de criação e composição em tempo real. A princípio, não havia a intenção de dar continuidade à proposta, porém o olhar da Raquel trouxe novas perspectivas e percebi que seria possível continuar os estudos de corpo e movimento com a proposta artística. Começamos a investigar, a partir do *Corporificar#2* (ver figura 5), a corporeidade na cena de dança. Nesta edição não havia música prévia, mas sim marcação de luz e espaços da cena. Convidamos o multi-instrumentista Thiago Miotto²⁷ e Bárbara Maia criou a luz (ver figura 6). A proposta foi a partir da ideia de espaço e vazio criar

²⁷ Thiago Miotto é graduado em Licenciatura plena em Música pela Universidade de Ribeirão Preto. Atua como educador musical, compositor de trilhas sonoras, improvisador e intérprete multi-instrumentista. Atualmente dedica-se ao estudo do Shakuhachi (instrumento tradicional japonês) e da Tala (sistema rítmico do Sul da Índia)

e compor a obra. Dar corpo ao acontecimento. O *Corporificar#2* foi realizado no Teatro Francisco Nunes, no projeto Terça da Dança²⁸.

Figura 5 - *Corporificar#2- Dos Espaços e Vazios* (Teatro Francisco Nunes)



Fonte: Acervo da autora

Foto: Daniel Vidal

Figura 6 - *Corporificar#2- Dos Espaços e Vazios* (Teatro Francisco Nunes)

²⁸

Link para o trabalho:
<https://www.youtube.com/watch?v=Ez720qFFYBU&t=28s&ab_channel=NicoleBlach>.



Fonte: Acervo da autora

Foto: Daniel Vidal

Em 2018, Raquel teve a ideia de fazer a terceira versão do *Corporificar* no X Seminário Angel e o Corpo Filósofo, que aconteceria no Museu de Arte do Rio de Janeiro (MAR). Eu estava morando em Campinas, fazendo o mestrado na Unicamp e já tinha um tempo que não nos encontrávamos. Ela pensou em fazer uma versão com música prévia e tinha sugerido a ideia de uma guitarra. Coincidentemente eu estava namorando um guitarrista (hoje, meu marido) e a proposta começou a ganhar forma.

Convidei então o músico Otávio Cotta, sugerindo que ele entrasse na proposta de compor em tempo real e gravasse por cerca de quinze minutos uma criação livre com o instrumento, e seria essa a música que eu e Raquel iríamos dançar. Ele não poderia editar, nem ensaiar e nem refazer nada. Otávio nos enviou a sua composição um dia antes do evento. Eu e Raquel ouvimos a música algumas vezes, marcamos algumas posições no espaço e combinamos de testar algumas ideias de texto entre algumas cenas. Apresentamo-nos na entrada do MAR, em diálogo com a rua, em meio a obras e todos os sons da cidade. Foi a primeira vez que dançamos em espaço externo, e não no palco, e tivemos uma experiência marcante nessa versão: a participação de um menino que transitava por ali e resolveu entrar em uma das cenas (ver figura 7).

A entrada desse menino na obra me fez refletir profundamente sobre a potência da arte e da dança. Nem tanto por ele ter interagido, mas por ter dançado conosco. Na cena tínhamos

a proposta de seguir os fluxos de movimento, que surgiam buscando escapar dos lugares comuns que eles poderiam nos levar. Estávamos posicionadas uma ao lado da outra, porém com o corpo na diagonal de frente, de forma que não pudéssemos nos ver diretamente. A criança entrou na cena exatamente na ponta do triângulo gerado pelo nosso posicionamento no espaço²⁹. Ela entrou imitando um movimento, porém ficou paralisada enquanto aos poucos eu e Raquel nos aproximávamos dela. Fizemos ali, os três, um longo momento de pausa, uma suspensão. E a dança entre nossos corpos estava tão presente que saímos juntos dessa cena, eu e Raquel tomamos outras direções, e o menino caiu no chão. Criamos e desmanchamos aquele instante. Ao invés de cair e levantar, o menino ainda sustentou por um tempo a cena. Ficou no chão, enquanto eu e Raquel começávamos a construir outros arranjos de composição. Eu não vi como, e nem quando, ele foi embora, mas sua participação ficou marcada e foi o mote para a proposta da quarta versão, o *Corporificar#4*.

Figura 7 - *Corporificar#3* (Museu de Arte do Rio de Janeiro)



Fonte: Acervo da autora.

Instigada pela experiência vivida no *Corporificar#3*, propusemos a interação e

²⁹ Link para o *Corporificar#3*: <<https://youtu.be/sJbQAld0bEQ>>.

participação com o público na quarta edição. Convidamos a artista visual Deise Oliveira³⁰ e os músicos Geovanne Sassá³¹ e Otávio Cotta. Cada artista trouxe elementos para a composição, tais como a Deise com as roupas brancas dependuradas pelo espaço que seriam também plataformas para as imagens que ela iria projetar, o Sassá entraria na cena de dança com o pandeiro, e o Otávio, além de tocar guitarra, faria algumas propostas com a voz. Instruímos a plateia no sentido de que eles poderiam entrar em cena e deixamos aberta a possibilidade de dançar, ou não.

Figura 8 - *Corporificar#4* (Festival Curta Dança - Espaço Pierrot Lunar)



Fonte: Acervo da autora.

Foto: Igor Ayres.

O *Corporificar#4* (ver figura 8) trouxe muitas reflexões sobre a influência do olhar e

³⁰ Artista Visual, arte educadora e pesquisadora formada em Licenciatura em Educação Artística com Habilitação em Artes Plásticas pela Escola Guignard, da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG). Realiza pesquisas artísticas diversas com trabalhos individuais e coletivos.

³¹ Geovanne Sassá é percussionista, graduado em Filosofia pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e especialista em Educação Musical pela Escola de Música da UFMG. Professor e fundador do Grupo Tambolelê, atualmente integra o Grupo Pé de Sonho e desenvolve diversos trabalhos com ampla atuação no cenário artístico de Belo Horizonte.

da presença do outro. Enquanto dançava, eu observava emoções diversas brotando em mim, uma insegurança sobre minha movimentação, um desejo de agradar ao público e ao mesmo tempo certa tranquilidade por saber que não era essa a proposta, não se tratava de realizar virtuosidades impactantes para impressionar o público, mas sim de convidá-los à dança, de tentar aproximar as pessoas de suas próprias possibilidades de dançar, de lembrar o corpo do prazer de saber como se mover, de criar uma atmosfera possível para dançar junto.

Essa versão foi realizada em 2018 e, depois disso, por mais que eu e Raquel tentássemos, por demandas da vida não conseguimos seguir e fazer o *Corporificar#5*. Tentamos algumas vezes elaborar e sentir quais seriam os estímulos, quem chamaríamos, etc., mas não fluiu. E então, em 2020, quando entrei para o doutorado, comecei a vislumbrar a possibilidade de fazer a quinta versão como prática da pesquisa. Por se tratar de um trabalho a partir do qual eu e Raquel trazemos nossa bagagem artística prévia, bem como nossas pesquisas pessoais sobre os modos de nos organizarmos para a cena, o *Corporificar* se torna um campo profícuo para investigações individuais. Assim, é importante dizer que a possibilidade de propor o *Corporificar#5* como prática da pesquisa, realizando a partir dele (sub)versões pedagógicas, foi conversado anteriormente com a Raquel que deu seu aval e apoio. Desse modo, como veremos nos próximos capítulos desta tese, este hiato artístico-pedagógico produziu o que é o *Corporificar#5* e que, além de mais subversões, ele possa inspirar o *Corporificar#6*, o 7... o 367.

3. O QUE É DESEUCATIVO?

Revendo os capítulos anteriores e os estudos realizados até então sobre meus processos formativos, criativos e artísticos (Blach, 2016; Blach, 2019), posso dizer, tendo em vista o exposto no capítulo 1 sobre “me perceber dançando ao dançar”, que vivi uma experiência emancipatória ao dançar. Alcancei um estado de plenitude vazio de formas, preenchido pelo entusiasmo conferido por uma vibração. Não enxerguei, através dos meus olhos em frente ao espelho, a identidade construída por alguns anos de vida; ela tinha momentaneamente desaparecido. Percebi-me além da forma. A qualidade dessa experiência ampliou meus horizontes, a ponto de me deslocar de certos lugares comuns e pré-estabelecidos em mim e apontou para direções ainda desconhecidas. Dancei e, ao dançar, corporifiquei um estado emancipatório.

“Emancipatório”, de acordo com o dicionário on-line de português³², é adjetivo de “emancipador”, que tem a capacidade de emancipar, de tornar livre e independente. É sinônimo de independência, autonomia, liberdade, soberania, autogoverno³³. Identifico essa relação pois compreendi, a partir dessa experiência, que dançar, para mim, só fazia sentido se eu pudesse me aproximar desse estado de liberdade pelo qual eu coordeno e sou coordenada por um fluxo contínuo de energia pulsante que retroalimenta e nutre os movimentos que brotam de uma entrega consciente ao corpo e ao ritmo de um momento único. Liberdade em dança a meu ver se trata disso.

Pelas minhas experiências nos trabalhos em dança, sei que posso dançar coreografias e não alcançar esse estado. Posso dançar em casa e não alcançar esse estado. Posso dançar e experimentar exatamente o contrário disso. Ou seja, o fato de dançar por si só não necessariamente propicia esse estado de liberdade. O potencial emancipatório está ali, porém apenas o ato em si não garante essa qualidade de experiência.

Reconheço hoje que minha busca tem sido examinar se esse foi um acontecimento aleatório ou se sou capaz de recompor essa experiência e compartilhar com outras pessoas para que elas também possam vivenciar esse estado. Então, elaborei um conjunto de práticas dançantes e as proponho tendo em vista uma abordagem que nomeei de des(e)educativa. Ressalto a vogal (e), pois identifico uma duplicidade, ou paradoxo, nessa proposição: ela se pretende deseducativa, porém, por se organizar a partir de elementos intrínsecos à dança (tais como: tempo, espaço e peso), a partir de referências do campo, e ainda estar apoiada em uma

³² Fonte: <<https://www.dicio.com.br>>.

³³ Fonte: <<https://www.sinonimos.com.br/>>.

perspectiva de dança contemporânea, ela pode também ser educativa no que tange a ser uma experiência que promove o contato com conhecimentos da área. Dessa maneira, torna-se importante pontuar que a abordagem deseducativa não se trata de problematizar técnicas e métodos ou estéticas pré-estabelecidas da dança. Pelo contrário, ela apresenta ferramentas próprias da prática e do ensino de dança, porém desvinculadas da aprendizagem de *um* movimento específico ou de passos. Mas também não é isso que a torna deseducativa, pois esse tipo de proposta já existe no universo da dança³⁴ desde o início do século XX, seja com as propostas de Isadora Duncan (1877-1927)³⁵, Mary Wigman (1966), Laban (1978; 1990), seja com as iniciativas de Anna Halphrin (1920-2021)³⁶, o movimento pós-moderno do Coletivo Judson, entre tantos outros. Todos estes artistas e movimentos artístico-culturais estavam atentos às questões dos engessamentos técnicos e estéticos e à necessidade de explorar e ampliar concepções de corpo e de dança

O que é deseducativo na abordagem proposta envolve o percurso que compõe a ação de dançar. Trata-se de propor a dança e o ensino de dança a partir da exploração de si, do outro e das possibilidades de relações que venham a ser estabelecidas, mantendo-se – e essa é uma postura fundamental dentro desse processo deseducativo – em uma constante postura crítica aos impulsos que vão formando o movimento dançado. Isso significa acionar uma atenção plena aos ímpetos; aos micro movimentos que vão surgindo e compondo a dança, verificando a ocorrência de movimentos automatizados ou que se repetem, tanto para poder intervir neles, se necessário, quanto para poder observá-los e investigar quais as sensações, ou os mistérios que eles revelam.

Entende-se que a vida em sociedade produz condicionamentos corporais, que por sua vez acabam por automatizar certos movimentos (Gelb, 1987; Berge, 1981; Laraia, 2001). Interessa-nos, na prática deseducativa, examinar como esses condicionamentos cristalizam modos de pensar-sentir-agir e o quanto isto está consciente ou não, observando a partir da

³⁴ Aqui faço um recorte da dança cênica, moderna e pós-moderna, nos eixos Alemanha, EUA e Brasil, pautada nas minhas vivências artísticas e pedagógicas referenciadas neste traçado geográfico, mas é importante dizer que podemos encontrar outros artistas pensadores, bem como outras danças, ao longo desse período histórico e até mesmo antes dele, ao olharmos para outras regiões do mundo, que também estavam nesta corrente de pensamento na dança.

³⁵ Isadora Duncan nasceu em 1877, em São Francisco, Califórnia, EUA. Foi uma importante bailarina norte americana, considerada uma das pioneiras da Dança Moderna. Foi responsável por criar uma dança inovadora, livre das técnicas do Balé Clássico, se apresentou com túnicas esvoaçantes e pés descalços. Fonte: <https://www.ebiografia.com/isadora_duncan/>.

³⁶ Anna Halphrin foi uma coreógrafa e dançarina americana que contribuiu para redefinir a dança na América do pós-guerra. Fundou, em 1950, o San Francisco Dancers' Workshop, para dar a artistas como ela um lugar para praticar sua arte. Explorando as capacidades do seu próprio corpo, ela criou uma forma sistemática de se mover usando a consciência cinestésica (Halprin, 1995).

ação de dançar, a ocorrência de movimentos estereotipados e/ou “bloqueados”³⁷ e verificando o quanto esses movimentos revelam experiências pessoais com as concepções prévias de corpo (de si) de movimento e de dança. Busca-se, ao promover a consciência das relações existentes entre corpo e movimento intrínsecas ao ato de dançar, no ato de dançar, ampliar a percepção corporal tendo em vista um olhar crítico acerca do movimento dançado. Nesse sentido, os procedimentos elaborados visam o contato com os impulsos que conduzem ao gesto dançado, por meio de uma abordagem que tem como estratégia o desafio, o risco e o erro.

Em relação à prática deseducativa, pode-se dizer que ocorre um enfoque maior nas questões que envolvem “a educação do corpo”³⁸ na seguinte dimensão: não nascemos sabendo andar, comer ou falar. Temos que aprender *como fazer* essas e outras milhares de coisas, na medida em que vamos crescendo e mudando de etapas na vida. Também não nascemos sabendo as regras que envolvem o ambiente em que estamos inseridos e nem os limites que precisamos estabelecer para termos uma vida plena. Assim, podemos vislumbrar a hipótese de que a educação do corpo ocorre em camadas: a fisiológica/biomecânica, a social e a pessoal/emocional (Berge, 1981; Gelb, 1887).

Em meio a esse processo de apreender a corporeidade³⁹ que somos, vamos sendo educados para viver (e sobreviver) em sociedade e assumimos modelos pré-determinados pela cultura que estabelecem certas normas, formas de agir, de ser e estar (Laraia, 2001). Não fazemos aqui julgamento de valor sobre esse percurso do ser humano, tampouco vamos investir em análises ou apontamentos. No que tange à educação do corpo, não interessa tanto aprofundar em concepções ou estudos da área, pois também não é objetivo deste trabalho questionar ou criticar os moldes que existem. Trata-se muito mais de admiti-los e acolhê-los do que observá-los sob um amplo panorama, ou ponto de vista distanciado. Entende-se que os processos educativos vivenciados pelos sujeitos (corpo) são individuais e dizem respeito aos

³⁷ Movimentos bloqueados são aqueles que desejamos, mas não alcançamos. É como se não tivéssemos ainda desenvolvido uma intimidade com a qualidade ou com a organização corporal que dá suporte àquele movimento. De acordo com estudos dos biotipos anatômicos (Keleman, 1999), existem três tipos de corpo: ectodermo, endodermo e o mesodermo. Cada corpo possui uma organização musculoesquelética que favorece ou desfavorece certos tipos de movimentos. Contudo, devido à plasticidade corporal somos capazes de desenvolver os movimentos que, diante dessa anatomia estão desfavorecidos. Esses seriam os movimentos bloqueados. Porém, entendo também como movimento bloqueado aquele que, por outra razão que não a anatômica, não é executado, realizado, ou dado a ver. Por exemplo: é comum encontrar pessoas com restrições aos movimentos com a pelve; há uma série de crenças, pensamentos e ideias em torno desse movimento e muitas vezes ele se encontra bloqueado (proibido de ser feito).

³⁸ Educação do corpo de um modo geral que abarca desde questões funcionais até subjetivas.

³⁹ Aqui a palavra “corporeidade” se refere à noção do corpo enquanto uma totalidade que envolve o entrelaçamento entre a fisicalidade e a subjetividade.

modos particulares de organização destas experiências. O nosso ponto em comum é a complexidade e as particularidades que nos envolvem enquanto seres que existem em corpo e que dançam. É fundamental para esta tese admitir que somos seres condicionados, mas que, como diria Paulo Freire (1921-1997)⁴⁰, conscientes dos nossos inacabamentos, podemos ir além deles (Freire, 1996).

Nesta tese, a palavra “deseducativa” se contrapõe à noção de educativo, e não necessariamente ao conceito de “educação”. Vejamos, por exemplo: uma mãe está envolvida com o processo educativo de seu filho; ela evita oferecer doce à criança, insiste em manter rotinas e horários. A avó está alinhada a um processo deseducativo; ela oferece doces escondidos, permite que a criança quebre as rotinas e burle os horários. As duas experiências compõem o ambiente formativo dessa criança e irão oferecer elementos para sua constituição como ser humano. A abordagem deseducativa funciona com a mãe e a avó ao mesmo tempo, pois ela propõe regras, mas dá abertura para que elas sejam quebradas e possibilita, diante desse comando impreciso (pode o ou não pode comer doce?; isso é certo ou é errado?), que o sujeito possa observar os ajustes internos que vão moldar suas ações.

Desde as minhas primeiras pesquisas acadêmicas, me reconheço em sintonia com uma pedagogia histórico-crítica focada na autonomia dos sujeitos, que pode ser reconhecida também no campo da dança, e não apenas no âmbito da educação escolar. Em 1955, por exemplo, Anna Halphrin trazia para a aula de dança propostas de auto exploração e de liberdade criativa para o dançarino (Halprin, 1995), e, antes dela, Mary Wigman, em 1920, já buscava uma prática de dança que pudesse envolver a expressividade e a autonomia dos dançarinos (Wigman, 1966). No âmbito das reflexões em amplo cenário sobre educação me alinho à perspectiva de Freire, que entende a educação como uma prática que situa o homem em seu tempo e possibilita uma discussão corajosa de sua problemática e de sua inserção nessa problemática. Que o coloca em diálogo constante com o outro e que o predispõe a uma certa rebeldia, a constantes revisões e análises críticas de seus “achados” (Freire, 1967). Cabe apontar também a afinidade com a teoria ausubeliana⁴¹ da aprendizagem significativa⁴², que atravessa a noção deseducativa em dança.

⁴⁰ Paulo Reglus Neves Freire foi um educador e filósofo brasileiro. É considerado um dos pensadores mais notáveis na história da pedagogia mundial, tendo influenciado o movimento chamado pedagogia crítica. É também o Patrono da Educação Brasileira. Fonte: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Paulo_Freire>.

⁴¹ Teoria elaborada por David Ausubel (1918-2008), psicólogo da educação estadunidense que defendeu a ideia de que o processo de ensino necessita fazer algum sentido para o aprendiz.

⁴² A aprendizagem significativa proposta pelo psicólogo David Ausubel no final dos anos 1960 formula que a aquisição do conhecimento envolve a participação do indivíduo em um processo de aprendizado contínuo por meio da experiência vivida, que pode ocorrer em diferentes espaços e momentos ao longo da vida. Assim, o aprendizado ocorre desde o nascimento e se estende a todas as fases do desenvolvimento humano, que é descrito

Em minha monografia de graduação (Blach, 2016), apresentei uma proposta para um ensino-aprendizagem significativo em dança a partir da teoria de Ausubel. Apresentei uma proposta para o ensino dança enquanto área de conhecimento e não como uma estética específica. Em sintonia com a proposta de Ausubel, compreendia que a aprendizagem só se consolidaria se ela fosse significativa, ou seja, se ela fizesse sentido para os sujeitos. Mary Wigman (1966) também se aproxima dessa noção ao dizer que o movimento *por si só* não é dança, de que este *só se torna dança* quando a ele é dado um sentido, uma significação, uma formalização artística, e a complementa ao incluir a formalização artística como elemento desse processo em dança. Aqui no Brasil, Ramos⁴³, ao estudar o Trans-Forma⁴⁴ – Centro de Dança Contemporânea correlaciona os processos artísticos, criativos e pedagógicos de Marilene Martins⁴⁵, fundadora do grupo, à teoria de Ausubel. Para ele, essa sintonia acontecia, pois os conteúdos das aulas eram acionados à medida que os alunos se apropriavam deles. “Cada material ou experiência era determinada a partir daquilo que o aluno já dominasse” (Ramos, 2018, p. 93). Há nessa teoria o reconhecimento da autonomia dos sujeitos e de sua participação em seus processos de aprendizagem.

Avançando nessa premissa, a abordagem deseducativa compreende que os conhecimentos prévios são fundamentais para o encadeamento de novas formulações e experimentações e, para além de convocá-los na prática de dança, ela os acolhe em toda sua gama de diversidade e complexidade e promove espaços para análise e elaboração dos mesmos⁴⁶. No entanto, uma dança “deseducativa” implica em provocar as relações existentes com as formas de se mover e propiciar reflexões de e sobre si, ampliando e potencializando os sentidos da prática de dança. Desse modo será preciso ir além daquilo que é reconhecido e

como um processo permanente. De acordo com a teoria da aprendizagem significativa de Ausubel, a aprendizagem é baseada no conhecimento prévio e o conteúdo da instrução deve ser estruturado em torno dele (Costa et al, 2023).

⁴³ Tarcísio dos Santos Ramos é artista de dança, dramaturgista e professor de dança, consciência e preparação corporal para atores no Teatro Universitário/ EBAP UFMG - Escola de Educação Básica e Profissional, Doutor em Artes pela UFMG, teve sua formação em dança contemporânea no extinto Transforma de Marilene Martins, quando estudou e integrou o Grupo Profissional. Integrou vários grupos profissionais de Dança-Teatro, como o Oficína Multimídia, da Fundação de Educação Artística, a Cia Dudude Herrmman, o Grupo Teatro Andante.

⁴⁴ Inicialmente denominada Escola de Dança Moderna Marilene Martins, posteriormente Trans-Forma – Centro de Dança Contemporânea, foi uma escola livre de dança moderna que existiu em Belo Horizonte na década de 70 e 80. Foi fundado pela bailarina, professora e coreógrafa Marilene Lopes Martins, também conhecida como Nena.

⁴⁵ Marilene Martins, ou Nena, como também é chamada, nasceu em 05 de agosto de 1935, na cidade de Teófilo Otoni, Minas Gerais, É pioneira na história da Dança Moderna e da Dança Contemporânea, na capital mineira, tendo fundado, em 1969, a primeira escola de Dança Moderna de Belo Horizonte, a Escola de Dança Moderna Marilene Martins. Destaca-se também no cenário de vanguarda da dança brasileira com a criação do Trans-Forma Grupo Experimental de Dança, em 1971, cujas ressonâncias artísticas ainda permeiam os dias atuais (Christófaro, 2010).

⁴⁶ Vou apresentar mais detalhadamente essa relação no capítulo 5.

situado para descobrir como, a partir do que se conhece, tornar possível o que ainda é desconhecido de si e assim formular outros saberes de e sobre si e ainda observar em que medida isso afeta os modos de relação com o entorno. Examinar o ato de dançar, avaliar as concepções, os desejos e *o que* se forma nessa ação, a fim de compreender em que medida estamos nos relacionando conscientemente com nossa força vital, nossos impulsos de movimento, de vida. Faremos isso através de procedimentos artístico-pedagógicos e temos como um dos objetivos experimentar esse fluxo de criação do movimento dançado na cena de dança.

A dança e sua expressão estão exclusivamente ligadas ao homem e à sua capacidade de movimento. Onde essa capacidade deixa de existir, a dança enfrenta as limitações das suas possibilidades criativas e performáticas. [...] nisto reside a linguagem da dança em todas as suas múltiplas formas que podem ser alteradas continuamente. (Wigman, 1966, p. 10, tradução nossa)⁴⁷

A prática de dança se configura como uma prática educativa na medida em que propõe o ensino de técnicas e estéticas específicas, bem como a aprendizagem de coreografias previamente organizadas. Fazendo uso, muitas vezes, de uma metodologia mais tradicional – ensino centrado na figura do professor, em uma relação de exposição de conhecimento –, esse tipo de prática possibilita uma ampla formação em dança que pode inclusive direcionar para o mercado artístico e profissional. É educativa também quando tem como objetivo desenvolver disciplina, organização corporal, habilidades de concentração e memorização, saúde física, mental e emocional.

Uma prática deseducativa de dança rompe com essa lógica para se tornar um exercício de investigação focado na própria experiência de dançar e nas relações significativas entre corpo, movimento e dança. É um caminho que pretende deslocar a dança de qualquer lugar em que ela se apresente no automatismo ou na mera reprodução acrítica. Pode ser desestabilizante, na medida em que provoca concepções prévias, mas, ao garantir um ambiente seguro para a experimentação⁴⁸, cria possibilidades para que as pessoas possam apresentar danças a partir de referências próprias e, assim, no ato de fazer, elas podem encontrar as bases que motivam o próprio fazer.

Compreendendo que dançar é um modo particular de se perceber *em* relação, num determinado tempo e espaço, essa perspectiva não serve e nem está a serviço de algum tipo de

⁴⁷ No original: “the dance and the expression are so exclusively bound to a man and his ability to move, Where this ability ceases to be, the dance faces the limitations of its creative and performing possibilities. [...] in this littleness lies the language of the dance in all its manifold forms which can be changed anew time and again”.

⁴⁸ Isso será apresentado no capítulo 5.

educação formalizada, mas, sim, atrelada a uma necessidade de conhecimento que surge do próprio corpo. Compreendida como uma “produção” do corpo em processo de “conhecer”, a dança é o elemento que evidencia o estado do corpo e das suas habilidades relacionais. A experiência dançante se configura assim como disparadora de processos de (re)conhecimento de si.

Dessa maneira, pretendo apresentar como essa abordagem pode aprimorar a sensibilidade a ponto de fazer emergir na pessoa aquilo que a fortalece para que ela possa propor a partir de si o desconhecido de si própria e reconhecer, para além do que já tem, para onde ela avança – e, nesse sentido, como a prática deseducativa, ao ultrapassar concepções prévias de dança, de corpo e de si, contribui para a construção de uma dança emancipatória.

3.1. Então dance!

Dançar é uma habilidade inerente ao ser humano. Percebemos essa premissa quando observamos bebês em pleno desenvolvimento vivenciando sons e ritmos e produzindo movimentos divertidos e carregados de presença. Também podemos notar essa afirmativa quando flagramos pessoas “fazendo dancinhas” discretas, seja para comemorar alguma conquista, seja para brincar com amigos. Apesar de todos os riscos, não tenho como evitar dizer que dançar é anterior à dança, e que é em virtude dessa necessidade que danças foram inventadas (e são até hoje). Porém, atos espontâneos, como os citados acima, e despretensiosos, não se configuram como objetos desse estudo e, por mais que o ato de dançar, explorado aqui, possa devolver espontaneidades perdidas ao longo da vida, interessamos a experiência de assumir o controle dessa centelha que surge e que nos impele à dança.

Nesse sentido, torna-se importante apontar o entendimento de que a prática regular de dança propicia o controle e o contorno dos movimentos, bem como estimula o amplo desenvolvimento cognitivo, que envolve equilíbrio mental e emocional, mas dançar sozinho frente ao espelho, ou debaixo do chuveiro, não é a mesma coisa que dançar para outras pessoas, e a diferenciação entre essas experiências é um dos elementos que colocou em movimento a pesquisa ora apresentada como tese – não para comparar, mas sim para refletir sobre a influência dos contextos. Nesse viés, destaco a importância da experiência cênica, pois as apresentações em festivais, concursos, eventos, shows, audições, etc. por si já demandam certo nível de autocontrole. Contudo, pessoas com ampla formação em dança, muitas vezes, devido ao treinamento e às estruturas de movimento organizadas e vivenciadas

repetidas vezes no corpo, podem sentir dificuldade em ter uma experiência espontânea de movimento, visto que o conhecimento adquirido sobre como se organizar e se expressar a partir de diversos estímulos pode surgir como automatismo e limitar as possibilidades de diversificar as formas de se mover.

Entende-se que, para além de executar passos e coordená-los com algum estímulo sonoro, dançar envolve dar conta de algo que atravessa os sentidos e percorre o corpo em um fluxo de transbordamento que manifesta gestos, movimentos, corporeidades, e é deste lugar que se busca compreender que dança é conhecimento, mas que dançar é autoconhecimento, como esta tese pretende demonstrar. Organizar e direcionar intencionalidade, energia, articular sensações, pensamentos e emoções ganha outros sentidos quando há um colapso, um ruído, algo que provoca certa desordem, e por isso a proposta de deseducar, pois, seja por uma ampla formação em dança, ou simplesmente pelos processos da vida, estamos todos sob a “tutela” de algum tipo de educação, e refletir sobre a influência desses parâmetros, sejam eles de corpo, pensamento ou comportamento, *no* movimento, pode despertar curiosidades: me movo deste jeito porque **escolho** fazer assim ou porque **não sei** fazer de outro jeito? Outras formas são possíveis?

Considera-se a dança como um “saber-corpo”, e assim “[...] a dança não é uma imagem do corpo como é, por exemplo, a representação anatômica; a dança é corpo (Gadelha, 2010, p. 42). Nesse sentindo, busca-se um entendimento de corpo, que, disponível para a experiência dançante, investiga seus próprios meios de se organizar. Essa organização não diz respeito a educar-se para a dança, mas sim descobrir meios hábeis e potencialidades que possibilitam descobrir “como” dançar. Nessa perspectiva, o ato de dançar é visto como ponto de ligação entre as dimensões internas e externas do ser (Pereira, 2010) e, em sintonia com Saraiva (2005), considera-se que a natureza do fenômeno criado em dança é estabelecida pelo corpo em movimento, que dá vida a uma forma dinâmica e única. Quem dança não se move através de movimentos e não é, assim, o agente da forma, mas sim seu centro motor (Saraiva, 2005).

