

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
ESCOLA DE BELAS ARTES

Alex Dias Mendes Moreira

EMARANHADOS CRIATIVOS ENTRE DANÇA E FELDENKRAIS:
considerações a partir de uma prática

Belo Horizonte

2024

Alex Dias Mendes Moreira

EMARANHADOS CRIATIVOS ENTRE DANÇA E FELDENKRAIS:
considerações a partir de uma prática

Dissertação apresentada ao 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 Mestre em Artes.

Linha de pesquisa: Artes da Cena

Orientadora: Profa. Dra. Carla Andrea Silva
Lima

Belo Horizonte

2024

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

793.3
M838e
2024

Moreira, A. D. M., 1966-
Emaranhados criativos entre dança e Feldenkrais [recurso eletrônico] : considerações a partir de uma prática / Alex Dias Mendes Moreira. – 2024.
1 recurso online.

Orientadora: Carla Andrea Silva Lima.

Dissertação (mestrado) – Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Belas Artes.
Inclui bibliografia.

1. Dança – Pesquisa – Teses. 2. Feldenkrais, Método de – Teses. 3. Sentidos e sensações – Teses. 4. Criatividade – Teses. 5. Expressão corporal – Teses. I. Lima, Carla Andréa Silva, 1978- II. Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Belas Artes. III. Título.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS

FOLHA DE APROVAÇÃO

Assinatura da Banca Examinadora na Defesa de Dissertação do aluno **ALEX DIAS MENDES MOREIRA** - Número de Registro **2022686351**.

Título: **“EMARANHADOS CRIATIVOS ENTRE DANÇA E FELDENKRAIS: considerações a partir de uma prática”**

Profa. Dra. Carla Andrea Silva Lima – Orientadora – EBA/UFMG

Profa. Dra. Raquel Pires Cavalcanti – Titular – EBA/UFMG

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

Belo Horizonte, 20 de agosto de 2024.



Documento assinado eletronicamente por **Carla Andrea Silva Lima, Coordenador(a) de curso**, em 23/08/2024, às 15:08, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Arnaldo Leite de Alvarenga, Professor do Magistério Superior**, em 26/08/2024, às 11:55, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Raquel Pires Cavalcanti, Chefe de departamento**, em 27/08/2024, às 10:05, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Rita Lages Rodrigues, Coordenador(a) de curso de pós-graduação**, em 27/08/2024, às 12:59, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufmg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **3484051** e o código CRC **92B5418C**.

Dedico esse trabalho a duas mulheres que nunca me deixaram acomodar no que eu já sabia. A Bettina Bellomo e Suely Machado minha reverência.

AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – por meio do Programa de Excelência Acadêmica (PROEX). À CAPES, agradeço pela concessão da bolsa que permitiu minha dedicação aos estudos e à pesquisa.

Esta pesquisa trouxe à tona questões profundamente ligadas à minha história, memórias e lembranças pessoais e profissionais. Refletir sobre esses aspectos me permitiu não apenas compreender melhor o que estava pesquisando, mas também me ajudou a redescobrir e valorizar momentos significativos da minha trajetória.

Quero expressar, inicialmente, minha profunda gratidão a todos que, de alguma maneira contribuíram para meu aperfeiçoamento. Agradeço profundamente aos meus professores cujo conhecimento, paciência e encorajamento foram fundamentais para a minha realização profissional.

Agradeço ao Programa de Pós-Graduação em Artes da Escola de Belas Artes da Universidade Federal de Minas Gerais. Minha sincera gratidão à coordenação pela gestão dedicada e acessível, às secretárias pelo apoio sempre prestativo e cordial, e aos professores pelas valiosas lições que levarei além desta jornada acadêmica.

Aos meus colegas de trabalho e estudo, com quem compartilhei momentos de intensa intimidade e fragilidade, agradeço pelo suporte e incentivo. A todos, minha eterna admiração.

À minha orientadora, Profa. Dra. Carla Andréa Silva Lima que me acompanhou e prontamente me orientou em momentos desafiadores dessa trajetória. Suas orientações me ajudaram a superar os desafios da pesquisa e a integrar minhas experiências e memórias em um estudo coeso e significativo.

A Antônio, meu porto seguro, meu companheiro de vida, que lindamente me amparou nos momentos de crise durante esse trabalho, meu amor.

RESUMO

Partindo do entrelaçamento da dança e do Método Feldenkrais, a pesquisa propõe a prática como terreno de investigação, estimulando a experiência criativa e a conexão entre percepção e ação. Reconhecendo o Método Feldenkrais como uma valiosa ferramenta para aprimorar o movimento e expandir o autoconhecimento, a investigação buscou examinar de que maneira essa abordagem pode influenciar e impulsionar o surgimento de ideias criativas no contexto da dança. O estudo valoriza abordagens subjetivas e emocionais para fundamentar descobertas e explicações discursivas da produção artística, reconhecendo na práxis a geração de fluxos criativos. A escolha da Prática como Pesquisa como caminho metodológico sustenta esse processo, ampliando a compreensão da pesquisa como uma abordagem que considera o sujeito da pesquisa imerso no ambiente em estudo, enfatizando a criação de conhecimento a partir da perspectiva do pesquisador, que passa a ser o próprio foco da pesquisa, junto com suas relações dentro e com o meio. Neste texto são articulados e discutidos princípios, práticas e modos de operação que, ao longo do processo de investigação, emergiram de uma profunda conexão entre memórias, sensações, conscientização e expressão criativa. Esse entrelaçamento serviu como ponto de partida para uma jornada onde sensações corporais e imagens mentais evocaram fluxos de movimento rotacionais, dobras e torções. Essa abordagem flexível e adaptativa permitiu que as descobertas surgissem a partir da prática e da observação contínua. O diálogo constante entre sensação e resposta motora revelou-se fundamental na exploração da interseção entre dança e Método Feldenkrais, impulsionando a pesquisa para um campo de descobertas que valoriza a experiência subjetiva e a conexão íntima entre percepção e ação no contexto artístico.

Palavras-chave: Método Feldenkrais; dança; fluxos criativos; autoconhecimento; percepção e ação; memória.

ABSTRACT

Starting from the intertwining of dance and the Feldenkrais Method, the research proposes practice as a field of investigation, stimulating creative experience and the connection between perception and action. Recognizing the Feldenkrais Method as a valuable tool for improving movement and expanding self-knowledge, the investigation sought to examine how this approach can influence and drive the emergence of creative ideas in the context of dance. The study values subjective and emotional approaches to support discoveries and discursive explanations of artistic production, recognizing in praxis the generation of creative flows. The choice of Practice as Research as a methodological path supports this process, broadening the understanding of research as an approach that considers the research subject immersed in the environment under study, emphasizing the creation of knowledge from the perspective of the researcher, who becomes the very focus of the research, along with their relationships within and with the environment. This text articulates and discusses principles, practices and modes of operation that, throughout the research process, emerged from a deep connection between memories, sensations, awareness and creative expression. This interweaving served as the starting point for a journey where bodily sensations and mental images evoked rotational movement flows, folds and twists. This flexible and adaptive approach allowed discoveries to emerge from practice and continuous observation. The constant dialog between sensation and motor response proved fundamental in exploring the intersection between dance and the Feldenkrais Method, propelling the research into a field of discovery that values subjective experience and the intimate connection between perception and action in the artistic context.

Keywords: Feldenkrais Method; dance; creative flows; self-knowledge; perception and action; memory.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – As cinco linhas cardeais	64
Figura 2 – As linhas espiraladas	65
Figura 3 – Investigação óssea	76
Figura 4 – As clavículas, residência do voo	86
Figura 5 – Osso	89
Figura 6 – Vaquinha Mole-Mole	90
Figura 7 – Banda de Moebius	91

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 DEITAR E LEVANTAR PARA APRENDER COM O MOVIMENTO: UMA EXPERIÊNCIA EDUCACIONAL COM O MÉTODO FELDENKRAIS.....	26
3 SOMÁTICA E PRÁTICA COMO PESQUISA: O DELINEAR DOS MODOS DE FAZER.....	49
4 OS LABORATÓRIOS	59
5 OS IMPULSOS OPERATÓRIOS.....	88
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	96
REFERÊNCIAS	99
APÊNDICE A – LISTA DAS LIÇÕES	104

1

INTRODUÇÃO

“e começo aqui e meço aqui este começo e recomeço e remeço e arremesso e aqui me meço quando se vive sob a espécie da viagem o que importa não é a viagem mas o começo da por isso meço por isso começo”
(Campos, 2004).

Eu nunca gostei de começos. Cada início de projeto me amedronta pela infinidade de caminhos possíveis. É sempre uma escolha difícil pegar esse ou aquele percurso, mesmo sabendo que no trajeto outras direções podem surgir. Parado na encruzilhada, olhando para as trilhas abertas na minha frente, pergunto se seria possível abrir outra entrada, na mata fechada da pesquisa, como um artista que quer descobrir-se pesquisador.

Para Cássio Hissa (2019), o pesquisador, assim como o artista, cria compreensões, experimenta e interpreta o mundo. Nesse sentido, tomando a jornada como a continuidade do começo e sendo ela – a viagem – o nosso chão-vida, aceito a importância do começo como sugere Haroldo de Campos (2004)¹ para, assim, me arremessar na tarefa de pensar-sentir-sonhar a pesquisa.

Hissa (2019) nos lembra que, antes de começarmos a pensar nossa pesquisa, nós a sonhamos. Se seguirmos essa proposição e adentrarmos a dimensão onírica, liberamos a imaginação para participar do processo: sonhar como uma prática que reconhece no sonho a possibilidade de orientação dos nossos desejos e das nossas escolhas. Nos domínios do sonho, seguindo o pensamento de Ailton Krenak (2019), encontramos a liberdade para explorar cantos ocultos, buscar curas, inspiração e até resolver questões práticas que, fora desse contexto, nos escapam e cujas respostas não conseguimos discernir. É nesse território que as possibilidades se desdobram diante de nós, convidando-nos a explorar novos caminhos e a vislumbrar soluções que talvez não estivessem disponíveis em nossa realidade cotidiana.

Nesse terreno metafórico, eu não sonhava em ser dançarino, mas me identificava com o movimento do corpo, da vida, da imaginação e das brincadeiras no tapete da sala de casa, assim como o movimento da casa nas tarefas cotidianas das mulheres que me criaram: minha mãe, minha avó e minhas tias. Essa identificação se expandia para o movimento das reflexões oraculares do *I Ching* que eu consultava na juventude; para as caminhadas entre a casa e a escola, durante as quais eu observo as pessoas e seus corpos em deslocamento, assim como meu

¹ Ver epígrafe

trajeto na ocupação e desocupação dos espaços que eu percorria; para o movimento de pedalar a bicicleta e sentir o vento roçar meu rosto e das brincadeiras com os colegas da rua; para o movimento das músicas que ouvia na vitrola antiga, desde o repertório clássico até a *dance music* dos anos 1980. Para o movimento dos desejos.

Tecer lembranças, portanto, será o ponto de partida pelo qual iniciarei essa jornada de pensar-sentir-sonhar a pesquisa. Uma jornada que não é traçada em uma régua, mas se constitui de camadas, assim como a memória, que muitas vezes ilude e ficciona (fricciona?) o acontecimento. Busco olhar para minha história e fazer dela meu encontro com a pesquisa e a investigação, pois nesse caminho de ir e vir, de desviar, de mudar a rota e avançar está o mote do meu ofício: o movimento.

Assim proponho, também, a escrita desse texto. Nesse ir e vir, que algumas vezes pode parecer fragmentado, buscarei o movimento da memória, das lembranças e das descobertas que essa pesquisa proporcionou. Inspirado pela abordagem de “*Embodied Writing*”² conforme explorada por Rosemarie Anderson (2002; 2002-2003), pretendo mergulhar nas experiências sensoriais do corpo para enriquecer a experiência da escrita. “*Embodied Writing*” reconhece a importância de entrelaçar os sentidos com a vitalidade do mundo em palavras, promovendo uma compreensão mais profunda do nosso interior e exterior. Ao adotar esse conceito, este texto se torna não apenas uma narrativa, mas também um exercício de exploração sensorial, buscando capturar a essência da pesquisa e das reflexões que se desdobram ao longo do caminho.

*

A dança surgiu, para mim, por acaso. Aos 20 anos, um amigo me chamou para fazer aulas de dança como forma de exercitar o corpo, sabendo que eu não gostava de esportes. Assim, comecei a fazer aulas de balé clássico duas vezes por semana. Algo ali ressoou como uma identificação corpórea, como se eu já conhecesse parte daquela estrutura. O girar das articulações coxofemorais para fora me fazia crescer em tamanho, reverberava nas minhas escápulas, abria meus ombros os apoiando nas costelas, liberava meus braços para construir história. Pois bem, isso me fez querer continuar estudando mais vezes na semana.

² O termo “*Embodied Writing*” pode ser traduzido por “Escrita Corporificada”. Entretanto, optei por manter a grafia original em inglês, considerando que a tradução de “*embodied*” para o português apresenta desafios. O termo pode ser interpretado como “incorporado”, “corporificado” ou “encarnado”, o que poderia levar a variações sutis no significado.

Com seis meses de aulas, as diretoras da escola em Juiz de Fora, Minas Gerais, me convidaram para participar de um espetáculo do grupo amador. Sem pensar muito, aceitei. Alguns meses depois, estava em cena com a *Corpus Cia. de Dança*, dançando a coreografia “*Intermezzo*”, do coreógrafo mineiro Rodrigo Pederneiras. Mais tarde, participei das remontagens de “*D*” e “*Auto-retrato*” (na época, sem o novo acordo ortográfico), do coreógrafo espanhol Victor Navarro, novamente com o mesmo grupo.

O encontro com Victor Navarro e suas propostas coreográficas foi o fator definidor para minha escolha em ser um profissional. Com ele, eu aprendi a dançar prática-mente, em cena. Para além da relação técnica, eu aprendia passos intercalados com sensações e qualidades emocionais do gesto. O *plié* era reconhecido enquanto impulso para projeção expressiva. Eu precisava conectar a ação com a intenção. Eu aprendia, inventando junto com o coreógrafo, a resolução da problemática proposta por ele.

Esse processo se expandiu para meu aprendizado de dança, pois eu passei a buscar uma compreensão mais profunda dos caminhos percorridos pelo movimento dentro de mim. Não se tratava apenas de reproduzir passos demonstrados pelo professor ou coreógrafo, como é comum na prática tradicional de ensino e aprendizagem de dança. Ao contrário, minha abordagem envolvia uma exploração pessoal, uma jornada de descoberta no meu próprio corpo. Através dessa exploração, eu buscava entender como aquele outro corpo, expressava-se através dos movimentos e como eu poderia encontrar e desenvolver minha própria expressão corporal única. Comecei a entender que o que eu buscava não estava somente na fisicalidade, mas agrupava sensações, sentimentos e emoções. Esse “jeito” de aprender me fez lidar com o conhecimento de forma intuitiva, levando em consideração as sensações percebidas enquanto executava os movimentos e a dança. Essa abordagem valorizava a experimentação, a escuta atenta do corpo e a reflexão sobre as sensações e percepções resultantes da dança. Dessa forma, minha relação com a prática da dança transcendia o simples domínio técnico dos passos e movimentos. Era um convite para uma profunda conexão comigo mesmo, uma busca por autenticidade e expressão individual.

*

Donald Schön (2000) utiliza da expressão conhecimento-na-ação para se referir aos diversos conhecimentos que são revelados em nossas ações, que vão além da mera aquisição de técnica ou teoria. Esse tipo de conhecimento é revelado não apenas pelas ações em si, mas também pelas reflexões resultantes dessas ações e de um saber tácito implícito nelas. O autor

destaca a importância da reflexão e da prática na formação de habilidades e conhecimentos. Schön propõe uma reflexão-na-ação que consiste na capacidade do profissional de refletir sobre suas ações enquanto as executa, no próprio momento em que ocorrem. Essa abordagem envolve a observação, análise e ajustes do desempenho durante a ação, formando um processo contínuo de pensamento crítico. Essa prática possibilita o aprendizado por meio da experiência, promovendo a aprendizagem contínua e o aprimoramento profissional.

Conecto a essa proposição o estado de atenção, fundamental para receber e processar informações de maneira eficiente. A atenção nos permite filtrar distrações, ou reconhecer quando elas surgem, além de nos ajudar a captar nuances que possam estar veladas em nosso comportamento e ações. Ela representa um estado fundamental que influencia diretamente a forma como nos comunicamos e interagimos com o mundo. Uma musculatura que vai se modulando enquanto a exercitamos (Bernardi; Ondjaki, 2023).

Não levemos em consideração apenas a característica da atenção quanto à realização de tarefas ou coleta de informações, mas ampliemos a perspectiva para uma atenção que esteja conectada com a percepção, pois esta, está intimamente ligada à forma como interpretamos e compreendemos o mundo ao nosso redor. A percepção vai além da simples coleta de dados, sendo um processo ativo de construção de sentido. Assim, quando estamos atentos, somos capazes de direcionar nossa percepção para os detalhes relevantes de uma situação, o que aumenta nossa capacidade de interpretar e compreender tanto o mundo externo quanto os estados internos, ampliando nossa compreensão sobre nós mesmos e o mundo.

Levando em consideração o trabalho de Moshé Feldenkrais³ (1977), podemos estabelecer uma correlação significativa entre a atenção/percepção e *awareness*, que é uma palavra-chave no desenvolvimento do Método Feldenkrais⁴.

³ Moshe Feldenkrais foi engenheiro, físico, artista marcial e estudioso do desenvolvimento humano. Nasceu no leste europeu e emigrou para a Palestina na juventude. Realizou doutorado na Sorbonne, trabalhando no laboratório Joliot Curie em Paris nos anos 1930. Fundou o Jiu Jitsu Club de Paris, sendo um dos primeiros europeus a obter a faixa preta em Judô. Em meio ao avanço nazista, refugiou-se na Grã-Bretanha, contribuindo com pesquisas antissubmarino nos anos 1940. Durante esse período, iniciou o desenvolvimento do Método Feldenkrais e escreveu seu primeiro livro sobre o tema. Uma lesão no joelho impulsionou a exploração da interação entre movimento e consciência. Na década de 1950, retornou a Israel, onde viveu e trabalhou até sua morte, em 1984, em Tel Aviv. Ao longo de sua carreira, Feldenkrais estudou anatomia, fisiologia, desenvolvimento infantil, ciência do movimento, evolução, psicologia, práticas de consciência orientais e outras abordagens somáticas. Para mais informações visitar: <https://feldenkrais-method.org>; <https://feldenkraisbh.com>

⁴ O Método Feldenkrais é uma das práticas inseridas no campo da Somática. Considero “Somática” um campo expandido de estudos teórico-práticos, que abrange práticas e métodos específicos, não convencionais, que se interessam pela integração do corpo, mente, emoção, energia e espiritualidade. Penso a Somática como um processo inter-relacional entre consciência, função biológica e ambiente. Tratarei com mais profundidade o termo e o conceito de “Somática” para frente.

Visto como uma possibilidade que busca aprimorar a capacidade de movimento, o Método Feldenkrais é um sistema educacional que usa o movimento para ensinar a autoconsciência e melhorar as funções motoras (International Feldenkrais Federation, [s.d.]). O Método Feldenkrais coloca ênfase na atenção plena às sensações e ações corporais, em vez de se concentrar exclusivamente em resultados específicos. Através de exercícios conscientes e atentos, é possível aprender a realizar movimentos com maior eficiência⁵, o que contribui para expandir o autoconhecimento e promover melhorias nas habilidades motoras.

Awareness, no contexto do Método Feldenkrais, envolve uma percepção de nós mesmos, que inclui as sensações, emoções, pensamentos e padrões de movimento. O próprio Moshé Feldenkrais explica *awareness* enquanto um “conhecimento consciente”⁶ (Feldenkrais, 1981, p. 94, tradução minha), ou seja, agrupando consciência de algo com conhecimento⁷.

Reconheço que o conhecimento não existe isoladamente. Ele está intrinsecamente ligado ao contexto em que vivemos e às interações que temos com o ambiente ao nosso redor. O diálogo constante com o mundo, seja através da observação, da interação com outras disciplinas artísticas ou do contato com diferentes culturas, enriquece e complexifica nossa compreensão e perspectiva. Essa troca constante de influências e informações amplia a visão de mundo e alimenta a criatividade.

No contexto do Método Feldenkrais, portanto, *awareness* vai além da simples atenção com foco no movimento ou nas sensações corporais. Ela envolve a percepção das nossas próprias experiências internas, incluindo as sensações, emoções, pensamentos e padrões de movimento em constante relação com o entorno.

Olhando para meu processo formativo em dança e em seu desdobramento na profissionalização, essas questões foram (e continuam sendo) cruciais para calçar o chão pelo qual percorro meu caminho na dança. Tenho interesse por um movimento que seja livre de estereótipos formais, usados como apelo estético. Tenho interesse no que é “cotidiano”. Não falo de fazer ações mimetizadas de comportamentos diários, como sentar, levantar ou deitar. O que me deixa salivando é ver alguém tão implicado consigo mesmo e com seu movimento que se desloca de si para o meio e vice-versa. Como um *voyeur*, gosto de espiar o que acontece

⁵ Eficiência é vista, no contexto do Método Feldenkrais, enquanto uma ação executada com o menor gasto de energia possível. Não tem relação com a competência produtiva que está relacionada a um ganho, ou resultado conquistado.

⁶ *Conscious knowledge* (Feldenkrais, 1981, p. 94).

⁷ No decorrer deste texto, trarei a palavra *awareness* entre parênteses, quando achar necessário, para fazer uma conexão com o pensamento de Feldenkrais.

entre as coisas. Como um *flâneur*, gosto de vagar e deixar meu andar e meu olhar me guiar. Balzaquianamente degustando com o olhar o que se apresenta diante de mim.

Falo de um cotidiano que pertence ao ofício, naquele momento em que não se distingue um passo de dança de um escovar os dentes, por exemplo. É esse lugar que busco na prática da dança. Novamente, não importa se o dançarino vai levantar a perna, mas importa que essa levantada de perna não seja somente um passo de dança, mas um movimento inserido em sua vida de tal maneira que tenha a mesma importância que calçar um sapato. Resumindo: cotidiano, aqui, se refere a algo extremamente conectado com ações funcionais, as quais são realizadas sem demonstração e construídas através da experiência.

*

Sou um profissional com mais de 30 anos desenvolvendo meu trabalho com dança, primeiro como dançarino, depois como professor e por último, mas não por fim, como coreógrafo. Coloco “mas não por fim” por acreditar que quando se dança não se deixa de dançar, e se permanecermos no processo dançante, as etapas se interconectam e se entrecruzam, se transformam em algo mais. Algumas certezas implodem, outras dúvidas aparecem, questões antigas emergem. Enfim, como a vida, tudo é movimento.

Ao longo da minha trajetória artística, observei que alguns professores e coreógrafos destacavam a importância de executar o passo de maneira “correta”. Contudo, o que me causava incômodo era a concepção de que um “passo correto” deveria seguir um modelo idealizado de corpo ou de dança, afastando-se da minha própria expressão e impondo uma forma padronizada. Progressivamente, procurei orientação junto a instrutores que adotavam uma perspectiva mais ampla no ensino da dança, dando valor à possibilidade de múltiplas abordagens.