Para aprofundar essa visão de corpo tem-se em vista a noção elaborada por Stanley Keleman (1931-2018), que compreende o corpo como “[...] um processo vivo, subjetivo, evolutivo, em contínua transformação e organização de si mesmo” (Cohn, 2014, p. 4). Keleman, ao trabalhar como quiroprata⁴⁹, observou a relação existente entre conflitos

⁴⁹ A quiropraxia é um tratamento de distúrbios do sistema musculoesquelético, especialmente no que se refere à coluna vertebral. Os profissionais especializados acreditam que muitos problemas de saúde podem ser atribuídos a desalinhamentos na coluna vertebral, que podem interferir no funcionamento normal do sistema nervoso,

emocionais e distorções da postura corporal e percebeu que, à medida que organizava e desorganizava padrões musculares, evocava respostas emocionais (Cohn, 2014). Observando a inter-relação entre o corpo e as emoções, ele desenvolveu um método e iniciou um programa de estudos e pesquisas sobre **a vida do corpo**. Em sua abordagem, nomeada Psicologia Fomativa®, toda experiência humana é necessariamente corporificada e está fundada em uma organização anatômica que inclui o sentir, o pensar, o imaginar e o sonhar. A anatomia humana é entendida como “uma realidade pulsante, multidimensional, rítmica, plástica e em constante movimento; de forma alguma uma estrutura estática” (Cohn, 2014, p. 4). Para Keleman, somos criaturas corporificadas que passam por uma série de formas ao longo da vida em um contínuo de transformações e, nessa ótica, em que anatomia e experiência emocional são inseparáveis (Cohn, 2014), é possível entender que mudanças na organização anatômica encerram também mudanças no estado emocional:

[...] vivemos os corpos da infância, adolescência, dos primeiros anos da vida adulta, da maturidade e então morremos. Somos pessoas diferentes ao longo de nossas vidas: o trabalhador, o amante, o pai, o pensador, o atleta. E cada uma dessas pessoas tem um corpo diferente que passa por transições e transformações. Os vínculos mudam, nosso modo de amar muda, as satisfações e os desejos mudam, metas e imagens mudam [...] todas essas mudanças requerem aprendizagens de novos comportamentos e reorganização de ação e resposta. (Keleman, 1994, p. 17)

A perspectiva de um corpo que está em constante processo de mudança possibilita compreender as dimensões subjetivas das formas que surgem no movimento dançado. Dessa maneira, dançar se torna um caminho que pode revelar o próprio movimento vida.

Considerando as leituras que me atraíram na adolescência, todas oriundas do campo da psicologia, assumo que é possível pensar em uma aproximação das questões expostas com o universo das terapias corporais ou de processos terapêuticos, porém uma intuição muito forte não me deixava abandonar a Dança em si mesma e suas bases e saberes fundamentais. Apesar de poder parecer que a proposta é usar a Dança como ferramenta para o autoconhecimento, o que pretendo apresentar é a potência do ato de dançar como um percurso de conhecimento que, imerso no universo de saberes da Dança, convocam conhecimentos de si. São saberes da Dança, uma vez que os recursos e os meios oferecidos para dançar fazem parte do escopo de conhecimentos desta área, tais como: a sala de dança, a música como elemento de composição, os exercícios que propõem relações com o tempo, o espaço, o peso e o

movimento dançado. E assim é por meio da ação de dançar, ou seja, da habilidade de se mover conscientemente em sintonia com os impulsos internos, os micro movimentos que dão forma e geram o movimento dançado e do que é dança, que a proposta se desenvolve.

Pensar e refletir é próprio do ser humano, e essas atitudes possibilitam emancipar o viver dos sujeitos. Ouso dizer que o ato de dançar é atávico ao humano, manifesto na mais basal das respostas possíveis, ao vibrar rítmico no corpo. Em um nível de maior complexidade, o movimento organizado em técnicas e métodos, como criação da inteligência artística humana, não pode ser dado como única possibilidade, ou como verdade única para todos os corpos que desejam se expressar pelo movimento dançado, que, de forma singular e pessoal, carrega talvez uma dança de integralidade absoluta.

Propor uma dança “deseducativa” implica em provocar as relações existentes com as formas de se mover. Descobrir o desejo, a necessidade e os impulsos para o movimento e propiciar reflexões *de* e *sobre* si, ampliando e potencializando os sentidos da prática de dança.

4. PROCESSO

Inicialmente, pensamos em realizar as práticas com estudantes do Curso de Licenciatura para Dança da UFMG, considerando que esse público teria interesse em participar de uma pesquisa acadêmica em dança, e fizemos a divulgação da proposta através do Colegiado de Dança. Como não tivemos retorno suficiente, optamos por ampliar o convite para pessoas de fora da universidade e inclusive de fora da área de Dança. Foi feita uma divulgação nas redes sociais e no primeiro encontro – que não era aula, apenas uma apresentação do projeto – tivemos a presença de apenas três pessoas⁵⁰. Considerando que estávamos na UFMG em horário de aulas, saímos da sala e fizemos o convite pessoalmente para alguns estudantes que estavam na escola e tivemos mais duas pessoas interessadas. Na conversa com os estudantes, soubemos que muitos não estavam acessando o e-mail institucional e então concluímos que talvez muitas pessoas nem soubessem que o convite fora feito. Foram essas cinco pessoas do primeiro encontro que divulgaram a proposta para seus conhecidos e, desse modo, na primeira aula tivemos dez participantes. Durante o percurso da pesquisa, tivemos pessoas que optaram por sair e outras que chegaram após as primeiras aulas. Fechamos na terceira aula um grupo com treze pessoas e a partir daí ninguém mais entrou e nem saiu.

Para a participação na pesquisa, foi elaborado um formulário de inscrição com um breve questionário que tinha como objetivo sinalizar algumas questões que envolviam a pesquisa e instigar conceitos de corpo e dança. No intuito de apresentar o perfil dos participantes da pesquisa, compartilho as respostas do questionário aplicado no momento da inscrição. Apesar de ter o material das pessoas que fizeram apenas uma aula e depois não voltaram, optei por partilhar apenas as respostas do grupo que se formou para facilitar análises e reflexões sobre a prática. Essa formação aconteceu na terceira aula e ficou fixa até o último encontro. Vale apontar que, dos treze participantes, dez estiveram presentes do início ao fim.

Considerando que neste capítulo descrevo as aulas, é importante adiantar que foram previstas dez aulas; no entanto, o primeiro encontro não foi uma aula, e os dois últimos foram as apresentações artísticas #5.1 e #5.2. Sendo assim, podemos contabilizar dez encontros compostos por: um encontro de apresentação da pesquisa, sete aulas práticas e duas apresentações artísticas.

⁵⁰ Importante ressaltar que ainda estávamos lidando com a pandemia de COVID-19 em uma fase de retomada das atividades presenciais.

Apesar do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) prever a identificação dos sujeitos e dos registros de impressões estarem assinados, mantereí sigilo em relação à identidade nas respostas, que serão referenciadas aqui pelas letras do alfabeto. Segue abaixo o formulário enviado, as respostas ao questionário e, logo em seguida, a descrição das aulas.

FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO E QUESTIONÁRIO

CORPORIFICAR#5(...): UMA PROPOSTA DES(E)DUCATIVA EM DANÇA.

Olá, sou Nicole Blach e este é o formulário de inscrição para participação no meu projeto de tese de doutoramento: *Corporificar#5(...): uma proposta des(e)ducativa em dança*, no qual investigo processos de ensino aprendizagem em dança a partir de práticas de criação e composição. A temática envolve o estudo do ato de dançar enquanto acontecimento, bem como sua relação com experiências e poéticas pessoais e tem em vista processos de desconstrução, invenção e desestabilização de padrões. Este trabalho insere-se no PPGArtes – Programa de Pós-Graduação em Artes na Linha de Pesquisa Artes da Cena da Escola de Belas Artes da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e está sob a orientação do Professor Doutor Arnaldo Leite de Alvarenga. Para participar desta pesquisa não é necessária experiência prévia em dança.

Serão realizados 10 encontros/aulas com 4 horas de duração e duas apresentações de dança, totalizando uma carga horária de 40 horas e 30 minutos. Estes encontros/aulas acontecerão uma vez por semana:

Dia da semana: Sexta-feira

Horário: 14h às 18h

Local: Curso de Teatro (Espaço Verde), da Escola de Belas Artes da UFMG.

Solicita-se a participação efetiva, presencial, em todos os encontros e apresentações bem como a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), autorizando uso de imagem e voz que são recursos fundamentais para a realização desta pesquisa. Será necessário também preencher um questionário via *Google Forms*, aplicado na inscrição, e outro ao final do processo. Adianta-se que os dados coletados são para uso único e exclusivo deste estudo. O TCLE deverá ser assinado no primeiro encontro. Nas aulas serão oferecidas práticas que desenvolvem a corporeidade e a expressividade, bem como promovem o aprimoramento da autoconsciência e da percepção de si, na cena de dança e para além dela. São proposições oriundas da experiência da pesquisadora ao longo de vinte anos de atuação profissional na área, que serão fundamentadas e sistematizadas tendo em vista uma experiência integral dos sujeitos nas suas relações com a dança. Desse modo, as vivências poderão contribuir no percurso de formação dos participantes na área artística, educacional e humana. Agradeço desde já sua participação e estou muito feliz de ter você nesta jornada dançante! Sejam bem vindxs! Qualquer dúvida entre em contato: (31) 97565 7606 (whatsapp)/ insta @blach_nicole

Fique tranqulx. Responda da melhor maneira que o hoje te permite.

O que é dança para você?

O que você pensa sobre o corpo?

O que é dançar para você?

Você já fez aulas de dança? Se sim, conte um pouco sobre sua experiência.

	O que é dança para você?	O que você pensa sobre o corpo?	O que é dançar para você?	Você já fez aulas de dança? Se sim, conte um pouco sobre sua experiência.
(A)	Um lugar para me conhecer e ser LIVRE. Ser quem eu desejo ser sem precisar cumprir padrões	Uma caixinha de surpresa. Uma descoberta a cada segundo	Meu respirar, Meu refúgio, minha forma de recarregar as energias.	Sim. Há muitos anos. Participo de aulas livres de dança sempre quando tenho oportunidade estou em oficinas pela cidade. Formei no Arena da Cultura ⁵¹ , foi uma experiência incrível que me ensinou muito sobre mim e sobre o outro. Fiz aula no CICALT ⁵² . Atualmente dou oficinas de dança livre para pessoas com e sem deficiência, mas o público alvo e idosos e pcd. Eu sou uma pessoa com deficiência (cadeirante) e desde o início da minha trajetória, procurei focar a adaptações para corpos diversos (para o meu corpo e o de todos que precisam de adaptação).
(B)	Espaço-corpo em movimento.	Nosso primeiro espaço, o lugar do possível e das possibilidades, território de ação e reflexão, que transforma o verbo em existir.	Uma forma de expressão daquilo que não consigo comunicar de outra maneira. O ser explodindo com sua máxima potência e delicadeza.	Sim. Minha primeira aula propriamente dita foi uma oficina em 2012, de dança contemporânea. Antes tinha contato com danças populares como coco e maracatu. Desde então fiz aulas de jazz dance, dança do ventre, dança contemporânea, dança essencial.
(C)	Dança às vezes é algo que parece para mim muito afastado.	Que é um organismo; que é bom massagear lhe; que tem muitas ou infinitas	É algo que se sente muito bem quando acontece no corpo, quando o corpo se	Sim, ainda que muito poucas em relação ao que eu sinto que meu corpo sente vontade de estar. Fiz uma oficina de dança butoh ⁵³ que me deixou muito uma sensação de uma energia

⁵¹ Escola Livre de Artes vinculada a prefeitura de Belo Horizonte que tem como objetivo descentralizar o ensino de artes na cidade. Oferece formação em diversas áreas artísticas tais como dança, música e artes visuais.

⁵² Centro Interescolar de Cultura Arte Linguagens e Tecnologias é uma escola da rede estadual de Minas Gerais que oferece cursos técnicos na área de artes: dança, música, artes visuais, circo, figurino cênico.

⁵³ A dança butô surge no Japão na década de 1950, criado por Tatsumi Hijikata e Kazuo Ohno. A primeira vez que o Brasil teve contato com esta dança foi em 1986 com a vinda de Kazuo Ohno. O Butô preocupa-se em expressar o que o ser humano tem de verdade em sua alma, em seu espírito, mesmo que para isso revele o que pode haver de mais sórdido, solitário e trevoso no interior do dançarino. O que deve ser feito, segundo a filosofia Butô, é libertar-se das formas do corpo e do pensamento. Busca-se assim acessar os "subterrâneos do espírito". Fonte: <https://www.3margem.com.br/inspiraes/2017/2/20/but-dana> visto em 24/03/2024.

		dimensões; que se transforma constantemente; que está em conexão com muitas ou infinitas, e diferentes tipos de energias; que é algo que eu gosto.	mexe, se exprime. É uma eletricidade, uma energia atravessando o corpo, queres, uma vontade de um lugar. E acho que é um lugar que não fica só no dançar, esse lugar, essa energia fica no centro do corpo, bem dentro, nos ossos, nas partículas, e o sustenta no meio de algo que não compreendo muito bem, mas que experimento, que sou eu num possível universo.	que atravessava meu corpo. Depois algumas pouquíssimas de contemporânea e balé, que amei. Agora comecei o curso de formação de longa duração de dança no Arena.
(D)	É uma parte que me completa.	É o instrumento mais preciso e desconhecido.	Um pedaço que me traz paz.	Sim cada vez eu me descubro mais e mais.
(E)	Dança para mim e se expressar com os movimentos, deixar o seu corpo te guiar.	Corpo e voz, seus movimentos tem cada palavra.	Dançar para mim e deixar o seu corpo te guiar, ser livre, se sentir bem.	Nunca fiz.
(F)	É um movimento que possua continuidade e ritmo.	É uma arte que todos nós temos ela deve ser cuidada e executada frequentemente, para que possamos lidar melhor com a nossa saúde física e mental.	É uma forma de se expressar pelo corpo.	Fiz balé na minha infância, mas tudo que foi aprendido foi esquecido.
(G)	Balançar o esqueleto ao som de uma música.	Não tenho uma definição precisa sobre o que é o corpo. Acredito em um "estado materializado" de subjetividades, que se movimenta (interna e	Tenho experimentado estados dançantes impermanentes, na tentativa de perceber a Dança como manifestação inerente ao ser vivente; como uma	Faço aulas de dança, e me apoiando em cursos livres de formação, oficinas, laboratórios de criação em danças, busco caminhos que me apontem a compreensão de corpo, que dilate minhas referências formativas e o meu conhecimento do sensível.

		externamente) o tempo todo, co-criando interação com o mundo e com o outro, produzindo história, cultura, vida.	possibilidade de linguagem (revelação do sentir) dentro da amplitude das experiências individuais e da diversidade da condição humana.	
(H)	Acredito que a dança é uma forma de arte através da expressão corporal	O nosso corpo é a nossa casa, nele nós vivemos e através dele realizamos atividades cotidianas e nos expressamos das mais diversas maneiras.	Dançar é movimentar seu corpo de forma rítmica, podendo ter objetivos diversos, como, de se expressar, se comunicar, se divertir, socializar, se conectar com você, com a natureza, etc.	Não tenho experiência com aulas de dança.
(I)	Presença em movimento	Que precisamos urgentemente libertá-lo dos padrões opressores.	Meu modo de estar no mundo.	Sim, sou formada em dança, tive experiências com ballet clássico (Royal e Vaganova)_ dança moderna(limon, Graham _ cunningham_laban), dança contemporânea com diversos mestres_ (Ivone Satie, Mário Nascimento, Gabriela Christopharo, Isabel Marques, Sônia Motta, Tuca Pinheiro, Dudude, Daniel Lepkoff e tantos outros) Somaticas (bartenieff, gds, bmc, bmm, método Ivaldo Bertazo, Pilates, movimento autêntico, modo operativo And, reflexologia, aromaterapia, Terapia Bowen). Sou pós-graduada como Analista do movimento no Sistema Laban bartenieff e certificada como terapeuta Bowen, facilitadora e instrutora de contato Improvisação. Produtora de eventos, criadora e produtora do festival nacional de contato Improvisação de BH.
(J)	uma mistura de música (ainda que não necessariamente), movimento, sentir e uma intenção.	é uma relação complexa de as vezes estar bem e as vezes desconfortável. é através do corpo que me materializo e me manifesto no mundo, que	é movimento, autoconhecimento, fluxo, leveza, densidade. é sentir meu corpo vivo, pulsante, me sentir no domínio dele,	há muitos anos fiz aulas de dança de salão sem muita continuidade. e desde o semestre passado comecei a fazer dança contemporânea em um projeto de extensão da eeffto-ufmg (1 hora/ 1x na semana) e voltei a fazer forró (1 hora / 1x na semana).

		sinto.	ao mesmo tempo que me deixo surpreender por sensações e movimentos novos.	
(K)	Entendo a dança como fluxo e/ou movimento de qualquer corpo, seja humano ou não.	Quando penso sobre o corpo, no caso aqui o corpo humano, penso no que ele absorve do mundo, seja pela somatização ou pelos atravessamentos existenciais.	Dançar é para mim um meio de sentir os mundos, uma forma de criar frestas e brechas na vida cotidiana que me permitam experimentar a vida de perspectivas outras.	Atualmente estudo na Escola Livre de Artes Arena da Cultura, sou estudante do núcleo de dança da escola. Durante a infância e adolescência fiz aulas de balé clássico e no início da vida adulta fiz aulas de dança de salão. Porém, foi durante a pandemia, participando de diversas propostas virtuais em dança, que pude me aproximar da dança enquanto uma prática poética, como forma de compreensão e visão dos mundos. Foi nesse período que conheci o Arena da Cultura e pude iniciar um processo de estudo e pesquisa do corpo mais orientado e amparado.
(L)	Militância, resistência, existência, vida, ar	Penso que é nossa casa temporária. Corpo território. É mudança. É onde aprendo e ensino.	É um encontro comigo mesma, um ato de resistência.	Iniciou seus estudos em dança em 2002 pelo projeto Oficina do Forró, em Santa Luzia/MG. No ano de 2005 começou a dar aulas particulares, em 2006, passou a dar aulas coletivas e particulares no Centro Federal de Educação Tecnológica (CEFET-MG). De 2008 até 2018 ministrou aulas na UFMG. Durante este período, começou a ministrar oficinas de dança de salão na Moradia Universitária da UFMG – projeto no qual permaneceu por dois anos. Em 2012 tornou-se professora na academia Pé de Valsa, escola especializada em Dança de Salão e referência no segmento na capital mineira, onde atuou por 5 anos consecutivos. Ministra aulas e dá consultorias ao departamento de dança do Odara Café e Ofícios desde 2018, é criadora do Projeto Coisa Nossa, co fundadora da escola Integrada das artes e suas práticas baseiam-se no não binarismo, na reflexão acerca de papéis de gênero na dança de salão, na construção de novas formas de interação, autonomia e respeito às particularidades e desejos de cada indivíduo. Também produz eventos relacionados à dança e música, como é o caso do Circuito Dançante, que já caminha para a sua quarta edição. Produziu duas edições do festival de arte Sansara, em Belo Horizonte/MG e mais de 10

				edições do Forró Odara. Apresentou performance em dança em mais de 17 eventos para noivas em Belo horizonte. Está sempre em busca de trazer inovações e vivências diferentes para aqueles que se interessam por essas artes. Atualmente a dança de salão é seu principal nicho de atuação. Como professora procura ensinar dança partindo das características, individualidades, potencialidades e limites de cada aluno. Sua maior motivação é a troca de saberes e o desenvolvimento do potencial de cada sujeito!
(M)	A dança é uma linguagem, onde existe uma linha oscilante entre a tensão e o relaxamento, é de onde nasce o movimento e se cria formas no espaço e tempo. Mas para além da linguagem e dos termos técnicos e das técnicas, a dança é pura poesia que brota, que flui por meio corpo, que ao mesmo tempo que cria-se raízes, cria-se maré, que é efêmera, que é íntima, que envolve todo o corpo em um entrelaçar de êxtase e energia, que liga o meu templo (corpo) ao templo e morada do outro, (corpo dançante). A dança é tudo e ao mesmo tempo é nada. Passa numa fração de segundos, se contraindo ou dura um tempo em que os músculos, tendões, órgãos,	O corpo é nosso templo, a nossa casa, a nossa morada, são sinônimos que constroem histórias, que partilham essa histórias com outras moradas, que são pequenas, que são grades, que são vazias e querem se preencher, que estão transbordando e querem se esvaziar para construir novas histórias. Sem contar que o nosso corpo também é sonoro, que está a cada fração de movimento, criando-se ecos, ondas sonoras que invadem todo o nosso ser e da aquele que se deixa levar por essas vibrações corporais.	Dançar é poder acessar coisas inacessíveis, descoberta do seu próprio eu, que quer se expressar sem utilizar o mínimo de palavras, pois somente com um suspirar, uma forma, um olhar, um movimento que também é sonoro, já diz o que não se consegue expressa por meio das palavras. Dançar é poder se imaginar, se desconstruir, brincar, se encontrar, se perder, se expressar, explorar as mil camadas que compõe o nosso corpo, a nossa mente, pois sabemos que mente-corpo andam juntos. Dançar é afetar e deixar ser afetado.	Faço graduação em Teatro-EBA na UFMG. Quando eu era criança, minha irmã me levava para participar das aulas de dança do ventre. Já fiz aula de danças urbanas, dança contemporânea no ensino fundamental na escola pública, onde eu estudei. Eu tive o contato com a dança também por meio do Teatro, através dos cursos livres e técnicos que eu realizei. Contando também com as minhas vivências dançantes livres, eu estou sempre dançando pelos cantos, pelos meios, por onde o meu corpo andarilho dançante pulsar. Levando em consideração que brincar também é dançar, a infância também é o mundo da dança, da expressão livre, que contém quedas, subidas, risos, choros, movimentos não pensados que exploram todos os níveis do espaço. É um dançar brincante. Por fim, eu amo me mover, me expressar, o meu corpo-mente é a expressão da minha alma.

	sentimentos, não sentimentos, sentidos não sentidos, se dilatam. A dança é um universo andarilho que nasce, crescer, se desenvolve, permanece ou se esvai em cada sujeito que ocupa o seu lugar no mundo, com seu corpo que é político, social e cultural, que está sempre em relação com o mundo.			
--	--	--	--	--

Para realizar a descrição das aulas organizamos uma estrutura que pudesse abarcar os processos que envolveram a elaboração dos exercícios bem como os acontecimentos em tempo real, em sala de aula. Essa proposta surgiu durante a realização da pesquisa na medida em que foram sendo mapeadas as ocorrências e recorrências envolvidas na criação dos procedimentos e aplicação dos mesmos. Dessa maneira fizemos assim: apresentação do plano de aula seguido da descrição dos procedimentos a partir dos seguintes tópicos: a) orientação verbal; b) exercícios práticos - divididos em dois blocos considerando um intervalo entre um e outro - com os sub tópicos “orientações didáticas”, “desvios de rota” e “intencionalidades”; c) roda de conversa com o sub tópico “observações”, com reflexões ou apontamentos sobre a aula.

Fortin (2010) aponta que os lugares de aprendizagem da prática artística - salas de aula, atelier e etc.- são os “campos da prática artística”, e nesse sentido a auto-etnografia como método de pesquisa pode inspirar a “bricolagem” metodológica do pesquisador. Ela entende como “bricolagem” metodológica a integração de elementos vindos de horizontes múltiplos, pertinentemente integrados a uma finalidade particular que, muitas vezes, pelos pesquisadores em arte, toma a forma de uma análise reflexiva da prática de campo (Fortin, 2010). Fortin exemplifica:

O trabalho de France Pepin, engajado a compreender sua própria prática coreográfica, pode ilustrar este ponto. Ele pega um carnê de prática, onde registra os dados auto-etnográficos, para servir não somente para a compreensão de seu processo criador, mas também para obter uma reflexão mais vasta que poderá contribuir com os conhecimentos gerais sobre a auto poética. A coleta dos dados sobre seu processo criador permite ver a parte visível de sua prática efetivamente, mas, também, ver a parte invisível, as intuições, os pensamentos, os valores, as emoções que afloram na prática artística e que nascem do relato simples aos gestos (Fortin, 2010, p. 84).

4.1. Aula 1

PLANO DE AULA

Tema: Corpo

Objetivo Geral: promover a percepção e a consciência corporal

Objetivos específicos: Provocar reflexões sobre concepções e percepções de corpo e de dança

Conteúdo: Peso e qualidades de movimento

Metodologia: Orientação verbal, exercícios práticos e roda de conversa.⁵⁴

DESCRIÇÃO DOS PROCEDIMENTOS:

A. ORIENTAÇÃO VERBAL: explicação sobre o funcionamento da aula, sobre a distribuição do horário e apresentação dos pressupostos que norteariam as práticas.

Iniciei a aula com uma roda e cada participante se apresentou brevemente. Após esse momento orientei sobre as diretrizes que iriam nortear todas as aulas: a) não existe certo e errado; é sempre para realizar os exercícios da maneira como os entender; b) quando as práticas iniciam elas seguem em um fluxo contínuo, sem pausa para conversa ou perguntas; c) seriam lançadas questões e perguntas durante as práticas, mas que não era para serem respondidas quando eu as fizesse, devendo ser apenas ouvidas; d) em alguns momentos da aula seria solicitado um registro de impressões. Esse registro poderia ser feito em forma de texto descritivo ou poético, em forma de desenho, ou em frases soltas, como achassem melhor. Seriam deixados papel, lápis, lápis de cor e giz de cera disponíveis. Seria preciso assinar a folha de registro, que seria entregue para mim no fim do dia. Em seguida, apresentei a distribuição do horário: uma hora e quarenta minutos de prática, vinte minutos de intervalo, mais uma hora e meia de prática e depois trinta minutos para partilha de reflexões, que seria filmada. Depois desse direcionamento inicial eu disse aos participantes que alguns momentos da aula poderiam não ser fáceis e outros até poderiam ser ruins, e que a qualquer momento seria possível se afastar, sem nenhum problema. Deixei claro que em primeiro lugar eles deveriam priorizar a si mesmos, e se em algum momento houvesse um desconforto insuportável, o indicado era parar o exercício e eu atenderia ao que fosse preciso.

Fiz conscientemente uma abordagem um tanto indutiva para os aspectos que poderiam ser “negativos” nas práticas, porém, ao comunicar sobre eles, procurei manter uma postura provocativa e instigadora na intenção de expressar, uma confiança de que eles poderiam ser capazes de lidar com o que viria pela frente. Vale esclarecer que essa fé não é a de que eles ficariam até o fim da aula ou do processo todo, mas sim a de que eles seriam honestos ao sair, ou ao ficar, sobretudo com eles mesmos⁵⁵.

⁵⁴ A metodologia será detalhada no decorrer do texto.

⁵⁵ Fé é uma esperança em algo que não existe, mas que pode existir. Estou ciente de que os participantes podem não ser honestos e de que não controlo as percepções e atitudes deles. Mas opto por expressar essa confiança, apostando que a minha disponibilidade de acreditar em cada um pode gerar oportunidades de escolha.

Penso que estar ciente de que se está diante de algo que pode ser ruim ou desconfortável aciona uma disponibilidade diferenciada; uma atenção para si que possibilita observar: eu gosto disso? Isso é bom pra mim? Até onde posso ir? E assim um processo de autocuidado pode ser iniciado. Nesse sentido, esta abordagem intenciona criar um espaço com os participantes para os retornos “negativos”, para o desejo de não continuar e para que de alguma forma eles se sintam à vontade para se posicionar de maneira crítica aos procedimentos.

B. EXERCÍCIOS PRÁTICOS (EPs): orientação verbal e demonstração dos exercícios. Para a primeira aula foram pensados nove exercícios práticos divididos em dois blocos. Segue abaixo a descrição de cada um.

1º Bloco:

EP1: Tocar o próprio corpo: Explorar diferentes modos de massagear o corpo, durante o tempo de duas músicas⁵⁶. Quando a segunda música finalizar, deitar no chão de barriga para cima.

EP2: Dançar a partir de pequenos movimentos: Durante o tempo de uma música, dançar, sem sair da posição inicial – deitados no chão de barriga para cima. Quando a música finalizar, virar lentamente de barriga para o chão.

EP 2.1: Dançar a partir de pequenos movimentos: Sem tirar a barriga do chão, durante o tempo de uma música.

EP3: Explorar pequenos movimentos: Podendo virar de barriga para cima e para baixo o mais lento possível durante uma música.

EP4: Expandir pequenos movimentos: Dançar duas músicas expandindo pequenos movimentos, podendo empurrar o chão.

EP5: Fazer o que tiver vontade: Durante o tempo de uma música.

Registro de impressões (RI): Registrar sensações, pensamentos, experiências, percepções.

2º Bloco:

⁵⁶ Segue o link para acessar as músicas da Aula 1; elas estão organizadas na ordem dos exercícios práticos sendo que a primeira música é tocada duas vezes e ela também foi colocada para o EP9: <https://open.spotify.com/playlist/5adRkofjqdNNaTAomGoubp?si=s8VVqCvkRHKYrDQgx7D8GA&pi=u-rHE0_aVjQd-N>.

EP6: Travessia: Dançar indo e vindo de um ponto a outro da sala, em um percurso reto, durante três músicas.

EP7: Rolar: Deixar a cabeça pesar para frente e para baixo até que as mãos toquem o chão. Pode flexionar o joelho no percurso. Ficar um tempo nessa posição e depois retornar para a posição inicial. Descer e subir três vezes. Quando finalizar esta série iniciar a outra: descer até as mãos tocarem o chão, caminhar com as mãos para frente até deitar no chão. Ficar um tempo nesta posição. Depois, empurrar o chão com a intenção de retornar para a posição inicial (em pé) observando como o corpo se organiza para realizar os movimentos. Repetir três vezes essa série. Finalizar em pé.

EP8: Dançar a partir de movimentos guiados pela cabeça: Durante o tempo de uma música.

EP9: Olhar-se no espelho: Durante o tempo de uma música, olhar-se no espelho.

ORIENTAÇÕES DIDÁTICAS⁵⁷

EP1: Tocar o próprio corpo: O exercício começou com todos⁵⁸ sentados no chão em roda. Demonstrei alguns exemplos de toques tais como apertar levemente partes do corpo e depois soltar, amassando o músculo, e fazer batidinhas no osso com as mãos fechadas e com as mãos abertas. O objetivo principal desta prática é estimular o contato da pessoa com ela mesma. Apesar de demonstrar alguns modos de tocar o corpo, indiquei que eles fizessem o exercício da maneira que achassem melhor, utilizando aquelas referências ou não. Interessava-me ver o que eles já sabiam bem como observar como cada um realizaria o exercício. Apesar de estarmos no turno da tarde, apaguei a luz da sala para trazer um ambiente mais aconchegante, que favorecesse um clima intimista. Eu queria instigar um desejo de relaxar e de fazer contato com a própria fisicalidade. Orientei os participantes que no final do exercício eles deveriam deitar de barriga para cima. Pedi isso porque a próxima prática iniciaria nessa posição. Pretendo dessa forma gerar uma conexão entre o primeiro e o segundo exercício, dando um sentido de continuidade e por isso sempre peço para um exercício finalizar na posição onde o próximo se iniciará. No entanto, os participantes não sabem disso e eu não antecipo esta informação, apenas indico a posição em que eles devem finalizar. Noto que isso gera um

⁵⁷ Aqui apresento o modo como conduzi alguns exercícios. Os que não estiverem descritos neste tópico foram orientados da maneira como foram descritos no item “Exercícios Práticos”.

⁵⁸ Optei por usar no texto o pronome no masculino para facilitar o fluxo da escrita e da leitura. Contudo, em sala de aula utilizei o pronome neutro “todes” em respeito à diversidade de gênero.

clima de mistério. Eu ofereço partes da informação, como peças de um quebra-cabeça, e os deixo com a perspectiva de que algo está por vir, mas que não se sabe ao certo o que será. Gosto de fazer isso, de produzir um espaço entre o que é dito e o que não é dito, a fim de chamar a atenção para a existência das diversas possibilidades que surgem. Reconheço o desejo de instaurar uma sensação de vazio que gere um silenciamento, um encontro pacífico com a ausência, seja de referência, de controle ou de conhecimento. Um encontro tranquilo com o “não saber”. Para compor este exercício escolhi uma música instrumental, de origem oriental e deixei tocar duas vezes.

EP2: Dançar a partir de pequenos movimentos: A prática começa com todos deitados no chão de barriga para cima. Ao dançar, os participantes não podem virar de barriga para o chão ou se deslocar pelo espaço. Eles são orientados a se virarem lentamente de barriga para o chão (se posicionando, sem saber, para o próximo exercício) apenas quando a música finalizar. Utilizei também uma música instrumental. Quando todos estavam de barriga para o chão, dei a próximo exercício que é uma continuidade deste e tem o mesmo princípio, porém agora em outra posição.

EP3: Explorar pequenos movimentos: Ao pedir que eles realizem o mais lentamente possível, busco, além de chamar a atenção para a sensação do peso corporal, também ativar a percepção dos micro movimentos envolvidos na realização das ações corporais. Vale aqui dizer que não tenho a expectativa de que eles alcancem, no primeiro dia, o tempo lento. Por isso, não faço nenhuma “correção”, e nem comentários sobre a execução do exercício. Observo como cada participante vivencia a proposta e deixo em perspectiva minhas suposições – elas vão guiar e gerar novos modos de abordar os conteúdos se for necessário. Contudo, é relevante adiantar que o tempo lento dos participantes não foi de fato lento, e isso foi um dado excelente: será preciso desaprender o que se entende por tempo lento ou aprender a fazer lento. Esse exercício finaliza no chão em qualquer posição que eles tenham chegado ao final da música.

EP4: Expandir pequenos movimentos: Orientei aos participantes que, neste exercício, eles poderiam ampliar os movimentos, explorar o espaço e começar a empurrar o chão. Antes de colocar a música para dar início ao exercício, fiz a seguinte sugestão: vamos escutar o corpo: como ele se organiza para se mover?; como você se organiza para mover?

EP5: Fazer o que tiver vontade: A única coisa que peço é que não saiam da sala. Considero que desde o início até aqui houve muito esforço em seguir orientações e regras, então, neste momento eu os devolvo para eles mesmos. A música é uma referência de tempo. Pedi que quando ela acabasse eles fizessem o registro de impressões e que quando terminassem poderiam sair para o intervalo.

2º Bloco: Ao contrário do bloco anterior, em que um exercício finalizava onde o outro deveria começar, dando um sentido de continuidade, neste bloco cada exercício tem seu ciclo de início e fim diferenciado um do outro, ou seja, tem uma quebra na dinâmica da aula.

EP6: Travessia: Demonstrei o exercício caminhando em linha reta de um ponto a outro da sala e enfatizando que eles não poderiam esbarrar uns nos outros e nem interagir intencionalmente entre eles. Orientei que o exercício inicia com a primeira música e só termina no fim da terceira música. Quando a música finalizar, eles devem fazer o registro de impressões.

EP7: Rolar: Demonstrei todo o percurso deste exercício. Cada participante deveria realizá-lo em um tempo próprio, porém durante uma música. Utilizei aqui uma música pop francesa. Orientei que eles poderiam finalizar antes ou depois da música acabar.

EP8: Dançar a partir de movimentos guiados pela cabeça: O foco deste exercício é explorar a sensação estimulada no exercício anterior em relação ao peso da cabeça, ao chão e à gravidade. Coloquei uma música que considero bastante estimulante para essa prática porque ela tem um ciclo melódico de altos e baixos o que favorece idas ao chão e subidas bem como quebras de tempo e movimentos circulares.

EP9: Olhar-se no espelho: Antes de iniciar a música, com os participantes já na frente do espelho fiz, pausadamente, as seguintes perguntas: como é seu corpo?; como é você?; seu corpo é você? Depois, orientei que, se durante o percurso da música surgisse o desejo de dançar, eles poderiam dançar. Pedi para que em algum momento do exercício eles colocassem as mãos em uma parte do seu corpo e ficassem com elas lá até a música acabar. Seria permitido deitar, ficar em pé ou sentado; era para se posicionar do jeito que se sentisse melhor. Usei a mesma música do início da aula. Pensei em fechar o ciclo. A aula inicia com a ação de tocar o corpo de diversas maneiras, massageando-o e finaliza com um toque preciso em uma parte do corpo. Embalados pela mesma sonoridade, o mesmo som na abertura e no fechamento. Quando a música finalizou, alguns participantes estavam deitados, outros

sentados e alguns em pé. Todos estavam com os olhos fechados. Pedi que continuassem como estavam e então fiz, pausadamente, as perguntas: como você está?; como está seu corpo?; você é seu corpo?; como você está agora? Depois orientei: “Fique com você, do jeito que está sem querer mudar ou consertar. Fique com você. E então, descanse um pouco de tudo isso”. Silenciei e permaneci em silêncio durante um tempo. Todos estavam quietos. Pedi, então, que eles fossem abrindo dos olhos devagar e aos poucos, quando se sentissem prontos, fizessem o registro das impressões no papel.

DESVIOS DE ROTA⁵⁹

No primeiro bloco, propus práticas com o intuito de promover o contato com o próprio corpo, interiorizar-se, sentir-se. Penso que é preciso dar tempo para isso e valorizar este movimento. No segundo bloco, quero testar os repertórios de movimento – vou propor a prática da travessia: ir e vir de um ponto a outro da sala dançando sem poder trombar e cada um tem seu percurso (uma linha reta). A música é uma referência de tempo, mas estou pensando em que tipo de música usar. No primeiro bloco foram músicas mais instrumentais, orientais e africanas. Penso em colocar um pop, uma quebra, mas não sei... Sei que a música vai influenciar a dança que vai surgir, os movimentos. etc. Acho que seria bom o pop para desconstruir um pouco o ambiente um tanto místico que primeiro bloco acabou criando. Então vou usar três músicas: *Vogue* (Madonna), *Crazy* (Seal) e *Beija-flor* (Olodum). Depois vou para a prática do rolamento - entrada no chão e aí tem a *playlist* da Emily e Amelie - voltar para o chão e contrair, ou melhor, encolher⁶⁰.

INTENCIONALIDADES:

A primeira prática envolve tocar o próprio corpo. Minha intenção é observar como cada participante realiza o exercício e em qual estado de intimidade ou de disponibilidade cada um se encontra. É importante pontuar que as suposições que faço a partir do que observo

⁵⁹ Anotações durante o intervalo: “Transcrevi literalmente o que escrevi no meu caderno de campo, sem reelaborar e formalizar minha fala. Estou ciente de que surgem afirmações fortes e questionáveis, porém achei importante trazer a escrita na íntegra, com o turbilhão de sensações, pensamentos, expectativas e desejos, mesmo que ainda nebulosos”.

⁶⁰ Estas anotações foram feitas a partir da observação do primeiro bloco. Tive que mudar meu planejamento inicial e outras práticas surgiram, tais como a de olhar no espelho. Nada do que aconteceu depois do intervalo foi programado. Senti que precisava mudar o rumo das coisas. E nem tudo que escrevi nesta anotação, realizei. Ao colocar em prática a mudança do estilo musical outras possibilidades surgiram e eu segui o fluxo do que se apresentou para mim.

servem apenas para me auxiliar na condução das práticas e não para tentar projetar ou definir algum tipo de diagnóstico sobre as pessoas. Elas funcionam como questões que ficam para mim em perspectiva, como, por exemplo: ao notar que alguém pega pouco em seu corpo ou o faz rapidamente, me pergunto se está chato fazer isso, ou será que a pessoa não está sabendo como fazer o toque? Ou, ainda: será que ela não vê sentido em fazer isso, ou, para ela, tocar o seu corpo aqui, neste ambiente está difícil, desconfortável?

Tenho em mente que esse exercício, apesar de parecer simples, pode ser desafiador. Trabalho com a noção de que tocar de modo consciente o corpo, pode propiciar um relaxamento de tensões, bem como ativar e/ou mobilizar conteúdos inconscientes (Moyzès; Lélis, 2004). Nesse sentido, não dou indicações precisas, não estimulo e nem digo como cada um deve fazer o toque, pois neste momento, na primeira aula, ainda estou conhecendo as pessoas.

Sendo assim, o exercício transcorreu sem que eu fizesse nenhuma interferência. Observei que alguns estavam mais à vontade com a prática e outros um pouco menos, mas nada que me chamasse muita atenção. Eu não estava analisando ninguém, apenas observando. O que proponho não se trata de mim, de como eu faria, ou de como eu acho que deve ser feito, mas sim de como cada pessoa se disponibiliza e vivencia a experiência, e esse tempo é de cada um.

O segundo exercício intenciona propiciar a percepção do peso e tem como inspiração as etapas do desenvolvimento motor inicial, que diz respeito aos primeiros movimentos que fazemos quando somos bebês, em suas restrições e possibilidades (Haywood; Getchell, 2016). O intuito é estimular e ativar a memória das primeiras condições de movimento em ambiente aéreo⁶¹, por isso oriento não virar de barriga para baixo e nem se deslocar pelo espaço. Essa indicação, bem como a de fazer pequenos movimentos, pretende também propiciar maior contato das costas com o chão e com isso favorecer a percepção do peso corporal. Tendo ainda em vista as etapas do desenvolvimento motor, considera-se agora a fase em que já conseguimos rolar e virar de barriga para baixo. Nos exercícios que seguem, a saber, 2.1, 3 e 4 explora-se a mesma ideia da motricidade inicial. O intuito é acessar as memórias do corpo em relação aos movimentos fundamentais. Trabalhar com o desenvolvimento motor inicial é uma tentativa de resgatar o sentido de unidade e organicidade dos movimentos do corpo⁶². Esse exercício finaliza na mesma posição que se inicia. Desse modo, quando a música finalizou orientei a próxima prática.

⁶¹ Os primeiros movimentos acontecem em ambiente aquático – dentro da bolsa amniótica.

⁶² Vou explorar mais essa temática em outro momento quando farei a análise dos procedimentos.

Ainda na perspectiva do desenvolvimento motor humano, o terceiro exercício pretende ativar a percepção do modo como nos movemos. Como ocorrem as transferências de peso, como realizamos os rolamentos, onde começa um movimento e como ele termina. No exercício quatro, busco instigar a percepção do esforço, da energia necessária para realizar os movimentos. O objetivo do exercício cinco é dar espaço para que os participantes façam o que estiverem com vontade de fazer. Aqui meu intuito é dar um tempo para eles.

Após o intervalo, quando todos retornaram para a sala de aula reuni-os e passei as instruções do exercício prático seis (que não fazia parte do planejamento).

A prática da travessia, EP6, colocada aqui, evoca principalmente o desafio da relação com o tempo. Como permanecer dançando durante três músicas seguidas? Como sustentar a ação dançante? Por mais que tenhamos nessa prática um espaço pré-definido – percurso reto, ir e vir –, nessa proposta ele dá suporte para a vivência da criação de movimentos em deslocamento. As músicas que utilizei eram estilo pop, de fácil acesso rítmico e que, de certo modo, trazem consigo uma vibração mais explosiva. Como se dá o gerenciamento dos estímulos causados pela música, pela ação dada na tarefa, pela divisão do espaço com outras pessoas (sem poder interagir com elas diretamente)? Quais sensações surgem? Com essa prática, busco observar como cada participante sustenta sua dança: ela se perde um pouco e depois se reencontra? Tem quebras e retomadas? Ou ela permanece em fluxo contínuo do início ao fim? O que percebo como espectadora? O grupo compõe um todo harmônico ou fica desalinhado? Eles se contaminam ou se esforçam para permanecerem em certo isolamento? Fico curiosa para saber o que eles experimentam durante a prática.

O exercício sete também tem como foco a percepção do peso, porém agora, tendo em vista como ocorre a organização corporal para ir para o chão e para sair dele. Nesse sentido há também a sensibilização para o esforço muscular. Outros elementos entrecruzam esta prática: como cada um gerencia o tempo de descer e de subir, de permanecer deitado ou de se empurrar para verticalizar. No entanto minha pretensão é propiciar a sensação do peso e do esforço. Contudo, fico interessada em saber quais imagens, sensações e pensamentos surgem durante o exercício. Como é ficar em pé? Como é ficar deitado? Como é se empurrar para subir?

O intuito do EP8 é permitir que os participantes explorem a sensação estimulada no exercício anterior em relação ao peso da cabeça, ao chão e à gravidade. Busco observar a qualidade expressiva dos movimentos que surgem. Nesse sentido, coloco uma música que considero bastante estimulante para essa prática porque ela tem um ciclo melódico de altos e baixos o que favorece idas ao chão e subidas bem como quebras de tempo e movimentos

circulares. Quando a música acabou, abri a cortina que cobria o espelho na sala e pedi que todos se aproximassem dele e que eu daria a orientação da próxima tarefa.

No EP9 usei a mesma música do início da aula. Pensei em fechar o ciclo. A aula inicia com a ação de tocar o corpo de diversas maneiras, massageando-o, e finaliza com um toque preciso em uma parte do corpo. Embalados pela mesma sonoridade, o mesmo som na abertura e no fechamento. Essas sugestões surgiram no momento em que os vi na frente do espelho entregues e disponíveis para a proposta. Isso me tocou profundamente. Senti que seria importante dar espaço para o movimento de cada um, para os desejos que surgissem, bem como sugerir o contato das mãos no corpo, como uma forma de garantir o autocuidado, uma condição de ter a si mesmo nas mãos e não se perder.

C. RODA DE CONVERSA: A proposta é que os participantes comentem sobre a experiência. Esta parte foi filmada.

No final da aula, sentamos em roda e a proposta foi que os participantes comentassem sobre a experiência. Todas as rodas de conversa foram filmadas com o intuito de registrar a fala dos participantes. Como parte da abordagem metodológica da aula, o objetivo é escutar as pessoas e dedicar um momento para a elaboração verbal da vivência.

Considerando a perspectiva de ser uma prática de escuta, optamos por disponibilizar esse material em formato de *podcast*⁶³, trazendo para a pesquisa uma ferramenta do mundo atual.

Através do *QR code*⁶⁴, é possível acessar não apenas a roda de conversa da primeira aula, mas também todas as rodas de conversa que foram realizadas, porém, sugiro ouvir as reflexões apenas após a leitura da aula relacionada⁶⁵.

⁶³ *Podcast* é um material entregue na forma de áudio, muito semelhante a um rádio, porém não é um programa ao vivo e o conteúdo é criado sob demanda. A palavra “*podcasting*” é uma junção de iPod – marca do aparelho multimídia homônimo, da Apple Inc., que é sigla de “*Personal On Demand*” (numa tradução literal, algo pessoal e sob demanda) – e “*broadcasting*” (“radiodifusão”). O conjunto de ficheiros ou arquivos publicados por *podcasting* é chamado de *podcast*. O autor de um *podcast* é chamado *podcaster*. Fonte: <<https://pt.wikipedia.org/wiki/Podcasting>>.

⁶⁴ *Quick response code* - código de resposta rápida, um código de barras que pode ser lido por câmeras dos aparelhos celulares.

⁶⁵ Adianto ao leitor que tivemos um problema com a aula 5. Fizemos a filmagem normalmente no dia, porém, quando fomos revisar o material, constatamos um problema na captação de áudio. Temos as imagens da roda de conversa, mas não temos o áudio, e desse modo não conseguiremos apresentar as reflexões sobre essa aula.



Link: <<https://podcasters.spotify.com/pod/show/corporificar5/episodes/Boas-vindas-e2go92d>>

REGISTROS DE IMPRESSÕES DA AULA 1.

Os registros de impressões feitos pelos participantes durante a aula podem ser vistos através do *QR code* ou link abaixo.



<https://drive.google.com/drive/folders/14OEygVtTW6_2Qq1eEguxBFri0SA7gP2r?usp=drive_link>

OBSERVAÇÕES

“Tenho a impressão de que estou imersa em um processo criativo. Não sinto que estou aplicando minhas práticas apenas, mas também elaborando outras, como se estivesse criando um conjunto específico de procedimentos para aquelas pessoas, para aquele grupo que está se formando. O objetivo é a cena com o *Corporificar#5*, mas o caminho para chegar até a criação/composição desta dança é misterioso e está sendo feito no caminhar. E eu estou de alguma forma apontando direções que também são misteriosas para mim e que só vejo sentido quando ouço o retorno que os participantes me dão. Estou imersa com um grupo de pessoas disposta a encarar os desafios e dançar. No comando de um surpreendente submarino azul”.

4.2. Aula 2

OBSERVAÇÕES

Hoje será a segunda aula prática. Chegarão quatro pessoas novas para integrar o grupo. Devido ao feriado do dia 28 de outubro (dia do servidor público), ficamos sem encontrar e ocorreu um espaço grande entre uma aula e outra. Readequei o cronograma e agora temos apenas sete aulas para fazer o *Corporificar#5*. Ainda fico meio perdida em meio a tantas possibilidades para trabalhar e desenvolver a sensibilidade “em forma de dança”. Ter o *Corporificar#5* como meta me ajuda a focar. O trabalho é preparar, “treinar” o grupo para dançar o *Corporificar#*. Diante disso e do perfil do grupo, venho elaborando e sentindo quais caminhos podem orientar as pessoas para uma conexão interior tão profunda e verdadeira que manifeste uma dança que, mais do que uma composição de gestos, é uma presença ativa que vive o instante e o torna visível. Para hoje, pensei em dar uma orientação poética, ler um texto que escrevi sobre a dança essencial⁶⁶ e observar se, e como, ele reverbera nas práticas. Pretendo manter a trilha com três músicas para estimular o processo contínuo, a ligação entre três momentos, que a meu ver cria uma base para a cena (do *Corporificar#*). Além de trabalhar a memorização de “tarefas”⁶⁷ e autonomia na resolução de problemas (se tiverem dúvidas eles não podem perguntar, têm que se resolver). Foco ainda é o corpo e vou acrescentar a respiração. Levarei algumas propostas, mas sei que terei que ficar atenta, hoje, porque outras coisas podem surgir e eu precisarei ser flexível e confiar na minha intuição: seguir e confiar “no método” à risca ou mudar o rumo das coisas?

PLANO DE AULA

Tema: Corpo

Objetivo Geral: promover a percepção e a consciência corporal

Objetivos específicos: estimular percepções de corpo e de movimento

Conteúdo: Peso e qualidades de movimento

Metodologia: Orientação verbal, exercícios práticos e roda de conversa

DESCRIÇÃO DOS PROCEDIMENTOS:

⁶⁶ “Dança Essencial” é uma proposta de dança que desenvolvo focada no autoconhecimento.

⁶⁷ “Tarefas” aqui se referem às orientações que são dadas para cada momento e ou música.

A. ORIENTAÇÃO VERBAL: Retomei a explicação sobre o funcionamento da aula, sobre a distribuição do horário e relembrei os pressupostos que norteiam as práticas.

B. EXERCÍCIOS PRÁTICOS (EPs): Orientação verbal e demonstração dos exercícios. Foram pensados nove exercícios práticos divididos em dois blocos, sendo que alguns exercícios são variações de uma mesma ideia, já iniciada na Aula 1, e outros uma continuidade. Segue a descrição de cada um.

1º Bloco.

EP1: Tocar o próprio corpo: Durante duas músicas⁶⁸, massagear, de forma livre, todo o seu corpo. No final da segunda música, deitar no chão, fechar os olhos e ouvir o texto que será lido⁶⁹.

Texto:

“Vida é movimento constante. Tudo que vive se movimenta. Nós somos feitos de movimento constante. Seja na batida do nosso coração, sístole e diástole, ou ainda no giro dos elétrons em torno do núcleo dos átomos, o que sustenta nossa existência física são tipos diferentes de movimento. Nosso corpo, do ponto de vista biológico, é um organismo complexo, pluricelular formado por átomos em diferentes níveis de organização. Essa organização é sustentada por padrões de movimento. Podemos dizer que o corpo é um processo vivo, imerso em uma dança essencial, que a mantém em constante relação com mundo. Se não fossem certas combinações, aglutinações, padrões de movimento (como os que envolvem a respiração), a vida não se manteria. A Dança Essencial é uma inteligência que sustenta a vida e conduz os fluxos da existência”.

EP2: Empurrar e deslocar: Deitados no chão, fazer pequenos movimentos com a intenção de empurrar o chão e deslocar, durante duas músicas.

EP3: Ampliar: Durante o tempo de três músicas, ampliar pequenos movimentos. No final da terceira música, deitar no chão e descansar.

⁶⁸ Segue link para acessar as músicas da Aula 2: <<https://open.spotify.com/playlist/4nqdTCMOoQY1drxUvkbKXO?si=yrIgn2TBR1WQV7O8XemuJw&pi=u-q83m9E7GSBqy>>.

⁶⁹ O texto é de minha autoria e foi retirado de um programa de aulas de “Dança Essencial”, que elaborei para um curso que ofereci em 2021.

EP4: Ficar em pé: Deitados com os olhos fechados ouvir uma música duas vezes. Na segunda vez desenvolver um modo de ficar em pé.

EP5: Pés no chão: De pé, durante o tempo de duas músicas fazer pequenos movimentos sem tirar o pé do chão (pode descolar partes dele, mas não pode tirá-lo do chão).

Registro de impressões (RI): Registrar sensações, pensamentos, experiências, percepções.

2º Bloco:

EP6: Caminhada: Posicionar-se em um ponto do espaço perto de uma parede e de costas para ela. Ir dançando, durante o tempo de uma música, em direção ao ponto oposto da sala – do qual se está de frente –, fazendo um trajeto, porém sem chegar ao outro ponto da sala.

EP7: Fazer o que tiver vontade: Durante uma música.

EP8: Espelho: Dançar na frente do espelho, durante o tempo de uma música, a partir de três referências: quadril, braços e cabeça. Não deslocar. Os pés fazem apenas pequenos deslocamentos. Olhar para você.

EP9: Recolher: Dançar durante uma música, buscando algumas vezes o movimento de se recolher. Ao final da música ir para o espelho e se olhar durante um tempo.

Registro de impressões (RI): Registrar sensações, pensamentos, experiências, percepções.

ORIENTAÇÕES DIDÁTICAS

EP1: Tocar o próprio corpo - Demonstrei algumas formas de massagear o corpo e ressaltar que seria muito importante tocar todas as partes possíveis. Pedi que se deitassem ao final do exercício. Li o texto duas vezes, fazendo pequenas pausas, suspendendo um pouco o tempo e o espaço entre as frases.

EP2: Empurrar e deslocar - Orientei que eles poderiam se deslocar livremente pelo espaço, porém pensando em pequenos movimentos e que, ao final da música, eles deveriam permanecer deitados no chão.

EP3: Ampliar - Pedi aos participantes que ampliassem os pequenos movimentos explorados e se deslocassem pelo espaço permitindo que grandes movimentos aparecessem. A única coisa que não poderia era fazer era ficar de pé. Chamei atenção que seriam três músicas. Ao final da música, a indicação era para deitar no chão e descansar um pouco.

EP4: Ficar em pé - Com os participantes deitados no chão, alguns de olhos fechados, orientei que eles iriam escutar uma mesma música duas vezes. Na primeira vez, era para ouvir com o corpo todo, com os olhos fechados. Na segunda vez, era para dançar construindo um caminho para ficar de pé. Antes de colocar a música fiz as seguintes perguntas: o que é fácil?; o que é difícil?; como me organizo para ficar de pé?

EP5: Pé no chão - Fiz uma pequena demonstração do exercício ressaltando que a tarefa era, durante o tempo de duas músicas, fazer pequenos movimentos sem tirar o pé do chão. Seria possível descolar partes dele, mas não o tirar totalmente do chão – nesse momento que demonstrei.

EP6: Caminhada: Posicionar-se em um ponto do espaço perto de uma parede e de costas para ela. Ir dançando, durante o tempo de uma música, em direção ao ponto oposto da sala – do qual se está de frente –, fazendo um trajeto, porém sem chegar ao outro ponto da sala.

EP8: Espelho: Dançar na frente do espelho, durante o tempo de uma música, a partir de três referências: quadril, braços e cabeça. Não deslocar. Os pés fazem apenas pequenos deslocamentos. Olhar para você. Nota: após metade da música intervi e disse que poderiam se deslocar. Eu disse: “Agora podem dançar soltos no espaço!”.

EP9: Recolher: Expliquei que o movimento de recolher poderia ser aproximar cabeça e bacia, ou aproximar-se de modo geral do centro do corpo.

DESVIOS DE ROTA

No exercício prático cinco (EP5) – fazer pequenos movimentos sem tirar o pé do chão – fiz uma mudança. Eu estava usando a mesma música duas vezes. Porém, na segunda vez que a música tocou, senti que eu deveria alterar a proposta. Pareceu-me que o grupo já tinha alcançado a percepção que a tarefa propunha; então, na metade da música, eu disse que eles “estavam livres” e que poderiam fazer o que tivessem vontade.

INTENCIONALIDADES

Optei por repetir e ampliar a prática da massagem e do toque no corpo pensando em observar como se daria a relação com esta prática no segundo dia de aula. Considero fundamental para o andamento do processo que os participantes desenvolvam uma intimidade com seu próprio corpo. A leitura do texto tinha como propósito ser um convite para adentrar nas camadas mais profundas da fisicalidade e refletir sobre as forças que atuam em nosso corpo e nas conexões que podemos formar a partir deste encontro.

A segunda, a terceira e a quarta tarefa estão imbricadas e possuem a mesma inspiração: as fases do desenvolvimento motor. Há uma expectativa de ativar a memória da primeira infância apostando na possibilidade de uma (re)conexão com o desenvolvimento psicomotor que favoreça a integração, coordenação e coesão dos movimentos. Essa possibilidade – de articular anatomia, psicomotricidade e coordenação motora na prática de dança – surgiu pela primeira vez na universidade, quando a professora Gabriela Christófar⁷⁰ trouxe estas referências nas aulas de anatomia para o movimento e de prática de dança nas suas propostas de exercícios, muitas vezes voltados para a sensibilização e percepção integral do corpo. O percurso de vivências práticas na graduação foi aprimorando essa perspectiva, pois, de maneira geral, todos os professores que ministravam disciplinas práticas, cada um a seu modo, trabalhavam sob esta premissa. Vale apontar que a estrutura curricular do curso⁷¹ prevê o tema da percepção corporal, anatomia para o movimento e prática de dança.

Os EPs 5, 6 e 7 têm o intuito de estimular a percepção das relações que se formam entre corpo, movimento e condições espaciais: no EP5, o espaço está restrito – evita-se tirar os pés do chão; no EP6, tem-se um percurso pré-definido, reto; e o EP7 rompe as limitações e dá a possibilidade de explorar livremente o espaço. O que se observa é: quais movimentos aparecem em cada situação?; observam-se grandes diferenciações ou não, em virtude das mudanças de uso do espaço? No EP8, retomo a ideia do espaço restrito, com os pés que não saem do chão, e acrescento três referências para o movimento sugerindo as partes do corpo que devem protagonizar a dança e ainda retomo o exercício de se olhar no espelho, de observar as imagens que vão sendo produzidas no decorrer da dança e as sensações que ocorrem no processo.