Um desses professores foi Michael Vernon, com o qual eu estudei balé clássico em Nova York durante quase dois anos, no final dos anos 1980 e início dos anos 1990. Naquela época, eu acreditava que para ser um dançarino profissional deveria cursar uma escola que tivesse um programa profissionalizante. Foi então que me coloquei na fila de inscrição para o curso de três anos no Alvin Ailey American Dance Centre. Ao me ver na fila, Vernon, que também era professor dessa escola, se dirigiu até mim, me levou para um canto da sala e questionou o motivo da minha presença ali. Surpreendido pela pergunta, respondi que estava lá para fazer a inscrição no curso profissionalizante. Foi nesse momento que o rumo da minha vida na dança tomou forma, pois ele me disse que eu não necessitava daquele curso e que ele não me proporcionaria o que eu buscava. Prossegui sugerindo que eu escolhesse os professores com

os quais gostaria de estudar, os coreógrafos com os quais desejaria trabalhar, pois, em sua visão, eu deveria construir meu próprio percurso, forjar minha própria formação. Até hoje não sei se ele me disse isso por não me achar capaz de passar na seleção e assim me pouparia de uma frustração, ou se realmente acreditava que meu caminho era de uma auto pedagogia. Fiquei com a segunda opção.

Ao recordar esse momento da minha formação, percebo que, naquela época, eu não reconheci plenamente a coragem daquele professor ao me incentivar a construir (inventar?) minha própria formação pedagógica. Ele sugeriu que eu escolhesse os professores com os quais gostaria de estudar e os coreógrafos com os quais gostaria de trabalhar. Nessa proposta, a prática profissional e a formação estavam intrinsecamente ligadas. Ao refletir sobre esse acontecimento, reafirmo que minha formação em dança se concretizou por meio da prática profissional da dança. Não posso deixar de lembrar as palavras de Paulo Freire (2016), para quem “*aprender é uma aventura criadora [e, por isso mesmo,] é construir, reconstruir, constatar para mudar, o que não se faz sem abertura ao risco e à aventura do espírito*” (Freire, 2016, p. 68, grifos do autor).

Trago esse relato dos meus primeiros anos de dança por ser, esse período, o arcabouço das minhas escolhas e propostas artísticas. Uma formação que se deu na prática profissional e se conectou diretamente a visões artísticas múltiplas: dança, teatro, mímica, artes visuais, literatura, música.

No período em que morei em Nova York eu fazia aulas de balé, de dança moderna, de práticas somáticas aplicadas à dança, participava de espetáculos de dança, de mímica, de comédias musicais, de processos de criação com base em improvisação, trabalhava como barista, como garçom, como ajudante de ateliê de artista visual. De alguma forma eu conseguia entrelaçar os conhecimentos e esse processo transdisciplinar foi fundamental para estruturar meu pensamento sobre dança.

Ao retornar ao Brasil, busquei maneiras de manter minha prática na dança e, nessa busca, encontrei o Grupo de Dança 1º Ato, em Belo Horizonte. Em pouco tempo, integrei-me ao espetáculo “Carne Viva”, uma criação de Dudude Herrmann e Arnaldo Alvarenga para o Grupo, com a participação ativa dos bailarinos na criação. Essa foi a semente de uma parceria duradoura. No Primeiro Ato, dediquei-me aos estudos, trabalhei intensamente e continuo aprofundando minha prática, colaborando com artistas renomados na cena contemporânea da dança. Suely Machado, diretora do grupo, incentivou-me a desenvolver minhas “ideias de dança” com os dançarinos e dançarinas. Assim começou minha incursão no ensino e na criação coreográfica.

*

Refletindo e pensando sobre o que fazer e como fazer dança, percebi que a dança que acreditava (sonhava?) só poderia surgir se eu a ensinasse, e somente ao ensinar poderia colocar minhas ideias em andamento. Acredito que ensinando posso descobrir novas ou outras possibilidades de desenvolvimento e compartilhar o que sei e o que estou construindo sobre o saber em dança.

Para criar essa dança que eu acreditava, fui tateando possibilidades. O percurso que conduz os movimentos e suas transições de forma contínua foi, e continua sendo, o ponto em que percebo a dança surgir. Para isso, é urgente na minha prática observar o movimento “em movimento”, ou seja, ter uma experiência real do próprio movimento, em vez de formas superficiais, copiadas e representadas. Intuitivamente, busquei apoio na estrutura corporal, na anatomia, mais focado no sistema esquelético. O osso é base fundante do meu trabalho e, como será visto, ressurgiu como força propulsora desta pesquisa. Essa visão me levou ao encontro das práticas somáticas e tenho, no Método Feldenkrais, um suporte importante e indispensável para a compreensão do movimento humano, mais amplo e integrado que o corte anatômico dos livros de anatomia: um passo na direção do todo em movimento.

*

O que observo permeando minha abordagem como professor e coreógrafo se assemelha à perspectiva do Método Feldenkrais em relação ao ensino. Cada experiência é ímpar e singular; em outras palavras, cada aluno trilha seu próprio caminho. Mesmo que eu utilize a demonstração, uma ferramenta crucial no ensino da dança, meu foco reside em incentivar no aluno a **compreensão dos princípios** estabelecidos em uma sequência específica, em vez de se fixar na forma como resultado final, aprendido por imitação. Para alcançar esse objetivo, frequentemente permito que o aluno experimente, interrompo a demonstração e recorro à comunicação verbal, oferecendo dicas, sugestões, apoios anatômicos e imagens lúdicas. O aluno já tem uma história prévia, não é uma *tabula rasa*, então ele pode fazer suas próprias conexões, com seu conhecimento já adquirido.

Ao ensinar e coreografar dança, tenho interesse, portanto, em observar como os indivíduos se entendem dançando, como eles apreendem os princípios fundamentais de um movimento e como eles incorporam essa experiência em sua execução. Na verdade, estou em

busca de uma expressão única e independente que envolva os dançarinos e dançarinas em um processo profundo de autoconhecimento, estabelecendo um vínculo em que eles descobrem tanto quem são quanto o que sabem.

No entanto, continuo notando um conflito quando dançarino/as são guiado/as nesse processo, manifestando-se na falta de uma compreensão pessoal do movimento e na tentativa de padronização dos passos. Essa postura me sugere um estado mental influenciado pela pressão por um desempenho excepcional e pela necessidade de acertar, o que me levou a questionar os métodos de ensino e as condições consideradas essenciais para alcançar competência profissional na dança.

Podemos refletir sobre o que é ser competente em dança com relação a essa tomada de consciência (*awareness*) de si. Para Maxine Sheets-Johnstone (2021), em vários programas de treinamento e técnicas, a consciência do corpo em movimento geralmente é direcionada para o controle e/ou avaliação do desempenho corporal. Durante a execução de um movimento específico ou habilidade, a atenção está concentrada em guiar o corpo em movimento por meio de uma sequência específica. Nesse “tipo” de consciência, o corpo se revela tanto como algo a ser movido quanto como algo em movimento, porém, de uma forma que o experienciamos do ponto de vista de um observador. Para controlar ou avaliar nossa performance no próprio ato de execução, torna-se necessário, então, adotarmos uma postura de terceira pessoa em relação ao nosso próprio corpo. Sem negar essa atitude, mas propondo um contraponto a ela, a autora busca no Método Feldenkrais uma abordagem que visa uma consciência do corpo que não é direcionada a metas, que não está ancorada nem em uma presença estática nem dinâmica do corpo, e que, sobretudo, não é direcionada para controlar o corpo movendo-o ao longo de caminhos designados. Estar consciente é simplesmente ouvir, notar, prestar atenção, tal como destacado por Sheets-Johnstone (2021, p. 80, grifo da autora, tradução minha):

Ao ouvir, ao perceber, ao prestar atenção, alcançamos não apenas o vivido, mas também as ‘linhas não vividas dos nossos corpos’. Embarcamos numa viagem na qual mapeamos progressivamente a totalidade dos nossos corpos, o nosso eu em movimento, e neste sentido, em última análise, reforjamos a nossa imagem corporal: expandimos o nosso sentido de ‘eu posso fazer’. Refinamos o ‘eu posso’ e vitalizamos o ‘eu’⁸.

⁸ *In listening, in noticing, in paying attention, we reach not only the lived but the ‘unlived lines of our bodies’. We embark on a journey in which we progressively map the whole of our bodies, our moving selves, and in this sense ultimately reforge our body image: we expand our sense of ‘I can do’. We refine the ‘I can’, and we vitalize the ‘I’* (Sheets-Johnstone, 2021, p. 80, grifos da autora).

O que é aprendido como resultado dessa consciência não é, evidentemente, um repertório de habilidades de movimento. Nesse sentido, segundo o argumento da autora, assim como uma criança não aprende um movimento, mas sim aprende a se mover, da mesma forma, com o Método Feldenkrais, não se aprendem movimentos, mas sim como mover a si mesmo.

Um argumento similar é proposto por Sylvie Fortin (2011), para a qual a consideração de uma experiência somática⁹ durante uma aula de dança pode suscitar desconfortos e impaciência nos/as alunos/as, visto que ela é percebida como distante do método tradicional de ensino da dança, baseado na repetição de exercícios para atingir força, alongamento e extensão das pernas até seus limites. Ao adotar a perspectiva somática, o/a dançarino/a frequentemente se depara com contradições em relação ao método convencional de aprendizado em uma aula de dança, uma vez que é necessário lidar com paradoxos e com a dissolução de dicotomias. Nesse contexto, escreve Fortin, é possível experimentar “o controle pelo abandono, o relaxamento para encontrar a força, a procura de amplitude por um trabalho aquém dos limites” (Fortin, 2011, p. 31).

Pensar a competência em dança através dessa chave, na qual a experiência desempenha papel fundamental, nos leva a enfatizar a aprendizagem por meio da experimentação, onde o indivíduo age sobre o conhecimento. Cada movimento, cada passo, representa uma oportunidade de explorar e assimilar novos conhecimentos, refinando técnicas e expressões corporais. Nessa jornada de aprendizagem, os/as dançarinos/as não são apenas receptores passivos de informações, mas agentes ativos na construção de seu próprio entendimento e habilidades. A transformação ocorre não apenas no aprimoramento das habilidades físicas, mas também na expansão da compreensão emocional e estética do movimento. Esse processo reconhece a interconexão entre aprendizagem e conhecimento, valorizando a experiência como catalisadora essencial para o crescimento e desenvolvimento artístico dos praticantes. A aprendizagem resulta em conhecimento, e vice-versa. Em outras palavras, o conhecimento transforma o sujeito a partir da própria transformação do sujeito que conhece.

*

Esses incômodos me direcionaram a buscar fundamentações corporais que pudessem estar mais próximas do que se pode chamar, com todas as aspas necessárias, de um “ideal ótimo

⁹ A experiência somática abordada aqui não se refere à terapia de tratamento de traumas conhecida como *Somatic Experience*, desenvolvida por Peter Levine, mas sim, de uma experiência em primeira pessoa, que reconhece no soma um processo de vivência e aprendizado constante.

do gesto” (Clavel; Ginot, 2015, p. 93). No Método Feldenkrais, a ideia de um “ideal ótimo do gesto” refere-se a um estado de movimento e coordenação que é considerado ideal para cada indivíduo, levando em conta suas características únicas, habilidades e limitações. Esse ideal não se baseia em um padrão fixo ou pré-determinado de movimento, mas sim na busca por uma expressão fluida, eficiente e harmoniosa de cada corpo singular em ação. Em seus escritos, Feldenkrais descreve o objetivo de refinar e aprimorar a qualidade dos movimentos, buscando um estado de movimentação mais eficiente e harmonioso. Ele explora de que maneira as restrições e limitações físicas, como lesões, tensões e padrões habituais de movimento, podem interferir no nosso potencial de movimento ideal. Esse “ideal” é influenciado pelas capacidades e potenciais inatos do ser humano. Cada pessoa possui uma estrutura física e neuromuscular única e o objetivo é explorar e desenvolver o potencial máximo de movimento e coordenação dentro dessas singularidades.

O “ideal ótimo do gesto”, portanto, não é algo que está fora, idealizado e, em certa medida, inalcançável. Vejo-o, justamente, no momento em que percebemos e refletimos sobre o que está acontecendo conosco no instante mesmo em que agimos; em como alinhamos nossa ação à nossa percepção e vice-versa. Ou seja, quais as relações que se apresentam e que não estão claras de antemão? Como agir, ou dançar, de forma a buscar uma expressão de movimento que seja ideal e ótima para cada ser humano, considerando as características individuais, limitações e potenciais de cada um?

*

Recorro ao ensaio “Por uma Ecologia da Somática?”, no qual as autoras Joanne Clavel e Isabelle Ginot (2015) exploram o parentesco conceitual e teórico entre a Somática e a Ecologia Científica, para aprofundar o conceito de potencial no Método Feldenkrais.

As autoras perscrutam esse conceito ao abordar a interação entre a bagagem evolutiva e as particularidades do desenvolvimento individual destacando que as variações que surgem na filogênese, o processo evolutivo das espécies, são aleatórias (mutações) e sua expressão depende do meio ambiente. Essas limitações da experiência também são encontradas na ontogênese, o desenvolvimento individual, que ocorre pela interação entre herança genética, ambiente e interações moleculares em cada célula.

Clavel e Ginot (2015) sugerem que as realizações individuais não são determinadas apenas por capacidades inerentes, mas sim pelo potencial que se atualiza em cada momento presente. Ou seja, o potencial de um indivíduo não é fixo, mas sim influenciado por fatores

genéticos, ambientais e pela interação entre ambos. O indivíduo é influenciado por sua história evolutiva, mas também está projetado para o futuro. Tal como salientado pelas autoras,

o meio ambiente não para de mudar, de forma que a adaptação ao meio de ontem não oferece nenhuma vantagem para sobreviver ao de amanhã. [...] O todo é restituído por intermédio do meio ambiente, e o indivíduo oscila entre o passado (sua história evolutiva) e a projeção (seu devir). A compreensão do desenvolvimento da vida nos permite delinear e definir os contornos da experiência do tempo presente, que nós nomeamos como *presença*. Esse processo de desenvolvimento, essa evolução cooperativa em diferentes escalas de tempo (tempo evolutivo, tempo ontogênico, tempo sociocultural, tempo pessoal) condiciona a experiência vivida, assim limitada pelos atributos da história evolutiva que vagueia na contingência do espaço dos potenciais (Clavel; Ginot, 2015, p. 92, grifo das autoras).

As autoras ressaltam que, embora Moshé Feldenkrais não aborde explicitamente o conceito de potencial em seus discursos teóricos, esse conceito pode se mostrar essencial para entender como a mudança e suas variabilidades são desenvolvidas durante uma sessão do método. Isso sugere que a mudança não é previsível, mas sim construída ao longo do tempo e sujeita a acasos.

Segundo as autoras, a estrutura das sessões de Feldenkrais pode ser interpretada como uma “intervenção *pelo ambiente*” (Clavel; Ginot, 2015, p. 92, grifo das autoras), indicando que o ambiente desempenha um papel significativo na facilitação da mudança e na exploração do potencial do indivíduo.

Clavel e Ginot, a partir de Carla Bottiglieri (2014), ressaltam que uma parte fundamental da prática de Feldenkrais “consiste em intervir no *meio*, e não no *corpo*” (Clavel; Ginot, 2015, p. 87, grifo das autoras), a fim de facilitar o surgimento de novas coordenações. Para elas, isso é alcançado ao intervir nos apoios e, fundamentalmente, ao modificar os suportes.

Ao projetar a ação em um meio de opções espaciais, gradualmente reveladas através de indicações verbais ou táteis do professor, a compreensão do movimento se aprofunda. Essas orientações e *feedbacks* táteis ou verbais nos possibilitam explorar e refinar nossa execução, permitindo uma compreensão mais precisa e consciente do movimento. Essa compreensão promove uma investigação e uma reflexão contínua sobre cada gesto, incentivando a melhoria da qualidade dos movimentos por meio da consciência corporal refinada e da atenção aos detalhes sutis das ações físicas. Ao mesmo tempo, enfatiza a exploração e o desenvolvimento do potencial máximo de movimento e coordenação, dentro das singularidades físicas e neuromusculares de cada indivíduo.

Essa abordagem autorreflexiva da ação sugere que o movimento não é apenas uma série de movimentos mecânicos, mas sim uma expressão consciente (*awareness*) de nossa relação

com o mundo ao nosso redor. Segundo Bottiglieri (2014), para se alcançar esse nível de consciência, é crucial extrair a ação de um propósito instrumental ou de um arco intencional reconhecível. Em outras palavras, devemos compreender não apenas o que queremos alcançar com nosso movimento, mas também a própria natureza do movimento em si.

A suspensão temporária da ação, mencionada por Bottiglieri (2014, p. 170, grifo da autora) como uma “*epoché* fenomenológica”, revela um momento em que o movimento transcende sua simples execução e se torna gesto. Bottiglieri sugere que, nessa suspensão, somos convidados a explorar a essência fenomenológica do movimento, mergulhando em sua pura “medialidade”. Dessa forma, podemos desvendar camadas mais profundas de significado e consciência, pois,

[...] tanto quanto o gesto é uma “*subjetivação*” na medida em que é assumido, carregado, apoiado por quem dele se apropria ou se apropria dele conscientemente – tanto quanto o ambiente se torna “*subjetivado*” num espaço de ação [...]. A consciência pelo movimento¹⁰ (C. P. M.), nesse sentido, é um retorno sobre si mesmo do ato, em direção à sua potência “*fundadora*”¹¹ (Bottiglieri, 2014, p. 171, grifos da autora, tradução minha).

A visão de Feldenkrais sobre o movimento humano não se restringe, assim, aos movimentos físicos, portanto; ele compreende o movimento como uma interação complexa e dinâmica entre o corpo e o ambiente. Esta perspectiva implica que tanto o corpo quanto o ambiente são construídos através de uma interação contínua. Assim como o trabalho de Consciência pelo Movimento envolve um retorno reflexivo sobre o ato em si mesmo (uma dobra), reconhecendo sua “potência fundadora”, como apontado por Bottiglieri, podemos igualmente considerar outro aspecto. Se o ambiente contribui para a configuração do espaço de ação subjetivado, é a própria subjetividade, com sua espacialidade, que constrói o espaço de ação. A subjetividade não é apenas vista como um resultado da ação humana consciente, mas como uma construção que define o próprio espaço de ação. Há um foco na interação complexa entre corpo e ambiente, sugerindo que essa dinâmica constitui a espacialidade da ação. Essa análise amplia nossa compreensão ao enfatizar não apenas a apropriação consciente do gesto, mas também a influência ativa do ambiente na configuração e na experiência da ação.

¹⁰ Menção à modalidade de aplicação do Método Feldenkrais *Awareness Through Movement* (Consciência pelo Movimento em português).

¹¹ [...] *autant le geste est une “subjectivation” dans la mesure où il est assumé, porté, supporté par celui qui le fait sien, ou se l’approprie consciemment — autant le milieu se “subjective” en espace d’action [...]. La Prise de conscience par le mouvement (P.C.M.), en ce sens, est un retour sur soi de l’acte, vers sa puissance “fondatrice”* (Bottiglieri, 2014, p. 171).

Essa perspectiva enfatiza a importância da relação entre o corpo e o ambiente como um elemento fundamental no processo de aprendizagem e transformação do movimento no tocante ao Método Feldenkrais. Clavel e Ginot propõem o conceito de “ambiente provisório” (Clavel; Ginot, 2015, p. 92) como um solo propício para que o/a aluno/a de Feldenkrais reestruture seus hábitos. Ao estabelecer o “ambiente provisório”, o método coloca o indivíduo diretamente em contato com seus padrões habituais e percepções. Ao explorar novas possibilidades de coordenação nesse ambiente em constante evolução, o/a aluno/a tem a oportunidade de revisar suas ações, desenvolver uma compreensão mais profunda de si mesmo e modificar o potencial de seus movimentos. As autoras assinalam que:

O profissional do método Feldenkrais não intervém *no corpo* de seu aluno, mas provoca, sim, uma variação dos elementos de seu ambiente: pela organização de limitações espaciais e gravitacionais muito específicas, ele propõe, pelo toque ou indicação verbal, a exploração de variações de apoio no chão, das direções no espaço. A sessão de Feldenkrais, então, apresentar-se-ia como uma modificação temporária do ambiente no intuito de suscitar uma mudança duradoura nas interações do sujeito (do aluno) com esse ambiente e, principalmente, de um elemento invariante fundamental: a força gravitacional (Clavel; Ginot, 2015, p. 92, grifo das autoras).

Isso posto, não se trata apenas de mudar o corpo, mas sim de criar um espaço onde o sujeito possa se mover, explorar novas possibilidades e aprender de forma holística. A compreensão da noção de potencial revela, segundo as autoras, uma faceta crucial do Método Feldenkrais e das práticas somáticas em geral, distinguindo-as de maneira radical das abordagens médicas ocidentais tradicionais e aproximando-as, em certa medida, do paradigma ecológico, que reconhece a interdependência, promove a sustentabilidade e valoriza a conservação dos ecossistemas. Em primeiro lugar, tal como enfatizado por Feldenkrais em seus escritos, a sessão é fundamentada na inseparabilidade do sujeito e de seu ambiente: para Feldenkrais, o ambiente é uma parte intrínseca do sujeito, o que justifica a construção da prática através da formação de um ambiente temporário propício à reorganização dos padrões de interação.

*

Para o escritor Gonçalo M. Tavares (2010, p. 17), a “ciência não caminha em direção ao Mistério. Nem em direção ao Estranho. A ciência caminha em direção ao Familiar”. Seguindo essa perspectiva, me coloco no caminho de refletir sobre esse encontro. Parto, portanto, da dança e do Método Feldenkrais como territórios familiares de atuação para buscar

uma poética própria do fazer e criar dança. Por poética própria pego emprestado a visão da professora e pesquisadora Marina Marcondes Machado sobre essa expressão:

Considero a poética própria a marca de nossa personalidade; traduz modos de ser, estar e fazer que nos delineiam, que nos deixam à vontade, perante os quais podemos dizer: neste campo, “estou sendo eu mesmo”. Assim, há “poética própria” nos modos de expressão, de caminhar na rua, de cozinhar ou lavar louça, de brincar e de não brincar, de amar e ser amado... No campo acadêmico, a poética própria pode ser concebida como o conjunto de características de um artista ou de um autor, renomado ou iniciante: traços, rabiscos, contornos, modos próprios de ser e estar no mundo, na sua relação consigo e com o outro, em especial com a linguisticidade (relação eu-língua mãe) e com a artisticidade. [...] Trata-se de conectar-se com discursividades, pluralidade de significações, traduções... na compreensão de mundos possíveis no território da artisticidade, o qual faz parte do mapa da vida mesma (Machado, 2015, p. 64, grifos da autora).