⁷⁰ Gabriela Córdova Christófar⁷⁰ é artista da Dança e Professora Adjunta do Departamento de Artes Cênicas, da Escola de Belas Artes da UFMG. Doutora em Artes, Mestre em Artes e Bacharel em Artes Cênicas, trabalhou como professora de dança contemporânea na Cia de Dança Palácio das Artes, Grupo de Dança Primeiro Ato, Companhia Suspensa, Cia Mário Nascimento e Camaleão Grupo de Dança. Tem experiência na área de Arte, com ênfase em Dança, atuando principalmente nos seguintes temas: práticas de dança; abordagens somáticas; processos de criação em dança; ensino-aprendizagem de dança; pesquisa em/sobre dança formação de professor.

⁷¹ A estrutura curricular do curso de graduação em Dança da UFMG pode ser vista no seguinte link: <<https://ufmg.br/cursos/graduacao/2392/77511>>.

O EP9 busca trazer a atenção para si, para o contato consigo. Entende-se que os exercícios anteriores, EP6, 7 e 8, exigiram um esforço direcionado para a conexão com o “mundo” externo – a atenção ficou mais ativa para o que estava fora, uma vez que eles precisavam dançar juntos pelo espaço, e assim automaticamente surge um estado de alerta que possibilita que eles não trombem com ninguém. Acredita-se que o EP9, quando indica a intenção de recolher, sugere um retorno a si, mesmo que em alguma medida, envolva dividir o espaço.

C. RODA DE CONVERSA.



<<https://podcasters.spotify.com/pod/show/corporificar5/episodes/Boas-vindas-e2go92d>>

REGISTROS DE IMPRESSÕES DA AULA 2



< https://drive.google.com/drive/u/3/folders/1owG1KsY6Hzl5szjPY_KRs80BH14Kor9a>

OBSERVAÇÕES

No primeiro bloco, em nenhum momento eu usei a palavra “dançar”, falei apenas “fazer movimentos”. Por quê?

No início do segundo bloco, senti necessidade de contextualizar o *Corporificar#* e contei para a turma (alguns ouviram novamente) sobre os processos envolvidos em cada versão e ressalttei que nós, eles, é que estarão em cena e farão o #5. Minha expectativa foi situar os participantes dos objetivos envolvidos nas práticas que estavam sendo partilhadas. De alguma forma, eu percebi (talvez por terem pessoas chegando, hoje, para a aula) que as vivências poderiam estar perdendo o sentido. Estou ciente de que muitas práticas que proponho se aproximam de exercícios de improvisação, contudo, não direciono por este viés e a meu ver isso muda tudo. Se tenho o ato de dançar como eixo, preciso, antes de qualquer estratégia ou instrumento composicional que eu possa usar, encontrar o fluxo movente que produz a dança, e ao reverter o foco da atenção, outros sentidos emergem. É assim que percebo: a dança vem de dentro e de dentro ela vai formando os seus desenhos fora.

4.3. Aula 3

OBSERVAÇÕES

Hoje passarei mais uma vez as premissas da aula. Pretendo não fazer isso a partir da Aula 4. Na verdade, pretendo fechar o grupo hoje e agendar a data, horário e local das duas apresentações artísticas *Corporificar#5.1* (#5.1) e *Corporificar#5.2* (#5.2).

Tendo em vista a liberdade dos participantes de saírem a qualquer tempo da pesquisa, permiti, até hoje, que mais pessoas chegassem, mesmo não participando da primeira ou segunda aula. Obviamente elas preenchiam a ficha de inscrição antes e se tornavam cientes da proposta dos termos de consentimento, etc. Contudo, preciso assumir o grupo que vai ficar, pois a partir da quarta aula sinto que o processo vai começar a tomar um rumo diferente e não será mais produtivo, nem adequado, ficar contextualizando o processo.

Tenho tido uma média de dez participantes em cada aula. Após a primeira aula, uma participante decidiu sair e outra não pôde comparecer, porque recebeu uma proposta de trabalho que chocava com os horários. Na segunda aula, uma pessoa não foi e avisou que não conseguiria conciliar o horário com suas demandas pessoais, porém eu teria nesse dia outras

duas participantes que tinham se inscrito. Após a segunda aula, essas duas pessoas que tinham ido pela primeira vez decidiram não continuar por motivos pessoais. Para a aula de hoje, estou com duas novas inscrições e por isso retomarei as premissas da aula e farei uma rápida contextualização do projeto. Contudo, a partir de hoje fecharei o formulário e assumirei o risco de ter evasões sem reposição. A pesquisa precisa caminhar. Fomos convidados a fazer o #5.1 na abertura do Festival de Verão do Projeto Coisa Nossa, no espaço Odara⁷², e eu preciso checar com o grupo as disponibilidades.

PLANO DE AULA

Tema: Movimento dançado

Objetivo Geral: Promover a percepção e a consciência do movimento

Objetivos específicos: Estimular percepções do corpo em movimento

Conteúdo: Qualidades de movimento

Metodologia: Orientação verbal, atividades práticas e reflexão

DESCRIÇÃO DE PROCEDIMENTOS

A. ORIENTAÇÃO VERBAL: Esclarecimentos sobre o funcionamento da aula, sobre a distribuição do horário e apresentação dos pressupostos que norteiam as práticas. Pontuei para o grupo que este seria o último dia em que eu faria essa retomada geral do cronograma e dos pressupostos e que a partir da Aula 4 já seguiríamos direto para as práticas.

B. EXERCÍCIOS PRÁTICOS (EPs): Orientação verbal e demonstração dos exercícios. Para a terceira aula, foram pensados dez exercícios práticos divididos em dois blocos. Segue a descrição de cada um.

1º. Bloco

EP1: Dançar livremente sem parar: Durante o tempo de uma música⁷³.

⁷² O Projeto Coisa Nossa, idealizado por Priscilla Rangel – bailarina produtora e professora de dança –, é uma proposta que busca construir um ambiente acolhedor na prática de danças sociais. Acontece por meio de festivais e tem o Odara Café e Ofícios, como parceiro para os eventos. Link para saber mais sobre o projeto: <<https://festivalcoisanossa.com.br/#quer-dancar>>. Link para acessar o site do Odara: <<https://odara.co/>>.

⁷³ Segue link para acessar as músicas da Aula 3: <https://open.spotify.com/playlist/08byw7QBRkRGnK2hn1v1A8?si=MVaJ3hkVRfuEhrr28xjnPQ&pi=u-0i6ulHKISYi-_->.

EP2: Dançar três músicas em espaços diferentes: Na primeira música dançar de costas para o centro da sala, próximo à parede, apenas no lugar em que se está. Na segunda dançar em direção ao centro da sala, porém sem chegar lá até o final da música. Na terceira música dançar aonde chegou.

Registro de impressões (RI): Registrar sensações, pensamentos, experiências, percepções.

EP3: Dançar de frente para o espelho se aproximando e se afastando dele.

Registro de impressões (RI): Registrar sensações, pensamentos, experiências, percepções.

2º Bloco

EP4: Dançando no banheiro: Durante o tempo de uma música imaginar-se tomando um banho e realizar as ações implícitas a ele dançando. Finalizar o exercício deitado.

EP5: Apenas ouvir uma música.

EP6: Dançar pelo chão durante duas músicas, sem poder ficar em pé. Finalizar o exercício deitado no chão.

EP7: Levantar: Dançar, desenvolvendo um caminho para ficar em pé, sem música. Duração: 5 minutos.

EP8: Mãos: Durante o tempo de uma música, deixar que as mãos conduzam movimentos pelo espaço. Quando a música acabar finalizar com as mãos apoiadas em algum lugar.

EP9: Mãos na parede: Colocar as mãos na parede e dançar duas músicas sem tirá-las da parede.

Registro de impressões (RI): Registrar sensações, pensamentos, experiências, percepções.

EP10: Dançar três músicas explorando movimentos que você geralmente não faz.

Registro de impressões (RI): registrar sensações, pensamentos, experiências, percepções.

ORIENTAÇÕES DIDÁTICAS:

EP1: Dançar livremente sem parar. Orientei que eu iria colocar uma música e quando ela começasse eles deveriam iniciar a dança e só poderiam parar quando a música acabasse. Esclareci que pausas também podem ser movimento, e que eles poderiam dançar como quisessem, independente do ritmo da música. Pontuei mais uma vez que a música é uma referência de tempo, mas que ela também pode ser um estímulo favorável ou desfavorável para as práticas e que faz parte da proposta lidar com isso.

EP2: Dançar três músicas na primeira música dançar de costas para o centro da sala, próximo à parede, apenas no lugar em que se está. Na segunda, dançar em direção ao centro da sala, porém sem chegar lá até o final da música. Na terceira música, dançar aonde chegou.

EP3: Dançar de frente para o espelho aproximando, afastando dele, se olhando por fora e por dentro (olhar por dentro implica em fechar os olhos e dançar no lugar). Quando a música acabar, deitar e descansar, e, quando sentir que é o momento, fazer o registro de impressões. Deixei a luz acesa até a metade da música e depois apaguei. Quando estavam indo para o registro de impressões, fiz o seguinte pedido: façam uma representação do seu corpo, de você, do que viu.

EP4: Dançando no banheiro. Pedi que a turma fechasse os olhos e escutasse as instruções do exercício duas vezes com os olhos fechados. Logo depois de ler eu colocaria a música e já era para iniciar a prática. Li as seguintes instruções pausadamente: “Durante o tempo de uma música você vai tomar um banho. Primeiro você sente a água molhar todo o corpo e desfruta dessa sensação. Depois, com um sabonete e/ou uma bucha, você limpa todo o seu corpo. Você se limpa com cuidado e carinho com todas as partes. E, então, mais uma vez, você sente a água te molhar e lavar você, levando a espuma até o chão. Ainda com o corpo molhado, porém, aquecido, você encontra uma posição confortável para deitar e descansar um pouco”.

EP7: Levantar. Com os participantes deitados no chão, li a seguinte instrução: “Quando eu assobiar vocês começam a dançar de forma a desenvolver um caminho para ficar em pé. Façam isso com calma desfrutando de cada pequeno movimento. Quando estiverem de pé, primeiro coloquem as mãos no rosto e depois vão abrindo os olhos devagar. Quando sentirem que é o momento registrem suas impressões. Atenção: não vou colocar música”. Li as instruções duas vezes.

EP8: Mãos. Demonstrei possibilidades de movimento enquanto dava as instruções: as mãos conduzem os movimentos e todo o corpo acompanha. As mãos te levam para os lugares e tocam de diversas maneiras as coisas que encontra. Ao final da música suas mãos terão te levado para algum lugar. Fique lá um tempo. Quando a música acabou e eles finalizaram como o indicado no exercício, perguntei: Aonde você chegou? Fique aí um tempo. Quem é você neste lugar?

EP9: Mãos na parede. A orientação foi escutar as músicas e dançar com elas da forma que sentisse cuidando para que as mãos não saíssem totalmente da parede. Adiantei que quando finalizasse o exercício era para fazer o registro de impressões.

EP10: Dançar três músicas explorando movimentos que você geralmente não faz. No entanto, para cada música há uma tarefa diferente: na primeira música, era para dançar com o corpo todo; na segunda, eleger uma parte do corpo para comandar os movimentos; e na terceira, *dançar tudo que você não dançaria*. Pedi que fizessem da forma que entendessem a proposta. Disse que, quando finalizassem a terceira música, eles poderiam deitar e descansar um pouco e que eu colocaria outra música apenas para tentar auxiliar um relaxamento. Pedi que registrassem suas impressões após o relaxamento, contudo eles poderiam ir antes que a música acabasse.

DESVIOS DE ROTA

Nesta aula não aconteceu nenhuma mudança na programação.

INTENCIONALIDADES

Comecei a aula de um modo diferente, indo direto para o movimento dançado, sem antes propor o exercício do toque ou outro em que se tem em mente a ideia de “preparar o corpo para dançar”, ou até mesmo “chegar ao corpo”. Gosto de manter em mente a pergunta: como chegar onde já se está? Como dito no tópico “Intencionalidades” das aulas um e dois, ao pedir a automassagem meu objetivo é observar como cada pessoa se relaciona com a ação de tocar o próprio corpo e tentar perceber o estado da intimidade que cada um tem consigo. Compreendo que esse exercício de massagem possibilita um tipo de contato com o corpo capaz de propiciar sensações de conexão, no entanto para essa aula propus outro caminho, o movimento dançado, e a ideia é que ele seja o fio condutor esta conexão.

A primeira prática tem como objetivo aquecer o corpo, a segunda experimentar relações de espaço e de tempo na ação dançante e a terceira explorar as sensações de espacialidade promovidas na ação de ir e vir, de ficar perto e longe da própria imagem refletida no espelho. Para, além disso, este exercício (o EP3) pretende instigar a experiência de se ver, de olhar para si, em uma dinâmica diferente: em movimento dançado, dividindo o espaço com outras pessoas, mantendo o foco da atenção na tarefa de aproximar e afastar do

espelho olhando apenas para a própria imagem. São variados os esforços que esse exercício pede, e nesse sentido cabe observar quais sensações surgem, quais imagens, o que acontece neste percurso. Por isso, solicitei logo depois da prática o registro de impressões, para que os participantes pudessem demarcar o que ocorreu ou o que ficou mais em evidência na experiência deles. Vale comentar que após o exercício dois (EP2) também pedi o registro de impressões, tendo em vista que o grupo ficou imerso em quatro danças e, sendo assim, uma pausa para reflexão e descanso se fazia necessária.

Os exercícios do segundo bloco se configuram quase como práticas de criação, porém com objetivo apenas de explorar possibilidades e sensações de movimento e não de compor uma dança. No entanto, em cada exercício temos a sensibilização de um aspecto da percepção: no EP4 pretende-se instigar a imaginação, evocando sensações e dando espaço para que elas se manifestem através dos movimentos cotidianos, dando início ao processo de estimular a percepção das diferenças entre gestos comuns, funcionais ou automáticos e movimentos poéticos. Ao pedir, no EP5, que eles apenas escutassem uma música, propus um tempo para que a vivência anterior permanecesse ativa no corpo e na percepção. O objetivo era sustentar o estado gerado na experimentação, e ainda instigar a escuta passiva.

O EP6 e EP7 são interligados. São propostas relacionadas às fases do desenvolvimento humano, quando se tem a exploração do peso corporal, dos apoios e do movimento das articulações como bases para a coordenação de movimentos encadeados que visam a verticalização. Pretendo, nesses exercícios, promover a oportunidade de investigar, como ocorre a organização de movimentos que possibilitam deslocar-se no espaço apenas pelo chão, e a de movimentos que possibilitam erguer-se do chão e se apoiar na planta dos pés.

No EP8, ainda na atmosfera das fases do desenvolvimento humano, peço que as mãos guiem os movimentos pelo espaço, inspirada em um processo que ocorre na primeira infância: a descoberta das mãos⁷⁴. O objetivo desse exercício é instigar a conexão olho-mãos, a integração visomotora⁷⁵, no intuito de estimular a percepção do controle dos próprios movimentos e criar a condição de experimentar um contato com “o mundo” em que não se

⁷⁴ Recém-nascidos não associam o que seus olhos veem ao que suas mãos fazem. Eles frequentemente olham para um lado e aleatoriamente movem as mãos para outro. Além disso, eles ainda não possuem a consciência de que as mãos que a eles pertencem fazem mesmo parte de seus corpos. Na maior parte do tempo, suas mãos não são sequer visíveis para eles; eles devem, portanto, primeiro vir a perceber que têm mãos, o que normalmente acontece de seis a oito semanas de idade, através do tato. A coordenação entre mãos e olhos estabelece-se quando os bebês conseguem levar as mãos exatamente aos objetos que estão olhando.

⁷⁵ Coordenação viso motora, ou coordenação olho mão é uma habilidade cognitiva complexa, por envolver as duas habilidades – visual e motora. A informação visual e os sinais proprioceptivos são analisados em conjunto para controlar a extensão dos braços e a manipulação de objetos, bem como o controle do movimento ocular. Assim, a coordenação óculo-manual depende do que os olhos veem como o cérebro percebe e processa os estímulos visuais.

perca o contato consigo. Segundo Cohen (2013), se a visão não estiver calcada nos sentidos inferiores, ela pode nos separar do nosso sentido próprio. Pedi que durante a prática os olhos ficassem ligados às mãos, inclusive quando elas tocassem algum objeto ou ponto do espaço.

No EP9, as mãos ficam restritas à superfície da parede e o propósito é explorar o apoio do peso em uma plataforma diferente do chão e observar o que acontece: quais movimentações surgem e quais imagens elas evocam?

O exercício prático dez (EP10) tem como objetivo provocar as relações implícitas aos movimentos dançados e observar as concepções que surgem e os padrões de organização do corpo e de movimento que se manifestam, para analisar o estado em que se encontram: há alguma rigidez? Os movimentos estão fixados, ou presos em alguma ideia? As concepções paralisam a ação dançante?

C. RODA DE CONVERSA.



<<https://podcasters.spotify.com/pod/show/corporificar5/episodes/Boas-vindas-e2go92d>>

REGISTROS DE IMPRESSÕES DA AULA 3



<<https://drive.google.com/drive/u/3/folders/1MqQD974Tx7o21dQDbn0EbaHcU4cgeEgA>>

OBSERVAÇÕES

No EP1 (dançar livremente), senti que a turma dançou mesmo! Foi incrível! Notei que todos envolvidos pareciam à vontade com tudo, com a música, com os movimentos que eles faziam, foi muito interessante observar a concentração de cada um na tarefa e a leveza também. Confesso que fiquei surpresa. É como se eles tivessem se apropriado totalmente da proposta, parece que eles entenderam alguma coisa (risos). Vai ficar mais desafiador pra mim agora (risos).

No EP3 (dançar de frente ao espelho indo e vindo), uma das participantes saiu no meio do exercício. Como combinado, eu deixo aberta essa possibilidade, contudo fiquei curiosa com o que tinha acontecido, pois não consegui notar nenhum incômodo em sua dança. Pensei em me aproximar e perguntar para ela sobre o que estava sendo difícil. Ainda não sei por que me ocorreu essa pergunta, mas vou fazê-la. Entendo, aqui, que estarei fazendo uma intervenção no processo da participante: será uma pergunta objetiva sobre um exercício específico que talvez mobilize uma questão pessoal. Não sei. No fim do primeiro bloco, quando a turma estava indo para o intervalo, me aproximei e perguntei se ela poderia comentar sobre o que tinha acontecido no exercício. Então ela relatou alguns incômodos em relação a julgamentos, e ao fato de fazer aquela prática na presença de mais pessoas. Perguntei se ela tinha interesse de investigar esses incômodos mais a fundo a fim de tentar “resolvê-los”⁷⁶ e ela disse que sim. Então, peguei uma folha A4 em branco e escrevi a pergunta: “O que é tão difícil?”. Dobrei o papel e entreguei para ela. Disse que era para ela pensar sobre a pergunta que estava ali e que ela poderia escrever no papel o que viesse à sua mente. E que na próxima aula conversaríamos de novo.

Quando o grupo retornou para o segundo bloco, senti que eles estavam fisicamente cansados, mas como as práticas que eu tinha planejado eram mais leves permaneci com a mesma programação.

No final da aula, após a roda de conversa, uma participante se aproximou de mim e relatou algumas angústias em relação ao movimento dançado. Seguindo o clima das intervenções peguei um papel em branco e anotei para ela a seguinte pergunta: “Forma: presa ou não?”. E passei as mesmas orientações que dei para a outra participante: refletir e anotar o que viesse à mente.

⁷⁶ Resolver no sentido de encará-los, e não de solucioná-los. É um primeiro passo, um desmascaramento, uma investigação: o que está te impedindo de fazer algo que se deseja fazer?

4.4 Aula 4

PLANO DE AULA

Tema: Dançar junto

Objetivo Geral: promover a percepção das relações entre movimento dançado e espaço

Objetivos específicos: estimular a percepção da amplitude do movimento dançado

Conteúdo: Conexões espaciais em dança e amplitude do movimento

Metodologia: Orientação verbal, atividades práticas e reflexão

DESCRIÇÃO DE PROCEDIMENTOS

A. ORIENTAÇÃO VERBAL: Como combinado na última aula, aguardei os participantes chegarem e fomos direto para a prática.

B. EXERCÍCIOS PRÁTICOS (EPs): Orientação verbal e demonstração dos exercícios. Foram pensados dez exercícios práticos divididos em dois blocos. Segue abaixo a descrição de cada um.

1º Bloco:

EP1: Relaxar e não mover: Deitar de barriga para cima, com os braços ao longo do corpo e ouvir uma música⁷⁷ buscando relaxar. Buscar não se mover durante o tempo da música.

EP2: Dançar duas músicas pelo chão: Usando apenas o plano baixo⁷⁸. Na primeira música, dançar livremente; na segunda, deve-se escolher uma pessoa da sala e dançar com ela de forma que ela não perceba. O exercício finaliza com todos deitados no chão.

EP3: Verticalizar: Desenvolver um percurso para ficar de pé, durante o tempo de uma música sendo que, só pode ficar em pé quando a música finalizar. Neste exercício, a música é tocada duas vezes. Na primeira vez, todos devem apenas ouvir a música até o final, e, na segunda vez, começar o percurso de verticalização.

EP4: Dança a dois: Durante o tempo de uma música, caminhar dançando pelo o espaço com duas pessoas, sem que elas percebam que fazem parte da sua dança. Ao final da música, se

⁷⁷ Segue o link para acessar as músicas da Aula 4: <<https://open.spotify.com/playlist/7w7c2jhaWOPMZkAZ4SejoI?si=urt51YB7TiCoqhuSuelXIQ&pi=u-8lrJQ7ZATUGt>>. Após a música *Riptide*, de Vance Joy, coloquei *Billie Jean*, de Michael Jackson.

⁷⁸ Plano baixo, ou nível baixo é um conceito de Laban (1990) para identificar os planos espaciais.

aproximar destas pessoas e permanecer quieto. A finalização do EP4 é o ponto de partida do EP5.

EP5: Bolinho sobe desce: Todos estão próximos uns dos outros, aglomerados em um ponto da sala (por isso o nome “bolinho”). Tarefa sem música. O grupo deve se deslocar dançando para o polo oposto de onde se encontra, alternando movimentos de descida e subida do chão. Um assobio marca o início do exercício e ele finaliza quando o grupo chega até o outro ponto da sala. Permanecer no local para orientação da próxima prática.

EP6: Lento: Dançar lentamente pelo espaço da sala ao som de uma música.

Registro de impressões (RI): Registrar sensações, pensamentos, experiências, percepções.

Intervalo

2º Bloco:

EP7: Dançar o contrário: Dançar uma música como quiser e depois dançar ela ao contrário.

EP8: Duplas pela sala: Escolher uma pessoa na sala e dançar três músicas com ela sem sair do lugar.

EP9: Dançar quase movimentos – quebrar fluxos – durante uma música.

EP10: Nariz no espelho: caminhar junto dançando durante o tempo de uma música, saindo do fundo da sala até o espelho até encostar o nariz no espelho. Quando a música acabar, descansar ouvindo outra música.

RI: Registro de impressões.

ORIENTAÇÕES DIDÁTICAS:

EP1: Relaxar e não mover: Anunciei que o primeiro exercício seria de relaxamento. Pedi às pessoas que se deitassem no chão, de barriga para cima, braços ao longo do corpo e relaxassem durante o tempo de uma música evitando ao máximo se mover. Após passar as orientações, dei início ao exercício e coloquei uma música inesperada para a prática: *Billie Jean*, de Michael Jackson.

EP2: Dançar duas músicas pelo chão: usando apenas o plano baixo⁷⁹. Orientei aos participantes que dançassem livremente pelo espaço da sala, porém que eles não poderiam

⁷⁹ Plano baixo, ou nível baixo, é um conceito de Laban (1990) para identificar os planos espaciais.

ficar de pé. Ao final da segunda música, eles deveriam retornar à posição inicial (barriga para cima, braços ao longo do corpo).

EP3: Verticalizar: informei que a mesma música iria tocar duas vezes. Na primeira vez que a música tocasse, era apenas para ouvi-la até o final, e, quando ela começasse a tocar pela segunda vez, era para movimentar desenvolvendo um caminho para ficar de pé. No entanto, eles só poderiam ficar “de” pé quando a música finalizasse.

EP4: Dança a dois: assim que a música finalizou e os participantes ficaram de pé, pedi que eles ficassem no lugar sem se mover. Busco manter desse modo, a ideia de continuidade entre um exercício em outro. Depois dei as instruções: eles deveriam escolher duas pessoas que estivessem em seu horizonte de visão e quando a música começasse, iniciar um deslocamento pela sala, dançando e estabelecendo conexões de movimento com as pessoas escolhidas, mas sem que elas percebessem. No final eles deveriam se aproximar dessas pessoas.

EP5: Bolinho sobe desce: a finalização do EP4 gerou um aglomerado de pessoas. Dei as orientações para a prática conforme elas foram descritas acima.

EP9: Dançar quase movimentos – quebrar fluxos. Neste exercício, demonstrei a ideia do que seria quebrar fluxos no movimento como uma referência. A proposta é interromper algum desenho ou forma que surge. Acabam assim aparecendo movimentos entrecortados, mas o exercício não é fazer esses movimentos, e sim quebrar os fluxos que vão delineando os movimentos dançados. Enquanto os participantes realizavam a tarefa fiz a pergunta: como seria dançar sem julgamentos?

EP10: Nariz no espelho: orientei que o grupo deveria caminhar junto, dançando, durante o tempo de uma música, em um percurso reto, saindo do fundo da sala até o espelho e se aproximar dele até encostar o nariz. Permanecer nesta posição até o fim da música. O tempo de chegada ao espelho seria o tempo do grupo, mas com algumas variações, pois eles não precisariam dançar no mesmo ritmo, mas sim deslocar até o ponto final do exercício juntos. Instruí que, quando a música acabasse, eles poderiam descansar do modo como achassem melhor e que eu colocaria outra música para que eles apenas ouvissem durante o descanso.

Registro de impressões (RI): Registrar sensações, pensamentos, experiências, percepções.

DESVIOS DE ROTA:

O EP9 foi adaptado: quando os participantes terminaram a prática, propus que eles dançassem como quisessem, pois senti que o exercício tinha exigido muito deles. Então coloquei novamente a música do Michael Jackson, pois tive a impressão de que tinha sido muito difícil para a turma se conter na prática de relaxamento e achei importante dar a oportunidade de dançá-la.

INTECIONALIDADES

O EP1 contém uma contradição. Oriento os participantes que teremos um momento de relaxamento, porém coloco uma música que tem andamento rápido e nesse sentido crio uma situação ambígua. A música estimulante pode produzir um efeito excitante aumentando o ritmo da respiração, da pressão arterial e dos batimentos cardíacos em consequência de ativação autônoma simpática que produz uma sensação de aumento do estado de alerta (Barbosa; Weigsding, 2014). Como relaxar ouvindo uma música estimulante? Este exercício acaba por exigir um esforço de contenção dos impulsos, pois é natural, diante de uma música mais rápida uma pré-disposição à atividade motora é gerada assim como maior ativação mental (Barbosa; Weigsding, 2014). Podemos dizer que este exercício vai acionar uma organização interna de autocontrole e pretende preparar, ou criar referência para situações inesperadas. Como relaxar no caos?

O EP2 e EP3 são complementares e seguem a linha das práticas inspiradas nas fases do desenvolvimento motor, que foram dadas desde a primeira aula. Há a expectativa de ativar memórias da primeira infância apostando na possibilidade de uma (re)conexão com o desenvolvimento psicomotor que favoreça a integração, coordenação e coesão dos movimentos. Entretanto, esses exercícios fazem essa correlação a partir das regras em relação ao uso do espaço: dançar apenas no chão é uma tentativa de propor o contato com o peso do corpo, com os apoios e articulações que possibilitam deslocar e depois no EP3 as mesmas conexões, no entanto direcionadas ao esforço para ficar em pé.

Nos EPs 4 e 5, a ideia é começar a propor uma integração entre os participantes, a fim de que eles possam exercitar a composição de movimentos dançados em grupo, e o EP6 busca retomar a atenção para si, ainda na mesma perspectiva de contenção dos ímpetos para o movimento, pois propõe o tempo lento, que, no caso deste grupo, é desafiador.

O EP7 tenta fazer uma provocação em relação ao movimento dançado: o que é dançar ao contrário? Ao contrário do quê? Da música ou do movimento? E observar quais possibilidades que surgem, e como eles elaboram essa orientação.

No EP9, inicia-se a investigação sobre a quebra de fluxos e essa é uma proposta bem próxima ao meu estudo, como bailarina, na obra *Corporificar*. Nesse exercício, eu sugiro quebrar os movimentos, ou seja, na medida em que o participante perceber que está começando a dar um contorno para seus movimentos, ele rompe esse fluxo de formação, desmanchando a imagem e, a partir daí, vai observando o que surge como resposta interna a essa ação. Essa prática se alinha a um viés Zen⁸⁰ do trabalho, pois ele intenciona esvaziar as formas; e, em um sentido mais profundo, dissolver qualquer identificação que possa surgir com essas formas. Vale a pena aqui trazer uma parte de um texto do Monge Gustavo Mokusen⁸¹, *O Vazio do Zen*, disponível em seu blog *A Luz do Dia*, que ilustra a noção de esvaziamento que inspira esse exercício.