Com essa perspectiva, me interessa refletir sobre a experiência de criação em dança, tendo o Método Feldenkrais como principal articulador somático, buscando aflorar a experiência de si como ambiente no qual a criação acontecerá.

Essa proposta pode não parecer “nova” do ponto de vista da investigação científica, mas ao fazer uma pesquisa de referência sobre o assunto – Feldenkrais, dança e criação –, me surpreendi com o achado: poucas pesquisas e artigos publicados sobre o assunto, principalmente no Brasil. Em sua maioria, as pesquisas apontavam o Método Feldenkrais, no trabalho com dança, como uma ferramenta de reabilitação e de prevenção de lesões. Em algumas pesquisas, a dança era tomada como uma atividade terapêutica e, nesse caso, o Método Feldenkrais era analisado como um suporte para promoção da saúde. Claro que encontrei artigos que tratavam da prática artística e criativa e que tinham no Método Feldenkrais uma fonte de pesquisa, mas foram poucos e, em sua maioria, de autores estrangeiros que, entretanto, expandiam sua pesquisa para outras práticas somáticas, sendo Feldenkrais apenas citado como uma delas. Em muitos artigos, o Método Feldenkrais era considerado, por exemplo, como uma ferramenta pedagógica que oferece abordagens dinâmicas para o treinamento de artistas e intérpretes, complementando e frequentemente desafiando modos estabelecidos de aprendizado e ensino que são centrados no corpo.

Com base nessa pesquisa de referência, os achados podem destacar o impacto do Método Feldenkrais no processo criativo da dança, ao promover autoconsciência (*awareness*), expandir as possibilidades de expressão corporal e facilitar uma aprendizagem orgânica. Além disso, ao desafiar hábitos e padrões de movimento, estimular a reflexão e a resolução de problemas e contribuir para uma sensibilidade somática coletiva, o Método Feldenkrais pode ser visto, a partir dessas pesquisas, como um aprimorador da técnica e da expressão. Esses

resultados destacam a importância do Método Feldenkrais como uma ferramenta valiosa no treinamento e na prática dos dançarinos, enriquecendo tanto seu desenvolvimento técnico quanto artístico. Até aqui, nada de muito novo em relação aos princípios e objetivos propostos pelo método, a saber, uma Consciência Pelo Movimento ou *Awareness Through Movement*.

Seria, então, pertinente pesquisar sobre esse encontro? Eu estaria propondo algo diferente do que já foi pesquisado? Existe algo diferente e novo em pesquisa? Assim, me questionei sobre como seria possível criar dança tendo o método como ferramenta de interjeição somática. Como o Método Feldenkrais influenciaria o desenvolvimento do vocabulário e a qualidade dos movimentos? Como o Método Feldenkrais influenciaria a origem das ideias temáticas e de movimento a serem desenvolvidas no processo criativo? Quais os impulsos operatórios que o Método Feldenkrais desencadearia no processo criativo?

Alicerçada nessa premissa, essa pesquisa teve como objetivo refletir sobre o modo como o Método Feldenkrais pode impulsionar ideias criativas em dança. Para tanto, o ponto de partida da investigação foi entrar no estúdio e praticar as lições do método, combinando-as com improvisações dançadas e registros em vídeo, além de escritos reflexivos incorporando sensações e percepções advindas da prática. Eu quero saber sobre o processo e não sobre o resultado, ou seja, o que é articulado nas sensações cinestésicas que, ao praticar o Método Feldenkrais, podem impulsionar a criação em dança?

Ao propor relacionar o Método Feldenkrais e a dança no contexto da criação artística, a Prática como Pesquisa surgiu como caminho metodológico mais apropriado. Segundo Estelle Barret (2010), a pesquisa em artes criativas possui motivações as mais diversas, que podem ser geradas por preocupações subjetivas e emocionais, operando não somente com o conhecimento explícito e exato, mas também com o conhecimento tácito e uma lógica alternativa da prática que sustenta descobertas e explicações discursivas da produção artística. Nesse caminho, Vivian Barbosa (2019, p. 727) nos aponta que “a prática artística, com suas tentativas e sinuosidades, é o que vai tecendo a pesquisa, gerando perguntas, criando seus próprios termos e métodos, tecendo conexões com campos distintos de conhecimento, referências, práticas e teorias já consolidadas”.

No contexto da minha vivência com a dança e dos processos envolvidos na minha formação artística, a prática em estúdio tem se mostrado potente para descobertas pessoais, para o conhecimento gerado a partir dessa experiência, assim como para o autoconhecimento. Neste texto, apresento como o imbricamento prático entre a dança e a Somática, mediado pelo Método Feldenkrais, gerou emaranhados criativos que promoveram o afloramento de uma poética própria no fazer e criar dança. O processo prático em estúdio, portanto, não apenas contribuiu

para o conhecimento gerado a partir da experiência, mas também possibilitou a construção e o aprofundamento de uma abordagem única e pessoal na criação artística.

*

Sabendo que transformar experiência em linguagem não é tarefa das mais fáceis e completas, propus na escrita desta dissertação alguns parâmetros para sustentar essa tentativa. O primeiro deles foi expor a experiência no processo de formação no Método Feldenkrais, assim como apresentar possíveis conceitos operados no método que tivessem relação com a pesquisa.

No Capítulo 2, portanto, relato a minha experiência pessoal com o Método Feldenkrais, examinando como essa prática influenciou meu desenvolvimento artístico e como seus conceitos apareceram no percurso da pesquisa.

No terceiro capítulo, exploro o caminho metodológico escolhido, destacando a importância da prática como parte integrante do processo de pesquisa em artes. Discuto como o Método Feldenkrais se tornou a base para a investigação e como a abordagem da Prática como Pesquisa (Barret, 2010; Nelson, 2013) e da Somática (Fernandes; Scialom; Pizarro, 2022) informam a metodologia utilizada. São abordados os procedimentos e as estratégias de pesquisa adotadas, bem como as reflexões teóricas que fundamentam a escolha dessa abordagem.

No quarto capítulo, apresento uma descrição e discussão de pontos relevantes surgidos nos laboratórios. A partir da experiência prática, são reveladas as descobertas que emergiram como caminhos para a reflexão sobre o processo da pesquisa, constituindo a base sobre a qual este estudo se sustenta. Além disso, examino os registros em vídeo do processo, os quais fornecem *insights* e reflexões sobre essa jornada. Por meio da análise desses registros, procuro entender como as ideias se materializaram e o impacto da prática do Método Feldenkrais na performance artística.

Analiso as etapas do processo, as estratégias de improvisação e experimentação, além de como minha prática contínua influenciou o desenvolvimento integral da investigação. Essas descobertas são fundamentais para compreender a gênese da pesquisa e como minha experiência com o Método Feldenkrais moldou o percurso criativo.

No Capítulo 5 são explorados os “Impulsos Operatórios” que emergiram a partir dessa experiência. Aqui, a reflexão entra em sua fase de projeção, pois o que surgiu e que aponta para o desdobramento da pesquisa? Como esses “impulsos” operam a prática criativa da dança?

No capítulo final, sintetizo os principais pontos abordados ao longo do texto, reforçando a importância da experiência pessoal no Método Feldenkrais, a metodologia adotada e a relação entre prática e pesquisa na busca pelo conhecimento artístico. São destacados os aprendizados obtidos, os desafios enfrentados e as contribuições dessa abordagem para o campo da dança e das artes em geral. Além disso, são delineados possíveis caminhos futuros para a continuidade da pesquisa e aprofundamento das questões levantadas.

DEITAR E LEVANTAR PARA APRENDER COM O MOVIMENTO: UMA EXPERIÊNCIA EDUCACIONAL COM O MÉTODO FELDENKRAIS

“Para começar, as aulas acontecem na posição deitada, de costas ou de bruços, para facilitar a quebra dos padrões musculares. As pressões habituais nas solas dos pés e a conseqüente configuração das articulações esqueléticas são suprimidas. O sistema nervoso não recebe os estímulos aferentes habituais devido à gravitação, e os impulsos eferentes não estão ligados aos padrões habituais. Após as aulas, ao receber novamente os estímulos habituais, ficamos surpresos ao descobrir uma resposta diferente a eles”¹²

(Feldenkrais, 2010b, tradução minha).

O meu primeiro encontro com o Método Feldenkrais aconteceu juntamente com meu início na dança. Logo que comecei a dançar, me vi impelido a buscar apoio teórico e técnico sobre organização postural. Queria aprender de forma consciente a lidar com o movimento, pois percebi que o trabalho que eu estava iniciando exigiria de mim mais do que talento. Procurei por livros de anatomia e de biomecânica na esperança de encontrar algum suporte para que eu pudesse ter mais consciência das coordenações motoras.

Acredito que quando estamos envolvidos com nosso desejo, as coisas se organizam para sua realização. Ao procurar nas estantes da livraria por referências, um pequeno livro de capa vermelha e com uma reprodução do homem vitruviano de Leonardo da Vinci chamou minha atenção. O título sintetizava o que eu estava procurando: Consciência pelo Movimento. O autor? Moshé Feldenkrais.

No final da apresentação dessa edição brasileira, o psiquiatra e professor José Ângelo Gaiarsa define o Método Feldenkrais como sendo:

Lições práticas de como amar o corpo, amor que se vê claramente na forma de movê-lo, maciez, delicadeza, precisão: Isto é Feldenkrais – o legado de um físico que se apaixonou pelos movimentos do corpo humano, o mais versátil bailarino do Universo. [...] Não sendo isso, então é uma simples ginástica, meio exótica, meio monótona, meio “sem sentido” (Gaiarça, 1977, grifo do autor).

¹² *To begin with, the lessons take place in the lying position, prone or supine, to facilitate the breaking down of muscular patterns. The habitual pressures on the soles of the feet and the ensuing configuration of the skeletal joints are suppressed. The nervous system does not receive the habitual afferent stimuli due to gravitation, and the efferent impulses are not linked into the habitual patterns. After the lessons, on receiving again the habitual stimuli, one is surprised to discover a changed response to them* (Feldenkrais, 2010b, p. 72).

Foi realmente um prazer encontrar esse trecho de maneira totalmente aleatória enquanto folheava o livro. E o que mais me chamou a atenção foi ser o Método Feldenkrais um contraponto à ginástica, uma atividade da qual nunca gostei. Comprei-o imediatamente sem mesmo terminar de examinar as 222 páginas, divididas em duas partes e com 12 exemplos de lições de movimento do método.

O livro *Consciência pelo Movimento* (Feldenkrais, 1977) – *Awareness Through Movement* no original em inglês – é uma obra fundamental escrita por Moshé Feldenkrais, na qual ele explora e apresenta os princípios e práticas centrais do método. Publicado originalmente em 1972, o livro oferece uma introdução detalhada à abordagem do autor sobre o desenvolvimento da consciência corporal e o aprimoramento do movimento.

Na obra, Feldenkrais apresenta uma série de exercícios práticos que visam expandir a consciência (*awareness*) em movimento. Esses exercícios foram projetados para estimular a atenção plena às sensações corporais e encorajar uma exploração consciente dos movimentos cotidianos. Através dessas práticas, o leitor é convidado a desenvolver uma maior percepção das próprias capacidades motoras e a descobrir novas possibilidades de movimento.

Ao começar a ler, entretanto, me vi envolvido em um emaranhado de conceitos e pensamentos sobre o ser humano e nossa potencialidade de vida. Na primeira parte do livro, Feldenkrais aborda sua visão holística e interconectada sobre autoimagem, desenvolvimento, hábitos e autoeducação. Ele explora como esses aspectos estão intrinsecamente conectados e como sua compreensão pode levar a uma maior consciência corporal e ao aprimoramento do movimento. Feldenkrais considera a autoimagem como a representação mental que temos de nós mesmos, incluindo nossas crenças, percepções e atitudes em relação ao nosso corpo, habilidades e potenciais. Essa autoimagem é moldada pelas experiências passadas e pelas respostas que recebemos do ambiente, o que pode levar à formação de hábitos físicos e comportamentais, sejam eles positivos ou limitantes.

O desenvolvimento humano, para Feldenkrais, é um processo contínuo e adaptativo. Ele acreditava que, por meio de uma autoeducação consciente e atenta, podemos explorar e expandir nossas capacidades físicas, mentais e emocionais. Ao adquirir uma maior consciência corporal e explorar novas formas de movimento, podemos desenvolver uma maior adaptabilidade, flexibilidade e integração de nossas habilidades.

Os hábitos por sua vez, para Feldenkrais, são padrões de movimento e comportamento que aprendemos e internalizamos ao longo da vida. Alguns hábitos podem ser úteis, mas outros podem ser limitantes e causar tensões e restrições desnecessárias. Ao nos tornarmos conscientes de nossos hábitos, podemos questioná-los e abrir espaço para o aprendizado de novas maneiras

de agir e reagir ao mundo. Esse processo, considerado por Feldenkrais como um aprender a aprender, é proposto na forma de uma autoeducação consciente e atenta (*awareness*) para que, ao expandirmos nossa consciência corporal e explorarmos novas formas de movimento e ação, possamos desafiar e atualizar nossa autoimagem. Essa autoeducação, no contexto do Método Feldenkrais, envolve o aprendizado de novas possibilidades de movimento, descobrindo caminhos mais eficientes e harmoniosos de ação. Dessa forma, ao nos tornarmos mais conscientes de nossos próprios padrões de movimento e comportamento, podemos questionar e modificar as crenças limitantes que temos sobre nós mesmos.

A autoeducação, conforme delineada por Feldenkrais, representa uma alternativa ao que ele chama de “educação externa” (Feldenkrais, 1977, p. 19), que muitas vezes busca uniformizar e impor padrões de comportamento definidos pela sociedade. Ele argumenta que a capacidade de aprender e se educar está sob nosso controle e desempenha um papel significativo na forma como assimilamos o conhecimento dessa “educação externa” e no que decidimos rejeitar.

*

No prefácio do livro *Consciência pelo Movimento* (Feldenkrais, 1977), Moshé Feldenkrais delineia uma crítica perspicaz à educação contemporânea em alguns pontos fundamentais. Primeiramente, ele ressalta o papel da educação em uniformizar os membros de uma sociedade, desde sua vestimenta até sua expressão linguística, visando uma coesão social. Em seguida, ele aponta para o defeito essencial do sistema educacional baseado em práticas antiquadas, que muitas vezes falham em reconhecer a diversidade individual e suprimem a autoeducação. Feldenkrais também destaca o conflito inerente entre a individualidade e a conformidade social, ressaltando como as demandas da sociedade frequentemente eclipsam as necessidades e características únicas de cada indivíduo: “toma-se cuidado em cada sociedade, para que a educação da geração mais jovem, resulte em qualidades tão uniformizantes para a comunidade quanto possível, o que lhe possibilitará funcionar sem grandes distúrbios” (Feldenkrais, 1977, p. 22). Por fim, ele sugere que a sociedade muitas vezes força a adaptação ou a identificação dos indivíduos com seus padrões, resultando em um dilema moral e existencial.

O argumento de Moshé Feldenkrais sobre a uniformização pela educação me leva a uma aproximação com o conceito de “corpos dóceis” desenvolvido por Michel Foucault, especialmente em seu livro *Vigiar e Punir* (2014), pois ambos apontam para aspectos complexos

da relação entre poder, disciplina e conformidade social. Feldenkrais destaca como a educação pode atuar como um mecanismo de normalização, moldando os indivíduos para se conformarem aos padrões estabelecidos pela sociedade. Essa uniformização não apenas busca garantir a coesão social, mas também serve aos interesses de manutenção do *status quo* e das estruturas de poder dominantes. Por sua vez, Foucault examina como as instituições disciplinares, como escolas, prisões e hospitais, operam para produzir indivíduos obedientes e conformados aos sistemas de controle. Essas instituições não apenas impõem normas e disciplinas, mas também internalizam essas regras nos indivíduos, levando-os a regular seu próprio comportamento de acordo com as expectativas sociais.

Apesar disso, tanto Feldenkrais quanto Foucault ressaltam o papel ambíguo da educação no processo de conformação dos sujeitos. Enquanto a educação pode ser vista como um mecanismo de controle e normalização, ela também pode oferecer espaço para resistência e autoeducação. Feldenkrais argumenta que a educação convencional muitas vezes falha em suprimir completamente a autoeducação individual, enquanto Foucault observa que as instituições disciplinares podem ser contestadas e subvertidas pelos próprios sujeitos que as habitam.

Para Feldenkrais (1977), entretanto, a educação e a autoeducação se entrelaçam ao longo do desenvolvimento humano. Nos primeiros estágios da vida, a criança começa a desenvolver suas próprias inclinações, interesses e preferências. Esta jornada de autoeducação é uma progressão contínua, intrinsecamente ligada ao crescimento e estabilidade do organismo infantil. À medida que as crianças exploram o mundo ao seu redor, começam a discernir entre objetos e ações de acordo com sua própria natureza, escolhendo o que ressoa com suas inclinações e rejeitando o que não podem assimilar.

Essa capacidade de seleção e rejeição não apenas reflete a autonomia do indivíduo, mas também indica, segundo Feldenkrais, uma resistência natural à imposição educacional. À medida que os jovens desenvolvem uma compreensão mais profunda de si mesmos, tornam-se menos dispostos a aceitar passivamente o que é ditado pela educação externa. Esta autonomia crescente é um testemunho do poder da autoeducação em moldar a jornada educacional de um indivíduo.

*

Moshé Feldenkrais destaca, portanto, a importância da autoeducação como um elemento fundamental para a transformação pessoal. A autoeducação é um dos três fatores que

condicionam, segundo o autor, nossa autoimagem, a qual “governa todos os nossos atos” (Feldenkrais, 1977, p. 19). Os outros dois são hereditariedade e educação. Em vista disso, não podemos falar de autoeducação sem falar de autoimagem, pedra fundamental para a compreensão do Método Feldenkrais. Mas o que é autoimagem para Feldenkrais?

O que é uma autoimagem? Eu diria que é uma imagem corporal; a saber, é a forma e a relação das partes do corpo, o que significa as relações espaciais e temporais, bem como as sensações cinestésicas. Incluídos nisso estão sentimentos, emoções e pensamentos. Tudo isso forma um todo integrado¹³ (Feldenkrais, 2010, p. 3, tradução minha).

Feldenkrais concebia a autoimagem como uma representação completa e profunda de nossa identidade, tanto física quanto emocional, no córtex motor. Segundo ele, a forma como nos movemos e percebemos nosso corpo repercute diretamente em nossa autoavaliação e autoestima. Se nos vemos presos em padrões de movimento ineficazes ou restritivos, isso pode prejudicar nossa autoimagem, gerando desconforto, inadequação e até mesmo dor física. Ou seja, a autoimagem é, para Feldenkrais, a base de nossa dinâmica de ação pessoal, pois “cada um de nós fala, se move, pensa e sente de modos diferentes, de acordo com a imagem que tenha construído se si mesmo com o passar dos anos” (Feldenkrais, 1977, p. 27).

Ao destacar que nossa percepção da autoimagem molda a maneira de nos expressarmos no mundo, Feldenkrais conecta intrinsecamente nossas ações habituais à imagem corporal que construímos de nós mesmos. Segundo ele, essa autoimagem se forma através das ações e reações que temos ao longo da vida, gradualmente servindo como alicerce para a criação de hábitos. Esses hábitos se solidificam nas ações que direcionamos ao nosso entorno (Feldenkrais, 1977).

É possível acompanhar a abordagem de Feldenkrais (1977) acerca da construção da autoimagem no córtex cerebral, quando ele localiza uma representação funcional que abrange as áreas de ação voluntária, indo além de meras configurações anatômicas. Por exemplo, um bebê teria uma representação mais expressiva de sua boca e lábios em relação aos músculos antigravitacionais. Com o aprendizado de habilidades como andar e escrever, a imagem funcional se reconfigura, abrangendo as áreas associadas a funções voluntárias mais complexas. Essa transformação contínua da autoimagem é intrinsecamente influenciada pelas habilidades

¹³ *What is a self-image? I would argue that it is a body image; namely, it is the shape and relationship of the bodily parts, which means the spatial and temporal relationships, as well as the kinesthetic feelings. Included with this are feelings and emotions and one's thoughts. All of these form an integrated whole* (Feldenkrais, 2010, p. 3).

individuais e experiências únicas de cada ser humano. Uma pessoa que não tenha aprendido a escrever terá uma representação menor do polegar em comparação àquela com habilidades de escrita ou músicos instrumentistas, por exemplo.

A autoimagem transcende, assim, a mera percepção física que temos de nós mesmos, constituindo-se de uma interconexão dinâmica de sensações, emoções, pensamentos e movimentos que moldam a maneira como nos vemos e nos relacionamos com o mundo ao nosso redor. Para Feldenkrais, ao desenvolvermos uma maior consciência corporal, podemos começar a mudar nossa autopercepção e transformar a autoimagem, ganhando uma sensação renovada de confiança, liberdade e integração em nossos corpos.

Feldenkrais (2010) adverte, porém, que nossa autoimagem muitas vezes se forma de maneira acidental, composta por uma amálgama de sentimentos e sensações. Ele sugere que agir com base em partes obscuras ou mal compreendidas dessa autoimagem pode levar a erros graves, nos quais nossas ações podem não refletir nossas verdadeiras intenções ou percepções conscientes. Ele destaca a importância de reconhecer que os sentimentos e sensações por si só não fornecem uma compreensão completa da realidade, pois

na medida em que os sentimentos e as sensações não nos dizem o que realmente está acontecendo, não temos outro recurso senão recorrer aos processos mentais, ao julgamento, à compreensão e ao conhecimento, se quisermos ter certeza de que o que sentimos e percebemos é realmente o que queremos que aconteça. Sem que tais meios sejam postos em serviço, os erros que possam ocorrer poderão muito bem ser fatais¹⁴ (Feldenkrais, 2010, p. 12, tradução minha).

Como esses sentimentos e sensações podem ser frequentemente enganosos, é essencial recorrer aos processos mentais, como julgamento, compreensão e conhecimento, para garantir que nossas percepções e ações estejam alinhadas com a realidade desejada. Ele ressalta que nossa autoimagem, formada de maneira acidental e baseada apenas em sensações e sentimentos, pode levar a erros significativos. Esses erros ocorrem quando agimos com base em áreas obscuras de nossa autoimagem, resultando em ações que podem ser o oposto do que pretendemos ou que não têm relação clara com nossas intenções percebidas. Sem a intervenção de processos racionais, esses erros podem ser graves e passar despercebidos, destacando a importância de uma reflexão consciente para a correção e orientação de nossas ações.

¹⁴ *Inasmuch as feelings and sensations do not tell us what is actually taking place, we have no recourse but to avail ourselves of mental processes, of judgment, understanding, and knowledge, if we wish to be certain that what we feel and sense is really what we want to happen. Without such means being called into service, the errors that might occur could very well be fatal* (Feldenkrais, 2010, p. 12).

Para Feldenkrais, o desenvolvimento progressivo da autoimagem é essencial para uma vida mais autêntica e significativa. Isso requer um foco diligente em todas as dimensões da imagem de si mesmo, não apenas nas mais óbvias ou confortáveis. Ele enfatiza a importância de explorar e compreender aspectos menos visíveis ou superficiais de nossa identidade e motivações para uma compreensão mais profunda de quem somos e como nos relacionamos com o mundo ao nosso redor. Em essência, Feldenkrais nos convida a uma jornada de autoconhecimento e crescimento contínuo, onde a clareza da autoimagem é fundamental para uma vida mais consciente e realizada.

*

Mas será que podemos alargar um pouco mais nossa discussão para o pensamento de Feldenkrais, assim como o de Foucault, na relação entre o eu (*self*) e o corpo, para discutir o conceito de autoimagem e autoeducação? Para o filósofo e profissional do Método Feldenkrais Abraham Mansbach (2016), o estudo de Feldenkrais e Foucault sobre a relação entre o eu e o corpo revela uma compreensão profunda da natureza fluida da identidade humana. Ambos concordam, sintetiza Mansbach, que o eu não é estático, mas sim um processo em constante evolução, moldado por uma interação complexa de fatores internos e externos. Enquanto Feldenkrais enfoca a materialidade do corpo, destacando a importância do movimento e da física, Foucault explora a influência da cultura e das estruturas sociais na formação da identidade corporal. Esses dois enfoques, para o autor, apesar de distintos, são complementares e nos oferece, em sua sinergia, uma “perspectiva somática-cultural”¹⁵ (Mansbach, 2016, p. 4, tradução minha) do eu e de sua transformação. Enquanto Foucault investiga como os códigos culturais são impressos no corpo e como as estruturas sociais moldam o eu, Feldenkrais examina a maneira como o corpo em si se transforma e se adapta ao longo do tempo.

Nesse ponto, Mansbach associa o conceito de *self* com o de autoimagem desenvolvido por Feldenkrais pois, ele argumenta,

[...] o *self*, nomeadamente a autoimagem ou imagem corporal, é composto pelas várias partes do corpo e pela relação entre elas, bem como pelas sensações que provocam, como posição no espaço, sensação de equilíbrio e peso, e consciência de movimento. Fiel à virada somática, Feldenkrais considerava que os sentimentos e os pensamentos tinham seus fundamentos no organismo vivo¹⁶ (Mansbach, 2016, p. 8, tradução minha).

¹⁵ *Somatic-cultural perspective* (Mansbach, 2016, p. 4).

¹⁶ [...] *the self, namely, the self-image or body image, is composed of the various parts of the body and the relationship between them as well as the sensations that they cause, such as position in space, sense of balance*

A “virada somática”, mencionada por Mansbach, refere-se a uma mudança significativa de perspectiva nas ciências sociais e humanas. Esse movimento teve início nas últimas décadas do século XX, especialmente quando Thomas Hanna (1972) cunhou o termo “Somática” para descrever as diversas práticas preocupadas com a integração entre corpo e mente, bem como as múltiplas dimensões da existência. Essa “virada” envolve uma valorização e uma compreensão mais profunda do corpo e das práticas corporais como elementos fundamentais na constituição e transformação do ser humano.

Segundo Mansbach, tanto Feldenkrais quanto Foucault concordavam que as atividades cognitivas e somáticas estão intimamente ligadas e não podem ser separadas ao tentarmos entender o ser humano. Nesse sentido, Foucault percebe as práticas somáticas como aquelas que não apenas atuam no corpo, mas também sobre ele, ressaltando a importância das práticas corporais na formação da subjetividade e na maneira como as pessoas se veem e se constroem no mundo (autoimagem?). Sua visão sugere que as experiências corporais estão intrinsecamente ligadas às experiências cognitivas e emocionais.

Por outro lado, Mansbach complementa, Feldenkrais enfatiza a consciência corporal e a conexão mente-corpo, destacando a interdependência entre as funções cognitivas e motoras. Isso indica que, aqui, mente e corpo estão profundamente interligados.

Acredito que a unidade da mente e do corpo é uma realidade objetiva. Eles não são apenas partes de alguma forma relacionadas entre si, mas um todo inseparável enquanto em funcionamento. Um cérebro sem corpo não poderia pensar; pelo menos, a continuidade das funções mentais é assegurada pelas funções motoras correspondentes¹⁷ (Feldenkrais, 2010a p. 27, tradução minha).

Essa perspectiva reforça a ideia de que soma (corpo) não é apenas uma entidade física, mas está intrinsecamente ligado à cognição, impossibilitando uma separação clara entre corpo e mente. Distinguir entre os aspectos mentais e corporais da experiência humana levanta questões sobre a viabilidade dessa separação. Afinal, o que são os aspectos mentais, e como se diferenciam dos corporais? No contexto da somática, onde corpo e mente são considerados uma unidade, essa divisão pode ser vista como artificial ou inadequada para compreender a complexidade da experiência humana.

and weight, and awareness of movement. True to the somatic turn, Feldenkrais considered feelings and thoughts to have their foundations in the living organism (Mansbach, 2016, p. 8).

¹⁷ *I believe that the unity of mind and body is an objective reality. They are not just parts somehow related to each other, but an inseparable whole while functioning. A brain without a body could not think; at least, the continuity of mental functions is assured by corresponding motor functions* (Feldenkrais, 2010a, p. 27).

Podemos argumentar, junto com Mansbach, que Feldenkrais e Foucault rejeitaram o dualismo mente-corpo, considerando o eu como um processo contínuo de construção. Para eles, a mente e o corpo não são entidades separadas, mas sim uma unidade indissolúvel que define os seres humanos e governa todas as suas funções.

Essa perspectiva implica que o eu, ou o *self*, é um processo contínuo moldado por diferentes fatores, não sendo estático nem imutável, tampouco tendo uma substância ou essência fixa. Esses diferentes fatores podem ser restrições impostas externamente ou autoimpostas pelos próprios indivíduos. Contudo, também existem elementos que ampliam a potencialidade dos indivíduos, aumentando sua autonomia, agência e liberdade.

Essas forças, segundo Mansbach, incluem ações voluntárias empreendidas pelos indivíduos, bem como formas de resistência às limitações externas. Além disso, envolvem práticas originadas da interação com o ambiente natural e humano, promovendo a autotransformação e expandindo as possibilidades de desenvolvimento pessoal.

*

Como já visto, a formação da identidade humana, para Feldenkrais, é um intrincado equilíbrio entre influências herdadas e impostas, pois desde o momento em que nascemos, somos moldados por uma combinação entre hereditariedade, educação e autoeducação. Nesse argumento, a herança genética determina nossas características físicas e predisposições iniciais, enquanto a sociedade em que vivemos exerce sua influência sobre nós desde tenra idade.

Em consonância com Feldenkrais (1977) e Foucault (2014), a sociedade, através da educação formal e das normas culturais, busca nos moldar para seguirmos padrões estabelecidos, muitas vezes em detrimento da plena expressão da nossa individualidade. No entanto, mesmo diante dessas influências, a autoeducação emerge como uma força vital para a individualidade. É a capacidade de aprender, refletir e fazer escolhas pessoais que nos permite expressar quem realmente somos. Através da autoeducação, segundo Feldenkrais, podemos explorar nossos interesses, desenvolver nossas habilidades e moldar nosso próprio caminho na vida.

É importante destacar que essa jornada de autoeducação não ocorre em um vácuo. Está constantemente interagindo com as influências externas, muitas vezes levando-nos a desejar a conformidade com os padrões sociais estabelecidos. A tensão entre a busca pela individualidade e a pressão para a conformidade é uma luta constante que enfrentamos ao longo de nossas vidas.

Feldenkraiss enfatiza, ainda, que a autoeducação não apenas permite o crescimento das estruturas psíquicas e funcionais, mas também leva a novos modos de ação e escolha, promovendo uma maior compreensão de nós mesmos. Nesse contexto, o aprendizado não é estritamente baseado em palavras, mas é compreendido, também, por meio de sensações que nos permitem descobrir recursos ocultos. A autoeducação, portanto, se torna a força ativa da individualidade e abre caminho para a manifestação da diferença herdada, seja ela de natureza biológica ou não, no campo da ação (Feldenkraiss, 1977). Nesse sentido, a autoeducação é uma forma de resistência às limitações e um processo de individuação que se desenvolve por meio de um diálogo com o ambiente humano e natural. Trata-se de uma autoconstrução do próprio ser, como afirma Mansbach (2016).

*

Se ampliarmos nossa linha de pensamento e a aproximarmos do conceito de Cuidado de Si, como visto por Michel Foucault (Foucault, 2014a), podemos estabelecer uma analogia com o conceito de autoeducação proposto por Feldenkrais.

Foucault revisita a noção de Cuidado de Si como um jogo da verdade, no qual o sujeito adquire conhecimento de si mesmo. O Cuidado de Si abarca práticas deliberadas e reflexivas que visam ao autoconhecimento, à autotransformação e ao desenvolvimento ético do sujeito. Essas práticas podem compreender exercícios de reflexão, meditação, diálogo consigo mesmo, entre outras formas de autoexame e autoaperfeiçoamento. O Cuidado de Si é descrito, por Foucault, como uma prática de liberdade que conduz a uma condição ética, uma maneira de ser e de agir no mundo, que envolve responsabilidade para consigo mesmo e com os outros. Ele argumenta que esse processo não é uma atividade individualista, mas sim um engajamento político que pode desafiar as estruturas de poder existentes e contribuir para a transformação social.

Proponho, à vista disso, uma associação entre os conceitos de Autoeducação e Cuidado de Si no que diz respeito à capacidade de olharmos para dentro de nós mesmos, de confrontarmos nossas próprias verdades e limitações, e de buscarmos constantemente novas formas de ser e de nos relacionarmos com o mundo. Este é um processo que demanda coragem e autenticidade, pois implica no confronto com nossas próprias contradições e ambiguidades¹⁸.

¹⁸ Uma abordagem inicial entre o Método Feldenkrais e o Cuidado de Si foucaultiano foi explorada em uma pesquisa anterior, publicada nos Anais do II Encontro Internacional de Práticas Somáticas e Dança. O estudo, intitulado “O Método Feldenkrais no cotidiano de dançarinos profissionais: uma prática de si” e realizado por Alex

Assim, a formação da identidade e do comportamento individuais, para Feldenkrais e para Foucault, é um processo complexo, marcado por uma interação dinâmica. É nessa interseção que encontramos espaço para expressar nossa singularidade, mesmo em meio às pressões da sociedade.

*

A interconexão da autoimagem, do desenvolvimento, dos hábitos e da autoeducação é central no Método Feldenkrais. Ainda hoje, sendo um profissional do método, me pego balizando essas referências nas minhas ações. Se eu conseguir aproximar e dinamizar essas relações, tornando-as móveis, esse caminho levará a uma experiência de si mais sensível e aberta a adaptações e transformações?

Essa busca vem me aproximando da filosofia do italiano Emanuele Coccia (2010), que destaca a importância do sensível na experiência humana. Segundo o filósofo, a existência do sensível requer a presença de um elemento intermediário que possibilite a manifestação das coisas e que, também, se configure como um espaço propício para a observação de nossa própria condição. Ele escreve que é “nesse espaço intermediário que as coisas se tornam sensíveis e é desse mesmo espaço que os viventes colhem o sensível com o qual, noite e dia, nutrem suas próprias almas” (Coccia, 2010, p. 19). Para Coccia, é quando algo está fora de si que se torna possível ter uma experiência com isso: algo se torna sensível apenas em um espaço intermediário que está entre o objeto e o observador. É esse espaço entre (e não os próprios objetos diretamente) que forma todas as nossas experiências e alimenta nossas imaginações. Desse modo, na visão do autor, a experiência e a percepção não surgem imediatamente do mundo real, mas sim da conexão com esse lugar ou espaço intermediário onde o mundo real se torna sensível, perceptível (através de sua continuidade com o que está sendo observado). Esse espaço não é vazio, “sempre é um corpo” (Coccia, 2010, p. 20), sem um nome específico e variando entre diversos sensíveis, mas com uma habilidade compartilhada: a capacidade de criar imagens.

Pensar o espaço intermediário como corpo sugere que esse entre possui presença e substância. Isso implica que esse espaço intermediário não é apenas um vácuo, mas sim algo que tem uma qualidade palpável e dinâmica, que pode ser experimentado de diferentes

Dias Mendes Moreira e Carla Andrea Silva Lima (2021), discute a introdução do Método Feldenkrais de Educação Somática no dia a dia de uma companhia de dança profissional.

maneiras, dependendo de quem o percebe e das circunstâncias em que é percebido. Esse espaço não é, portanto, um receptáculo passivo, mas um agente ativo na formação de experiências e significados (pois cria imagens), podendo evocar, em sua manifestação, memórias, emoções e associações.

Para Coccia, as imagens são esse conjunto de percepções que nos chegam, mas que só nos atingem porque atravessam alguma forma intermediária. O meio (e podemos pensar, inclusive, no meio ambiente) é constituído, segundo Coccia, por esse elemento intermediário, ou seja, algo que está entre nosso corpo e o mundo. É essa dimensão que é considerada por ele, como o sensível. Portanto, o território do sensível, no seu pensamento, ocupa essa posição intervalar, que está entre uma coisa e outra, entre os nossos corpos (corpos de todos os seres vivos) e o local onde esses corpos se encontram. Resumindo, o sensível se manifesta na relação.

*

Carla Bottiglieri (2014) recorre a George Canguilhem para destacar a importância da percepção humana na construção da realidade individual, enfatizando como o ambiente ao qual o ser humano reage é centrado e moldado por ele próprio: “o próprio ambiente do homem é o mundo da sua percepção [...]”¹⁹ (Canguilhem, 1952 *apud* Bottiglieri, 2014, p. 144, tradução minha). Canguilhem, segundo Bottiglieri, aponta que a percepção não é apenas uma resposta passiva ao mundo, mas sim uma interação ativa que influencia a maneira como compreendemos e nos relacionamos com o ambiente. Ou seja, cada indivíduo interpreta e percebe o mundo de forma única, com base em sua própria experiência e orientação. A qualificação dos objetos e a relação entre eles são influenciadas pela percepção singular de cada um. Isso sugere uma visão da experiência humana como algo que não é apenas passivo, mas que também influencia ativamente o mundo ao seu redor.

Expandindo essa ideia, podemos explorar o conceito de “espaço intermediário”, tal como proposto por Coccia, como um mediador essencial entre o ser humano e o mundo circundante. Esse espaço intermediário é descrito pelo filósofo como o local onde as coisas se tornam sensíveis e perceptíveis, onde as experiências humanas são formadas e nutridas. Se é nesse espaço que as percepções se tornam imagens, e que as imagens são um conjunto de

¹⁹ *Le milieu propre de l'homme c'est le monde de sa perception [...]* (Canguilhem, 1952 *apud* Bottiglieri, 2014, p. 144).

percepções que nos atingem através desse meio intermediário, será possível pensar o Método Feldenkrais como um articulador e modificador das nossas experiências no terreno do sensível? Seguindo esse raciocínio, ao praticarmos o Método Feldenkrais e explorarmos nossa autoimagem, somos levados a entrar em contato com essa experiência sensível de olharmos para nós mesmos em um campo intermediário e expandido de conscientização (*awareness*), em constante transformação. Ao expandirmos nossa consciência corporal e questionarmos nossos padrões habituais de movimento, podemos transformar nossa experiência e funcionamento físico, mental e emocional?

Para dar conta dessas questões, buscarei expor minha experiência na Formação Internacional do Método Feldenkrais, realizada entre 2015 e 2018 em Porto Alegre, no sul do Brasil.

*

A chegada

Logo no início da tarde de um domingo ensolarado de 2015, cruzei os portões do Clube dos Jangadeiros, em Porto Alegre (RS), para meu primeiro dia na formação do Método Feldenkrais. Às margens do Rio Guaíba, as famílias ainda terminavam seu almoço domingueiro no restaurante do clube, quando entrei no salão destinado ao curso. Logo após a porta de vidro, havia uma cortina de plástico transparente, colocada estrategicamente para minimizar o impacto do vento que soprava forte naquele domingo de verão no sul do Brasil. Era uma sala grande, com piso de madeira, paredes brancas e com tecidos coloridos, desses para prática de acrobacia em tecido, dependurados no teto e amarrados nas laterais para que não atrapalhassem o deslocamento das pessoas. Fui recebido com cordialidade e me pediram para deixar minha mochila e meus sapatos na estante destinada a tal objetivo. O chão estava sendo organizado com diversos tatames de EVA, também coloridos, dispostos em três fileiras, para que pudéssemos nos deitar. Procurei um lugar mais no meio da sala para ser meu *spot* naquele dia. Posicionada à frente estava uma maca²⁰ azul marinho para que o professor e o tradutor pudessem sentar diante de nós. As aulas eram em inglês com tradução simultânea.

Foi interessante notar que a disposição física do espaço refletia um padrão que é dominante em nossa estrutura de aprendizagem. Mesmo deitados no chão, continuávamos enfileirados, ainda que sem as tradicionais carteiras. Esse arranjo curiosamente ecoou a

²⁰ Tipo de mesa destinada a processos terapêuticos.

estrutura mais tradicional de aprendizado, com os alunos em fila e o professor à frente. Essa observação me levou a questionar como, em um curso que buscava proporcionar uma experiência pessoal e única, com ênfase na autoeducação e autonomia, ainda estávamos presos a um padrão que sugere a figura do professor como detentor do conhecimento.

Durante o processo de aprendizagem, percebi que a disposição dos tatames naquela configuração era uma maneira de organizar o espaço para evitar que nos esbarrássemos durante a prática. Algumas explorações exigiam deslocamento, seja de partes do corpo ou de todo o corpo. Nosso professor e orientador pedagógico, Jerry Karzen, desempenhou um papel crucial na transformação desse cenário desde o início, sugerindo em algumas lições²¹ que invertêssemos a posição em que alguns de nós estávamos deitados, para evitar colisões. Outras vezes, ele não interferia em nossa escolha de como ou onde nos deitaríamos.

À medida que a formação avançava, portanto, essa estrutura inicial começou a se metamorfosear. Gradualmente, assumimos o controle sobre nossos próprios desejos e escolhas, reconfigurando o espaço de acordo com nossas necessidades e preferências. Alguns instrutores²² não interferiram na escolha do desenho ou na formatação do espaço, nos deixando livres para deitarmos onde e como quiséssemos, a não ser que a lição exigisse uma posição específica.

Quanto a Jerry Karzen, é importante destacar sua notável influência e contribuição para o campo do Método Feldenkrais. Formado sob a orientação de Moshé Feldenkrais em São Francisco, nos Estados Unidos, em 1977, ele não apenas se tornou um renomado professor, mas também desenvolveu uma relação próxima com Feldenkrais, chegando a ser seu amigo íntimo e secretário pessoal. Essa proximidade o levou a desempenhar um papel central como organizador e orientador pedagógico em aproximadamente 40 programas de treinamento realizados em nove países. Além disso, ainda contribui como instrutor visitante em diversos programas e formações, deixando uma marca profundamente significativa no campo do Método

²¹ O Método Feldenkrais é estruturado de maneira semelhante a um ambiente educacional, onde o trabalho é desenvolvido através de lições organizadas em aulas. O profissional que conduz essas aulas é chamado de professor ou instrutor, enquanto o participante é referido como aluno. Considerando que o Método Feldenkrais é um caminho para o autoconhecimento, e que o próprio método enfatiza o aprendizado como a chave para esse autoconhecimento, podemos entendê-lo como uma prática pedagógica. Dessa forma, as lições oferecidas pelo método não são apenas exercícios, mas sim um processo educativo que possibilita ao aluno aprender sobre si mesmo.

²² O formato das Formações Internacionais do Método Feldenkrais segue um padrão que foi estabelecido desde a última formação conduzida por Feldenkrais nos Estados Unidos. Após seu falecimento, o programa foi estruturado da seguinte maneira: compreende 800 horas no total, divididas em dois módulos de 100 horas a cada ano, ao longo de um período de quatro anos. Nesses módulos, os instrutores, também conhecidos como "*trainers*," compartilham a responsabilidade com o orientador pedagógico. O orientador conduz quatro dos módulos, enquanto cada um dos outros instrutores lidera um módulo individualmente. No total, a formação envolve cinco instrutores, incluindo o próprio orientador.

Feldenkrais²³. Pois bem, nossa proximidade com os ensinamentos de Feldenkrais, de alguma forma, viria a partir de uma conexão direta entre Jerry e seu mestre e amigo. No decorrer da formação “casos” e “anedotas” pessoais nos foram contadas, ajudando a entender um pouco o homem e seu processo no desenvolvimento do método.

Jerry, mesmo antes de se apresentar, sugeriu uma abordagem alternativa para começarmos, expressando seu desejo de iniciar nossa formação de maneira distinta, reunindo-nos em um grande círculo, de mãos dadas, permitindo-nos dedicar alguns momentos a ter bons pensamentos. Segundo ele, não era um “jeito” Feldenkrais de iniciar uma formação (seja lá o que isso queria dizer), mas era isso que ele desejava fazer, como uma analogia à etimologia do nome Feldenkrais. Nos contou que Feldenkrais, mesmo tendo nascido na Rússia (hoje, Ucrânia) tinha sobrenome alemão, no qual “*felden*” significa campo e “*kreis*”, círculo. Dessa forma ele achava interessante que, mesmo que não estivéssemos em um campo ao ar livre, pudéssemos nos conectar uns com os outros através desse grande círculo e que pensássemos em nós como um grupo de pessoas maravilhosas que compartilhariam esse tempo juntas.

No livro *Moshe Feldenkrais: A Life in Movement*, Mark Reese (2015) aborda a questão sobre a origem do nome “Feldenkrais” de forma interessante. Segundo o autor, com base em uma tradução literal do alemão moderno, algumas pessoas presumiram que o nome “Feldenkrais” se originava da expressão “círculo em um campo”, como nos foi contado por Jerry. Reese, entretanto, oferece uma perspectiva diferente, baseada em pesquisa etimológica, principalmente a partir do *Jewish Family Names and Their Origins: An Etymological Dictionary*, na qual o nome é rastreado até a palavra do alemão medieval médio, “*veltkreiz*”, que significa o barulho - os gritos - de um campo de batalha. Conforme o nome “*veltkreiz*” era transcrito para o alfabeto romano, diversas grafias surgiram, incluindo *Feldenkreis* e *Feldenkris*. Moshé Feldenkrais, enquanto ainda residia na Palestina, segundo Reese, assinou seu documento de cidadania como *Feldenkrazz* e publicou seu livro sobre *jiujitsu* sob o nome *Feldenkraiz*. Posteriormente, quando estava na França, ele optou por adotar a grafia final como Feldenkrais, incorporando um “s” baseado no “ais” do alemão mais antigo, em contraste com o “eis” moderno, ambos foneticamente equivalentes à palavra em inglês “*ice*”.

Essa análise etimológica oferece uma fascinante visão da evolução do nome de Moshé Feldenkrais ao longo do tempo e em diferentes lugares, mas, independentemente da origem do nome Feldenkrais, a atividade proposta por Jerry em nosso primeiro dia reverberou em uma

²³ Informação retirada do site pessoal do profissional. Para mais informações acesse: <https://jerrykarzen.com>

união daquele grupo que estaria conectado por quatro anos, durante os quais vivenciaríamos, na prática, os princípios, conceitos e técnicas para nos tornarmos um profissional do método.