Quando você está com muita sede e bebe um copo d'água, neste exato momento sua mente vagueia para além desta experiência? O que é mais importante neste momento, você mesmo ou a água? Neste momento você, de certa forma, se funde com a água. Se estiver observando tudo com clareza verá que não há a menor diferença entre você e a experiência que vive. Sua mente está vazia, virgem, sem nenhum preconceito ou ideia preconcebida; ela se entrega ao universo completamente naquele momento, tal como ele é. Mas no momento em que você começa a se identificar com um pensamento que surge, “que água boa!” ou “ela podia estar mais gelada”, neste exato momento sua mente não é mais vazia. Ela está contaminada com a discriminação e, por isso, contamina a experiência. O pensamento vai surgir, sempre. Mas você não precisa se apegar, se identificar com ele e perder sua mente vazia, perder a experiência completa. Você pode treinar sua mente para ser como a mente de um principiante, aberta a experiência e sempre

⁸⁰ O zen budismo é uma tradição religiosa com princípios filosóficos próprios e que, como muitas outras tradições, possui diversas cerimônias e liturgias. Quando me refiro ao viés Zen estou trazendo a referência de uma prática que perpassa as diversas escolas Zen, nas quais desenvolve-se atenção plena mediante uma disciplina de corpo e mente, experienciada de forma simples e direta no aqui-agora. No Zen Budismo, entende-se que nós criamos nossas próprias experiências pois a mente vazia não tem significado intelectual; ela é uma experiência. No caso do exercício citado, desmanchar as formas tem a função de deslocar os sentidos e significados que vão surgindo no movimento dançado, em um esforço de encontrar uma “experiência pura”, direta com o movimento.

⁸¹ Gustavo Mokusen é Monge Zen Budista e coordena o Centro Zen Flor de Lótus em Belo Horizonte. Graduiu-se em Física pela UFMG no final da década de 90 e concluiu a pós-graduação em Física Quântica com especialização na NASA (Marshall Space Flight Center, Alabama – EUA) em Física Aeroespacial. Coursou a Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN) e Violino na Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG). Membro fundador da Associação Cultural Oriente Ocidente, da qual é o atual Vice Presidente, atuou diretamente nos trabalhos de fundação do primeiro templo Zen de Belo Horizonte, o Templo Zen das Alterosas, onde hoje participa como monge colaborador. Pratiquei meditação Zazen com o Monge durante um tempo e por isso trouxe-o como referência.

alerta, sem nenhum preconceito. Esta mente de principiante é a chave do Zen. (Mokusen, 2013)⁸²

O Ep9, para finalizar as práticas do dia, retoma a relação com o espelho, com o grupo, e com as imagens – pois agora os participantes caminham dançando em direção ao espelho e assim estão se vendo dançar –, considerando que os exercícios anteriores de alguma maneira construíram bases para potencializar esse momento de “se encarar no espelho”. O objetivo é promover uma intimidade com as próprias percepções de si que ficam em evidência nesta situação. Acredita-se que essa intimidade é fundamental para nutrir uma experiência autêntica ao dançar.

RODA DE CONVERSA.



<<https://podcasters.spotify.com/pod/show/corporificar5/episodes/Boas-vindas-e2go92d>>

REGISTROS DE IMPRESSÕES DA AULA 4



<<https://drive.google.com/drive/u/3/folders/1TxR9AcDrTPomduKcwREoF97dNA9iBf0O>>

⁸² Fonte: <<https://mokusen.wordpress.com/2013/02/28/o-vazio-do-zen/>>.

Aula 5

PLANO DE AULA

Tema: Criação em Dança

Objetivo Geral: Promover a percepção das formas do movimento dançado

Objetivos específicos: Estimular a percepção dos contornos do movimento dançado

Conteúdo: Qualidades e formas do movimento

Metodologia: Orientação verbal, atividades práticas e reflexão

DESCRIÇÃO DOS PROCEDIMENTOS

A. ORIENTAÇÃO VERBAL: Aguardei os participantes chegarem e fomos direto para a prática.

B. EXERCÍCIOS PRÁTICOS (EPs): Orientação verbal e demonstração dos exercícios. Foram retomados seis exercícios práticos da Aula 1 e elaborou-se um exercício específico para esta aula, o EP7. Segue abaixo a descrição de cada um.

1º Bloco

EP1 ao EP6 da Aula 1⁸³.

2º Bloco

EP7: Olhar, observar, desenhar, descrever: Olhar o corpo através do espelho, observar qual é a forma dele, qual contorno ele faz no espaço. Após ouvir a leitura do texto, desenhar o corpo em um papel e fazer uma descrição da forma dele.

Texto do espelho⁸⁴: Eu sou a inteligência, o mistério que moldou esse corpo. Corpo que sou que revela escolhas, estratégias de sobrevivência, bloqueios, anseios e prazeres. É⁸⁵ um corpo

⁸³ Segue link para acessar as músicas da Aula 5: <<https://open.spotify.com/playlist/4p65vR9kIy46POC36ktRgJ?si=8l6CxzqbRN6tJfZFhK7R2Q&pi=u-9ACLljSoRzSF>>.

⁸⁴ O texto elaborado teve como inspiração minhas vivências no curso profissional de Psicologia Formativa® e parte da proposta de Keleman de construir uma linguagem específica pautada no corpo.

⁸⁵ Para ilustrar a proposta de Keleman sobre a linguagem cometo um deslize ao dizer “é um corpo”. Deveria dizer: “sou um corpo”.

forte: ombros largos, pernas grossas, uma forma meio guerreira? Eu sou forte, às vezes fico dura demais. Como eu faço isso? Contraio e elevo meus ombros, aperto meu pescoço e com isso diminuo o espaço na minha traqueia. Fica difícil respirar, sentir o ar circulando em mim como um todo, fico morando na parte superior de mim. Não percebo minha bacia, não sinto minhas pernas, os pés ficam frios e desaparecem. Com meus braços tensos, meu peito contraído e minha cabeça projetada para cima, enfrento aquilo que me tira de mim. Quem sou eu nesse lugar? Sou a Nicole nervosa, impulsiva, briguenta. Faço assim, mas sei que posso fazer de outro jeito. Posso ficar firme sem enrijecer, sem perder o ar, sem perder qualidades do meu movimento, sem me perder de mim como um todo.

EP8: Dançar três músicas: Ir do canto ao centro da sala durante duas músicas. Ao chegar ao centro da sala, ir em direção ao chão junto, sem música. Chegando ao chão, aguardar, e quando eu colocar a terceira música dançar livremente pelo espaço, porém sem ficar de pé, apenas no plano baixo.

EP9: Paredão: Formar uma linha reta no fundo da sala e ir dançando do fundo até a frente, sendo que todos deveriam chegar à frente juntos.

EP10: Duplas: Formar duplas e dançar três músicas com sua dupla sem fazer grandes deslocamentos.

ORIENTAÇÕES DIDÁTICAS

EP1: Tocar o próprio corpo: explorar diferentes modos de massagear o corpo, durante o tempo de duas músicas. Quando a segunda música finalizar deitar no chão de barriga para cima.

EP2: Dançar a partir de pequenos movimentos: durante o tempo de uma música, dançar, sem sair da posição inicial – deitados no chão de barriga para cima. Quando a música finalizar, virar lentamente de barriga para o chão.

EP 2.1: Dançar a partir de pequenos movimentos: sem tirar a barriga do chão, durante o tempo de uma música.

EP3: Explorar pequenos movimentos: podendo virar de barriga para cima e para baixo o mais lento possível durante uma música.

EP4: Expandir pequenos movimentos: dançar duas músicas expandindo pequenos movimentos, podendo empurrar o chão.

EP5: Fazer o que tiver vontade: durante o tempo de uma música.

EP6: Travessia: dançar indo e vindo de um ponto a outro da sala, em um percurso reto, durante três músicas.

EP7: Olhar, observar, desenhar, descrever: olhar o corpo através do espelho, observar qual a forma dele, qual o contorno que ele faz no espaço. Enquanto os participantes se olhavam eu fiz uma pergunta: qual a forma do seu corpo? Antes de pedir para que eles desenhassem e descrevessem a imagem que estavam vendo no espelho fiz a leitura do meu texto como uma referência de quais aspectos eu estava convocando a atenção. Depois, coloquei uma música suave para a realização do exercício.

EP8: Dançar três músicas: quando a turma finalizou o EP7 pedi que se distribuíssem no espaço, ocupando os cantos da sala. Eles teriam duas músicas para saírem dos cantos da sala e se encontrarem no centro da sala. Quando chegassem ao centro da sala, ao final da segunda música, eles deveriam ir em direção ao chão juntos e aguardar, pois quando estivessem todos no chão eu colocaria uma música e eles poderiam dançar livremente pelo espaço, porém apenas no plano baixo – sem ficar em pé.

EP9: Paredão: o grupo deveria formar uma linha reta, horizontal, no fundo da sala, se posicionado um ao lado do outro, e depois, quando eu colocasse a música, dançar do fundo até a frente da sala, considerando que todos deveriam chegar à frente juntos, mesmo que antes da música finalizar. Quando chegassem à frente, era para dançar no lugar até a música finalizar.

EP10: Duplas: orientei aos participantes que eles formassem duplas e se aproximassem da pessoa escolhida. Mantendo uma distância curta entre eles a proposta era dançar três músicas com sua dupla estabelecendo uma conversa, mas sem fazer grandes deslocamentos.

DESVIOS DE ROTA: Não houve mudança no planejamento.

INTENCIONALIDADES

No primeiro bloco retomei seis exercícios da Aula 1 e trabalhei com as mesmas músicas, porém não necessariamente para as mesmas práticas. A intenção era trabalhar com músicas já conhecidas e não necessariamente produzir algum impacto ou efeito em relação aos exercícios. O uso da música foi despretensioso e os exercícios, já conhecidos, tiveram a função de acionar as referências que já foram construídas nas aulas. A ideia é reconhecer o que já foi desenvolvido no processo para poder avançar em outras camadas.

O segundo bloco trouxe uma prática diferenciada, que foi acompanhada de uma música que possibilitava um ambiente de calma e tranquilidade. O EP7 é um exercício de reconhecimento e análise da forma corporal e intenciona aprofundar um pouco mais o relacionamento entre corpo e formas do movimento. No EP8, as duas primeiras músicas eram do mesmo artista e tinham o mesmo clima, porém para a dança livre no chão coloquei uma música pop, totalmente diferente do ambiente que as outras músicas propiciavam. Minha intenção foi observar: o que acontece quando se rompe essa “lógica” do estímulo musical? Como a corporeidade (corpo e movimento juntos) se organiza diante desta ruptura?

Do EP8 para o EP9 e do EP9 para o EP10 não foi feita uma transição contínua. No final de cada um desses exercícios eu solicitei o posicionamento inicial para o próximo sem fazer uma condução de continuidade, propondo cortes precisos, do tipo “acabou um, agora o próximo”. A mudança de estratégia teve como objetivo acionar uma agilidade no estado de prontidão e estimular outras percepções em relação ao processo de produzir danças. Essas três práticas foram mais focadas na preparação para a cena e assim minha intenção foi trazer experiências mais relacionadas às tarefas/regras para dançar no intuito de criar bases para a composição do *Corporificar#5.1*.

C. RODA DE CONVERSA: Não temos os áudios deste dia.

REGISTROS DE IMPRESSÕES DA AULA 5



<https://drive.google.com/drive/u/3/folders/1M3u4Xkb55IDl4V_u8l9inGwtgmxQ0qwq>

4.6. Aula 6

PLANO DE AULA

Tema: Criação em Dança

Objetivo Geral: Promover práticas de criação em dança

Objetivos específicos: Estimular a percepção das possibilidades criativas em dança

Conteúdo: Coreografia

Metodologia: Orientação verbal, atividades práticas e reflexão

DESCRIÇÃO DOS PROCEDIMENTOS

A. ORIENTAÇÕES VERBAIS: Aguardei os participantes chegarem e fomos direto para a prática. Orientei que seria uma aula diferente e que eu falaria pouco e que apresentaria algumas tarefas escritas em um papel. Ressaltei que esta era a última aula antes da primeira apresentação, o *Corporificar#5.1*.

B. EXERCÍCIOS PRÁTICOS (EPs): Orientação verbal e visual⁸⁶. Alguns exercícios foram apresentados em forma de texto, como apresentados a seguir.

⁸⁶ Considerei significativo apresentar as imagens dos textos com as orientações que foram passadas para uma maior aproximação com a experiência proposta.

1º Bloco:

EP1: Após as orientações apresentei em uma folha A4 o seguinte texto com indicações de tarefas:

Observe as imagens, contemple-as⁸⁷

Observe os textos – Leia contemple

Leia, Releia, Veja, Reveja, Aprecie

Fique com o que te chama atenção

Algo te chama atenção?

Olhos e olhares relaxados

Sem pressa

Sem ansiedade

Sinta e perceba com todo corpo

Anote impressões

Escolha algo para manter com você durante os próximos exercícios práticos

Quando você se deitar de barriga para cima saberei que você está pronto

EP2: Quando todos estavam deitados, fui a cada um e mostrei este papel. Indiquei que o exercício começaria assim que eu colocasse a música⁸⁸.

1) Chão. Dançar três músicas: na primeira música dançar a partir de **pequenos movimentos**, sem virar de barriga para o chão e sem se deslocar pelo espaço. Quando a música acabar virar de barriga para o chão. Na segunda música dançar a partir de **pequenos movimentos** sem tirar a barriga do chão, e na terceira música explorar **pequenos movimentos** podendo virar de barriga para cima e para baixo.

2) Dançar duas músicas **expandindo e ampliando os pequenos movimentos**, podendo empurrar o chão. Observar: como o corpo se organiza para se mover? Como você se organiza para mover?

⁸⁷ A sala estava montada com um *banner* do corpo humano com diversas imagens e textos colados nas paredes da sala. O *banner* apresentado foi o Mapa, Multimapas, Corpo Humano, ESPERIA SHOP 1, 2113, 120x90.

⁸⁸ Link para músicas da Aula 6: <<https://open.spotify.com/playlist/0FVRMTTr9wPtzbzvZ8AAkW?si=JXfru0v-RFawILe0h2jQCw&pi=u-RJztuiyTIC>>.

2º Bloco:

EP3: Criar uma dança, durante uma música, a partir do que você manteve das observações.

R.I: Registro de impressões.

EP4: Deslocar no espaço se movimentando lentamente sem música. Sempre que ouvir o som de uma palma, parar e observar: o que surge nessa pausa?

EP5: Durante uma música, dar passagem para todo e qualquer movimento que surgir do jeito que surgir e simplesmente acompanhar esse movimento.

EP6: Dançar dentro e dançar fora.

ORIENTAÇÕES DIDÁTICAS

EP1: Orientei os participantes a apreciarem o *banner* e os textos que estavam colados na parede durante duas músicas. Pedi que, na terceira música, anotassem as impressões.

EP4: Deslocar no espaço se movimentando lentamente sem música. Sempre que ouvir o som de uma palma, parar e observar: o que surge nessa pausa? Nos momentos de pausa fiz a pergunta e em alguns momentos sugeri: surge uma onda?; uma vibração?; um pulso? A sugestão teve como objetivo chamar a atenção para esse tipo de percepção que envolve circulação sanguínea e respiração. O intuito é trazer a atenção para micro movimentos que estão constantemente acontecendo.

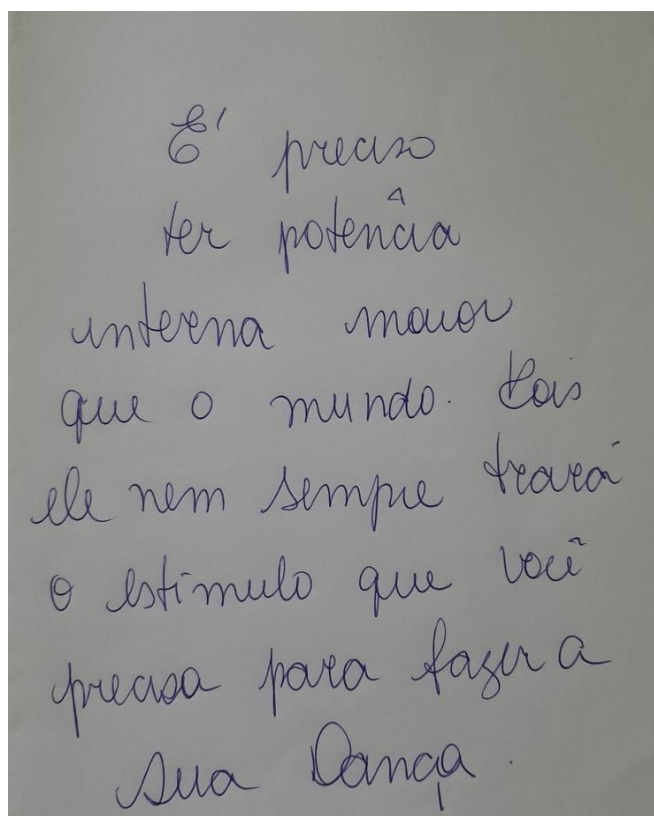
EP5: Para este exercício fiz a seguinte orientação: na próxima música vocês não vão dançar. Vão simplesmente dar passagem para todo e qualquer movimento que surgir do jeito que surgir. Vocês vão simplesmente acompanhar este movimento. Durante este exercício passei entre os participantes com uma folha de papel escrita: para quem você dança?

EP6: O direcionamento desta prática se deu da seguinte maneira: Vou colocar uma música e vocês vão alternar entre dançar dentro e dançar fora⁸⁹.

⁸⁹ A proposta “dançar dentro e dançar fora” foi pensada tendo em vista a recorrência dessa expressão na fala dos participantes, sobre estar dentro e fora (do corpo? da dança? da prática?). Eu queria observar o que iria surgir com a proposta. O que percebi foi que o “dançar dentro” envolvia movimentos mais introspectivos e o “dançar fora” envolvia movimentos mais extrovertidos.

DESVIOS DE ROTA

Não houve alteração no planejamento, contudo, ao assistir aos participantes dançando, realizando as tarefas e exercícios, formulei uma frase – “É preciso ter potência interna maior que o mundo, pois ele nem sempre trará o estímulo que você precisa para fazer Sua Dança” – e mostrei para eles após a roda de conversa:



INTENCIONALIDADES

A ideia da Aula 6 foi fazer uma imersão na percepção do próprio corpo. Levei um *banner* com imagens da célula e dos sistemas funcionais que compõem o corpo, e frases e textos dos autores que estudo, que trazem perspectivas sobre o corpo. Distribuí na sala para que as pessoas pudessem ler os textos, apreciar as imagens e pretendi observar se, e como, essa proposta de imersão traria, ou não, uma percepção diferente nas práticas do dia. Falei

muito pouco e fiquei mais parada e um pouco menos ativa na aula e foi interessante observar que o grupo se apropriou da aula independente da minha presença mais ativa.⁹⁰

Após a Aula 5, observei que a abordagem que proponho é permeada por uma afetividade que, ao longo das aulas, vai propiciando uma intimidade que eu acredito ser fundamental para o envolvimento com as práticas. Uma sensação de segurança se forma a partir destes afetos, destes modos generosos de acolhimento e possibilita que os participantes possam arriscar ir um pouco mais além do conhecido. Estou atenta e me policiando para não induzir a vivência dos participantes. Aproveitei essa aula para dar uma afastada e observar.

Estava ciente de que, àquela altura do processo, já havíamos estabelecido laços afetivos, porém pensava que ainda estávamos nos limites da intencionalidade da proposta, que era criar um ambiente seguro e confiável para que as pessoas atravessassem e aprofundassem as relações com seus corpos e movimentos nas práticas de dança e encontrassem as situações ou bloqueios que estavam limitando suas possibilidades expressivas. Apresentei um texto de minha autoria sobre Dança Essencial, outro da Leila Cohn (2022)⁹¹ sobre a visão de corpo dentro da Psicologia Formativa de Stanley Keleman, uma frase sobre improvisação da Anna Halprin, outra sobre percepção de corpo de José Gaiarsa⁹² e, ainda, uma brincadeira imagética inspirada no texto de Cohn: “A arquitetura dos espaços internos. A forma do corpo dentro e fora”.

Os EPs dessa aula foram focados na criação em dança a partir de imagens e textos. No E4 e no EP5 não utilizei a palavra dançar, mas sim movimentar. Quis observar como a mudança de orientação afetaria a composição de movimentos e no EP6 a indicação foi subjetiva: o que é dançar dentro e dançar fora? Não tenho essa resposta e não me coloco na direção de encontrar uma que seja definitiva ou assertiva. A ideia é criar a oportunidade de perceber diversas dimensões da experiência de dançar. O objetivo principal dessa pergunta era provocar concepções sobre o que seria uma coisa ou outra, se elas são ações complementares

⁹⁰ Neste dia eu estava recuperando de cirurgia para retirada de siso e não tinha condições de falar muito. Para não adiar a aula, optei por elaborar uma experiência diferente, dando as instruções escritas em folha A4 e também compartilhando algumas concepções que norteiam a pesquisa em imagens, frases e pequenos textos. A sala foi ambientada e vou apresentar as imagens relativas aos materiais que foram usados.

⁹¹ Leila Cohn é psicóloga clínica, supervisora, docente, diretora e coordenadora de ensino e pesquisa do Centro de Psicologia Formativa do Brasil. Graduada em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (1983), tem mestrado em East-West Psychology Program – California Institute Of Integral Studies (1993) e formação em Psicologia Somática pelo Center for Energetic Studies em Berkeley, California (1994). Membro do International Professional Formative Psychology Group desde 1992 e do Formative Psychology Advanced Professional Training Group com Stanley Keleman de 2009 até 2018.

⁹² José Angelo Gaiarsa (1920-2010) foi um psiquiatra brasileiro, com intensa participação na imprensa, principalmente a televisiva. Autor de mais de 35 livros ele foi o introdutor das técnicas corporais em psicoterapia no Brasil. Teórico sobre a psicologia da performance, com implicações na ética prática e na comunicação não verbal, suas produções na área da psicoterapia têm contribuído até hoje para a produção científica e para a socialização dos conhecimentos sobre corpo e subjetividade.

ou opostas, ou o que significa estar dentro e/ou fora em se tratando de dança. Era trazer as sensações e pensamentos que surgissem com essa questão.

A Aula 6 foi a última aula antes da realização do *Corporificar#5.1*. Recebemos o convite de realizar a primeira versão do trabalho no festival de verão do Projeto Coisa Nossa e achei uma ótima oportunidade, pois estaríamos oficialmente em cena, dançando para um público e nesse sentido a dimensão artística da experiência seria potencializada. Estaríamos em caráter de apresentação e nem tanto de performance⁹³. Planejei exercícios que pudessem preparar a turma para o próximo encontro, que já seria no local definido para a apresentação. A seguir, as imagens dos textos que foram expostos na aula.

PERCEBER O PRÓPRIO CORPO SIGNIFICA,

EM TODAS AS SITUAÇÕES
RECONHECER NOSSAS INTENÇÕES,
TANTO AS QUE VÃO EXPRESSAS NAS PALAVRAS,
COMO AS QUE VÃO INCLUÍDAS NO TOM DA VOZ,
NOS GESTOS,
NOS OLHARES,
NA EXPRESSÃO DA BOCA,
NO JEITO DO CORPO....

(...) É PRECISO SER (...) UM SER AUTÊNTICO PARA ,
AO MESMO TEMPO,
ACEITAR,
INTEGRAR
E
EXPRIMIR TODAS AS NOSSAS INTENÇÕES.

(GAIARSA, 2002, P.24)

REFERÊNCIA:

GAIARSA, Jose. A. O que é o corpo. São Paulo: Brasiliense, 2002(Coleção Primeiros passos; 170).

⁹³ Quando me refiro aqui à performance, estou dizendo de apresentações realizadas em espaços públicos como intervenções artísticas, podendo ou não contar com um público que assiste. A diferença que destaco é mais para valorizar o fato de que teríamos pessoas ali para nos assistir.

TEXTO

Vida é movimento constante. Tudo que vive se movimenta. Nós somos feitos de movimento constante. Seja na batida do nosso coração, sístole e diástole, ou ainda no giro dos elétrons em torno do núcleo dos átomos, o que sustenta nossa existência física são tipos diferentes de movimento.

Nosso corpo, do ponto de vista biológico, é um organismo complexo, pluricelular formado por átomos em diferentes níveis de organização. Essa organização é sustentada por padrões de movimento. Podemos dizer que o corpo é um processo vivo, imerso em uma dança essencial, que a mantém em constante relação com mundo. Se não fossem certas combinações, aglutinações, padrões de movimento (como os que envolvem a respiração), a vida não se manteria. A Dança Essencial é uma inteligência que sustenta a vida e conduz os fluxos da existência.

“(…) Halprin, at the first chose the opposite extreme - going deep inside the self through improvisation. This was not, as she said, for the purpose of self-expression. Rather, it was to plum the depths of the human corporeal imagination, to discover capabilities that had been stymied by the conventions of modern dance (HALPRIN, 1995, p.3)”.

“(…) Halprin, a princípio escolheu o extremo oposto - **ir fundo dentro de si mesmo através da improvisação**. Isso não era, como ela disse, para fins de auto-expressão. Em vez disso, foi para **sondar as profundezas da imaginação corpórea humana, para descobrir capacidades que haviam sido bloqueadas** pelas convenções da dança moderna (HALPRIN, 1995, p.3 grifo nosso, tradução nossa)”.

REFERÊNCIA:

HALPRIN, Anna. *Moving Toward Life. Five decades of Transmaccional Dance*. Edited by Rachel Kaplan. Wesleyan University Press, Middletown, CT 06459.

ARQUITETURA

DOS

ESPAÇOS

INTERNOS.

A

FORMA

DO

CORPO

DENTRO

E

FORA

[...] A VISÃO DO CORPO ENQUANTO UM PROCESSO SUBJETIVO: A RELAÇÃO ENTRE ESTRUTURA CORPORAL E EXPERIÊNCIA EMOCIONAL.

Stanley Keleman é o criador da Psicologia Formativa, uma abordagem calcada na noção do corpo enquanto um processo subjetivo constantemente formando a si mesmo. Ao longo de mais de quarenta anos de prática clínica e de pesquisa sobre a vida do corpo e suas conexões com todos os aspectos da experiência humana, Keleman criou uma linguagem, um corpo teórico e uma metodologia que põem um fim ao dualismo corpo-mente, unindo estreitamente biologia e psicologia como parte de um contínuo formativo que inclui a multi-dimensionalidade e a complexidade do processo humano. Para fins deste trabalho, apresentaremos o pensamento de Stanley Keleman e seu conceito de corpo. A Psicologia Formativa concebe o corpo como um processo vivo, subjetivo, evolutivo, em contínua transformação e organização de si mesmo. Somos criaturas corporificadas e passamos por uma série de formas ao longo da vida, um contínuo de transformações do nascimento à morte. Estas formas são parte de um processo organizador que “corporifica emoções, pensamentos e experiências em uma estrutura” (Keleman, 2009, pp 2). O ser humano é simultaneamente biológico, pessoal e social. O corpo humano é emocional, cognitivo, linguístico e cultural. Para a Psicologia Formativa, toda experiência humana é necessariamente corporificada e está fundada em uma organização anatômica. Isto inclui o sentir, o pensar, o imaginar e o sonhar. Concebemos anatomia como uma realidade pulsante, multidimensional, rítmica, plástica e em constante movimento; de forma alguma uma estrutura estática.

A REALIDADE ANATÔMICA-EMOCIONAL E A PLASTICIDADE SOMÁTICA

Keleman vê o corpo como um contínuo anatômico-emocional contendo várias camadas de organização, cuja arquitetura e modos de funcionamento compõem a experiência subjetiva. Em outras palavras, o corpo, com suas camadas de história herdada e formada, constitui a fonte da subjetividade humana. (Cohn, 2007, p. 21)

A arquitetura dos nossos espaços internos envolve uma relação dinâmica entre tecidos pulsantes e está organizada em diferentes graus de tônus, velocidade e pressão que configuram o corpo como um todo e geram no indivíduo uma experiência interna de si mesmo, um estado emocional e cognitivo e um tipo de presença no mundo. Seguindo o postulado da Psicologia Formativa segundo o qual toda organização anatômica gera uma experiência subjetiva, podemos afirmar que todas as posturas humanas são per si anatômico-emocionais. Partindo então do princípio de que anatomia e experiência emocional constituem uma realidade inseparável, podemos pensar que alterações na organização anatômica ensejam também mudanças no estado emocional. Deste modo, uma mesma pessoa tem diferentes experiências de si em diferentes situações na vida, experiências estas que estão fundadas em posturas corporais (organizações anatômicas) distintas. Mais importante ainda, tomando por princípio o fato de sermos seres dotados de plasticidade e maleabilidade, afirmamos que todo indivíduo pode influenciar a experiência de si mesmo através de pequenas alterações voluntárias na sua postura muscular. A Psicologia Formativa trabalha com o princípio da capacidade humana de auto-influência através do uso do esforço muscular voluntário (EMV) com gestos e posturas. Vamos entender como isto acontece: estamos organizados corporalmente em uma anatomia pulsante, em um movimento contínuo de expansão e contração, presente em todas as camadas do corpo: células, tecidos, órgãos e sistemas. Podemos influenciar voluntariamente os graus de contração e expansão de uma postura (estrutura), alterando sua dinâmica organizativa. Costumamos fazer isto involuntariamente no nosso dia-a-dia quando passamos de um corpo a outro em diferentes situações, por exemplo: ao despertar estamos menos tonificados, organizados em uma estrutura mais macia e expandida; ao sairmos para trabalhar organizamos um corpo mais tonificado, conciso e focado. A mesma plasticidade somática que nos permite passar de um corpo a outro involuntariamente ao longo do dia, nos permite fazê-lo também voluntariamente. A capacidade voluntária muscular e cortical nos permite afetar posturas e comportamentos involuntários, sejam eles herdados ou habitualmente formados. A metodologia formativa faz isto através de micro movimentos voluntários, ativando a relação entre corpo e cérebro. Este diálogo entre músculo e córtex nos possibilita exercer a auto-regulação e influenciar nossos padrões de ação.

(COHN, 2014, p.4-5).

REFERÊNCIA:

COHN, Leila. Anatomia emocional: o corpo como um processo subjetivo. **Anais do Encontro Paranaense e Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais**. Rio de Janeiro, 18, ago. 2014.

C. RODA DE CONVERSA:

<<https://podcasters.spotify.com/pod/show/corporificar5/episodes/Boas-vindas-e2go92d>>

REGISTROS DE IMPRESSÕES DA AULA 6.