*

O lugar intermediário

A primeira ação que fazemos ao iniciar uma aula do Método Feldenkrais é deitar no chão ou em algum tapete ou tatame. Deitar-se para perceber a qualidade do repouso, dos apoios, da respiração. É o que chamamos de *scan*, escaneamento ou varredura. O próprio Feldenkrais nos orienta:

Começo pedindo às pessoas que se deitem de costas (seguindo o mesmo princípio de redução da gravidade) e aprendam a escanear a si mesmas. Isto é, elas examinam atentamente o contacto dos seus corpos com o chão e gradualmente aprendem a detectar diferenças consideráveis – pontos onde o contacto é fraco ou inexistente e outros onde é pleno e distinto²⁴ (Feldenkrais, 2010a, p. 35, tradução minha).

Nessa etapa da aula, somos convidados a observar e guiar nossa atenção para as relações que estabelecemos com o chão e com o espaço. É aqui, já no começo da aula, que as perguntas se iniciam e nos conduzem ao “lugar intermediário do sensível”, no qual o aprendizado se dará: deite-se e sinta o quanto de você toca o chão e o quanto não toca; como você sente o apoio da sua pelve no chão? Você sente esse apoio de maneira igual dos dois lados da pelve, ou sente que um lado está mais apoiado que o outro? Observe a distância da região lombar com o chão, você consegue estimar qual é essa distância, em centímetros?, etc... Esse escaneamento inicial será retomado em vários momentos ao longo da aula que, segundo Marie Bardet (2015) visa esclarecer tanto a imagem de algumas partes, quanto direcionar a atenção para as formas de interagir com o chão e, acima de tudo, estar consciente das mudanças que ocorrerão durante a lição.

As perguntas não apenas conduzem nossa atenção para a percepção da relação do corpo com o chão e o espaço, mas também nos guiam através da observação das nuances do nosso comportamento tensional enquanto estamos deitados. O que estou sugerindo com esse argumento é que é nesse “espaço intermediário” que percebemos sutilezas, como a diferença

²⁴ *I begin by asking people to lie on their backs (after the same principle of reducing gravity) and learn to scan themselves. That is, they examine attentively the contact of their bodies with the floor and gradually learn to detect considerable differences—points where the contact is feeble or nonexistent and others where it is full and distinct* (Feldenkrais, 2010a, p. 35).

de apoio entre os lados do corpo, a clareza com que certas regiões se destacam em nossa consciência (*awareness*), ou até mesmo nossas tendências, como a de apoiar mais o lado direito, por exemplo. É através desse processo de auto-observação, que começamos a experienciar e compreender as interações entre nosso corpo e o ambiente, e as alterações que possam surgir no decorrer da lição, permitindo que novas percepções e ajustes ocorram.

Conforme Emanuele Coccia (2010) propõe, o espaço intermediário do sensível é fundamental para a mediação entre o corpo e o ambiente. No Método Feldenkrais, percebo esse conceito sendo operacionalizado através de práticas de auto-observação que permitem ao aluno explorar suas sensações corporais de forma detalhada.

No decorrer da aula novas perguntas são feitas para que possamos expandir nossa percepção para o que está acontecendo conosco enquanto nos movimentamos:

Agora observe o que você faz com a respiração ao fazer esse movimento. Quando você levanta a cabeça, você inspira ou expira? Pare o movimento completamente. Você inspira ou expira? Agora faça o mesmo movimento, cada vez mais simples, menor e mais rápido. Ao fazer isso, observe a perna direita e veja o que ela está fazendo. Onde você sente a mobilização dos músculos das costas? Em quais pontos do corpo? Veja qual escápula se move e qual não, em relação ao peito²⁵ (Feldenkrais, 2012, p. 9, tradução minha).

Com essas perguntas, nossa atenção é direcionada para o que se está fazendo e não para o que deve ser feito. Não há um resultado final a ser alcançado que seja descrito ou demonstrado antecipadamente. Isso ocorre em parte porque não há um modelo que se esteja tentando imitar. Se não há um modelo, não existe um produto final na forma de uma ação idealizada, ou um padrão de execução que seja correto para todos.

A abordagem de Feldenkrais enfatiza que a função é mais relevante do que a forma, priorizando a eficiência, qualidade e facilidade na execução das ações e movimentos, em vez de se concentrar puramente na aparência externa ou na busca pela perfeição. Nesse contexto, a filósofa Maxine Sheets-Johnstone (2021) amplia essa reflexão ao considerar como, em nossas atividades diárias, nossa intencionalidade geralmente se projeta para o futuro. Quando atravessamos a rua, abrimos a caixa de correio, martelamos um prego ou até mesmo chutamos uma bola para o gol, estamos direcionando nossos movimentos para “onde-eu-ainda-não-

²⁵ *Now observe what you do with your breath when you do this movement. When you lift your head, do you breathe in or do you breathe out? Stop the movement altogether. Do you breathe in or do you breathe out? Now do the same movement, increasingly simpler, smaller and faster. While doing that, observe the right leg and see what it is doing. Where do you feel mobilization of the back muscles? At which points of the body? See which shoulder blade moves and which doesn't, relative to the chest* (Feldenkrais, 2012, p. 9).

estou”²⁶ (Sheets-Johnstone, 2021, p. 77, tradução minha). Essa projeção para o futuro muitas vezes nos impede de estar plenamente conscientes do momento presente, pois nossa atenção é consumida pela intenção de atingir um objetivo futuro.

No entanto, tal como salienta Sheets-Johnstone, Feldenkrais nos convida a adotar uma abordagem diferente, na qual nossa consciência (*awareness*) se concentra no que estamos fazendo no presente, em vez de se preocupar apenas com o que está por vir. Ao direcionarmos nossa atenção para o presente e nos tornarmos conscientes do movimento do nosso corpo e das sensações que ocorrem aqui e agora, podemos experimentar uma maior conexão com a nossa ação. Essa perspectiva nos permite não apenas melhorar a eficiência de nossos movimentos, mas também nos sintonizar com a experiência genuína do momento presente.

É interessante notar que, ao mesmo tempo em que voltamos a atenção para o que está acontecendo conosco à medida em que nos movimentamos, ou seja, para uma sensação interna das coordenações motoras, somos levados a relacionar essas sensações com o ambiente, em um processo relacional entre o dentro e o fora, entre a sensação e a ação, entre o subjetivo e o objetivo. Isso se manifesta na prática quando, por exemplo, levantamos o ombro do chão, o que nos leva a não apenas sentir as mudanças nas coordenações motoras internas, como o movimento das escápulas, clavículas e costelas, mas também a observar a trajetória do ombro no espaço. Estamos atentos a se essa trajetória é reta ou se sofre alterações em algum momento. Ao mesmo tempo, observamos se nosso peso se distribui de forma diferente no chão, à medida que levantamos e descemos o ombro.

O Método Feldenkrais, ao guiar esse processo, estimula nossa capacidade de expandir nossa consciência perceptiva (*awareness*) de forma contínua e dinâmica. Nesse contexto, podemos manter um foco específico enquanto simultaneamente espalhamos nossa atenção por outras partes do corpo, ou no espaço, sem perder a conexão com o momento presente. Essa abordagem promove uma compreensão das relações entre o corpo e o ambiente, ressaltando a importância da consciência em constante mobilidade.

Assim, à medida que exploramos conscientemente nossas sensações internas, movimentos e percepções corporais por meio do Método Feldenkrais, estamos, de certa forma, trabalhando dentro desse *medium*, ou ambiente provisório como sugerido por Clavel e Ginot (2015). Estamos reconstruindo e refinando nossa autoimagem, nossas percepções e valores, criando, portanto, uma imagem mais precisa de nós mesmos.

²⁶ *where-I-am-not-yet* (Sheets-Johnstone, 2021, p. 77).

Retomando o que já foi discutido, o lugar intermediário do sensível, para Emanuele Coccia (2010), é um lugar onde as coisas se tornam sensíveis e perceptíveis e onde as imagens são geradas. Isso significa que nossas experiências sensoriais e perceptuais são mediadas por esse meio, onde as imagens são formadas a partir da relação entre o observador e o objeto percebido. Este é o lugar onde nossas experiências sensoriais se entrelaçam com nossas necessidades, desejos e valores, resultando em uma compreensão do mundo ao nosso redor. É dentro desse espaço intermediário do sensível que nossas percepções são formadas e mediadas. Assim como esse espaço permite que o objeto gere uma percepção no sujeito, podemos entender que nossas percepções são influenciadas por esse meio, onde nossas experiências sensoriais se combinam com aspectos subjetivos para moldar nossa realidade percebida.

Os meios – enquanto condição de possibilidade da existência do sensível – são o verdadeiro tecido conectivo do mundo. São eles que produzem a continuidade entre sujeito e objeto, e que permitem a comunicação entre as duas esferas do subjetivo e do objetivo, do psíquico e do “natural”. Sujeito e objeto não têm comunicação imediata: colocados um em contato com o outro sem a interação de um meio, nenhum deles seria capaz de agir sobre o outro. Eles podem entrar em contato profícuo, agir um sobre o outro, influenciar-se reciprocamente apenas graças ao meio. É graças ao meio que o objeto gera uma percepção no sujeito (penetra no sujeito, vive intencionalmente nele). E é graças ao meio que o sujeito pode ver, perceber e, dessa maneira, interagir com o objeto (Coccia, 2010, p. 38, grifo do autor).

A relação entre o pensamento de Emanuele Coccia e a noção de autoimagem proposta por Feldenkrais – ou o *self*, se seguirmos a proposição de Mansbach (2016) de que o *self* é a autoimagem – pode ser estabelecida considerando a forma como nossa percepção e imagem de nós mesmos são moldadas no espaço intermediário do sensível.

Se para Coccia, o sensível é imagem e as imagens são geradas nesse espaço intermediário, isso implica que nossa experiência sensorial do mundo, incluindo a percepção de nosso próprio corpo e movimento, é fundamental para a formação e concepção de nós mesmos. Por sua vez, Feldenkrais refere-se à imagem que temos de nós mesmos, incluindo nossa percepção corporal, coordenação motora e sensações internas como autoimagem. Essa autoimagem é influenciada pelas experiências que vivenciamos, bem como pelos padrões motores e hábitos que desenvolvemos ao longo do tempo.

Em meu argumento, a relação entre esses conceitos reside no fato de que nossa autoimagem é uma das imagens geradas no espaço intermediário do sensível, e podemos influenciá-la positivamente por meio da prática consciente e da exploração corporal, como proposto por Feldenkrais.

Dentro desse contexto, a noção de autoimagem de Feldenkrais ganha relevância. Feldenkrais propõe que nossa autoimagem é construída e moldada pela forma como percebemos e experienciamos nosso próprio corpo e movimento. Assim, a maneira como nos movemos, sentimos e percebemos nosso corpo no ambiente influencia diretamente nossa autoimagem.

Além disso, é importante considerar que a autoimagem, conforme proposta por Feldenkrais, não é apenas uma construção individual, mas também é influenciada por fatores culturais e sociais. Nossas percepções e experiências corporais são moldadas pelas normas e valores da sociedade em que vivemos, o que por sua vez influencia nossa autoimagem e percepção de nós mesmos.

Mas estamos falando de movimento, ou seja, de ação. A experiência humana é orientada para a ação e para a prática. As percepções humanas são moldadas e direcionadas pelas necessidades e valores intrínsecos às tendências individuais. Isso significa que nossa interação com o mundo ao nosso redor não é apenas passiva, mas sim ativa e dinâmica. Cada indivíduo, com base em suas experiências passadas, suas preferências pessoais e suas aspirações, interpreta e responde ao ambiente de maneira única. Assim, a maneira como percebemos e compreendemos o mundo é profundamente influenciada por nossas necessidades imediatas e pelos valores que consideramos importantes em nossas vidas. Essa orientação da experiência humana nos lembra que somos agentes ativos em nosso próprio desenvolvimento e na construção de significado em nossas vidas.

*

Entrando na toca do coelho

Em um dia da minha formação no método, ao sair para caminhar pelo clube durante o intervalo após as lições, percebi que minha postura estava diferente e estranha. Quase como se uma outra pessoa tivesse se incorporado de mim e transformado meu corpo. Um *shape shifter*²⁷, para usar um termo do universo da fantasia. Senti-me mais baixo, corcunda e barrigudo. Continuei caminhando e deixando que essas sensações fizessem parte do meu reconhecimento enquanto eu-mesmo. Ou seja, eu poderia ser, também, barrigudo, corcunda e baixinho. Durante o curso, Jerry nos falou sobre a importância de acolhermos as sensações, pois essas têm o

²⁷ *Shape Shifter*, ou Metamorfo, é uma expressão comumente usada para descrever personagens ou seres fictícios que têm a habilidade de mudar sua forma física, muitas vezes assumindo a forma de outras criaturas ou objetos.

potencial de revelar a nossa autoimagem e suas possíveis alterações. Através das propostas de movimento desenvolvidas por Feldenkrais, seríamos capazes de alterar as sensações que experimentamos em relação a nós mesmos. Mas as mudanças seriam tão drásticas? Afinal não tenho as características físicas que estava percebendo naquele momento. Por que ser tão diferente do que eu estava acostumado me incomodou? O incômodo se deu por ser a aparência tida como “feia” pela ordem estética em vigor na sociedade, a qual temos que ser esbeltos, magros e elegantes? Afinal, eu sou um dançarino. Mas, eu estava me sentindo confortável daquele jeito. Eu fora pego pela armadilha estética?

Essas perguntas ficaram comigo por um bom tempo durante meu passeio pelo clube, até que passei por uma porta espelhada e vi minha imagem refletida no vidro. Naquele reflexo eu me vi totalmente “equilibrado” e “alinhado”. Não havia barriga ou corcunda e eu tinha uma altura que se equiparava com a que eu tenho. Parei e me observei naquela imagem fora de mim. Refleti: será que eu me colocava em uma postura física “empostada”, com o peito arqueado e levantado, murchando o abdômen para enfrentar o mundo e manter minha postura habitual de dançarino? Ao praticar a lição de Feldenkrais, as forças e energias se equilibraram e dessa forma eu me percebi no extremo oposto do habitual. Veja bem, se eu estava arqueando meu peito para cima, a minha autoimagem “de um ser normal” (um dançarino?) estava ali estabelecida. Minhas escápulas estavam fechadas e, conseqüentemente, minhas costas estavam menores que a frente. Eu estaria agindo, então, a partir de uma sensação enganosa, que criara a imagem de uma postura estabelecida para viver e tida como correta por mim? Ou essa era a imagem que eu dava conta até aquele momento?

Ao equilibrar as forças entre os músculos flexores e extensores, a partir da lição de Feldenkrais, o peito retornou um pouco daquela posição empostada e as costas abriram um pouco. Bingo! A autoimagem fora abalada e eu me percebia corcunda, pois minha sensação era oposta ao que eu estava acostumado. Um reflexo rebote ou outra sensação enganosa? Mas essa nova sensação estava fazendo mais sentido para mim, além de mais confortável. A imagem da curvatura da minha região torácica e das minhas costelas se mostrou presente, dando mobilidade na minha coluna ao me locomover. Os músculos da frente do meu corpo assentaram em meu esqueleto, me fazendo recuar um pouco do enfrentamento do mundo. Uma sensação de pertencimento surgiu junto a essa nova imagem de mim mesmo. Mas e agora, essa nova autoimagem se manteria? Haveria transformação em meu jeito de ser por conta dessa percepção?

O Método Feldenkrais vem desempenhando um papel crucial no meu processo com a dança, ao revelar à minha percepção, vivências desvinculadas do certo e errado, do acerto e erro. Essa percepção, que exclui julgamento e penalidade, incitou a minha reflexão sobre mim mesmo, ao colocar-me em contato com a noção de que as minhas ações podem ser respaldadas pela minha percepção e vice-versa. Alva Noë (2004) nos convida a considerar que a percepção não é algo que acontece a nós passivamente, mas sim algo que fazemos ativamente. A construção da atividade corporal é central para a experiência perceptiva, na qual a posse de habilidades corporais dá conteúdo às percepções. O que percebemos é determinado pelo que fazemos e pelo que sabemos fazer, revelando uma interconexão entre ação e percepção. Noë complementa o pensamento de Feldenkrais ao ressaltar que a percepção não é algo que acontece passivamente, mas algo que fazemos ativamente, uma construção contínua que é moldada pelas nossas habilidades, ações e experiências ao longo da vida.

Nesse meu encontro pessoal, durante a formação no método, houve uma inversão de objetivo, em que a forma se tornou uma consequência do meu agir perceptivo, não mais uma meta a ser alcançada. Essa ideia, transportada para a prática da dança, é enfatizada por Sheets-Johnstone (2021), pois contrapõe-se à abordagem convencional de treinamento, que se concentra na observação externa e no julgamento do corpo em movimento, comumente presente em contextos como a dança.

No entanto, minha jornada na dança segue uma perspectiva mais centrada na primeira pessoa. Minha atenção dirige-se para as sensações internas, a experimentação e a busca por uma expressão autêntica. Valorizo intuitivamente a conexão com meu próprio corpo, destacando a importância de vivenciar a experiência em si, em oposição à observação externa e ao julgamento. Essa abordagem mais imersiva e pessoal realça a essência de mergulhar na experiência do movimento, em vez de adiá-la em busca de controle e avaliação externos. Dessa forma, a construção da autoimagem, influenciada por Feldenkrais, ressoa com a abordagem mais pessoal e experiencial que adoto na minha trajetória na dança.

As reflexões durante meu passeio, no intervalo do curso, trouxeram à tona essa percepção, corporificando as teorias de Feldenkrais e apontando para uma mudança na minha postura física e, conseqüentemente, diante do mundo e das pessoas. Eu não precisaria me “armar” para enfrentar as situações externas a mim. Eu poderia manter um equilíbrio de forças harmônico que me possibilitaria uma atitude tranquila e observadora perante o mundo e as situações à minha volta.

Não à toa, o Método Feldenkrais ressoa profundamente com minha busca. Percebo uma clara conexão entre a reflexão sobre minha experiência de aprendizado na dança, que enfatizava a exploração pessoal, a autodescoberta e a busca por uma execução mais eficiente e confortável dos movimentos, e a abordagem proposta pelo método. Ambas compartilham a ênfase na consciência interna e na compreensão das sensações e do movimento, em contraste com a avaliação externa e o controle do corpo. Portanto, vejo essas perspectivas se convergirem na promoção do bem-estar e na conexão entre corpo e mente como objetivos essenciais para o desenvolvimento criativo em dança, fundamentado na experiência de si.

3

SOMÁTICA E PRÁTICA COMO PESQUISA: O DELINEAR DOS MODOS DE FAZER

“Não devemos esquecer que no centro de tudo o que fazemos na dança está a dança e o dançar. Embora possamos estar envolvidos de uma forma mais reflexiva do que física quando pesquisamos e escrevemos, o nosso ponto de referência deve estar sempre enraizado na experiência da dança. A pesquisa que perde a conexão com o que significa vivenciar a dança como participante ou espectador perde sua relevância e conexão com o campo”²⁸
(Hanstein, 1999, tradução minha).

Ciane Fernandes (2014) defende que a Prática como Pesquisa pode ser compreendida como uma associação íntima e intrínseca entre pesquisa, criação e realização. Segundo ela, esses processos ocorrem de forma simultânea e interdependente, envolvendo procedimentos, metodologias e construções de conhecimento, independentemente de gerarem um resultado artístico ou não.

Refletindo sobre como a prática desenvolvida nesta pesquisa se relaciona com o conceito de Prática como Pesquisa, deparei-me com algumas questões cruciais. A primeira delas diz respeito à definição desta prática e qual abordagem está sendo proposta para o desenvolvimento da pesquisa.

Estou estabelecendo uma conexão entre o Método Feldenkrais e a criação artística na dança, com o intuito de elucidar os impulsos operatórios para a criação que podem emergir desse encontro. Nesse percurso, propus-me adentrar no estúdio para praticar lições do Método Feldenkrais e improvisar a partir delas, permitindo que as percepções fluíssem livremente e se manifestassem através da dança. Esta dança se insere em um contexto expandido, como observado por Fernandes (2012, p. 78), “presente em todas as formas de arte e na vida, enquanto lei energética e relacional fundamental da matéria, em ebulição e repouso, tensão e relaxamento, ondulação, contraste, motivação”. No entanto, sobretudo, dança enquanto movimento.

Tenho proposto a união de duas áreas de atuação profundamente familiares para mim, pois constituem minha profissão: a dança e o Método Feldenkrais. Enquanto uma busca

²⁸ “We must not forget that at the heart of everything we do in dance is dance and dancing. While we may be engaged in a more reflective mode than physical one when we are researching and writing, our point of reference must always be rooted in the experience of dancing. Research that loses its connection to what it means to experience dance as a participant or viewer loses its relevance and connection to the field” (Hanstein, 1999, p. 26).

explorar um campo expandido que transcende as experimentações corporais rítmicas, a outra apresenta uma proposta provocadora, ou seja, uma consciência de si através do movimento. No entanto, algumas questões persistem de forma significativa. Ao incorporar à pesquisa acadêmica algo tão intimamente ligado à minha prática artística e clínica, eu não poderia me deixar influenciar e gerar um olhar condicionado pela minha experiência profissional? Essa prática, que se fundamenta na minha experiência, ocorre somente quando estou no estúdio, ou engloba toda a minha atuação fora dele? Em outras palavras, meu praticar está vinculado apenas a este projeto de pesquisa, ou abrange meu trabalho, minhas aulas de dança, meus atendimentos e aulas de Feldenkrais para pessoas não ligadas à dança? Ao entrar no estúdio para pesquisar, estaria negligenciando o que faço fora do contexto acadêmico como prática de pesquisa? Sabemos que, inevitavelmente, essas influências ocorrem. Então, como estabelecer a prática enquanto metodologia de pesquisa, levando em consideração essas questões?

Estelle Barret (2010) destaca que a pesquisa em artes criativas é motivada por preocupações emocionais, pessoais e subjetivas. Isso amplia ainda mais a compreensão da pesquisa como uma abordagem holística – e por que não dizer somática? – que ultrapassa o conhecimento explícito e exato. Segundo Barret, essa abordagem tem a capacidade de trazer à luz particularidades que refletem novas realidades sociais ou marginalizadas, as quais podem não ser reconhecidas nas práticas e discursos sociais estabelecidos. A articulação mais precisa dos diversos aspectos da pesquisa nas artes criativas, conforme ressaltado por Barret, é fundamental para fortalecer a investigação baseada em estúdio no amplo âmbito da pesquisa e atividade acadêmica. A pesquisa conduzida pela prática possui o potencial de ampliar e conectar nossa capacidade de descobrir novas maneiras de moldar a consciência e desenvolver métodos alternativos de pesquisa, que contribuam para o progresso econômico, cultural e social. Além do mais, essa forma de abordagem possibilita uma compreensão mais aprofundada sobre como aprendemos através da experiência, muitas vezes enfrentando desafios. Para a autora, essa abordagem também nos ajuda a perceber como diferentes tipos de inteligências trabalham juntas para construir nosso conhecimento, especialmente quando estamos imersos no mundo da arte. Assim, ao explorar a pesquisa no ambiente do estúdio, é possível demonstrar como o conhecimento é revelado e como ocorre o processo de aquisição de conhecimento na esfera artística. Os resultados dessa investigação nas artes criativas também podem ser aplicados no desenvolvimento de pedagogias e abordagens metodológicas mais produtivas, extrapolando os limites da própria disciplina. A pesquisa conduzida pela prática, de acordo com o argumento de Barret, traz consigo a habilidade de revelar particularidades e novas realidades sociais que frequentemente não são identificadas nos discursos e práticas convencionais. Desta maneira, a

Prática como Pesquisa convida a transcender as fronteiras do conhecimento, imergindo em um território rico de descobertas que enriquecem tanto o meio acadêmico quanto a produção artística.

Uma compreensão mais profunda da práxis tem desempenhado um papel fundamental na promoção de um diálogo coeso e coerente no campo da pesquisa acadêmica em artes, conforme enfatizado por Robin Nelson (2013). Nelson destaca que a práxis é essencial para a pesquisa, reconhecendo a natureza fluida e interdependente da relação entre a teoria e a prática artística. Ele destaca que a colaboração criativa e crítica entre teoria e prática transcende a mera aplicação de teorias à prática. Nessa abordagem, constrói-se, na verdade, uma simbiose, na qual as teorias são constantemente refinadas e aprimoradas pela experiência prática, enquanto a prática é enriquecida e aprofundada pela compreensão teórica em constante evolução. Aqui, o cerne é o aprender fazendo, um processo ativo de construção do conhecimento que surge da interação entre a experiência prática e a reflexão contínua.

Em vez de apenas acumular teorias para aplicação posterior, encaro a prática, à semelhança do antropólogo Tim Ingold (2022), como um ambiente de aprendizado dinâmico e contínuo. Nesse contexto, nossas ações diretas não apenas moldam nosso entendimento, mas também têm o poder de influenciar o ambiente ao nosso redor e, em última análise, as vidas daqueles que somos capazes de impactar de forma positiva.

De acordo com Ingold, nossa relação com a prática, ou com o fazer, está intrinsecamente relacionada com o envolvimento que estabelecemos com os materiais e as forças presentes nessa relação. A questão é muito mais uma rendição aos materiais, para daí seguir para onde eles nos conduzem. Crítico contundente ao modelo hilemórfico, segundo o qual todos os seres corpóreos são compostos por matéria e forma, Ingold (2012) propõe pensarmos não em um mundo material, mas em um mundo de materiais, de matérias em fluxo, em movimento. Portanto, seguir um mundo de materiais “é entrar num mundo, por assim dizer, em fervura constante” (Ingold, 2012, p. 35). Nesse sentido, qualquer tarefa, ou prática, é movimento e é executada por um sujeito, um corpo em movimento, que não está pronto, mas que vai se construindo à medida que avança no mundo. Para o autor:

Os corpos vivos nunca são feitos, mas estão sempre em construção, e a sua experiência específica não é acrescentada, na forma de um esquema motor internalizado num corpo já preparado com as capacidades para recebê-lo, mas é em si o resultado do

desenvolvimento daquilo que [Greg] Downey [...] chama de ‘autoexploração cinética’²⁹ (Ingold, 2013, p. 310, grifo do autor, tradução minha).

Mas quais seriam, então, os materiais, as matérias em fluxo, que lidamos ao fazer dança? Corpo? Movimento? Sentimentos? Desejos? Sensações? Ritmo? Forma?

O corpo do profissional da dança possui um treinamento intenso em diversas técnicas corporais e de gêneros de dança. Do dançarino e da dançarina contemporâneos é exigido que transitem por diversas técnicas e estilos coreográficos. Precisam lidar com o trânsito de informações cinestésicas e com as próprias sensações corporais internas, o que exige uma experiência corporal expandida, pois será necessário gerenciar mudanças na qualidade técnica e expressiva dos movimentos e das intenções exigidas por cada coreografia. Nesse “balaio de gato” é necessário que desenvolvam uma percepção do movimento mais próxima de sua condição, ou para retomarmos um conceito anterior, do seu “ideal ótimo do gesto”. É no momento em que aproximamos os movimentos da nossa condição de executá-los que desenvolvemos o potencial de sua coordenação.

No contexto da prática realizada na pesquisa e apresentada nesta dissertação, a chave está inserida na porta do movimento, pois o movimento, como nos lembra Moshé Feldenkrais (1977), é vida sendo, portanto, a base fundante dos processos artísticos em dança. Mas como lidar com esse pensamento na pesquisa acadêmica?

*

De acordo com Nelson (2013), a inserção das artes performativas nos contextos de produção de conhecimento enfrenta desafios devido à sua própria natureza efêmera. As práticas das artes cênicas, diversas e transitórias, questionam as noções tradicionais de conhecimento fixo, mensurável e documentável. Surge, então, a Prática como Pesquisa como um projeto de investigação no qual a prática artística assume o papel central. Nesse contexto, formas como dança, partitura/performance musical, teatro/performance, exibição visual, filme ou outras manifestações culturais são apresentadas como evidências substanciais de um processo de investigação. Assim, a Prática como Pesquisa proporciona uma abordagem que valoriza a própria prática como uma fonte legítima de conhecimento e contribuição acadêmica, transcendendo as limitações impostas pelos paradigmas tradicionais.

²⁹ *Living bodies are never made but always in the making, and their specific expertise is not added on, in the form of a motor schema internalised into a body already primed with the capacities to receive it, but is itself the developmental outcome of what Downey [...] calls ‘kinetic self-exploration’* (Ingold, 2013, p. 310).

Enquanto Nelson realça a importância da práxis no contexto de pesquisa, ou seja, da interligação entre teoria e prática, Andrew McNamara (2012) destaca desafios e dificuldades persistentes nessa perspectiva. Uma dessas dificuldades é a propensão para abordar de maneira simplista a natureza inovadora da pesquisa realizada através da prática, restringindo-se a formulações restritas que veem a prática como intrinsecamente pesquisa e tendendo a uma autorreflexão excessiva.

As complexidades apontadas por McNamara indicam a necessidade de um equilíbrio atencioso na pesquisa orientada pela prática. Apesar de ser crucial reconhecer a importância da práxis e da pesquisa ancorada na experiência artística, também é fundamental, segundo o autor, evitar formulações excessivamente centradas no eu e garantir a pertinência e o reconhecimento desse enfoque em um contexto mais amplo de pesquisa. Ambos os argumentos convergem para a relevância de abordagens metodológicas que explorem a interdependência entre teoria e prática, evitando, ao mesmo tempo, limitações e preconceitos que possam comprometer a integridade da Prática como Pesquisa.

Para manter essa integridade, McNamara, sugere seis regras para se aprimorar a abordagem da Prática como Pesquisa. Podemos resumi-las, a partir de Fernandes, da seguinte forma:

monitorar o uso da referência a si mesmo como peça central da formulação para não perder uma relevância mais relacional abrangente; evitar usar a experiência pessoal como justificativa para a ambição da pesquisa, pois esta deve ter uma relevância no contexto; evitar relações instrumentais entre teoria e prática, bem como confrontar prática e pesquisa (uma vez que estas dualidades já são dissolvidas no contexto da *PaR*³⁰); sempre escreva um resumo que considere o trabalho criativo e o processo da pesquisa; reconhecer e, se pertinente, dialogar com outros paradigmas de pesquisa (um campo autônomo, fechado e hostil não é coerente com a *PaR*); evitar definir a *PaR* como mais autorreflexiva que outros métodos (Fernandes, 2014, p. 27).

Ciane Fernandes (2014) ressalta que essas orientações de McNamara são maleáveis e ajustáveis, e nos alertam para evitar que a abordagem prática se torne excessivamente egocêntrica, resultando na perda de referências, relevância e reconhecimento dentro do contexto mais abrangente da pesquisa. A autora, juntamente com Scialom e Pizarro (Fernandes; Scialom; Pizarro, 2022), enfatiza que, de fato, esses aspectos são relativos, uma vez que as artes compõem um campo onde todo o processo criativo - seja da obra artística, da escrita, ou especificamente desse entrelaçamento e fusão - integra e/ou se fundamenta em aspectos sensoriais, perceptivos, entre outros, que são inseparáveis da experiência pessoal subjetiva.

³⁰ Sigla usualmente usada para designar *Practice as Research (PaR)*, no original em inglês.

Especialmente o desejo, que segundo os pesquisadores, é uma palavra de grande significado para todas as teorias críticas que visam descolonizar o controle e a repressão da corporeidade.

Trabalhando no sentido de desafiar os fundamentos da “petulante [...] modernidade científica” (Fernandes; Scialom; Pizarro, 2022, p. 215), Fernandes propõe a “Somática como Pesquisa” (Fernandes, 2019), destacando os métodos, técnicas e abordagens somáticas como meios de investigar, estruturar e organizar os processos de pesquisa que consideram o sujeito da pesquisa imerso no ambiente em estudo, enfatizando a criação de conhecimento a partir da perspectiva do pesquisador, que passa a ser o próprio foco da pesquisa, junto com suas relações dentro e com o meio. Para Fernandes (2019, p. 122):

A questão é que a somática justamente reverte um princípio fundamental da pesquisa científica, a saber, aquele de que é preciso se distanciar do objeto de pesquisa para poder analisá-lo. O pesquisador somático é performer imersivo, ou seja, integra experiência e análise em tempo real, desconstrói o estudo como objeto passivo e manipulável e, ao invés disso, dança com (n)ele.

No âmbito da Somática, a valorização do aprendizado pela prática não é uma ideia recente. Em sintonia com as abordagens de pesquisa contemporâneas, a Educação Somática, desde seu início, promove a integração entre experiência e sentido, rejeitando a dicotomia entre corpo e mente. No entanto, a falta de compreensão sobre a amplitude e profundidade dessas práticas muitas vezes as relega ao status de terapias alternativas, em vez de reconhecê-las como fundamentos para uma pesquisa coesa e atualizada (Fernandes, 2014). Pesquisadores/as estão cada vez mais voltando seu olhar para a Somática como método de investigação, como evidenciado pela "Somática como Pesquisa" (Fernandes, 2019; Fernandes; Scialom; Pizarro, 2022). Essa abordagem vem sendo desenvolvida por reconhecer o potencial humano, mesmo diante de suas falhas, enfatizando que todas as experiências são intrínsecas aos processos de pesquisa que incorporam efetivamente o conhecimento somático processual. Seu propósito é desestabilizar certezas absolutas, seja no âmbito de projetos, teorias estabelecidas ou exemplos tidos como inquestionáveis.

Ao associar a Somática e a Prática como Pesquisa (PaR) nas pesquisas em Dança, Fernandes (2019) propõe a criação de um campo expandido e decolonial de múltiplas modalidades criativas. Isso se dá através de abordagens mais igualitárias, que evitam hierarquias verticais de poder, como aquelas que emergem da separação entre a mente cognitiva e a corporalidade. Essas abordagens valorizam e respeitam as diferenças em todos os níveis, enquanto promovem o apoio mútuo e a acessibilidade irrestrita para ser, viver, relacionar-se e aprender em um mundo em constante mudança.

Podemos destacar que a necessidade de descolonizar as formas tradicionais de conhecimento, buscando novas abordagens que integrem a mente e o corpo de maneira mais equitativa, valoriza a importância do respeito às diferenças individuais em todos os níveis, promovendo uma abordagem inclusiva e diversificada na pesquisa em Dança. Ao propor uma mudança de paradigma na pesquisa em Dança, afastando-se de modelos hierárquicos e unilaterais de poder em direção a formas mais colaborativas e horizontais de interação e aprendizado, reconhecemos a necessidade de adaptação e flexibilidade diante de um mundo em constante transformação, buscando maneiras de ser, viver, relacionar-se e aprender que sejam dinâmicas e resilientes.

Isso posto, pensar a prática e a Somática como território de pesquisa é abrir caminho para descobertas e construções de diálogo entre a dança e o Método Feldenkrais, para criar um espaço de investigação da experiência corpo-mente-ambiente. Fernandes (2019) destaca que o desenvolvimento humano ocorre dentro de um contexto dinâmico e constante entre o ser e o ambiente em que vive. Essa interação é, além de um processo estético, também ecológico, pois está em constante fluxo.

A dança é um contínuo fluxo de mobilidade, uma fluidez ininterrupta, uma mobilidade perene em suas trocas “in-ex-corporadas” (Vieira, 2020). Alba Pedreira Vieira (2020) engrossa o tônus dessa discussão e nos explica que a “In-Ex-Corporação” segue a premissa de que cérebro é corpo e que as pesquisas artísticas se constituem de uma práxis, na qual teoria e prática caminham juntas durante o processo de construção do conhecimento, gerando fluxos internos e externos. A proposta, que surge como articulador decolonial (Vieira, 2020), reconhece, ainda, que a intuição e o conhecimento tácito são fatores importantes a se levar em consideração nas pesquisas em Arte.

Nesse sentido, a pesquisa desenvolvida se enraíza na proximidade e na afinidade entre as disciplinas da dança e do Método Feldenkrais, na busca por uma amizade frutífera entre esses dois campos de estudo.

Diante do exposto, a entrada no estúdio para praticar as lições do Método Feldenkrais e observar o que emergiu como impulso criativo para a dança implicou em uma experiência subjetiva e sensível. Essa etapa do processo não se restringiu apenas à realização das atividades, mas abarcou a capacidade de permitir que a ação conduzisse à construção de conhecimento. É importante ressaltar que, como em toda atividade processual, o fator tempo desempenhou um papel fundamental.

Ao nos engajarmos em práticas somáticas, como o Método Feldenkrais, entramos em um “espaço intermediário” onde o tempo parece expandir-se e contrair-se de maneiras

inesperadas, permitindo-nos mergulhar profundamente em nossa própria experiência interior. Essa sensação de tempo dilatado é essencial para a prática somática, pois nos permite explorar e investigar nossa experiência corporal com uma atenção plena e uma consciência aguçada. Em um estado de presença, cada movimento, cada sensação, cada respiração parece estender-se até o infinito, revelando novos *insights* e possibilidades.

No entanto, é importante ressaltar que essa experiência de tempo na prática somática não se limita apenas ao aspecto individual. Ela também tem implicações em nossas relações com os outros e com o mundo em geral. À medida que expandimos nossa consciência corporal, também expandimos nossa capacidade de empatia, compreensão e conexão com os outros seres humanos e com o ambiente que nos cerca.

A experiência do tempo na prática somática nos convida a reconsiderar nossa relação com a experiência humana como um todo. Ela nos lembra que o tempo não é apenas uma medida objetiva, mas sim uma dimensão rica e multifacetada, que pode ser explorada e celebrada em toda a sua complexidade.

Nesse contexto, o tempo não é apenas uma dimensão física, mas também uma dimensão conceitual. Para que o acontecimento criativo se revele de forma plena, é essencial conceder a permissão da espera e da observação. O tempo, aqui, é mais do que apenas uma medida cronológica; ele se torna um aliado na descoberta do potencial criativo que reside na intersecção entre o Método Feldenkrais e a dança. É o tempo que permite que as experiências somáticas se aprofundem, que as conexões entre corpo, mente e ambiente se revelem de maneira orgânica e que a criatividade germine em seu próprio ritmo.

*

A rotina

Entro no estúdio, observo. Abro as janelas e cortinas para deixar circular o ar. Organizo meu material – cadernos, canetas e lápis, textos, celular – e troco de roupa. Ponho algo mais confortável. Sento-me no chão encostado a uma parede e observo minhas sensações naquele dia. O que se apresenta de imediato? O que está latente? Posso escrever sobre essas sensações ou simplesmente observá-las. Com essa percepção – clara ou não – vasculho as opções de áudios com lições de Feldenkrais para começar a prática. A busca pelas lições faço 1) em alguns sites que disponibilizam gravações conduzidas por profissionais do método, no intuito de divulgar e possibilitar o acesso gratuito ao seu trabalho; 2) em meu acervo pessoal, sejam

transcrições de lições direcionadas exclusivamente para os profissionais do método, gravações em áudio da minha formação ou material adquirido para estudo, desde livros do próprio Moshé Feldenkrais ou de outros profissionais³¹. Deixo que o título da lição proponha sua escolha. Deito-me no chão e aciono o *play* do celular. Sou conduzido, por volta de 60 minutos, nas explorações de movimento desenvolvidas por Feldenkrais. Após a prática, ao ficar de pé, estimulado pelas percepções e sensações advindas da lição me coloco em estado de improvisação. Deixo o *start* vir da sensação: o que quer mover? Como? Essa etapa é registrada em vídeo. Ao final busco registrar através da escrita e de forma frouxa o que aconteceu. Utilizo a palavra frouxa, aqui, no sentido de que a escrita não segue nenhum parâmetro prévio. Deixo a mão conduzir a caneta, perscrutando a sensação de forma livre. Posso escrever sobre as sensações que afloraram o movimento, sobre como estou ao final da prática, sobre algo que me chamou a atenção durante o processo. Por fim, troco de roupa, fecho janelas e cortinas, apago as luzes se as acendi, tranco a porta e vou embora.

Essa rotina, em maior ou menor grau, foi adotada desde os primeiros dias de desenvolvimento da pesquisa. Os laboratórios representam a estrutura central para conduzir as experimentações. Nesse contexto, o termo “laboratório” denota um ambiente de pesquisa e experimentação que desempenha um papel crucial tanto na ciência quanto na arte, onde a criatividade, o desafio e a curiosidade pelo desconhecido são fundamentais (Scialom, 2021). Destaco que o interesse não se limita apenas ao desconhecido; ele abrange também o “como” obter uma compreensão mais profunda do que já conheço e, assim, explorar o potencial criativo do conhecimento existente.

No âmbito dessa abordagem metodológica, proponho uma aproximação com o Processo de Articulações Criativas (PAC), desenvolvido por Vida Midgelow e Jane Bacon (2015), ao longo de dez anos no *Choreographic Lab* e no ensino superior na Inglaterra. Segundo as autoras, PAC foi desenvolvido como método para realizar a Prática como Pesquisa e como compromisso com os processos de criação coreográfica, que de outra forma poderiam ficar perdidos e esquecidos como atividades físicas ou emocionais. Nesse caminho, PAC cria atitudes de curiosidade e abertura a reflexões orientadas para o processo, auxiliando na compreensão da própria prática do artista. As autoras argumentam, em relação ao contexto de pesquisa artística (dentro ou fora do ensino superior), que pesquisa não é algo que acontece antes ou em paralelo à prática criativa, mas que pesquisar para o artista da dança está nos processos de criação ou mesmo no ato de dançar. É a partir dessa premissa que elas

³¹ Uma lista completa das lições e suas referências se encontra no Apêndice.

desenvolveram o modelo do Processo de Articulações Criativas, para tentar colocar em primeiro plano um saber corporificado.

As autoras definem seis facetas no PAC, cada uma iluminando a outra e interconectadas, como lados diferentes da mesma questão. Nomeadas como ações – “Abrir”, “Situar”, “Escavar”, “Elevar”, “Anatomizar” e “Externalizar” (Bacon; Midgelow, 2015, p. 57) – essas facetas são percebidas no próprio corpo de forma evocativa, emergente, imaginativa e simbólica, permitindo trabalhar “com, enquanto e a partir de” (Bacon; Midgelow, p. 57) cada uma delas. Dessa forma, o modelo enfatiza um saber incorporado no corpo “praticante, dançante, realizador” (Bacon; Midgelow, 2015, p. 56).

Pois bem, seguindo essa proposição, os laboratórios englobaram aproximadamente 20 sessões, cada uma com duração de 3 horas. Para a realização destas imersões práticas, utilizei o estúdio localizado no anexo do Curso de Dança da UFMG, gentilmente cedido pela Coordenação do Curso, assim como um dos estúdios da sede do Grupo de Dança 1º Ato, também gentilmente cedido pela direção do grupo. Em algumas dessas sessões, a rotina se modificou diante de explorações, que se fizeram necessárias, a partir das provocações surgidas das lições.

Nos próximos capítulos descrevo e reflito sobre essa prática que vem se mostrando relacional, pois em constante diálogo com memórias, desejos, incômodos, incertezas. Apontarei os primeiros impulsos que surgiram como possibilidades criativas para começar a pensar o processo – me aproximando de Tim Ingold (2015) – enquanto um emaranhado de linhas de vida, crescimento e movimento que se entrelaçam na criação artística, onde a improvisação e a criatividade se encontram e se enlaçam como as trilhas que moldam nosso caminho nesse processo contínuo.

4

OS LABORATÓRIOS

Neste capítulo, busco apresentar um caminho de reflexão, uma jornada, revisitando os passos dados nos laboratórios. Compartilho trechos dos escritos gerados após as explorações e projeções criativas desencadeadas pelas experimentações. Cada reflexão é iniciada com a data da exploração, sem a intenção de seguir uma ordem ou pensamentos fixados em um tempo cronológico, mas como uma forma de organizar ideias e reflexões. A cada data, não apenas reconto o que ocorreu, mas também busco entender as conexões subjacentes entre as diferentes etapas. Dessa forma, a narrativa ganha outra dimensão, capturando a complexidade e a evolução das descobertas ao longo do tempo. O que vai se evidenciando, ao longo do percurso, se aproxima de uma temporalidade que se entrelaça em movimentos espirais, curvando-se para frente e para trás, ao redor e para cima, que presentifica o passado como um elemento vivo no momento atual, influenciando e dando forma ao que está por vir (Martins, 2021). Quero dizer que o que será discutido não necessariamente corresponde *ipsis litteris* ao que aconteceu naquele dia, mas se origina nas percepções e reflexões oriundas da experiência diária.

Não descreverei todos os laboratórios aqui. Em vez disso, escolhi destacar os dias e lições que se conectaram de alguma forma, trazendo questões semelhantes e revelando pontos cruciais para reflexão, ou que apontaram novos caminhos, proporcionando surpresas. Às vezes, um dia não trouxe novidades, mas reforçou algo que já havia sido abordado anteriormente.

Destaco, em cada laboratório aqui discutido, a lição de Feldenkrais que conduziu a exploração principal do dia e seu desdobramento. No entanto, uma lista completa de todas as lições e suas referências está disponível no Apêndice.

Além disso, é importante mencionar que, como parte integrante dessa reflexão, farei uma correlação com os vídeos gravados nos laboratórios. A análise desses registros audiovisuais serviu como um recurso valioso para aprofundar a compreensão do processo desenvolvido na pesquisa, destacando suas particularidades e proporcionando uma visão mais abrangente e contextualizada das experiências vivenciadas.

Levando em consideração as relações estabelecidas entre nós e o ambiente, como proposto por Feldenkrais e discutido anteriormente, faço, como exercício para a escrita, uma descrição de algumas situações que me levaram a estar presente nos laboratórios. Cada passo dado na direção do estúdio, cada observação feita no caminho, a preparação para a exploração, tudo isso está presente na pesquisa, pois constituem os andaimes dessa construção. Não vejo

separadamente os acontecimentos “corriqueiros” dos “de pesquisa”, pois as “descobertas” se deram por conta dos estados de corpo que se fizeram presentes a cada dia. Entendo que todas as experiências são intrínsecas aos processos de pesquisa, pois incorporam um conhecimento somático processual.