<<https://drive.google.com/drive/u/3/folders/1FDk4ZIgmY-O3dtieowoBINCSS9EXxh0H>>

4.7. Corporificar#5.1

A primeira apresentação, o *Corporificar#5.1*, foi realizada dentro da programação do Festival de Verão do Projeto Coisa Nossa, no extinto Odara Café e Ofícios, localizado no bairro União, em Belo Horizonte, Minas Gerais. Marcamos de nos encontrar às 14h para que eu pudesse informar as diretrizes para a composição e sinalizei que iríamos direto para a cena – não teríamos aquecimento coletivo orientado ou nada do tipo. Cada um poderia se preparar como achasse melhor.

Para essa versão convidei os músicos Otávio Cotta e Geovane Sassá, que já haviam participado de outras edições do trabalho. Sugeri que pensassem em propostas sonoras que possibilitassem que eles também estivessem em algum momento junto com o grupo – tendo em vista a perspectiva de uma música, ou um som, que sai de dentro e não que está do lado de fora do processo de composição da cena. Como estaríamos em um local muito colorido e com uma decoração bem diversificada, sugeri como figurino uma peça na cor branca e outra de qualquer outra cor, porém lisa, sem estampas.

Quando todos os participantes chegaram nos reunimos em uma sala e após cumprimentá-los e dar boas-vindas à cena com o *Corporificar*, passei as tarefas para dançar.

4.7.1. *Corporificar#5.1: Instruções*⁹⁴

A duração de cada momento é dada pela música. Teremos três momentos com cerca de cinco minutos. Quando a música finaliza sabemos que estamos em transição de um momento para outro e não fazemos uma parada brusca, mas vamos desacelerando e nos posicionando no espaço.

No primeiro momento, todos estão reunidos em um canto do espaço, inclusive os músicos, e a tarefa é se deslocar em grupo, em um percurso em linha reta que segue uma trajetória diagonal. Quando a música acabar, faremos a transição de um momento para o outro, então é para irmos aos poucos ocupando o espaço e encontrar um local para realizar o segundo momento. No segundo momento, vamos dançar no lugar sem grandes deslocamentos. Entre o fim da primeira música e o início da segunda, estamos em transição e precisamos sustentar o movimento dançado. O momento dois começa junto com a música e finaliza quando a música acaba. Assim que a música acabar, ir finalizando a movimentação e

⁹⁴ Descrevi aqui a maneira como falei com o grupo no dia.

depois se posicionar em torno do ponto central do espaço, como uma meia lua. No terceiro momento, vamos traçar um percurso reto em direção ao ponto central do espaço e dançaremos em direção a ele, porém sem nunca chegar. O terceiro momento começa junto com a música e quando a música acabar chegamos ao centro.

As imagens a seguir apresentam cada etapa da apresentação. Nas figuras 9 e 10 temos trechos do momento um. A figura 9 retrata o grupo na posição inicial, começando a construir a movimentação de saída para a diagonal. Na figura 10, vemos os participantes adentrando o espaço, dançando e ainda conseguimos observar um dos músicos, entre os dançantes, propondo sonoridades.

Figura 9 - Corporificar#5.1. Momento um.



Fonte: Acervo da autora.

Foto: Iza Guimarães.

Figura 10 - Corporificar#5.1. Momento um.



Fonte: Acervo da autora.

Foto: Iza Guimarães.

Na figura 11 temos o momento dois, em que cada participante desenvolve uma dança em um ponto específico do espaço. Nessa imagem podemos também observar as pessoas assistindo o trabalho. A figura 12 mostra o grupo compondo o momento final, no exercício de se aproximar, mas não chegar ao ponto central do espaço – demarcado para nós pela mandala, que pode ser visualizada na figura 11.

Figura 11 - Corporificar#5.1. Momento dois.



Fonte: Acervo da autora.

Foto: Iza Guimarães.

Figura 12 - Corporificar#5.1. Momento três.



Fonte: Acervo da autora.

Foto: Iza Guimarães.

Na figura 13, temos o grupo no agradecimento final. As duas primeiras pessoas da fila são, nesta ordem, os músicos convidados Geovanne Sassá e Otávio Cotta, logo em seguida os participantes da pesquisa.

Figura 13 - *Corporificar#5.1 - Agradecimento.*



Fonte: Acervo da autora.

Foto: Iza Guimarães.

REGISTRO IMPRESSÕES *CORPORIFICAR*#5.1

<<https://drive.google.com/drive/u/3/folders/1XmXfkoJX9D0CxNwrdV4o0V-UeEk-j9ca>>

APRESENTAÇÃO #5.1:

<<https://drive.google.com/drive/u/3/folders/1PowObej5xtXhBTMSYcwc-8TZL5n8sG3l>>

4.8 Aula 7**PLANO DE AULA**

Tema: Criação em Dança

Objetivo Geral: Promover a percepção do movimento dançado

Objetivos específicos: Estimular a percepção da composição do movimento dançado

Conteúdo: Composição em dança, coreografia

Metodologia: Orientação verbal, atividades práticas e reflexão

DESCRIÇÃO DOS PROCEDIMENTOS

A. ORIENTAÇÕES VERBAIS: Aguardei os participantes chegarem e fomos direto para a prática.

OBSERVAÇÕES

Pensei em propor a segunda versão do *Corporificar#5* em ambiente aberto, considerando diversificar a experiência e testar outros modos de relação com o público. Para facilitar a logística dos participantes vou sugerir que ele aconteça no mesmo dia e horário das aulas e na parte externa da Escola de Belas Artes da UFMG. Considerando essa proposição, vou fazer parte da aula em ambiente externo. Pretendo preparar o grupo para este formato de apresentação. Vou indicar como figurino roupas com cores fortes, coloridas e estampadas, porém uma peça lisa e outras como quiserem. A ideia é ter uma roupa que chama a atenção, uma vez que não estaremos em ambiente controlado com público direcionado, e tenho a intenção de chamar a atenção das pessoas do entorno para a dança. No final da aula, após a roda de conversa, vou passar estas informações.

B. EXERCÍCIOS PRÁTICOS (EPs): orientação verbal e demonstração dos exercícios. Foram retomados dois exercícios da aula 4, EP6 e EP10, propostos com músicas diferentes, e elaborados dois exercícios para esta aula. Segue abaixo a descrição de cada um.

1º Bloco:

EP1: Caminhada pelo espaço: caminhar ocupando os espaços da sala e a cada batida de palma fazer uma pausa e observar a posição em que se encontra e as sensações que surgem a cada momento. Sem música. Duração de 5 minutos.

- **EP6 Aula 4⁹⁵:** Lento: dançar lentamente pelo espaço da sala ao som de uma música.
- **EP10 Aula 4:** Nariz no espelho: caminhar junto dançando durante o tempo de uma música, saindo do fundo da sala até o espelho até encostar o nariz no espelho. Quando a música acabar descansar ouvindo outra música

EP2: Espaço externo: dançar com o vento, o sol e a grama.

⁹⁵ Segue link para acessar as músicas da Aula 7: <https://open.spotify.com/playlist/5I48NJcDwtJX3se8kPpqoL?si=1pCvvoCjTguQ6kzEjPoT7Q&pi=u-AHuQq5GbRWmS>.

2º Bloco:

EP5: Criar uma dança com início meio e fim: durante uma música.

ORIENTAÇÕES DIDÁTICAS

EP2: Espaço externo: pedi que os participantes encontrassem um lugar no espaço para dançar cientes de que permaneceriam dançando ali até o final do exercício. Faríamos a prática sem música. Eu iria assobiar para iniciar a prática e também para finalizar. A orientação do exercício foi dançar com o vento, o sol e a grama.

EP5: Criar uma dança com início meio e fim: neste exercício usei uma música de dez minutos.

DESVIOS DE ROTA

Não houve mudança no planejamento.

INTENCIONALIDADES

O principal objetivo dessa aula foi preparar o grupo para fazer o *Corporificar*#5.2. Considerando que vou propor espaço aberto, foquei em exercícios que pudessem estimular a relação com o ambiente.

O EP1 propõe uma caminhada ocupando a sala e observando os posicionamentos do corpo no espaço. Sem ações de dança ou indicações de movimentos e sem música, a intenção foi direcionar a atenção para o uso do espaço e as relações que se estabelecem nas pausas: como fica o espaço entre mim e o outro diante da distribuição das pessoas na sala? Isto era um ponto de observação oculto. Não foi dito e nem sugerido que os participantes observassem estas questões. Apostei que eles poderiam ter uma percepção intuitiva sobre isso e fiquei observando como eles iam compondo, nas pausas, possíveis desenhos coreográficos.

Já a retomada dos EP6 e EP10 teve o intuito de acionar experiências conhecidas com estímulos musicais diferentes⁹⁶ e estimular a criação de movimentos dançados. O EP2 propõe uma orientação subjetiva, sem estímulo musical, com um assobio marcando o início e outro marcando o fim da prática. Busquei nesse exercício lançar os participantes numa jornada de criação individual a partir das referências vento, sol e grama e ao mesmo tempo observar como eles iriam se organizar no espaço aberto: eles buscariam uns aos outros de forma direta ou indireta para criar ou compor movimentos? Quais qualidades de danças apareceriam? Mais introspectivas; passivas ou mais propositivas na conexão com o entorno?

C. RODA DE CONVERSA:



<<https://podcasters.spotify.com/pod/show/corporificar5/episodes/Boas-vindas-e2go92d>>

REGISTROS DE IMPRESSÕES DA AULA 7



<https://drive.google.com/drive/u/3/folders/1oqt2oXMSrYqhcP3fY4dk_6z8PDt7RyBx>

⁹⁶ Isso significa que não usei as mesmas músicas do exercício dado na Aula 4, porém usei o repertório musical já conhecido das aulas.

4.9. Corporificar#5.2

Figura 14 - Corporificar#5.2



Fonte: Acervo da autora

Foto: Iza Guimarães

A segunda versão foi realizada no campus da UFMG em frente à Escola de Belas Artes. Convidei o músico Otávio Cotta e sugeri instrumentos de efeitos e percussão pensando que estaríamos em um espaço muito aberto, com ruídos e interferências do entorno e pouca possibilidade de uma escuta mais precisa do que ele iria propor. Contudo, disse que ele poderia ficar à vontade para explorar e testar instrumentos, sons, etc. Desta vez pedi que ele escolhesse um local fixo no espaço e permanecesse ali durante toda a apresentação. A figura 15 oferece uma noção da amplitude do espaço. O músico está debaixo da árvore com um violão e o grupo distribuído cada um em um local escolhido por si. Temos nove participantes nessa imagem e também vemos a Luísa Machala, *videomaker* da pesquisa, filmando a apresentação.

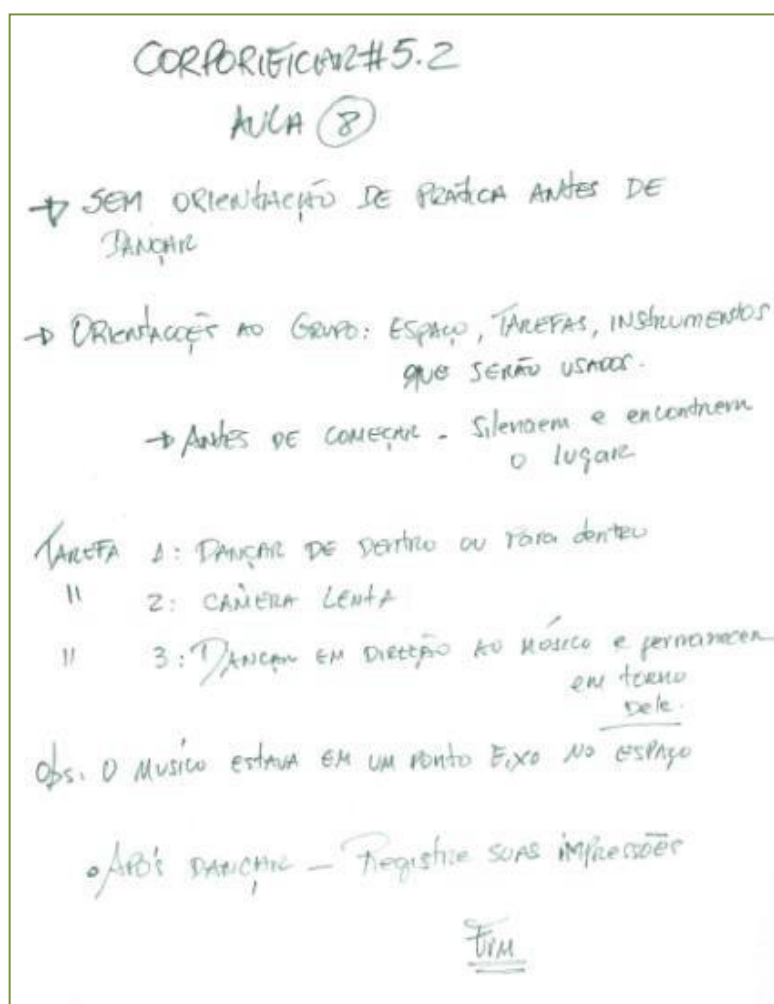
Marquei o encontro com o grupo às 14 horas na sala verde do Curso de Teatro, onde realizamos todas as aulas, para que eu pudesse passar as diretrizes para a composição e adiantei que, da mesma maneira que foi a apresentação anterior, nesta também iríamos direto para a cena. A apresentação aconteceria às 14h30, como *no Corporificar#5.1*. Chamei atenção para o fato que, nesta versão, não teríamos um público específico, apenas passante, pessoas que poderiam ou não parar para apreciar o trabalho. Estaríamos mais próximos de uma experiência de *performance*. No entanto, não pedi que o grupo buscasse relações com as

peçoas, ao contrário indiquei que tivessem o foco da atenção em si, nas tarefas e na composição.

Como estaríamos em um espaço amplo sugeri um figurino com cores vibrantes e até exageradas se possível, tendo em mente a ideia de que as roupas poderiam potencializar a visibilidade dos corpos em movimento dançante.

4.9.1. Corporificar#5.2: Instruções

Quando todos os participantes chegaram, passei as tarefas para dançar e depois as apresentei descritas em uma folha de papel.



Orientei o grupo no sentido de que a relação com o espaço se daria da seguinte maneira: na primeira tarefa eles poderiam dançar pelo espaço, como quisessem. Na segunda tarefa, era para buscar se aproximar um pouco do grupo tendo em vista a terceira tarefa. A

música marcaria a duração de cada momento e o intervalo entre o fim de uma música – ou proposta sonora – e o começo da outra configuraria a transição, que precisaria ser conduzida sustentando o movimento dançado.

As tarefas do *Corporificar#5.2* tiveram um teor mais subjetivo inclusive em relação ao uso do espaço. Apenas na terceira tarefa fica bem definido – ir em direção ao músico que estava em um ponto fixo. Assim, pelas imagens não é possível delimitar quais se referem ao momento um, ou dois, por exemplo, mas, considerando que elas propiciam uma apreciação do que foi a versão #5.2, considero relevante disponibilizá-las. Escolhi imagens que pudessem nos aproximar da composição coreográfica desta versão.

Nas figuras 15 e 17 podemos observar movimentos que sugerem diálogos diretos ou indiretos com a escultura Vênus de Milo⁹⁷. O ângulo da imagem 17 cria uma composição que pode inclusive dar a impressão de que a Vênus dança com as mulheres que estão ali.

Figura 15 - *Corporificar#5.2* (Escola de Belas Artes - espaço externo)



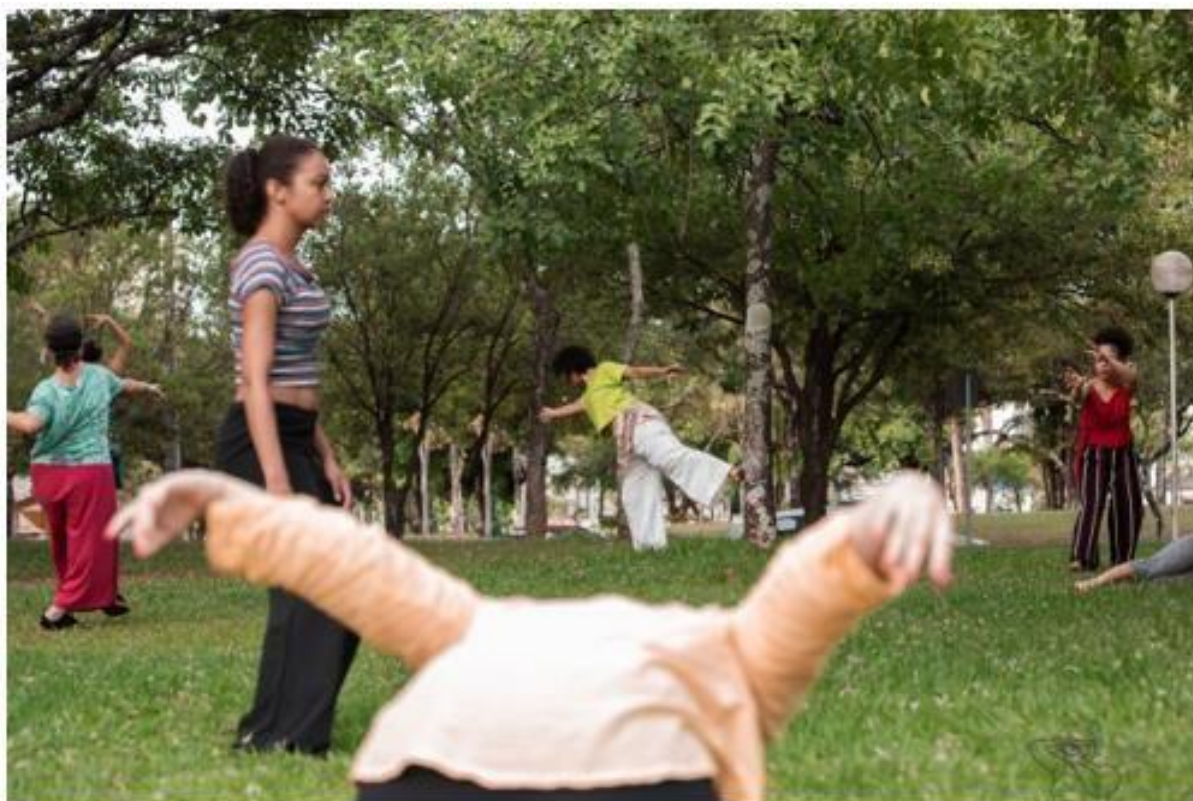
Fonte: Acervo da autora

Foto: Iza Guimarães

⁹⁷ A Vênus de Milo é uma estátua grega que foi descoberta em 1820 na ilha de Milos, na Grécia. Essa figura representa a deusa Afrodite, deusa do amor e da beleza na mitologia grega.

Na figura 16, temos a impressão de uma composição que acontece nas bordas de um suposto círculo formado pelas participantes, que alternam harmoniosamente os planos baixo, médio e alto bem como os alinhamentos de corpo: torções, inclinações e verticalização. Essa alternância harmônica também pode ser vista na figura 18. Nas figuras 19 e 20 acompanhamos o momento de finalização da composição, com os participantes se aproximando do local onde o músico se estabeleceu no espaço. Na figura 20, a mais próxima do momento final, observamos organizações corporais diversificadas que apontam para a proeminência dos estados internos individuais. Na imagem não estão todos os participantes; para finalizar o trabalho, o grupo aguardava a chegada de mais uma integrante, e nesse sentido é possível capturar na figura 20 o esforço de sustentação do movimento dançado.

Figura 16 - *Corporificar*#5.2 (Escola de Belas Artes - espaço externo)



Fonte: Acervo da autora

Foto: Iza Guimarães

Figura 17 - *Corporificar#5.2* (Escola de Belas Artes - espaço externo)



Fonte: Acervo da autora

Foto: Iza Guimarães

Figura 18 - *Corporificar#5.2* (Escola de Belas Artes - espaço externo)



Fonte: Acervo da autora

Foto: Iza Guimarães

Figura 19 - *Corporificar#5.2* (Escola de Belas Artes - espaço externo)



Fonte: Acervo da autora

Foto: Iza Guimarães

Figura 20 - *Corporificar#5.2* (Escola de Belas Artes - espaço externo)



Fonte: Acervo da autora

Foto: Iza Guimarães

REGISTRO DE IMPRESSÕES CORPORIFICAR#5.2

<<https://drive.google.com/drive/u/3/folders/1r4unRIqiA6juyR93bmJlr0ZWS6YokOlV>>

APRESENTAÇÃO #5.2

<<https://drive.google.com/drive/u/3/folders/1IQjwmYRB4rjqLp5b5yFV4wCAxE9rGA6i>>

5. EXAMINANDO A PRÁTICA

Neste capítulo iremos examinar prática a partir de suas conexões com uma corrente de pensamento em dança tecendo diálogos com artistas que foram referências para o desenvolvimento tanto do trabalho artístico “Corporificar#” quanto para elaboração desta subversão artístico-pedagógica, apresentada enquanto uma proposta deseducativa em dança. Em consonância com a abordagem auto etnográfica compreende-se que “a história pessoal deve se tornar o trampolim para uma compreensão maior. O praticante pesquisador que se volta sobre ele mesmo não pode ficar lá. Seu discurso deve derivar em direção a outros” (Fortin, 2010, p.83).

Inspirados por um pensamento pós-moderno⁹⁸, localizado nos métodos de composição do Coletivo Judson Dance (Banes, 1994; 2003) e nos procedimentos artísticos de Anna Halprin (1995), os exercícios práticos (EPs), que agora serão examinados, foram orientados verbalmente como tarefas: foi dito *o que* deveria ser feito; a ação, o começo e o fim. Incrementei algumas tarefas dizendo que elas deveriam ser feitas dançando, ou indicando que a ação seria dançar e tinha em vista que, dada a complexidade que envolve a compreensão/definição do que é ou não dançar, cada pessoa iria manifestar um jeito próprio de realizar a prática e desse modo começaria a desenvolver uma forma particular de compreender a experiência. Por vezes, lia textos, frases ou fazia perguntas com o intuito de instigar e provocar questões a fim de oferecer mais recursos criativos para a realização das ações. Buscava estimular a autonomia no processo de investigação, implícito ao exercício, tendo em vista que cada pessoa teria a possibilidade de desenvolver uma relação única e pessoal com o que era solicitado. Não existia um resultado específico a ser esperado, mas sim uma observação atenta aos percursos que iam sendo traçados por cada um. Não se tratava a princípio de onde eles iriam chegar, mas sim do que eles poderiam encontrar no caminho.

A aproximação com o Coletivo Judson não se deu tanto pelas obras artísticas, mas pelo pensamento entorno da criação deste grupo, que inaugura novos modos de produzir dança. A intenção de romper com o *status quo*, de questionar e propor uma visão crítica sobre

⁹⁸ Pós-moderno aqui faz jus ao fato de que tanto o Coletivo Judson, quanto Anna Halprin, se nomearam como tal (Halprin, 1995; Banes, 1999). Compreendo que as intenções relativas à essa nomenclatura se referem a ideia destes artistas terem rompido com a estética moderna em sua época (anos 60) e nesse sentido, considerando as divergências no uso dos termos e nos entendimentos sobre o pós-moderno, o modernismo e o moderno, estou entendendo o “modernismo ou moderno como uma característica, uma estética da arte e o pós no sentido de “anti” e não de “depois” (Rengel; Schaffner; Oliveira, 2016). Tanto o Coletivo Judson quanto Anna Haphrin produziram, a partir desta concepção, novos modos de pensar e produzir dança e ampliaram as relações com áreas artísticas e filosóficas. Contudo é a corrente desse pensamento, de rupturas com o *status quo*, que inspira a prática e a abordagem, e nem tanto a ideia de formatar uma nova estética ou desconstruir especificamente uma,

o que está instituído inspira a prática e a abordagem, e nem tanto a ideia de desconstruir especificamente uma estética de dança pré-estabelecida. Entre os métodos do coletivo encontram-se “técnicas aleatórias, indeterminação, jogos de poder, tarefas, improvisação, determinação espontânea” (Banes, 1999, p. 95), porém são as tarefas⁹⁹, procedimento criado por Anna Halprin, que situam a prática nesta perspectiva de dança.

Segundo Rossini (2011, p. 45), as tarefas surgem, na dança pós-moderna americana, com o objetivo de “revelar a riqueza e a complexidade dos movimentos corporais cotidianos e afirmar que esses movimentos podem constituir ou serem eles mesmos compreendidos como coreografias”. Ele ainda aponta que as tarefas são um conceito na medida em que propõem reflexões sobre questões do corpo, performance e arte.

A tarefa constitui uma estrutura, um esqueleto, funciona como um elemento de sustentação definido e sólido, mas, ao mesmo tempo, incompleto. A determinação exata de uma ou mais ações não impede que o *performer* crie variações relativas às qualidades do movimento, tais como ritmo, tonicidade, velocidade e duração, por exemplo. Em decorrência das decisões que ele deve tomar, no momento de executar a tarefa, essa estrutura se torna única. (...) As tarefas não moldam os corpos, são os corpos que as moldam, elas adaptam-se às condições físicas do sujeito que as realiza (Rossini, 2011, p.46).

Anna Halprin (1995, p. 249) desenvolve seu trabalho tendo em vista a perspectiva de indicar “o que fazer, mas não como fazer”. Suas tarefas são ações a serem realizadas que podem ser mais abertas ou mais fechadas e possuem gradações, ou escalas com diferentes níveis de complexidade. As tarefas mais abertas apresentam instruções com grande espaço para invenção e improvisação, já as mais fechadas determinam com maior precisão as ações ou respostas. No contexto do trabalho de Halprin, as tarefas são parte de um procedimento artístico mais complexo desenvolvido por ela e seu marido Lawrence Halprin (1916-2009)¹⁰⁰ chamado RSVP, uma metodologia de criação coletiva, sistematizada pelo casal em 1968. Anna Halprin (1995) define as siglas do seguinte modo: **R** significa recursos, materiais básicos que temos à nossa disposição que incluem recursos humanos e físicos, motivações e objetivos. **S** significa *Scores*, a palavra *scores* significa atividades prescritas, que delineiam lugar, tempo, espaço e pessoas, bem como som e outros elementos relacionados. **V** significa *Valuaction*, um termo cunhado por ela, que significa “o valor da ação”, ou a análise,

⁹⁹ Alguns artistas envolvidos na criação do Coletivo Judson, tais como Trisha Brown, Yvonne Rainer, Simone Forti, estudavam com Anna Halprin e assim levavam para o grupo exercícios e métodos elaborados por ela (Banes 1999; Halprin, 1995).

¹⁰⁰ Lawrence Halprin foi um arquiteto paisagista norte-americano com grande interesse e estudos nos processos criativos, que resultaram entre outras coisas na criação do ciclo RSVP junto com Anna Halprin, sua esposa.

apreciação, construção de valor e tomada de decisão que acompanha o processo de criação. **P** significa *Performance*, a implementação dos *scores*, que inclui o estilo particular da peça.

No que tange a compreender o entrelaçamento entre vida e arte, ou o ato de dançar enquanto autoconhecimento, podemos ainda notar, a partir dos exercícios práticos, conexões conceituais com o trabalho de Halprin. Segundo ela:

Os *Scores* podem ser usados para diversos propósitos. Um deles é integrar o crescimento pessoal e a expressão artística. As partituras¹⁰¹ podem se tornar uma forma de externalizar sentimentos, atitudes e bloqueios ocultos que, por estarem ocultos e inconscientes, não podem ser alterados ou mesmo utilizados como material para experiências artísticas. Sentimentos inconscientes ou ocultos tornam-se limitações em vez de possíveis recursos criativos. As pontuações¹⁰² podem ser usadas para trazer esses recursos à tona e colocá-los em algum tipo de contexto. Uma vez realizada, ganha-se uma perspectiva, ocorre uma avaliação e podem ocorrer mudanças e crescimento¹⁰³. (Halprin, 1995, p. 49, tradução nossa)

Anna Halprin assume em seu trabalho artístico, as dimensões psicológicas e emocionais e seu método *Life/Art Process* tem um cunho terapêutico, até nomeado de curativo, e é considerado e reconhecido como arte terapia. Halprin elaborou uma metodologia que combina movimento, dança, desenho e escrita, baseada na teoria de que as próprias experiências de vida das pessoas são as fontes mais significativas para a expressão artística e a mudança social.

Na década de 70, Anna Halprin começou a desenvolver, através da dança, uma pesquisa entre o imaginário e o movimento chamada de “*visualizations*”. Em um de seus workshops, ela começou a desenhar uma grande “bola cinza” na sua região pélvica, mas sem conseguir extrair nenhum movimento dessa imagem. Intuitivamente, foi investigar o que aquela ação poderia estar manifestando e acabou descobrindo que estava com um tumor maligno no cólon. Esse acontecimento fez Halprin mergulhar ainda mais na sua pesquisa. Ela criou uma performance ritual intitulada *Dancer my Cancer* realizada uma única vez, na qual colocou-se frente a frente com sua doença em um embate físico, psicológico e espiritual, não só renovando sua crença na dança como dimensão de ritualidade e espiritualidade, mas sobretudo reforçando-a como potência artística capaz de restaurar e reestruturar o corpo

¹⁰¹ Nota da Autora: “As tarefas formam partituras para o movimento.”

¹⁰² Nota da Autora: “Pontuações e tarefas são a mesma coisa, contudo ela classifica níveis de complexidade, então a tarefa pode ter uma escala 1 ou 2, por exemplo, que vai determinar se ela é mais aberta ou fechada, ou se envolve uma ou duas ações.”

¹⁰³ Nota da Autora: “Aqui um exemplo de como a tarefa é parte de um ciclo de trabalho – a validação e perspectiva fazem parte deste ciclo.”

biológico e o sujeito. Após seu rito de purificação-social-teatral, ou “experiência” como gostava de chamar, seu exame deu negativo e ela estava curada.