Ao refazer esse percurso, percebo que o mergulho nas experiências sensoriais e criativas revelou camadas mais profundas dessa vivência, que despertou minha atenção para as sensações e para a complexa relação que surge com as ações.

Assim, este exercício de descrição reflexiva não se limita a uma mera revisitação do passado, mas se transforma em uma jornada de autoconhecimento. Cada data representa um marco não apenas temporal, mas um ponto de inflexão em meu entendimento, marcando a interseção entre sensações, ações e a emergência de imagens significativas.

18 de outubro de 2022

A chegada no estúdio 1 do Anexo do Curso de Dança foi tranquila. Mesmo tendo feito uma parada para tomar um café e comer um pão de queijo, não me atrasei muito do horário estipulado. Entrei em uma sala ampla, mais comprida do que larga, com 7 janelas, 4 do lado da sala que se dirige ao exterior e 3 para a parte interna do prédio. Todas as janelas possuem cortinas brancas, do tipo blecaute que estavam fechadas. O piso de madeira tem uma coloração amarelada e convidativa. A sala possui ventiladores, que não precisei ligar pois a temperatura estava amena e agradável. O estúdio tem um ótimo tamanho para o que eu me propus fazer ali.

Troquei de roupa, colocando uma bermuda e camiseta pretas de malha. Peguei meu caderno, comprado na véspera, verde escuro, sem pauta e do tamanho de uma folha A4. O comprei na loja ao lado da cantina no prédio da EBA-UFMG. Quando escolhi o caderno de cor verde escuro, falei para a vendedora que o estava escolhendo para mudar um pouco a paleta de cores usuais. Ela olhou para minha mochila, de um tom verde-amarronzado e falou: “é, estou vendo a mudança de cores”. Rimos juntos. Tenho uma preferência por cores sóbrias e neutras, é verdade. Me sinto desconfortável quando uso roupas com cores vibrantes, por exemplo. Mudar um hábito não é apenas trocar uma coisa pela outra, mas implica em mudanças na autoimagem, já nos disse Moshé Feldenkrais (Feldenkrais, 1977).

Eu escolhi comprar um novo caderno como símbolo de uma nova etapa, pois estou entrando em estúdio para pesquisar meu desenvolvimento criativo. Junto ao caderno, que retirei da mochila, estava o texto impresso do artigo Processo de Articulações Criativas, das pesquisadoras britânicas Vida Midgelow e Jane Bacon (2015), que comecei a utilizar como suporte metodológico para essa pesquisa. O PAC, como pode ser chamado, é um meio de ajuda para artistas, praticantes e acadêmicos a desenvolverem processos criativos em dança. Possui fases, ou facetas que conduzem a descobertas e iluminam o caminho da criação. Reli a primeira faceta – “Abrir” – que se orienta para a abertura ao sentir, à percepção interna: “Ao dar espaço e tempo, começamos a respirar, a estabelecer e incentivar a abertura dos sentidos, expandindo para o não saber, ficamos por aqui...” (Bacon; Midgelow, 2015, p. 61).

Seguindo essa proposição de abertura ao sensível, decidi começar. Olhei para a sala no intuito de escolher em que lugar eu me deitaria. A sala era grande e eu precisaria de um pequeno espaço em que pudesse me deitar completamente. Ao observar a amplitude senti um desconforto quanto ao tamanho. Há anos que trabalho em salas amplas de dança, me apresento em palcos espaçosos, mas naquele momento estava me sentindo incomodado de estar sozinho em uma sala para investigar minhas propostas. Seria um trabalho solitário no qual eu me

colocaria em observação. Fiquei tímido. Minha tendência seria escolher um lugar mais no canto da sala, mas pensei: tenho essa sala toda para mim, posso escolher qualquer lugar, não preciso me privar desse espaço. Deitei-me no centro.

Escolhi uma lição nomeada por Moshé Feldenkrais de *Scanning*, a partir de áudio gravado em workshop que ele ministrou em Esalen³², nos Estados Unidos em 1972.

Na lição, Feldenkrais conduz verbalmente esse escaneamento trazendo a imagem das 5 linhas cardeais do corpo, como ele as nomeia: 1 linha para a coluna, 1 para cada perna e 1 para cada braço. Por fim, um círculo representando a cabeça. Essa imagem nos lembra o desenho da representação primeira de uma pessoa: o desenho simples de uma pessoa (um corpo), que muitas vezes é feito por crianças. Após um longo escaneamento, Feldenkrais sugere algumas explorações de movimento com a cabeça, ombros e pelve, sempre relacionando com a respiração.

Durante a lição, ouvindo a voz de Moshé Feldenkrais falando em inglês, com seu forte sotaque, fui percebendo um desconforto na região esquerda das costelas, como um pinçamento, um repuxo. Percebi que essa sensação me acompanhava há algum tempo, como um lembrete de que algo estava “fora do lugar”. Essa região, que está próxima ao diafragma, tem surgido na minha percepção sempre que me deito no chão ou viro de lado. Recordo que tenho refletido sobre minha respiração, como se eu segurasse o movimento respiratório e não permitisse sua total expansão e recolhimento. É como se tivesse uma faixa amarrada, que circula e prende a região do diafragma. É uma sensação muito interna, bem próxima das vértebras torácicas.

Como o destino arma suas artimanhas para nos confrontar com nossas dificuldades, a lição que escolhi lidava com o funcionamento da respiração independentemente dos movimentos propostos. Feldenkrais propõe que façamos movimentos pequenos e rápidos sem interferir no movimento da respiração, que se mantém constante todo o tempo.

Durante a lição, ao propor o aumento da velocidade de alguns movimentos de coordenação entre ombro e cabeça, Feldenkrais faz uma diferenciação nos conceitos de rapidez e pressa em relação à respiração. Cito-o:

³² O *Esalen Institute*, fundado em 1962 na costa da Califórnia, é um espaço dedicado à exploração do potencial humano, abrangendo mentes, corpos, espíritos e almas. O instituto é conhecido por oferecer uma ampla variedade de workshops, seminários e programas abrangendo tópicos como psicologia, espiritualidade, filosofia, artes e terapia corporal, incluindo um seminário de seis semanas ministrado por Moshé Feldenkrais em 1972. Este seminário foi organizado por Stanley Keleman e Will Shutz e incluiu palestras, exercícios práticos, bem como trabalho individual com Moshé. O Esalen atraiu ao longo dos anos muitos líderes no campo da psicologia humanista e espiritualidade, tornando-se um centro de referência para o autoconhecimento e crescimento pessoal. Para mais informações acesse: <https://www.esalen.org>

Não prenda a respiração. Não interfira em nada na respiração e aumente gradativamente a velocidade, mas não tenha pressa. Você verá que se você se apressar há certos lugares onde nos contraímos: A pressa se expressa no pescoço e nos olhos e na boca e na língua e no diafragma. Não deve haver pressa, apenas velocidade. Toda a energia deve ser transformada em movimento e não em hesitação, retenção, preparação e tudo mais³³ (Feldenkrais, 2012, p. 6, tradução minha).

Com isso, precisei ocupar-me com essas diferenciações e aprender um pouco sobre mim mesmo. A princípio eu não conseguia manter a rapidez e não provocar mudanças na respiração. O que eu estava fazendo que não permitia essa diferenciação? Estava com pressa para conseguir cumprir a proposta, querendo acertar? Muitas vezes, Feldenkrais falava na lição que não importava como nós íamos fazer, mas que apenas aumentássemos a velocidade.

Esse desconforto me levou a questionar como eu encaro o aprendizado: replicando e cumprindo ordem, ou como um processo exploratório e de autoconhecimento?

No método Feldenkrais, a diferenciação emerge como uma pedra angular para o aprendizado, pois enfatiza a importância de discernir e controlar os movimentos de partes específicas do corpo de maneira precisa e independente. Pensar a diferenciação entre diferentes partes do corpo envolvidas em uma ação enquanto suporte para o aprendizado é avançar no caminho de pensar a educação enquanto um processo corporal, que inclui a reorganização e o refinamento da autoimagem.

*

Com o decorrer da lição, observei mudanças no peso da cabeça à medida que ocorriam explorações dos movimentos dos ombros e da pelve. É fascinante perceber como um simples movimento de levantar e abaixar o ombro do chão pode influenciar o peso da cabeça. O que entra em operação aqui é o suporte dado pela distribuição do peso de outras regiões para facilitar a ação de levantar e abaixar a cabeça. Quando o ombro se move, a escápula, a clavícula, o esterno e as costelas também se movimentam. A coluna se organiza para tornar esse movimento possível, enquanto as costas se expandem e pressionam o chão para oferecer suporte ao levantamento da cabeça.

Nas lições do método, somos convidados a perceber se o que estamos observando está claro para nós. Por exemplo, no movimento de levantar e descer o ombro, sugerido na lição, o

³³ *Don't hold the breath. Don't interfere at all with the breath and gradually increase the speed, but don't hurry. You will see that if you hurry there are certain places where we contract: The hurry is expressed in the neck and the eyes and in the mouth and in the tongue and the diaphragm. There should be no hurry, only speed. All the energy should be turned into movement and not into hesitation, holding, preparing and all that* (Feldenkrais, 2012, p 6).

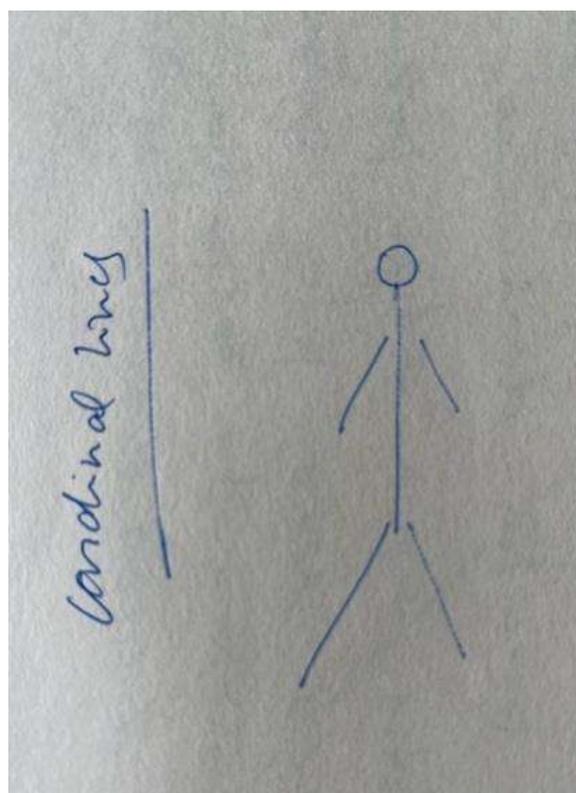
que está nítido na nossa percepção? Percebemos a clavícula, o movimento da escápula, do esterno, da respiração? Até onde, na coluna, observamos o reflexo da ação? O quanto é necessário levantar o ombro do chão para se saber que o ombro está saindo do chão? Se algum lugar ou região não está participando do movimento proposto pelo levantar e abaixar do ombro, observamos: o que impede a participação? Tem tensão em algum outro ponto, o movimento não está acontecendo porque a região não está evidente para nós? Ou será que, por algum motivo, assumimos que essa região não deve mover? Observar, sentir, perceber e acolher a percepção são ações essenciais para o aprendizado no Método Feldenkrais.

Ao terminar as explorações sugeridas por Moshé Feldenkrais, depois de me colocar de pé e caminhar um pouco pela sala, sentei e abri meu caderno novo. A página em branco na minha frente se mostrou convidativa. Ali desenhei as 5 linhas cardeais (Figura 1), meu desenho representando um corpo, sendo pessoa no papel.

Ao observar o desenho me deparei com alguns pontos em que a caneta falhou (?) no seu percurso. Eu – me olhando de frente para a imagem que me olha de frente – reparei que o risco na página do caderno teve mais intensidade na região das vértebras lombares, no braço e perna do lado direito, na cabeça. Todo meu lado direito estava maior que o esquerdo. Mas o que aconteceu entre a lombar e a cabeça, no meu braço esquerdo e perna esquerda que surgiram pontilhados no desenho? Lembrei da sensação de incômodo na região entre a lombar e os ombros. O incômodo ficou mais presente do que a imagem dessa região, que se esvaneceu, ficou turva e dissimulou um enfraquecimento. Penso que houve uma interrupção no fluxo de energia que atravessa essa parte de mim, deixando-a esvanecida em sua imagem interna.

Me coloquei em estado de improvisação. Deixei a sensação que reverberava após a lição guiar meus movimentos. O que iria surgir? Me deixei mover. Curvei e curvei. Não importava a direção, para onde eu ia era sempre curva. Coluna, braços e pernas se arredondavam em direção ao centro do corpo, buscando referência. Fechei a frente como um caracol se arredonda

Figura1 – as 5 linhas cardeais

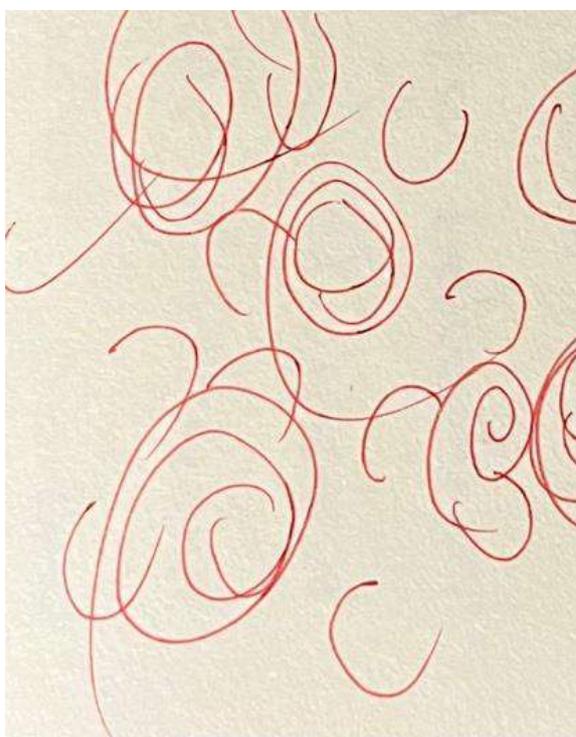


Fonte: acervo pessoal

para se proteger. Me transformei em uma grande cifose, a curva primária que se desenvolve desde o embrião. Me senti como um ser em formação, mas junto a essa sensação estava o desejo e o temor de desenrolar a coluna. Não. Mantenha-se redondo. Permaneça na proteção do círculo.

Não me recordo quanto tempo estive nesse processo, mas ao terminar e conseguir, finalmente, me esticar e deitar-me no chão, estava tranquilo e presente. Minha coluna e costelas surgiram plenas em sua imagem. Minha respiração estava tranquila. O incômodo na lateral esquerda havia diminuído.

Figura 2 – as linhas espiraladas



Fonte: acervo pessoal

Abri novamente o caderno e deixei minha mão fluir. Desenhei linhas circulares e espiraladas em um canto da folha (Figura 2). Fiquei a observar as linhas, que às vezes encontram outras linhas, entrelaçam-se.

Ao refletir sobre os encontros e entrelaçamentos propostos pelas linhas no papel, observei que aquelas linhas formavam núcleos e coexistiam no mesmo lugar, ora se esbarrando, ora se afastando. Como fios de um tecido, elas me lembraram a complexa malha de relações que sustenta a vida. Cada espiral parecia conter em si uma história, uma narrativa que se desenrolava ao longo do tempo e do espaço, sendo uma expressão única dessa conexão e revelando a unidade que existe em toda existência.

Notei que não desenhei nenhuma linha reta. As linhas não seguiam um curso previsível, mas traçavam uma trajetória sinuosa que se abria para o inesperado. Era como se cada espiral fosse uma jornada em si mesma, um convite para explorar novos horizontes e descobrir novas possibilidades.

Destaco que essas linhas não apenas conectaram elementos visíveis, mas também representaram a maneira como minhas experiências e percepções se entrelaçam, criando um tecido contínuo de compreensão e significado. Elas me convidaram a explorar e a perceber a beleza nas conexões sutis que moldaram essa experiência.

Os traços no papel me levaram a imaginar um caminho, uma possibilidade de existir no percurso, de ser-enquanto-sendo. Cada espiral é um testemunho vivo desse processo de se

tornar, de estar em um estado de fluxo constante. É um lembrete gentil de que a vida é uma jornada sem destino final, uma andarilhagem sem rumo certo. É a aceitação da incerteza, a celebração da impermanência e a disposição para abraçar o desconhecido.

Essa andarilhagem não aconteceu somente no deslocamento externo do corpo no espaço, mas ocorreu, de maneira intercorrente e simultânea, internamente, enquanto eu improvisava³⁴. Neste contexto, a capacidade de lidar com intercorrências ganhou destaque. As linhas espiraladas, assim como a jornada da andarilhagem, encontraram-se permeadas por imprevistos e desvios inesperados, sensações internas do movimento.

*

Em sintonia com o pensamento de Tim Ingold (2018) sobre criatividade e improvisação, percebo que a experiência das linhas no papel refletiu a natureza dinâmica do processo criativo. Ingold argumenta que a criatividade não é a produção de algo completamente novo, mas a capacidade de responder às condições em constante mudança. A improvisação é fundamental nesse contexto, pois envolve a habilidade de ajustar-se às circunstâncias imprevistas. Percebi que a habilidade de não traçar linhas retas, juntamente com a disposição e abertura para o inesperado enquanto me movimentava, foi semelhante à flexibilidade necessária para ajustar-me às intercorrências da jornada nessa andarilhagem.

Assim como as linhas no papel respondem ao fluxo interno, a capacidade de improvisação diante do inesperado tornou-se uma expressão prática da relação contínua com o entorno. A criatividade não está apenas na concepção original, mas na resposta adaptativa a cada curva, desvio e intercorrência percebida ao longo da dança³⁵.

³⁴ Nomeei os vídeos-improvisações, gravados nos laboratórios, de Andarilhagem, por conta do caráter itinerativo presente no processo. A ordem apresentada não é a mesma das gravações, pois algumas questões surgidas nas explorações de um laboratório, se manifestaram em outros laboratórios. Isso aponta para o processo enquanto caminho de descobertas e continuidade. Dessa forma, em alguns momentos a nomenclatura dos vídeos segue a ordem da reflexão e não da execução. Os sons presentes nas gravações são da vida e dos movimentos do entorno, no momento da filmagem. Não foram adicionados posteriormente.

³⁵ Acesse <https://youtu.be/JJMgUGkWXco> para o vídeo *Andarilhagem-1*.

20 de março de 2023

A lição escolhida nesse dia foi uma adaptação da clássica lição intitulada “Coordenação dos músculos flexores e extensores” (Feldenkrais, 1977, p. 141). Esta e outras lições similares, exploram como os músculos flexores e extensores interagem através de torções do tronco. Essas torções são geradas pelo movimento de inclinação das pernas e da pelve, assim como dos braços e ombros.

Durante a exploração dos movimentos, experimentei uma sensação de extremo cansaço e, gradualmente, fui percebendo uma rigidez na região do tórax e sua interferência na minha capacidade respiratória. A rigidez observada na minha caixa torácica restringia a respiração, como se eu estivesse usando um colete apertado que limitava a expansão natural do peito. Nesse contexto, questioneei o que estava impedindo a plena entrada e saída do ar, refletindo sobre as possíveis barreiras que poderiam inibir essa comunicação vital entre o interior e o exterior ao corpo.

Pensar em termos de um espaço interno e outro externo ao corpo, insinua uma abordagem dicotômica e polarizada, que sugere uma divisão entre nós e o mundo, delineada pela barreira da pele. Menos separação e mais complementaridade entre o interior e o exterior, pode ser um caminho possível para pensar um sistema complexo, como seres animados que somos.

Todas as formas animadas de vida são de fato identificadas e identificáveis em termos de seu interior e exterior, de suas estruturas e órgãos morfológicos internos e de suas estruturas e órgãos morfológicos externos que, juntos, os tornam as formas animadas que são. Suas morfologias não são simplesmente conjuntos de peças. Elas definem o todo como um organismo vivo, um organismo que se move, que é motivado pelos seus sentidos, instintos e afetos para responder ao mundo que o rodeia e às criaturas animadas dentro dele. Morfologia e responsividade andam de mãos dadas (Sheets-Johnstone, 2016, p. viii, tradução minha)³⁶

Essa relação entre o dentro e o fora surgiu, durante a lição, da observação da respiração que, inevitavelmente, transita entre os dois espaços: o ar entra, o ar sai e, nesse caminho, há uma transformação.

³⁶ *All animate forms of life are in fact identified and identifiable in terms of their insides and outsides, their inner morphological structures and organs and their outer morphological structures and organs that together make them the animate forms they are. Their morphologies are not simply assemblages of parts. They define the whole as a living organism, an organism that moves, that is motivated by its senses, instincts, and affects to respond to its surrounding world and to those animate creatures within it. Morphology and responsivity go hand in hand* (Sheets-Johnstone, 2016, p. viii).

A respiração, segundo Maxine Sheets-Johnstone (2016), é reconhecida como uma realidade corpórea essencial e autônoma na vida animada. Ela não requer incorporação em um corpo para ser compreendida; ao contrário, é uma parte intrínseca da existência, representando a complementaridade fundamental entre dentro e fora, tanto no sentido temporal quanto existencial. Sheets-Johnstone acrescenta que a respiração é uma sensação que flui continuamente, movendo-se tanto para dentro quanto para fora. Este movimento de entrada e saída se correlaciona com a abertura e o fechamento de uma passagem, e com a expansão para fora ou para cima, seguida pela recessão para dentro ou para baixo. Em um sentido mais amplo, inspirar traz consigo o que é compartilhado e externo, enquanto expirar libera o que é individual e interno. A respiração pode ser vista, segundo a autora, como um exemplo de união e separação, representando uma complementaridade entre o sujeito e o mundo, assim como entre o eu e o Outro.

Contudo, a experiência direta entre interior e exterior não se limita à respiração. Sheets-Johnstone argumenta que interiores e exteriores são complementares, não opostos: onde há um mundo, há um sujeito, onde há um sujeito, há um mundo. Da mesma forma, vida corpórea e intercorpórea coexistem e se influenciam mutuamente desde o começo, tanto internamente quanto externamente.

Ela também explica que aspectos polarizados de um par complementar, como dentro e fora, aberto e fechado, fraco e forte, próximo e distante, são modos de um sistema dinâmico capaz de transitar entre fronteiras, mesmo quando as inclui. Esses pares complementares estão ligados à experiência tátil-cinestésica e cinética, onde o toque, o movimento e a percepção física desempenham um papel crucial. Portanto, é fundamental direcionar uma atenção cuidadosa ao movimento, começando pela experiência do movimento em nossos próprios corpos e pelas diversas formas como essa experiência se manifesta, tanto interna quanto externamente.