O *Tamalpa Institute*, local onde sua filha Daria Halprin dá continuidade ao seu legado, é aprovado pela Associação Internacional de Educação e Terapia de Movimento Somático (ISMETA)¹⁰⁴. Um exemplo do trabalho de Halprin:

[...] num workshop recente trabalhei com relações passivas e ativas em movimento entre duas ou mais pessoas. Estávamos trabalhando neste material como uma habilidade a ser cultivada. Algumas pessoas foram incapazes de se desapegar e ser passivas, enquanto outras não conseguiram ser agressivas em seus movimentos. No seguimento deste exercício, o grupo foi dividido em subgrupos e solicitado a fazer partituras com o objetivo de conceber uma partitura que dramatizasse uma situação de vida pessoal, em que a ligação entre uma consciência pessoal e os movimentos passivos e ativos como atividade foi usada. Uma pessoa notou que qualquer tipo de movimento agressivo que alguém fizesse em direção a ela ou que ela mesma tentasse fazer a assustava tanto que ela evitava completamente esses movimentos. O objetivo de sua pontuação então era colocar-se novamente naquela situação e permanecer nela e descobrir o que ela faria. O resultado era que ela adotasse vocalmente e em seus movimentos uma atitude de raiva e direcionasse isso para pessoas individuais do grupo. Essas pessoas, por sua vez, responderiam. Isso deveria ser repetido com cada pessoa direcionando a raiva para ela em movimento e voz. Quando a partitura foi executada, ela percebeu que estava muito limitada nas formas como podia ficar com raiva, que reprimia toda a energia da raiva. Sua qualidade de movimento era fraca, sua voz morta. Quando a raiva foi dirigida a ela, ela se encolheu, retirou-se e acabou entrando em contato com a sensação de estar magoada. Sua resposta foi chorar e querer que as pessoas a confortassem. A partitura foi em um nível uma peça dramática eficaz e em outro nível conseguiu cumprir seus objetivos. Utilizadas desta forma, as partituras podem ser ferramentas eficazes para o desenvolvimento e crescimento pessoal e artístico. (Halprin, 1995, p.49)

Nesse sentido, apesar de podermos verificar no texto acima as correlações já apontadas neste trabalho sobre qualidades de movimento, bloqueios e experiências pessoais, o caminho escolhido para criar as condições de enfrentamento é outro. Diferente de Halprin, que aprofunda suas tarefas, nessas dimensões da expressividade os EPs apenas apontam caminhos e não se estruturam com finalidades específicas: eles são uma aposta, e não uma certeza, eles são faíscas que podem ou não alimentar um fogo interno. Tendo em vista que a prática também se organiza a partir do encontro com as pessoas, os EPs não são fixos; a ideia central deles sim, mas o modo como ele será apresentado, não. Há uma recorrência nos

¹⁰⁴ Uma das propostas do protejo, que originou esta tese, era fazer um intercâmbio no Tamalpa Institute, contudo a pandemia impossibilitou esse processo. No entanto, consegui participar de um workshop on-line em junho de 2020 e pude vivenciar um pouco a metodologia de Halprin. Não foi possível continuar as aulas, pois o investimento era alto, em dólar, e eu estava naquele momento sem bolsa de estudos.

exercícios, uma repetição que é proposta, porém com estímulos diferentes¹⁰⁵, em uma atmosfera mais focada em criação e percepção de movimento do que nas conexões emocionais ou psicológicas relativas a eles. Tenho ciência de que não há uma separação; contudo, o autoconhecimento instigado na prática, que pode ir para além da sala de aula, tem como objetivo alcançar uma experiência integrativa em dança, pela dança e para que a dança aconteça. Os processos psicológicos e emocionais tangenciam os fazeres, mas o objetivo não é discuti-los, questioná-los ou confrontá-los especificamente. O objetivo é dançar, e assim cada um irá definir de modo muito particular, qual nível de enfrentamento será necessário para que ele alcance este objetivo. Dançar assim, se torna um lugar de acontecimentos emancipatórios.

Se elencássemos, como na sistematização de Halprin, diversos níveis para os EPs, poderíamos observar que a maior parte deles está voltado para a auto percepção ou focados em desenvolver caminhos de aproximação entre o indivíduo e seu modo de se mover, sua corporeidade, suas qualidades de movimento, seu jeito de dançar. Eles não estão direcionados para o coletivo, como muitos trabalhos de Halprin (1995), mas, sim, primeiramente, para o indivíduo, e o coletivo não aparece como objetivo, mas como um meio através do qual “coisas podem acontecer”. Podemos notar ainda que os exercícios propostos envolvem quatro eixos centrais: peso, tempo, espaço e movimento, ou seja, temos sempre nos EPs uma proeminência de um desses elementos: ou ele é guiado pela relação com o peso, ou com o espaço, ou com o tempo ou com o movimento.

Muitas tarefas também estão relacionadas às fases do desenvolvimento humano ou à psicomotricidade e acontecem variações da mesma proposta. Há uma insistência em determinadas experimentações tais como: o processo de deslizar no chão, de empurrar e verticalizar (ficar de pé), o deslocamento em linhas retas, os pontos no espaço, os deslocamentos livres, os alinhamentos em grupo – filas, agrupamentos, duplas –, o olhar no espelho e olhar para si. Posso dizer que esse conjunto de práticas tenta recuperar o movimento integrado e a coordenação motora mais básica.

Grande parte dos exercícios foi acompanhada por estímulos musicais e tenho um cuidado especial com essa relação entre dança e música, pois compreendo que “dançar a música” não é uma tarefa qualquer e exige percepção sensorial aguçada, criatividade, desenvoltura e principalmente coordenação rítmica. Ao olharmos para trabalho de Emile Jacques Dalcroze (1865-1950), que teve importância não só no mundo da música, mas

¹⁰⁵ Mesmo exercício com músicas diferentes ou mesma tarefa – ação específica – com enunciados diferentes.

também no mundo das artes cênicas, incluindo a dança (Souza, 2011), encontramos diversas indicações da relevância deste tipo de habilidade. Silva (2008, p. 37) descreve a intuição de Dalcroze sobre essas conexões:

Dalcroze verificou que os estudantes de música tinham dificuldades com a escuta interna e em concretizar musicalmente o que viam escrito na partitura: executavam o que liam de forma mecânica e pouco musical. Essas constatações fizeram-no compreender que faltava aos estudantes coordenação necessária para assimilar o repertório do qual se ocupavam. Mente, corpo, olhos e ouvidos eram considerados como instâncias independentes e vivenciadas como se não estivessem em relação. A partir disso, concluiu que o primeiro instrumento musical a ser construído era o corpo, pois entendia que não há som sem movimento. O fato de Dalcroze ter chegado intuitivamente a essa conclusão em 1887 é digno de destaque, uma vez que, apenas em meados do século 20, pesquisas científicas confirmaram essa noção. Estudos sobre a kinestesia (consciência do movimento, em grego), definiram-na como o sexto sentido. Na infância, todos os sentidos recebem informações cinestésicas, daí as crianças estarem sempre em movimento, reconhecendo-o como canal de exploração do mundo. Dessa forma, além da elaboração do repertório proprioceptivo, elas constroem “mapas” mentais aos quais recorrerão por toda a vida.

Dalcroze criou e desenvolveu seu método a partir do binômio música-movimento (Silva, 2008, p. 38) e um de seus principais objetivos foi a busca de uma disponibilidade corporal e espiritual, já que considerava “[...] o ritmo como ordenação e movimento a serviço da expressão mais íntima, da aspiração mais secreta: espiritualizar o que é corporal e encarnar o que é espiritual”. Ao considerar a necessidade do estabelecimento de comunicações rápidas entre o cérebro que cria e analisa e o corpo que executa, Dalcroze tornou-se um dos pioneiros na pesquisa e viabilização prática dessa discussão. Afirmava a “rítmica” não como um fim em si, mas como um meio para combater as nossas inabilidades e inibições, num reencontro com a harmonia perdida. Para Dalcroze, o movimento corporal é o fator essencial para o desenvolvimento rítmico do ser humano e na prática, é pelo movimento corporal que se toma consciência do valor plástico do ritmo (Silva, 2008).

A música tem uma representação neuropsicológica extensa, com acesso direto à afetividade, controle de impulsos, emoções e motivação (Barbosa; Weisgding, 2015). Contudo, a mesma música terá efeitos diferentes em cada sujeito. Segundo Pelaez (2000, p. 31):

As recentes pesquisas na área da neurociência têm demonstrado que a nossa percepção não identifica o mundo como ele se apresenta na realidade, mas como transformações operadas pelos nossos órgãos dos sentidos. Hoje não

mais se admite que nossa percepção resulte de uma mera captação de estímulos externos em que o cérebro, tal qual uma “tabula rasa”, receberia as informações sobre o mundo. Tampouco se sustenta atualmente a suposição de que todo indivíduo, possuindo basicamente o mesmo aparelho biológico, teria acesso à mesma “tela” de percepção sensorial e que as diferenças decorreriam da interpretação subjetiva desses dados. Estudos neurofisiológicos comprovaram que a modificação da percepção sensorial por experiências passadas, expectativas e propósitos ocorre não só na interpretação, mas começa logo de saída, nas “portas da percepção”. Numerosos experimentos indicaram que o registro de dados pelos órgãos sensoriais será diferente para indivíduos diferentes antes de a percepção ser experimentada.

Nesse sentido, toda escolha musical feita para os exercícios práticos carrega uma intencionalidade e um risco. A intencionalidade de compor *com* a proposta dada e o risco de se tornar um obstáculo no processo. Há sempre uma margem de dúvida que permite refletir se os estímulos musicais/sonoros e os exercícios de dança estão sintonizados: em que medida esse encontro potencializa e oferece elementos para compor a prática?

As músicas para cada exercício foram escolhidas de acordo com as intenções de cada proposta. Procurei encontrar músicas que favorecessem, valorizassem ou pudessem compor com a movimentação que cada prática sugeria. Por exemplo, se o exercício pretende propiciar introspecção, busco músicas de meditação, ou com andamento lento, que promovem uma atmosfera de calma e tranquilidade. Se a intenção é instigar movimentos mais arredondados ou uma qualidade mais fluida, procuro músicas com melodias mais sensuais, que sugerem circularidade. Algumas vezes, escolho a música pensando na relação com o tempo, na duração do exercício, outras vezes a intenção é instigar emoções, projetar paisagens, desconstrair e estimular a imaginação. No entanto, às vezes desconstruo essa lógica propositalmente: proponho um exercício de quietude e relaxamento e coloco uma música com andamento acelerado. Geralmente faço isso com objetivo de promover a percepção de forças contrárias atuando simultaneamente em nós – a proposta de aquietar diante de um forte estímulo para o movimento gera um esforço de contenção. Como nos organizamos diante deste esforço? O que surge a partir deste esforço? Costumo dizer que este é o melhor exercício de meditação, uma vez que ele nos expõe a uma situação desfavorável ao nosso objetivo e treina nossa habilidade de relaxar “no caos”.

A proposta se faz deseducativa, ou seja, busca fundamentalmente provocar concepções de corpo, movimento e dança a fim de romper lógicas pré-estabelecidas e se tornar um exercício de investigação focado na própria experiência de dançar, nas relações significativas que surgem e na análise crítica sobre impulsos e percursos do movimento. A mim interessa

observar como cada participante molda o caminho para a realização do exercício. Qual o grau de envolvimento com o que ele faz? Quais habilidades e quais fragilidades ficam em evidência? Tento capturar os momentos em que os movimentos se tornam poéticos e alcançam outras camadas da expressividade. O que aconteceu? O que provocou esta transformação?

Organizei um planejamento geral para as aulas práticas considerando as relações corpo-movimento-dança. Essas relações estão atreladas à seguinte premissa: para que o movimento ganhe uma dimensão poética, que se diferencia do movimento funcional, faz-se necessário um alinhamento entre a corporeidade e o gesto, ou seja, o movimento realizado precisa estar em sintonia com as habilidades corporais, desde as suas condições anatômicas até as expressivas. Quando esses elementos se alinham eles dão uma forma extraordinária ao movimento, temos volume e densidade, e a dança acontece. A partir daí o exercício é sustentar, durante o tempo necessário, o movimento dançado. Intui-se que o esforço envolvido nessa sustentação é uma articulação entre conhecimentos de si e de dança que, ao se ancorar na percepção interna do gesto e na intencionalidade do micro movimento – que se envolve nas flutuações presentes nas transições de tônus muscular e de organização musculoesquelética –, propiciam uma qualidade diferenciada de experiência na ação de dançar que podem gerar sentidos e significados para além da dança em si.

Busco dar espaço para compreender quais são os conhecimentos prévios dos sujeitos, ou, ainda, quais são os entendimentos sobre os temas envolvidos na dança – o questionário inicial que utilizei tentou mapear, contudo é o contato com as pessoas e suas narrativas que possibilitaram minha aproximação com o universo de compreensão em que elas se encontravam. Nesse sentido, as rodas de conversa constituíram esse espaço onde foi possível entrar em contato com as diversas percepções dos participantes e por esse motivo, elas se tornaram neste trabalho o objeto da análise.

5.1. Mapeamentos dos dados: análises, reflexões

Em todas as aulas, como parte da abordagem, aqui proposta, o grupo de participantes produzia registros de suas impressões em uma folha A4 – que eram solicitados após determinados exercícios e poderiam ser palavras soltas, frases, textos e ou imagens – e, em uma roda de conversa, expunham suas reflexões sobre a experiência vivida. Tendo em vista que os registros de impressões acolhem de maneira ampla a subjetividade de cada

participante, que eles foram solicitados em momentos específicos da aula, ou seja, após um ou outro exercício – e ainda que não é parte dos interesses desta tese mergulhar nas diversas interpretações que podem surgir a partir deste material, visto que nele os participantes poderiam registrar sensações e percepções de forma livre e descomprometida com algum encadeamento lógico –, tomei como objeto de análise apenas os áudios da roda de conversa – a voz, a oralidade, o que foi dito sobre a vivência –, considerando que neste momento os sujeitos estariam elaborando, selecionando e organizando, de maneira pessoal as experiências do dia.

É possível encontrar reflexões semelhantes nos registros e nos áudios, no entanto considere que os áudios apresentariam dados mais consistentes em relação ao processo, enquanto que nos registros teríamos rastros, vestígios de percepções que poderiam inclusive não serem expostas nas rodas de conversa. Compreendi que a roda seria o momento de tomada de consciência sobre a experiência e que o registro seria como um “diário de navegação”, algo que pode dar pistas sobre como ou onde se está e talvez aonde se quer chegar. Também é importante dizer que os registros foram solicitados após alguns exercícios específicos e assim eles muitas vezes trazem relatos sobre uma prática ou outra, algo pontual. Já a roda de conversa é compreendida como uma síntese do dia, uma vez que nela os participantes vão escolher sobre o que comentar e nesse sentido ela oferece um espaço mais aberto para que análises e reflexões sejam feitas.

Os registros de impressões foram disponibilizados integralmente na descrição de cada aula, no mais próximo possível do tamanho de uma folha A4, a fim de que leitor pudesse apreciar as sensações que emergiram para cada participante e, desse modo, se aproximar um pouco mais do que foi o processo vivido por cada um e pelo grupo.

Ao analisar os áudios, pude constatar a presença de frases e relatos que se aproximavam de questões relativas às concepções de corpo e de dança, bem como apareciam outras que apontavam para o que denominei de momentos libertadores¹⁰⁶, aspectos fundamentais nesta tese. Desse modo, pude construir três categorias assim organizadas: percepções sobre corpo, percepções sobre dança e percepções sobre liberdade. Optei por selecionar, no quadro abaixo, trechos de frases, em vez de palavras soltas, compreendendo que essas frases podem indicar alguma elaboração, ou tomada de consciência sobre os elementos corpo, dança e liberdade, que são, neste trabalho, fundamentais. Vejamos, então, o quadro:

¹⁰⁶ Momentos libertadores são aqueles que indicam desprendimento, superação de algo ou sensação de liberdade.

PERCEPÇÕES SOBRE CORPO	PERCEPÇÕES SOBRE DANÇA	PERCEPÇÕES SOBRE LIBERDADE
Entrar no corpo como em camadas	Eu saí da ideia que tenho de dança	Eu me senti livre o tempo todo menos no último exercício.
Descobrir outras formas do corpo de se mover	Dançar no corpo	Eu me senti livre, eu consegui me conectar mais ao meu corpo e a mim.
Eu sou dois corpos, um corpo potente e um corpo cansado	Dançar dentro do corpo	Ganhar espaço é ganhar liberdade.
Deslumbre com o corpo	A minha dança é minha vida inteira.	Eu senti muita liberdade.
Desconforto do corpo	Dançando minhas incertezas	Eu estou achando muito bom poder ter essa liberdade.
Brinca com seu corpo em movimento.	Eu estava dançando, mas não estava fazendo sentido.	Liberdade para voar.
A beleza de um corpo que está ali presente.	Eu tô me achando bonita depois que eu danço.	Ter liberdade para mudar é muito bom.
Comecei a ver um corpo real, social que está cansado.	Este tipo de aula [...] é uma coisa nova na minha vida de dança.	
Comecei a olhar o corpo de um jeito lindo.	Criar movimentos ir sem medo.	
Eu estava contida dentro do meu corpo e ele funcionava em outras lógicas e eu estava contida dentro dessas lógicas.	Cada passo se liga ao próximo como uma corrente, mas não te prende, te liberta! Como rio seguindo sua passagem.	
Corpo eu grande, forte, flexível, inflexível, pesado.	A dança não é só esse lugar da virtuose.	
Eu não conheço meu corpo.	Eu gostei muito de ter dançado na frente de um pregador [...] eu estava conversando com ele por meio da dança.	
Conter um pouco a impulsividade faz o corpo potente.	Eu sinto muito que é só eu e a dança.	
Eu sou a memória de um corpo em constante movimento.	Em algum momento eu estava dançando pra mim mesmo.	
Eu me conectei bastante com meu corpo.	A dança pode ser esse lugar de autocuidado, autoconhecimento [...] sintonia comigo mesmo.	
Em nenhum movimento o fluxo do corpo, organizado pelo corpo, deixa de atuar.	Quando você não está [...] dançando os códigos, a sensação	

[...] mente e corpo [...] não estavam trabalhando juntos. [...] o corpo estava em outro lugar, qualquer lugar, mas que a mente não estava junto. Eu me senti automática hoje [...] não estava dentro nem fora [...] eu não sei onde eu estava. Eu vi o quanto é importante não só observar o outro, mas observar a si mesmo. Corpo dissidente, corpo dança, corpo movimento, corpo luta, corpo bomba, corpo amor, corpo encruzilhada, corpo poroso, corpo chama, corpo paz. Eu estava compondo com os corpos no espaço.	que eu tenho é que precisa de mais profundidade no olhar, naquilo que você está fazendo. Eu resolvi dançar de forma livre para expressar a vida. Eu danço para as minhas memórias. Eu danço [...] para ser eu mesmo. Eu não sei o que é dança, eu não faço ideia do que é dança. A dança pra mim não está desconectada do movimento [...] para além do corpo a dança é o movimento em si mesmo, de tudo. Só para a dança quando a gente morre. Eu quis imitar uma coreografia [...] A dança que eu reproduzi não tinha nada a ver com a que eu vi.	
--	---	--

Ao olhar para esse quadro, considero relevante revisitar as respostas dadas no questionário inicial apresentado no capítulo 4 desta tese. Nele, observamos que os participantes apresentam concepções que sugerem uma disponibilidade para vivências ampliadas de corpo e dança. Por exemplo, sobre a pergunta “o que é dançar para você?” encontramos entendimentos que indicam esta ação como uma forma de liberdade, de expressar diversas sensações, refúgio, encontro consigo, autoconhecimento, deixar o corpo guiar, ser livre, se sentir bem. A pessoa referenciada pela letra do alfabeto (C) esboça em sua resposta aproximações com o entendimento da dança como acontecimento, ao dizer que dançar “É algo que se sente muito bem quando acontece no corpo [...]”, e a pessoa (M), ao dizer que “Dançar é poder acessar coisas inacessíveis, descoberta do seu próprio eu [...]”, aparenta uma compreensão bem alinhada ao que a prática proposta nesta tese propõe no que se refere a investigar o movimento dançado.

Ao analisar as concepções prévias dos participantes, sejam elas sobre dança, corpo ou sobre dançar, podemos inferir que a prática, talvez, não tivesse um impacto deseducativo nos

conceitos, uma vez que de maneira geral, ela coaduna com as percepções apresentadas. Contudo, nos relatos das rodas de conversa é possível notar o quanto as ideias sobre esses elementos (corpo e dança), ao serem instigadas de forma prática, não necessariamente revelam essas referências mais ampliadas de corpo e dança, mas sim apontam os desafios que envolvem sustentar essas concepções no fazer. Nesse sentido, a proposta, ao possibilitar que as intuições individuais prévias encontrem ressonâncias, pode contribuir para ancorá-las (Moreira, 2011), e assim permitir que elas se desenvolvam dentro dos processos pessoais. Desse modo, o teor deseducativo da prática pode ser experimentado a partir do momento em que o sujeito confronta ele mesmo diante de seus obstáculos. Tendo em vista o campo comum de entendimentos, do ato de dançar como uma prática de liberdade, ele precisa decidir *se e como* vai avançar e enfrentar o que for preciso para ser coerente com o que acredita.

No quadro das categorias, nota-se que as percepções sobre liberdade, nesse recorte que foi feito, aparecem menos do que as de corpo e de dança, mas nem por isso considero-as menos potentes. Compreendi que os momentos libertadores não estão restritos apenas à identificação ou recorrência das palavras “livre”, e “liberdade” – mas podem ser encontrados nas variadas percepções de corpo e dança que, ao surgirem, apontam para um estado de desprendimento de noções pré-determinadas e uma abertura para outros olhares –, o que pode indicar o alcance de uma autonomia no pensamento. Segundo Freire (1996, p. 107):

A autonomia vai se constituindo na experiência de várias, inúmeras decisões, que vão sendo tomadas. [...] A gente vai amadurecendo todo dia, ou não. A autonomia, enquanto amadurecimento do ser para si é processo, é vir a ser. Não ocorre em data marcada. É neste sentido que uma pedagogia da autonomia tem de estar centrada em experiências estimuladoras da decisão e da responsabilidade, vale dizer, em experiências respeitadas de liberdade.

Também foi possível observar nos áudios a recorrência das palavras “conexão”, “conectar”, “reconectar”, e nos registros de impressões aparecem por vezes imagens que nos remetem a neurônios, teias, ligações. Ao me deparar com essas imagens, e com a recorrência dessas palavras, penso sobre a relação das práticas e da proposta como um todo, com a perspectiva de corpo que as inspira. Essa concepção compreende o corpo como “[...] um processo vivo, organizacional, que sente e reflete sobre sua própria continuidade e forma” (Keleman, 1992, p.16), e assim é parte de um olhar mais amplo que abarca a própria vida.

Toda vida é um processo. Esse processo é universal. Ele é o modo de existir em nosso planeta. Embora não exista uma ordem determinada, há uma ordenação e uma previsibilidade e confiabilidade estáveis que reconhecemos

como vida das espécies, vida de um animal específico, vida de uma sociedade, ou da biosfera. A vida de cada pessoa, como organismo, no organismo planetário, é uma série de fatos vivos, uma rede organizada, um microambiente que compõe um macroorganismo [...]. (Keleman, 1992, p. 16)

A partir de sua teoria, Keleman desenvolve um método para intervir em padrões de comportamento a partir da observação do corpo e das emoções. Segundo ele “[...] os sentimentos têm uma arquitetura somática” (Keleman, 1992, p.12), uma anatomia, que revela um modo de organizar as experiências. Assim, ao tomar consciência da relação entre a nossa corporeidade e nossas emoções, somos capazes de intervir e desorganizar alguma estrutura que não esteja adequada aos nossos anseios. Para ilustrar, sugiro uma visualização. Imagine que você está diante de uma situação que considera extremamente injusta e observe como essa imagem mobiliza uma atitude corporal: o coração pode acelerar, os ombros podem subir, pode haver uma contração no pescoço, um leve aperto na mandíbula. Ou pode ocorrer o oposto, a cabeça pode afundar, os ombros caírem, os dedos formigarem e o coração desacelerar. Todas essas pequenas ações estão relacionadas a modos muito particulares de vivenciar e de reagir a determinadas situações da vida. Kelman analisa esses modos de organização do corpo e propõe uma metodologia que estuda essas microações, a fim de poder intervir na modulação destas reações quando se fazem desejadas. Um exemplo: crianças têm certos modos de reagir às suas frustrações e espera-se que adultos tenham reações diferentes. Quando adultos não conseguem ter essa reação diferente, é possível trabalhar nesses modos de organizar corporalmente o sentimento de frustração a fim de criar outras possibilidades de expressar essa emoção, de maneira construtiva para si mesmo, ao invés de ser tomado pelas sensações e repetir os hábitos, ou os padrões de comportamento elaborados na infância. Mudanças de padrões de comportamento implicam em novas aprendizagens e produção de novas conexões neurais (Keleman, 1995; Silva, 2022). Não posso afirmar que as práticas produziram novos padrões ou conexões neurais, mas posso inferir que as imagens que remetem a teias e neurônios e a recorrência das palavras conexões e reconectar, presentes tantos nos registros quando nos áudios, sugerem aproximações com experiências capazes de criar essas novas ligações.

Essa aula me fez perceber outras coisas [...] uma dança que é para poder explorar os movimentos do seu corpo e ver até onde o seu corpo consegue ir [...] e eu fiquei pensando naquele exercício que você passou de tomar banho [...] que acho que talvez hoje eu faria diferente.

Nesse percurso investigativo do movimento dançado, vivido pelos participantes, foi possível capturar momentos singulares, de uma beleza indizível, que revelavam o alcance de uma potência expressiva em dança. Pretendo partilhar no documentário artístico que será disponibilizado na apresentação desta tese, esses momentos poéticos.

5.2. Corporificar#5.1 e #5.2

Corporificar# é um trabalho artístico de criação e composição em tempo real. A proposta cênica envolve observar os impulsos que levam o corpo a reproduzir movimentos já conhecidos e dar espaço para outras elaborações. O trabalho nasceu do interesse de investigar a dança como um fenômeno que integra percepção, corpo e movimento e de analisar os impulsos formadores dos gestos, examinando em que medida eles revelam padrões de automatização do movimento e da expressividade. Para que esta análise pudesse ser feita, o *Corporificar#* se organizou enquanto obra efêmera: só acontece no momento da apresentação. Não é uma obra aberta ou processual, pois ela se encerra em si mesma a cada versão, ou seja, tem um começo um meio e um fim – um tripé que direciona a composição –, bem como regras, tarefas ou intenções que servem de estímulo para a criação da dança. Foi realizada nesta pesquisa a quinta versão do *Corporificar#*, o *Corporificar#5*, uma (sub) versão pedagógica.

O convite que essa obra faz para quem participa é o olhar atento a si na relação com o entorno. O quanto conseguimos sustentar nosso movimento diante do olhar do outro? Quais sensações e imagens surgem nesta experiência e como lidar com elas? Qual a medida entre afetar e ser afetado pelo coletivo? Compreendo que o *Corporificar#* propicia uma oportunidade de testar a autonomia e a consciência de si, não para verificar se as alcançamos ou não, mas para observar o que estar em cena provoca nas emoções, nos pensamentos e ações e descobrir modos de interagir ou lidar com esses elementos. É como um ensaio da vida; estar vivo é estar em cena.

O *Corporificar#* examina o grau de liberdade: o quanto conseguimos nos permitir fazer uma dança mais próxima de nós, mais coerente com o que nos passa naquele único e exato momento? Desse modo, alia o ato de dançar ao ato de viver: no desafio de dançar e compor uma dança nos colocamos em um processo de observação das escolhas e tomadas de decisão, desvelamos imagens e sensações que limitam nossa expressividade e nos damos conta de que, às vezes, vamos sucumbir às pressões e, outras vezes, vamos superá-las; mas

estaremos sempre nesse contínuo de experiências, em uma constante de transformações que geram sentidos e significados diversos, imprevisíveis e multifacetados. Temos, assim, uma reconstrução dos processos da vida circunstanciados em um espaço situado – a cena de dança.

Nesse sentido, as aulas que antecederam a realização das apresentações buscaram oferecer recursos, repertórios e vivências no intuito de criar uma base de referência para a experiência da cena, tendo em vista as diversas variáveis que ela traria: estímulo sonoro desconhecido, ambiente desconhecido, público desconhecido, regras e tarefas que seriam dadas na hora. Não fizemos uma roda de conversa após as apresentações, pois o momento da cena não é o momento da aula. Não fiz essa proposição pois entendi que não cabia discutir as questões que surgiram, uma vez que a dança criada em cada versão é o acontecimento possível daquele dia e não se tratava de corrigir ou melhorar esse ou aquele instante, ou analisar o que poderia ter sido diferente, mas sim de experimentar o que é vivenciado sem julgamentos, acolhendo e aceitando o ocorrido e assim cada um precisaria entrar em um universo de reflexões pessoais e não coletivas. No entanto, solicitei o registro de impressões para que eles pudessem demarcar, se achassem necessário, sensações ideias pensamentos significativos. Nem todos os participantes fizeram os registros. Disponibilizei os que foram entregues.

No próximo capítulo, apresentarei a perspectiva da abordagem des(e)ducativa em dança, bem como indícios de sua potência enquanto instigadora de experiências emancipatórias.

6. UMA ABORDAGEM DES(E)DUCATIVA EM DANÇA

Figura 21 - *Corporificar#5.2* (Escola de Belas Artes - espaço externo)



Fonte: Acervo da autora

Foto: Iza Guimarães

Nesta imagem, sinto o vento; o voo de um movimento que atravessa as diversas camadas de músculo e pele, no fluxo de um esforço harmonioso, que convoca o corpo e o movimento para a dança. A intencionalidade, que percorre os micros movimentos que dão forma ao movimento dançado, se faz visível na simetria entre a inclinação do tronco e os braços, no alinhamento preciso de bacia e cabeça e no esvoaçar dos cabelos que projetam a dançarina para o alto. Ela voa mesmo estando com as rodas no chão. Dançar não é lógico, é paradoxo.

Tornar visível a expressividade pessoal no movimento dançado é uma perspectiva que dialoga com a concepção moderna de dança (Banes, 1999; Wigman, 1966). Reflito o quanto essa busca, nesse período histórico, não dizia respeito a dar conta de se posicionar diante de um contexto tão árido quanto um pós-guerra, principalmente para Wigman. No meu caso, desenvolver, ou aprimorar a intencionalidade do gesto dançado não é tanto sobre expressar os sentimentos e emoções, mas tomar consciência de como essas emoções conduzem os movimentos; se permitir ser levada conscientemente por essas sensações, a fim de estudá-las e descobrir como elas se manifestam e moldam o movimento dançado. Busco, nesse sentido, evidenciar que o olhar para si se torna parte fundamental do processo de aprender a dançar na

medida em que constrói o caminho que vai dar forma à dança. Entende-se que nesse percurso o sujeito encontra seu repertório de gestos, movimentos, seus tempos, ritmos e encadeamentos e pode assim reconhecer suas organizações composicionais. A vida que habita o corpo é o ponto de partida para a dança e a consciência desse viver a força motriz.

Os enfrentamentos são movidos pelo desejo de dançar, de ir ao encontro de uma experiência que integra corpo, movimento e expressividade, que é coerente com o pulso, o ritmo e as formas de um momento específico, vivenciado na oportunidade de dançar a partir de si, de seus próprios entendimentos, limites e condições. Atravessar barreiras para alcançar a si mesmo em um fluxo de movimento que pode revelar a potências internas de cada um em suas múltiplas possibilidades de ser e estar presente no mundo.

6.1. Indícios de uma experiência deseducativa

Aqui, utilizo o que os áudios revelam de diversos modos – poéticos, intensos, acanhados ou imperativos –, processos de autoinvestigação e de reconhecimento de si no ato de dançar e/ou de produzir as danças sugeridas pelos exercícios dados. Busquei fazer um recorte de trechos das narrativas dos participantes que evidenciavam aspectos relacionados a alguns dos objetivos da abordagem proposta, a fim de apresentar indícios de uma experiência des(e)ducativa. Optei por descrever o máximo de quatro trechos de cada referência apontada considerando a quantidade de pistas que surgiram. Contudo, dada a possibilidade de infinitas leituras sobre as reflexões e, ainda, a abrangência das questões que são levantadas, assumo que pode haver nos áudios mais vestígios sobre essa experiência que não foram descritas no texto.

Apreciei intensamente os momentos em que os participantes relataram sobre “coisas que deram errado”, sobre as frustrações, os receios e apreensões, fizeram críticas a respeito de um ou outro exercício, falaram o que funcionou ou não funcionou, ou o que foi compreendido de uma maneira diferente do que estava proposto e até o que não foi compreendido. Pude observar certa leveza nessas observações e essa forma de lidar com esses desacertos sugere a conquista de certo grau de autonomia. Não estou dizendo aqui que é o simples fato do sujeito ser capaz de elaborar uma crítica que constitui o elemento emancipador, mas sim *como* ele faz esta crítica. É a leveza o elemento que diferencia e aponta para a habilidade de reconhecer os aspectos “negativos” com a tranquilidade de quem se compreende como pessoa inacabada (Freire, 1992), sujeita ao erro, ao desacerto. É conseguir se localizar em um processo de se

conhecer e de se tornar conhecido, imerso na experiência de estar vivo e de estar assim à mercê de diversas transformações.

Quando foquei em meu corpo me senti como um quebra cabeça faltando peças e comecei a me reconectar [...] alguns estavam conectados errados e aí foi conectando certo no meio do processo. [...] senti essa descoberta de me reconectar comigo mesma e me montar, me remontar.¹⁰⁷

Quando falou [...] que era para fazer uma dança eu fui lá e inventei uma coreografia, mas na hora que eu fui fazer [...] deu tudo errado [...] e eu me senti muito frustrada porque não deu certo e aí você veio com aquela frase que eu quase chorei: pra quem você dança? Pra mim né?

Nesta tese, partimos do entendimento que dançar é um modo particular de se perceber *em* relação, num determinado tempo e espaço. Enquanto uma “produção” do corpo em processo de “conhecer”, a dança evidencia o estado do corpo e das suas habilidades relacionais. A experiência dançante se torna deste modo, disparadora de processos de (re)conhecimento de si.

“Na primeira parte que a gente começou a dançar eu disse [...] o que você está fazendo? Está muito estranho isso! Aí depois eu estou assim: para de pensar só vai, e aí eu me senti livre, ficou muito bem”

“Eu fiquei com medo no começo, eu estou assim: eles vão te olhar; mas depois pensei assim: tá todo mundo de olho fechado, ninguém vai te olhar!”

“[...] o mais difícil pra mim foi dançar me olhando no espelho [...] não teve como eu não me julgar; eu estou assim [...] você não tem que se julgar, vai só, larga prá lá, aí deu uma desenvolvida, mas eu ainda fiquei com isso na cabeça”.

“Eu me sinto limitada dentro das escolhas que eu faço para dançar às vezes eu me sinto muito limitada [...] Meu repertório é bem limitado [...] o repertório não está ligado à estética - me falta repertório técnico: como que vai para o chão na dança?”

“[...] dançar com os pés colados no chão [...] eu não me senti livre na hora que pedi para se sentir livre, achei que ainda estava muito presa nisso, e eu me senti presa em uma jaula [...] era muito esquisito, eu não gostei disso”.

¹⁰⁷ Trecho extraído das rodas de conversa. Fala dos participantes. Optei por não identificar as falas de cada um tendo em vista a ideia de apresentar pontos em comum das diversas percepções e evitar expor processos individuais dentro das práticas. Transcrevi literalmente o que foi dito e só ajustei termos coloquiais para melhor compreensão de quem lê.

Para além de executar passos e coordená-los com algum estímulo sonoro, dançar envolve dar conta de algo que atravessa os sentidos e percorre o corpo em um fluxo de transbordamento que manifesta gestos, movimentos, corporeidades, e é desse lugar que buscou-se compreender que dança é conhecimento, mas que dançar é autoconhecimento.

[...] no final de dançar o que você não dança normalmente, eu fiquei perdida, e aí saí com a ideia de desconhecido, de como não conheço meu corpo [...] deu um sentimento, nem é de vazio, mas de desconhecido, o que está acontecendo aqui, que corpo é esse? Eu gostei bastante. E desmontou tudo que tinha acontecido na aula [...] era, sei lá, [...] um jogo de peças e essas peças saíram por tangentes que eu não conheço.

Quando veio a pergunta para quem você dança só me vinha a palavra depende [...] e eu falei com assim depende? Não, eu danço pra mim! Não; depende e aí me vinha toda hora o depende [...] aí que raiva, eu falei não; depende não, [...] e eu decidi acolher mesmo o depende, esta palavra e entender que alguns processos realmente depende [...] e quando eu comecei a dançar eu disse hoje eu estou dançando pra mim, nesse momento a minha dança é minha o meu dançar é meu e é o meu momento de sentir a vida [...] e eu decidi curtir o momento.

Pretendeu-se apresentar como a abordagem des(e)ducativa poderia aprimorar a sensibilidade ao ponto de fazer emergir na pessoa aquilo que a fortalece, para que ela pudesse propor, a partir de si, o desconhecido de si própria e reconhecer: “para além do que já tenho para onde eu avanço?”. E, nesse sentido, como esta prática contribui para a construção de uma dança emancipatória.

[...] na última parte, de dançar o que você nunca teve coragem de dançar eu acabei dançando o que eu nunca tive coragem de dançar e foi magnífico.

Criar uma dança com começo meio e fim [...]. Eu estava completamente imersa no processo [...] pra mim foi essencial poder fluir nesse desapego [...] fui pensando enquanto eu estava fazendo.

Não consegui montar uma estrutura de passos, eu só conectei com a música e vivi a música [...] eu senti a curiosidade de deixar ir [...] teve um momento que eu tentei montar alguma coisa e deu tudo errado [...] aí foi só deixar ir e deu tudo certo.

[...] na hora da parede e na hora das mãos, parece que eu não estava dançando sozinha, parecia que eu estava dançando com minha mão de verdade [...] e eu senti que essa aula toda foi tipo uma escadinha assim e a gente foi indo de um jeito que no final eu estava completamente solta de qualquer amarra que eu tinha sobre movimentar meu corpo [...] e aí quando chegou no final eu saí completamente do meu óbvio [...].

[...] estar presente sem ter que me obrigar a fazer o que eu acho que é dança [...] foi uma coisa nova, eu sempre tenho uma ideia de dança, então, eu estou sempre fazendo muito, querendo fazer muita coisa [...] o início da aula [...] eu fui chegando me dei esse tempo, que é uma coisa nova também [...].

Mudou muita coisa [...] essa coisa de dançar dentro do corpo eu já tinha sentindo aqui e ali, mas aí agora tomou forma [...]. Corporifiquei-me, eu não sou mais o mesmo.

Na prática des(e)ducativa, interessa-nos examinar, a partir da ação de dançar, a ocorrência de movimentos estereotipados e/ou “bloqueados” e verificar o quanto esses movimentos revelam experiências pessoais com as concepções prévias de corpo (de si) de movimento e de dança. Busca-se ampliar a percepção corporal, tendo em vista um olhar crítico acerca do movimento dançado. Nesse sentido, por meio de estratégias que englobam o desafio, o risco e o erro, os procedimentos elaborados tiveram como objetivo promover o contato com os impulsos que conduzem ao gesto dançado.

[...] você foi trazendo questões que vão provocando inquietações na gente, enquanto bailarino profissional, aqueles lugares que a gente já conhece que o corpo quer passar por ali, porque é muito fácil chegar lá. A dúvida é uma delícia que arde e eclode sementes, foi o que me veio na hora. [...] ainda pensando o nisso que o corpo da gente tem esses lugares de conforto, que a gente entende que é conforto e as vezes nem tanto é [...] os modelos, os moldes, máscaras? Os desejos, os sentires, desarranjos intestinais porque mexem com nossas vísceras.

[...] eu acho muito desafiador sair da estética da virtuose que a gente tem na dança [...] e é doido assim, por que eu me vejo o tempo inteiro com essas imagens na mente, elas vêm assim [...], mas ao mesmo tempo que a mente vai eu sinto que meu corpo está em outro lugar também e essa é a proposta, né? Conectar com o corpo, então é um pouco contraditório [...] eu tenho necessidade de entender o que é para ir por esse outro caminho também, [...] então, hoje foi um dia que eu estava mais ligada a essas imagens, então, foi mais difícil se conectar [...] espero ir conseguindo cada vez mais fazer essa conexão e trazer mesmo pra dentro essa perspectiva que a dança não é só esse lugar da virtuose.

A experiência do espelho pra mim está sendo assim uma revelação porque eu estou gostando, eu estou gostando muito de me ver, eu me acho bonita aí eu estava pensando hoje ali no espelho: será que eu me acho bonita, porque depois que eu danço eu me acho bonita? Aí parece que eu me acho bonita depois que eu danço.

Na análise dos áudios, selecionei os trechos em que os participantes narraram percepções que surgiram no momento da dança, buscando compreender se – e, quando sim, como –, movidos pelo desejo de dançar, os sujeitos atravessavam aquilo que se apresentava como limite para sua experiência.

[...] falando um pouco do espelho [...] foi muito difícil pra mim dançar, ficar me olhando porque eu queria toda hora dançar direito, fazer o certo, mas não estava dando, chegou um ponto que eu falei ah, deixa ir, deixa a música entrar em mim e foi.

[...] eu não sinto os pés e aí, fisicamente, né? Eu não sinto os pés, então no momento que você falou pé [...] eu pensei esse é o momento de ir para o canto e não fazer a atividade. Mas, ao mesmo tempo, me veio aquela coisa de não foi pra isso que eu vim aqui [...] mas me veio um sentimento muito forte de desespero mesmo e desânimo [...] eu não sinto o pé o que eu faço agora? [...] Segundos de vazio [...] de não sei o que fazer, eu quero fugir, mas eu quero ficar. Eu me coloquei como um desafio [...] não, eu quero ficar porque tô aqui pra isso. E foi muito legal, primeiro a decisão de ficar e de olhar pra dentro; de olhar [...] além do pé, da sensação externa [...].

Uma prática deseducativa de dança se torna um exercício de investigação focado na própria experiência de dançar e nas relações significativas entre corpo, movimento e dança. É um caminho que pretende deslocar a dança de qualquer lugar em que ela se apresente no automatismo ou na mera reprodução acrítica. Pode ser desestabilizante, na medida em que provoca concepções prévias, mas, ao garantir um ambiente seguro para a experimentação, cria possibilidades para que as pessoas possam apresentar danças a partir de referências próprias e, assim, no ato de fazer, elas podem encontrar as bases que motivam o seu próprio fazer.

Hoje eu fiquei muito desconfortável o tempo inteiro, eu estava me achando muito na forma [...] o único momento que eu me senti um pouco mais livre dessa forma foi na hora de pegar nos objetos que aí me deu uma vontade de explorar mais, ter outros desejos além da forma.

[...] eu me sinto muito rígida [...] eu me julgando, eu acho que eu danço muito dura, e muito rígida e aí quando a gente foi pro chão eu percebi que eu tenho mais facilidade com isso, [...] acho que é por conta do deslizar, que facilita.

[...] vamos encarar o espelho porque eu estou aqui, é isso [...] Diferente da última aula que eu realmente saí com, socorro, só quero sair do espelho, hoje eu consegui entender, esse espelho. O espelho ele me leva a um lugar de [...] um pensamento de tudo que eu quero, e tudo o que eu consigo, o que realmente eu consigo fazer, e o que as pessoas dizem que eu consigo fazer, o que eu quero fazer [...] e aí vem essa bagunça [...] o espelho me leva nesse lugar de me prender [...] eu começo a ficar muito mental [...] e não do sentir [...] e aí, quando eu virei as costas pro espelho, foi algo maravilhoso e intenso porque foi um virar as costas para tudo que eu não acredito [...] vou virar as costas pro mundo e vou viver o meu, e eu quero isso e o fácil pro outro não é o meu fácil, mas o difícil pro outro também não é o meu difícil [...] nesse momento eu falei assim vou fazer tudo que eu quero fazer, é ridículo tudo bem, vou ser o meu ridículo, mas eu vou fazer tudo, e é libertador [...] Não fiz as pazes com o espelho mas eu já comecei a ok, eu

entendi ele, e ele me entende eu tenho meu espaço e ele tem o espaço dele [...].

No último encontro, uma participante me entregou um resumo do que foi participar da proposta para ela. Considerei relevante partilhar¹⁰⁸, pois ele traz uma perspectiva, mesmo que individual, sobre o processo como um todo. Segue abaixo.

Entrei nesse processo totalmente derrotada e perdida e nesse momento sinto capaz de tanta coisa, me sinto viva. E claro, que o ambiente que foi criado foi essencial. Fiz várias descobertas em cada encontro. Se não fosse esse processo eu nunca iria trabalhar em tantas coisas que me incomodavam, a começar por entender e aprender que posso conquistar a calma [...] que falar pode não ser algo tão desesperador, que tudo bem não agradar todo mundo, que preciso assumir meu lugar sem me sentir culpada por “invadir” o lugar do outro, que não é egoísmo pensar um pouco no que eu quero antes de pensar no que o outro deseja que sou eu que estou no controle do espelho e da minha vida. Que acreditar no que eu quero fazer não significa que eu sou louca, sem noção, orgulhosa e etc. que minhas pernas são motivo de alegria e por esse motivo podem ser mostradas. Que “errar” não é o fim do mundo que dançar me transforma, que só eu posso determinar meus limites...[...] não me via chegando ao final do Corporificar 5 talvez porque existia tantas dúvidas dentro de mim que já não tinham saídas. Mas a cada dia fui encontrando saídas e o que seria só um processo[...] hoje se tornou um novo viver [...].

Diante de todos os desafios que envolveram a realização desta pesquisa – pandemia, gestação, lutos, maternidade –, chego até aqui ciente de que esta tese revela parte do que significa, para mim, dançar e ensinar dança. Existe uma dimensão que as palavras não dão conta, ou talvez eu não dê conta de traduzir em palavras, e que implica em perceber a relevância do que fazemos, enquanto artistas, professores, dançarinos, que não se relaciona apenas com o fato de poder possibilitar esse passeio na subjetividade humana, mas de tocar de maneira significativa a vida de alguém. Finalizo aqui agradecendo a todas as pessoas que antes de mim, acreditaram e dedicaram suas vidas a apresentar ao mundo a potência da dança.

¹⁰⁸ Apesar de a participante ter disponibilizado o texto completo, fiz uma edição buscando evidenciar os pontos que seriam relevantes para análise deste trabalho.

CONCLUSÃO: ABRINDO CAMINHOS

Esta tese surgiu do desejo de fundamentar uma prática aprimorando uma abordagem artístico-pedagógica focada no potencial expressivo do movimento. Explorando o ato de dançar como acontecimento, investigou-se processos de ensino e de aprendizagem em dança a partir de práticas de criação e composição tendo como referência o trabalho artístico *Corporificar#* com o intuito de apresentar uma proposta deseducativa em dança.

Uma proposta deseducativa em dança é focada na própria experiência de dançar e nas relações significativas que se estabelecem entre corpo, movimento e dança. É um caminho que pretende deslocar a dança de qualquer lugar em que ela se apresente no automatismo ou na mera reprodução acrítica. A prática deseducativa está voltada para o percurso que compõe a ação de dançar. Trata-se de pensar a dança a partir dos impulsos que vão formando o movimento dançado, mantendo-se em uma constante postura crítica em relação a eles. Isso significa estar atento aos ímpetos, aos micro movimentos que vão surgindo e compondo a dança, observando os mistérios que eles revelam. Explorando a dança como acontecimento, ou seja, como fenômeno do “estar presente” e disponível para o inesperado, o acaso, e o desconhecido (Costas, 2011), pretendeu-se apresentar como essa abordagem poderia aprimorar a sensibilidade e, ao ultrapassar concepções prévias de dança, de corpo e de si, contribuir para a construção de uma dança emancipatória. Uma experiência emancipatória em dança é aquela em que o sujeito, movido pelo desejo de dançar, identifica suas limitações e descobre os meios de superá-las. Os materiais produzidos nas práticas, a saber, registros de impressões e áudios das rodas de conversas, fornecem dados que apontam para estas experiências. Podemos assim concluir, mesmo que temporariamente, e mesmo cientes dos questionamentos possíveis e das diversas possibilidades de leitura e análise deste trabalho, que houve indícios de experiências emancipatórias a partir da prática elaborada.

Cabe, contudo, compreender que a trajetória elaborada para a criação dessa proposta des(e)ducativa em dança foi pontual, e desse modo essa pesquisa não tem fim. A cada grupo de pessoas, têm-se novos arranjos a serem feitos, novas músicas a serem escolhidas, novas estratégias de contato com as poéticas pessoais. Por mais que possamos traçar uma lógica organizadora do processo – que envolve: fases do desenvolvimento motor - peso e mobilidades; relações espaço-tempo - ritmos e deslocamentos e processos de criação - composições e qualidades de movimento – os exercícios que vão instigar e provocar os impulsos para a dança podem (e devem) estar sujeitos a alterações, mudanças de rota e revisões. O que faz dessa abordagem uma possibilidade de encontro com experiências

emancipatórias é o fato dela não ser fixa, não estar pré-determinada e se colocar sujeita ao erro, ao risco e ao desafio. Assim, ela se torna capaz de acolher a imprevisibilidade e fazer surgir dela o material para seguir avançando em seu próprio processo de tentar propiciar a experiência de dançar. As sub-versões criadas, o *Corporificar*#5.1 e o #5.2 revelam a potência centralizadora do ato de dançar como lugar de infinitas formas de se experimentar, se mover e se colocar no mundo e ainda instigam o desejo de seguir criando, elaborando e fomentando a dança como “coisa viva”, efêmera, que se conclui nela mesma e é, portanto, singular.

Reconheço que a proposição apresentada está permeada por laços afetivos que surgiram e foram sendo tecidos no caminho de ensinar-aprender. Sinto-me, ao dar aula, em um processo que envolve o estabelecimento de interações interpessoais: afeto e sou afetada por cada um, vamos formando juntos um ambiente seguro para entrar em territórios desconhecidos – para aprender. O conhecimento não é estático, está em movimento; a partilha das minhas experiências é um saber que está vivo e que vai se reorganizando e se transformando na medida em que interage com os saberes de cada um. Desse modo, o conjunto de práticas apresentadas aqui não deve ser compreendido como um método, no sentido de ser algo pronto, como a receita de um bolo de cenoura. Por mais que seja possível perceber um traçado processual com encadeamentos lógicos referenciados em tópicos precisos – corpo, movimento, dança – que se desdobram em elementos fixos – peso, tempo e espaço – e ainda com objetivos pontuais – movimento dançado, expressividade, atenção plena –, este compilado de práticas está imbricado com a história do tempo em que foi elaborado e das pessoas envolvidas nesse cenário.

Assim, espero que a proposta fundamentada e sistematizada possa, ao apresentar os percursos criativos e os percalços encontrados, abrir caminhos para outros olhares sobre o ensino-aprendizagem e a prática de dança, e, ainda, sobre a jornada do artista ao criar, elaborar e disponibilizar o seu fazer para o mundo. Busco nesta tese compartilhar o sentido que a dança traz para o meu viver, assim como inspirar a quem quer que seja em seu caminho de vida. Eu vejo a vida pelas lentes da dança e através dela decodifico o mundo, me posiciono, me diferencio. Nas formas do corpo enxergo movimentos que expandem e contraem impulsos, desejos, medos, intenções.

Dançar é estar consciente do movimento que pulsa em nós e ao redor de nós, exercitando uma percepção sensível que se reconhece em um fluxo contínuo de acontecimentos. A dança se alinha ao viver na medida em que acolhe a transitoriedade das formas, as inúmeras versões possíveis da corporeidade que somos. Que possamos dançar

conscientes da potência criadora do nosso mover e, assim, traçar caminhos evolutivos em nossa própria experiência com os inestimáveis sabores da vida.

Segue abaixo acesso para um breve documentário artístico deste estudo.



<https://drive.google.com/drive/u/3/folders/1VZdc_3dlz0TCAq0FQleGP8vKm5DiUvNe>

REFERÊNCIAS

AGAMBEN, Giorgio. **O que é o contemporâneo? e outros ensaios**. Chapecó, SC: Argos, 2009.

ALMEIDA, Vera Lucia Paes de. **Corpo poético: o movimento expressivo em C. G. Jung e R. Laban**. São Paulo: Paulus, 2009.

BANES, Sally. **Democracy's Body: Judson Dance Theater, 1962-1964**. Durham: Duke University Press, 1987.

BANES, Sally. **Greenwich Village 1963: avant-garde, performance e o corpo efervescente**. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

BANES, Sally. **Reinventing Dance in the 1960s**. Madison: University of Wisconsin Press, 2003.

BANES, Sally. **Writing Dancing: in the Age of Postmodernism**. Hanover: University Press of New England, 1994.

BARBOSA, Carmem Patrícia; WEIGSDING, Jéssica Adriane. A influência da música no comportamento humano. **Arquivos do MUDI**, v. 18, n. 2, p. 47-62, 2014.

BONDÍA, Jorge Larossa. **Tremores: escritos sobre experiência**. Belo Horizonte: Autêntica, 2014.

BLACH, Nicole. **Dança, ensino e aprendizagem: para se pensar um ensino-aprendizagem significativo em dança**. Monografia (Graduação Licenciatura em Dança) - Escola de Belas Artes - Universidade Federal de Minas Gerais, 2016.

BLACH, Nicole. **Experiência Dança**: nos bastidores de uma prática artístico-pedagógica. Campinas, SP, 2019.

COHN, Leila. Anatomia emocional: o corpo como um processo subjetivo. **Anais do Encontro Paranaense e Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais**. Rio de Janeiro, 18, ago. 2014. Disponível em: <https://psicologiaformativa.com.br/artigos/anatomia_emocional_o_corpo_como_processo_subjetivo.pdf>. Acesso em 01 abr. 2024.

COHN, Leila. Anatomia emocional: o corpo como um processo subjetivo. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 5, n. 3, p.11519-11528, 2022.

COSTA JÚNIOR, J. F. et al. Um olhar pedagógico sobre a Aprendizagem Significativa de David Ausubel. **Rebena - Revista Brasileira de Ensino e Aprendizagem**, v. 5, p. 51-68, 2023. Disponível em: <<https://rebena.emnuvens.com.br/revista/article/view/70>>. Acesso em: 16 mar. 2023.

COSTAS, Ana Maria Rodriguez. **As contribuições das abordagens somáticas na construção de saberes sensíveis da dança**: um estudo sobre o Projeto Por que Lygia Clark? Tese (Doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação, Campinas, SP, 2010.

COSTAS, Ana Maria Rodriguez. A dança como acontecimento. **VI Reunião Científica da Abrace**, Porto Alegre, 2011.

DEWEY, John. **Arte como Experiência**. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

EDDY, Martha. Uma breve história das práticas somáticas e da dança: desenvolvimento histórico do campo da educação somática e suas relações com a dança. **Repertório**, n. 31, p. 25-61, 2018.

FERNANDES, Ciane. Em busca da escrita *com* dança: algumas abordagens metodológicas de pesquisa *com* prática artística. **Dança**, v. 2, n. 2, p. 18-36, 2013.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. 25. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FREIRE, Paulo. **Educação como prática da liberdade**. Rio de Janeiro: Editora Paz e Terra, 1967.

FORTIN, S.; GOSSELIN, P. Considerações metodológicas para a pesquisa em arte no meio acadêmico. **ARJ – Art Research Journal: Revista de Pesquisa em Artes, [S. l.]**, v. 1, n. 1, p. 1–17, 2014. DOI: 10.36025/arj.v1i1.5256. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/artresearchjournal/article/view/5256>. Acesso em: 20 dez. 2022.

GADELHA, Rosa Cristina Primo. **Corpografias em dança contemporânea**. Tese (Doutorado em Sociologia) - Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2010.

GIL, José. **Movimento Total - O corpo e a Dança**. Lisboa: Relógio D'Água Editores, 2001.

GRAY, Carole. *Inquiry through Practice: Developing Appropriate Research Strategies*. 1996. Disponível em: <<http://carolegray.net/Papers%20PDFs/ngnm.pdf>>. Acesso em: 01 mai. 2024.

HALPRIN, Anna; KAPLAN, Rachel. **Moving toward life**: five decades of transformational dance. Hanover: Wesleyan University Press, 1995.

HAYWOOD, K.; GETCHELL, N. **Desenvolvimento motor ao longo da vida**. 6. ed. Porto Alegre: Artamed, 2016.

JONES, S. The Courage of Complementarity: Practice-as-Research as a Paradigm Shift in Performance Studies. In: ALLEGUE, L.; KERSHAW, B.; JONES, S.; PICCINI, A. (eds.). **Practice-as-Research in Performance and Screen**. Basingstoke: Palgrave, 2009, p. 18-32.

KELEMAN, Stanley. **Anatomia emocional**. São Paulo: Summus Editorial, 1992.

KELEMAN, Stanley. **Realidade Somática**: experiência corporal e verdade emocional. São Paulo: Summus, 1994.

KELEMAN, Stanley. Embodying experience a transcendent journey. **The Neuropsychotherapist**, v. 4, n. 6, p. 26-35, 2016.

KELEMAN, Stanley. **Corporificando a experiência**: construindo uma vida pessoal. 3. ed. São Paulo: Summus, 2017.

LABAN, Rudolf. **Dança Educativa Moderna**. São Paulo: Ícone, 1990.

LOUPPE, Laurence. **Poética da dança contemporânea**. Lisboa: Orfeu Negro, 2012.

MARTIN, John. A Dança Moderna. **Revista Pro-Posições**, v. 18, n. 1 (52), jan./abr. 2007.

MOYZÉS, M. H. F.; LÉLIS, M. T. C. Toque corporal: criatividade e vida. In: **Anais do 1º Convenção Brasil Latino América e 9º Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais**, Foz do Iguaçu/PR, 2004.

MOREIRA, Marco Antônio. **Aprendizagem significativa**: a teoria e textos complementares. São Paulo: Editora Livraria da Física, 2011.

PEREIRA, Paulo José Baeta. **Reconectando corpo e alma**: sobre o processo de improvisação e criação em dança. Tese (Doutorado em Artes) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2010.

PEREIRA, Paulo José Baeta. **A improvisação integral na dança**. Campinas, SP: Editora Meredita, 2014.

RENGEL, Lenira Peral; SCHAFFNER, Carmen Paternostro; OLIVEIRA, Eduardo. **Dança, Corpo e Contemporaneidade**. Salvador: UFBA, Escola de Dança, 2016. 40 p.

ROSS, Janice. **Moving Lessons**: Margaret H'Doubler and the beginning of dance in American education. The University of Wisconsin Press, 2000.

SÁNCHEZ, José A. A pesquisa artística e a arte dos dispositivos. **Questão de Crítica**, v. 8, n. 65, 2015.

SILVA, Carlos Alberto. **Vozes, Música, Ação**: Dalcroze em Cena. Conexões entre Rítmica e Encenação. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas) - Centro de Artes Cênicas da Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2008.

SILVA, Denise Passos. O Encontro: Um estudo sobre a Intimidade nos processos de Transições Somáticas na perspectiva da Psicologia Formativa de Stanley Keleman. **Revista Latino-Americana de Psicologia Corporal**. v. 9, n. 13 p. 20-35, 2022.

SOUZA, Elisa Teixeira de. As contribuições de Jaques-Dalcroze para a dança cênica. **VI Reunião Científica de Pesquisa e Pós-Graduação em Artes Cênicas**, v. 12, n. 1, 2011.

VIEIRA, Marcílio de Souza. Os experimentadores e seus pressupostos na Judson Dance Theater. **Artciencia. Com**, n. 16, 2013.

WIGMAN, Mary. **The language of danse**. Connecticut: Wesleyan University Press, 1966.