O que surgiu na minha reflexão enquanto explorava os movimentos, foi o fato de que a sensação interna não tinha a mesma expressão no movimento percebido no espaço. A metáfora do colete apertado, restringindo a abertura do peito para o mundo, evoca as barreiras que são criadas por uma visão dicotômica. Essa resistência à plena capacidade respiratória me sugeriu que, mesmo quando busco transcender as fronteiras percebidas, ainda encontro obstáculos que limitam a fluidez da interação entre o corpo e o ambiente, entre mim e o Outro. Lembremos da autoimagem, proposta por Feldenkrais, que se constrói na nossa interação com os comportamentos culturais em que fomos criados.

No entanto, essa percepção de separação começou a se dissolver gradualmente à medida que uma sensação de expansão na parte superior do tórax surgia. Ao explorar os movimentos

em harmonia com a respiração, a rigidez que eu sentia na caixa torácica começou a desaparecer aos poucos, dando lugar a uma fluidez que se espalhava por toda a região, ecoando nos movimentos de expansão e recolhimento das minhas costelas. Esta experiência me remeteu ao movimento suave, porém firme, das águas-vivas. Ao mesmo tempo, uma imagem de dissolução dos meus limites corporais surgiu, como se eu estivesse respirando junto com o mundo, estabelecendo um vínculo entre o interior e o exterior, um sentimento de pertencimento ao todo. O ritmo da respiração do mundo ecoava nos movimentos da minha respiração, e vice-versa. Era uma única respiração, a minha e a do mundo, em perfeita sintonia.

*

Tim Ingold (2015) propõe uma visão singular ao sugerir que, ao invés de concebermos o mundo como uma coleção de objetos isolados, deveríamos entendê-lo como uma intrincada malha de linhas entrelaçadas, um *meshwork*. Nessa concepção, as linhas não servem apenas como fronteiras que demarcam o interior do exterior, como se o organismo estivesse confinado “aqui” e o ambiente “lá fora” (Ingold, 2015, p.118). Pelo contrário, elas se transformam em caminhos de prática e experiência, conectando entidades e eventos de maneiras dinâmicas. A distinção entre interior e exterior torna-se menos rígida no conceito do *meshwork*, pois as linhas cruzam essas fronteiras percebidas, deixam pontas soltas. Os elementos do mundo, ao invés de estarem confinados a categorias fixas, estão em constante interação através de linhas de influência, aprendizagem e adaptação.

Se aceitarmos essa interação dinâmica entre o interior e o exterior, continuamente influenciando e sendo influenciado um pelo outro, criando essa malha complexa de relações interconectadas, podemos vislumbrar torções, nós, pontas soltas, criando “uma trilha *ao longo da qual a vida é vivida*” (Ingold, 2015, p.118, grifo do autor).

Ao refletir sobre as sensações percebidas durante a lição de Feldenkrais, percebi como os *insights* sobre as linhas e o *meshwork* podem lançar luz sobre essa dinâmica singular. A sensação de transcender a rigidez da caixa torácica e expandir a respiração sugere uma compreensão não dicotômica entre o interior e o exterior do corpo. Em consonância com Ingold (2015) e Sheets-Johnstone (2016), essa experiência parece desafiar a ideia convencional de limites rígidos, sugerindo, em vez disso, uma interconexão fluida entre o corpo e o ambiente.

A mesma proposta é conduzida por Feldenkrais quando da exploração das torções e a percepção da amplitude da caixa torácica, de um lado e do outro, a partir do movimento da respiração, na relação com o espaço e com o apoio no chão. O movimento de torção, coordenado

com a respiração, não apenas aliviou a rigidez, mas também estabeleceu uma sensação de pertencimento ao todo interno-externo, ecoando a ideia sobre a continuidade entre essas supostas fronteiras.

Para Gonçalo Tavares, é pelo espanto ou pela “geometria espantosa” (Tavares, 2021, p. 28) que essas fronteiras, ou categorias perdem sentido. Para mim, esse espanto se manifestou na forma dos ossos, em uma ligação íntima entre meu ser e o mundo ao meu redor. No processo de praticar as lições de Feldenkrais e ouvir o que se pronunciava, escutei ecos de uma lembrança e fui conduzido a me aproximar de memórias da minha infância e adolescência.

A lembrança

“A criança possui uma coisa que o adulto procura desesperadamente ao longo de toda a sua existência: um refúgio”.
(Martin, 2021)

Me contemplo, por volta de meus 14 anos, deitado na sala de estar da casa em que nasci e fui criado. Ouvindo na vitrola antiga as *Partitas* para violino de Bach ou os 24 caprichos para violino solo de Paganini, ali eu me punha a investigar meus ossos. Passava a mão, apalpava, tentava sentir a largura, o tamanho, o peso, o formato do úmero, da mandíbula, das costelas. Eu procurava relaxar a musculatura do braço a ponto de encostar no osso e a sensação, quando conseguia, era de espanto e alegria. Eu ia me descobrindo por dentro. Qual era minha verdadeira fisionomia, aquela que não está coberta de expressões difusas, mas que guarda a força da continuidade de uma espécie?

Era esse o meu refúgio: me habitar por dentro, pois por fora eu queria desaparecer. Queria seguir o rio da minha infância. Rio que corria atrás da escola que me abrigou nos primeiros anos dos meus estudos. Um rio que me levava ao encontro do meu desejo de dali sair, para explorar o mundo. Na amplitude do olhar de uma criança de seis ou sete anos, aquele rio era enorme, de uma margem a outra. Era largo o suficiente para produzir desejos e medos. Era grande o suficiente para me envolver em seu curso caudaloso e me retirar por alguns instantes do metal frio de que era feito o escorregador verde e descascado em que eu subia, no intervalo das aulas, para admirar meu desejo. Eu ficava em pé no alto do brinquedo para não correr o risco de descer rampa abaixo e perder de vista meu companheiro, que mantinha aberto seu casaco verde de folhas e flores, me deixando ver sua pele amarronzada e brilhante. Um tremor alcançava meus ossos, um rubor minhas bochechas, por desejar aquele que poderia me levar a me inventar, justamente por me fazer perder meus limites imagéticos.

Ao fechar os olhos e sentir meus ossos, meu mundo se fechava dentro de mim. Ao mesmo tempo, meus ossos me abriam um rio. Aquela era a maneira que eu encontrei para me abrir para o mundo, pois aqueles ossos me estruturavam, me davam força para continuar a desejar outros mundos que não fosse o meu. Eu ficava deitado, depois de me investigar internamente, auscultando meu volume e peso. Eu queria ficar tão leve a ponto de flutuar, sair do chão e ir desaparecendo aos poucos, até me transformar em ar. Nesse desaparecimento do invólucro, aparecia a substância latente da vida: o movimento. O osso era, divertidamente, o caminho que eu encontrei para me relacionar comigo mesmo, com o mundo e com o movimento.

Algumas vezes eu me imaginava deitado nas águas do rio, leve, fluido para, assim, seguir viagem e sumir. Considero que estou hoje no campo artístico por desejar outros mundos que não fosse o meu, por fantasiar seguir o rio atrás da minha escola. Posso pensar no movimento do rio como metáfora do movimento que mais tarde fui investigar na dança: fluido, contínuo. Movimento que não priva, mas que é potência, ação. O ato de olhar para o futuro me fazia querer aprender, pois esse deveria ser o meio pelo qual eu atingiria meu objetivo.

21 de março de 2022

Ao caminhar em direção ao estúdio, já dentro dos portões da universidade, reparei em um jovem no gramado em frente à Faculdade de Letras. Ele estava em uma clareira entre as árvores e caminhava para lá e para cá. Poderia estar esperando alguém, ou o horário da aula, pois sua mochila estava no chão, encostada em uma árvore. O que me chamou a atenção foi o estado performativo da cena. Alguém parado ou caminhando em um espaço amplo me sugeriu dança. O deslocamento de um corpo no espaço, pertencendo ao espaço, mesmo sendo diferente dele. Uma ocupação que transforma o lugar.

Segui para o estúdio com essas reflexões, pois há um tempo que a vontade de “ir para fora” tem estado presente. Algo me chamava, não somente para fora do estúdio, mas para fora de mim. Quanto mais em mim, mais para fora eu queria ir. Reconhecer o fora em mim, colher o fora dentro de mim.

Cheguei no estúdio e me preparei para começar: troquei de roupa, abri meus cadernos (acabei usando um outro caderno, preto e menor, pois poderia levá-lo com mais facilidade por onde eu fosse), procurei pela lição que me conduziria naquele dia. Escolhi uma lição inspirada na Alexander Yanai (AY)³⁷ #28, “*Legs crossed and expanding chest and abdomen*”, pois era uma variação da lição anterior. E, claro, que a experiência não se repete como vivenciada anteriormente, isso é certo.

Ao improvisar³⁸ após a lição, meus movimentos não geraram expansão. Era um movimento muito interno, no apoio das costelas e nas transferências de peso. Deixei a sensação me conduzir. À medida que eu ia percebendo o apoio interno e a direção que esse apoio sugeria, eu guiava minha atenção para o todo. Apoio em si, apoio no chão, apoio no espaço. À medida que a improvisação ganhava “corpo” novas informações surgiram e passaram a compor a exploração. O que mais surgiu? Pequenos impulsos, pequenas quedas, deslocamentos impulsionados pelas quedas.

Não fui para fora. Ao contrário, fui mais para dentro de mim, seguindo a referência interna que impulsionava o corpo a compor com o espaço sua dança: Dança Varrida. Dança que

³⁷ Entre o início da década de 1950 e o final da década de 1970, Feldenkrais conduziu aulas públicas semanais de Consciência pelo Movimento em Tel Aviv. Essas aulas ocorriam na rua Alexander Yanai, que acabou emprestando seu nome ao acervo. Ensinando em hebraico, Feldenkrais registrava suas instruções em fitas de bobina. Ao longo de um período de 25 anos, ele gravou aproximadamente 600 aulas distintas. Seu método envolvia ministrar uma aula, gravá-la e, então, reproduzi-la para o grupo seguinte, observando atentamente o processo. Ele revisava e refinava a lição com pequenas modificações até alcançar uma versão final satisfatória, que era então gravada. As lições de Alexander Yanai consistem em transcrições dessas gravações.

³⁸ Acesse <https://youtu.be/tgT9OK3xF7o> para o vídeo Andarilhagem-2.

move as entranhas da comunicação. O corpo partiu do apoio em si, do suporte do ser para ser-no-mundo. Compondo com e não sobre. Existindo na form(a)ção da vida.

Ao final, fui para a janela, pois a sensação de “ir para fora” ainda se mantinha. Fiquei um tempo na janela a observar a vegetação, como um pequeno bosque, que se estende atrás do estúdio. Nesse momento uma borboleta amarela passou voando. Sua trajetória aleatória parecia circunscrita no caos. Indo-vindo-come-estando. Pousou sem cansaço, mas por escolha. Observa a si mesma, sendo borboleta. Logo em seguida levantou voo novamente e sumiu entre as árvores. Me perguntei: onde bate em mim o voo da borboleta?

24 de março de 2023

Eu estava bastante intrigado do porquê a lembrança das minhas incursões ósseas na adolescência estava surgindo para mim nesse momento. Então, permiti que ela viesse à tona e ocupasse a pesquisa. Busquei revisita-la, partindo das ações que recordava fazer. Deixei a lembrança ressurgir. Deitei-me no chão do estúdio e deixei a memória me guiar. E a memória inverteu a ordem da investigação como eu recordava. Eu comecei com o relaxamento primeiro. Me apropriando do processo de escaneamento inicial das lições de Feldenkrais, eu fui observando e buscando relaxar cada parte do meu corpo, desde os calcanhares até a cabeça. De início muito barulho, incômodos musculares, espasmos que se deslocavam por todo o corpo. Uma sensação de vibração elétrica, como pequenos choques, dormências. Subitamente um cessar dessas sensações deu lugar a um profundo relaxamento na região da cintura, nas costelas, nas vértebras lombares. Um peso bom. O espaço interno da caixa torácica surgiu como lugar de conforto. Expandido. Eu conseguia sentir o movimento da minha respiração mover o espaço, mover as costelas. Identifiquei pontos doloridos, tensos, restritivos. Deixei o movimento vivo e intenso da respiração alcançar e ocupar esses lugares, iluminando a imagem, possibilitando passagem e buscando pertencimento. Nesse ponto, o encontro com meus ossos aconteceu, como se eu surgisse de dentro.

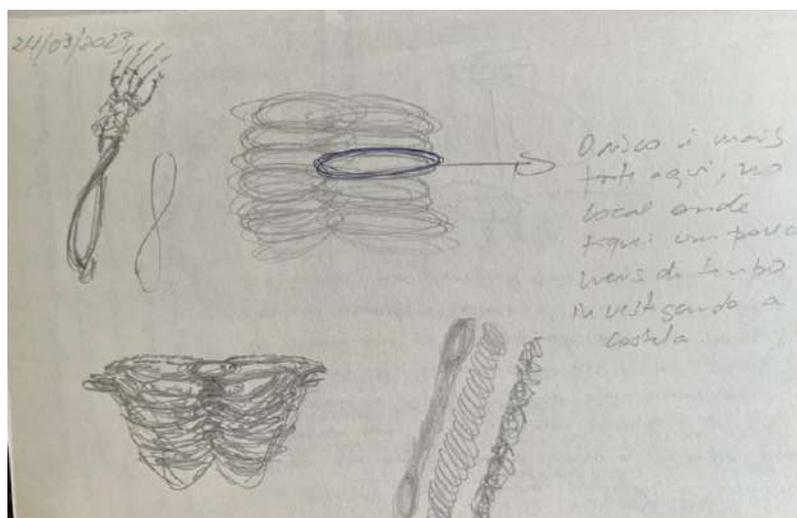
Passei a me tocar para tentar perceber o tamanho, o formato, o volume e a direção que minhas clavículas, escápulas, esterno e costelas sugeriam. Fiquei mais tempo tocando minhas costelas, lugar que foi se mostrando um tanto enigmático nesse processo de pesquisa. Precisei me mover aqui e ali, abrindo caminho para chegar aonde não estava alcançando.

Para chegar mais perto das costelas torcia meu tronco para expor o máximo aqueles ossos que formam a proteção de órgãos vitais, mas que dão suporte para o movimento da respiração. Para tocar as clavículas eu precisei afundar o peito, o que provocou um arredondamento das costas e os ombros se curvaram para frente. A cabeça começou a sair do chão e o peso do meu corpo se espalhou para outras regiões. As pernas começaram a mover, dobrando e permitindo que os pés empurrassem o chão para provocar outros ossos a se apresentarem ao contato das mãos. Flexionei e estendi minha coluna para tentar tocar as escápulas e perceber seu movimento. Os ossos dos meus braços desenharam o infinito.

Isso provocou um processo ininterrupto de imagens corporais que se expandiram para o espaço, desenhando curvas, linhas e projeções coreográficas. Essas linhas, curvas e torções apareceram nas imagens que desenhei após a exploração (Figura 3). Foi uma sensação de

abertura brilhante. Uma luz surgiu do meu peito e fez meus braços se movimentarem como se eu quisesse abraçar o mundo. Fiquei enorme.

Figura 3 – investigação óssea



Fonte: acervo pessoal

No vídeo Andarilhagem-3³⁹ essas relações podem ser observadas nos movimentos de expansão e recolhimento da caixa torácica. Em alguns momentos, o som da respiração surgiu como cúmplice dos ossos, numa tentativa de liberar a rigidez torácica que eu vinha sentindo, provocando uma transformação na imagem dessa região na minha percepção. O contato com essa região e, principalmente, com essa função vital – a respiração –, expandiu minha imaginação, provocando imagens internas de seres outros. Em um delírio estético, podiam ser animais, plantas, ou ainda, um híbrido... não na representação formal, mas no movimento e em uma pulsação constante de existir. Algo como uma metamorfose imagética, na qual múltiplas formas se metamorfoseiam em imagens internas, espalhando percepções em uma continuidade absoluta. O corpo era um devir ondulatório de linhas e imagens que, a um só tempo, permitia o vislumbre do estranho prazer de ser outro sendo o mesmo.

Alinho essa sensação cambiante de múltiplas formas existindo em movimento, ao conceito de metamorfose do filósofo Emanuele Coccia. Cito-o:

Chamamos de metamorfose essa dupla evidência: cada ser vivo é em si mesmo uma pluralidade de formas – simultaneamente presentes e sucessivas –, mas cada uma dessas formas não existe de maneira verdadeiramente autônoma, separada, pois cada

³⁹ Para acessar o vídeo: <https://youtu.be/-zBYMT0oKtQ>

qual se define em continuidade imediata com uma infinidade de outras antes e depois dela mesma (Coccia, 2020, p. 20).

O filósofo nos convida a desvendar as linhas invisíveis que entrelaçam todos os seres vivos, revelando uma malha de interconexão e continuidade que transcende as fronteiras da individualidade, que ele nomeia de *Metamorfose* e que me faz lembrar do conceito de *meshwork* explorado por Tim Ingold. Coccia enfatiza a natureza dinâmica e em constante evolução da vida, onde os seres vivos estão intrinsecamente ligados uns aos outros através de processos de transformação contínua. A profundidade dessa interconexão se revela no argumento de que cada indivíduo de uma espécie é parte de uma continuidade absoluta. A vida que flui em nossas veias não surge instantaneamente no momento do nascimento; ao contrário, é uma herança que remonta a gerações passadas. A herança genética e anatômica que recebemos de nossos antepassados é apenas um aspecto dessa conexão mais ampla, que não se limita ao passado, mas também se projeta para o futuro. Ao nascer, adquirimos um corpo, ou a reincorporação de dois outros corpos que já existiam, os corpos da mãe e do pai, os quais são então revividos. E que, por sua vez, revivem os corpos de seus pais e mães e, assim, sucessivamente, até o início da vida. Essa conexão transcende a fronteira entre os indivíduos e se estende além da vida física de um único organismo. Segundo Coccia, cada um de nós é, essencialmente, uma vasta reciclagem, tanto genética quanto anatômica. Para o filósofo, a metamorfose

nunca vai parar. Ela não é apenas uma cicatriz deixada pelo nascimento, ela é um destino. Ela não é um acontecimento passado e indisponível, é o modo de vida de todo corpo vivo. Ela não define uma forma de passividade, é o espaço infinito da atividade do ser vivo face a si mesmo e ao mundo (Coccia, 2020, p. 52).

Essa metamorfose, ele segue seu argumento, se faz presente também na nossa relação com a comida, pois comer é o ato de incorporar a vida dos outros em nosso próprio corpo. Consequentemente, somos alimentos para outros seres no momento em que morremos.

A força do existir, simbolizada nessa imagem da metamorfose, provoca uma torção na relação dentro-fora-dentro do corpo, pois interfere nas fronteiras. Assim como na respiração, fazemos essa troca na nutrição. Vou além, pensando também o movimento como esse lugar de mobilidade de fronteiras. Um único gesto mobiliza articulações, músculos, líquidos, intenções, sensações, sentimentos, memórias, impulsos nervosos, temperaturas, trajetórias, afetos, olhares, deslocamentos de ar em uma lista infinita de ações. Uma lista infinita de “trocas in-excorporadas” (Vieira, 2020).

Retomo essa aproximação conceitual com o termo “in-ex-corporação” da pesquisadora Alba Pedreira Vieira no intuito de pensar a dança enquanto “trocas porosas e contínuas consigo (INterior) e com outros corpos (EXterior)” (Vieira, 2020, p. 208). Outros corpos, aqui, não somente enquanto corpos humanos, mas qualquer corpo que esteja participando dos fluxos contínuos de vida e de movimento.

Se aceitarmos o argumento de Coccia de que somos seres em constante devir metamórfico, esse processo de trocas ganha uma perspectiva ainda mais profunda, pois passa a acontecer em outros níveis de consciência. A nossa relação com o mundo deixa de ser dicotômica, mas inclusiva. Eu me incluo no mundo em relação horizontal e dialógica com todas as coisas presentes no ambiente. O antropocentrismo cai por terra, literalmente.

É nesse ponto que retorno ao desenho conceitual da malha (*meshwork*) desenvolvido por Tim Ingold. Uma das chaves de seu pensamento é a noção de que o mundo em que habitamos é composto não por objetos, mas por coisas. No cerne da proposta de Ingold (2012) para uma Antropologia Ecológica está a crítica às concepções tradicionais de objeto e rede e a introdução da noção heideggeriana de “coisa”. Ingold busca transcender a visão convencional do objeto como algo acabado e isolado, propondo enxergar o mundo como uma complexa malha de relações. Para ele, a “coisa” não é um ente isolado, mas um espaço onde acontecimentos se entrelaçam, “um certo agregado de fios vitais” (Ingold, 2012, p. 29).

Ao refletir sobre o conceito de coisa em Martin Heidegger, Ingold (2012) sublinha uma distinção fundamental entre “coisa” e “objeto” que transforma nossa compreensão do mundo ao nosso redor. Segundo Ingold, Heidegger define o objeto como um fato consumado, algo estático e encerrado em suas superfícies externas, prontas para serem inspecionadas e definidas em contraste com seu ambiente. Em oposição, a coisa é vista como um evento dinâmico, um *locus* onde múltiplos acontecimentos se entrelaçam, convidando-nos a participar ativamente em sua coisificação.

Segundo Ingold, Heidegger propõe que, ao observar uma coisa, não estamos distanciados, mas imersos em uma reunião de elementos e significados. As coisas se revelam em um mundo que mundifica, onde ganham significado através de suas interações contextuais. Isso implica que nossa relação com as coisas é profundamente participativa e dinâmica, contrastando com a visão estática dos objetos.

Ingold, ao destacar essa reflexão, nos convida a reconsiderar nossa percepção do mundo, reconhecendo a importância do contexto e da relação ativa na formação de significado. Através dessa lente, as coisas são percebidas não apenas como entidades físicas, mas como processos vivos e interconectados, redefinindo nossa participação e compreensão no mundo que nos cerca.

Partindo dessa proposta, aproximando-se do conceito de *affordance*, colocando-o em discussão e alargando seu entendimento, Ingold (2012) nos convida a questionar a natureza dos conceitos que usamos para categorizar o mundo ao nosso redor. *Affordance* é um conceito fundamental na teoria da percepção e da interação humano-ambiente, desenvolvido por James Gibson. Se refere às oportunidades de ação que objetos ou ambientes percebidos oferecem a um indivíduo. Imagine-se em uma sala: as cadeiras sugerem a oportunidade de sentar, as portas a oportunidade de entrar ou sair, e as alças das gavetas a oportunidade de puxá-las. Todas essas são *affordances*, ou seja, são características do ambiente que convidam ou sugerem certas ações.

Entretanto, como nos orienta Isabel Cristina de Moura Carvalho e Carlos Alberto Steil (2013), estudiosos de Ingold, *affordance* é um termo desafiador de traduzir para o português. Segundo os autores, além de se referir às oportunidades de ação proporcionadas por objetos ou ambientes percebidos, essas possibilidades manifestam-se, também, nas interações com outros seres humanos e não humanos. As *affordances* também residem nas características das superfícies e em seus contornos, permeando toda a matéria que exerce influência sobre nós. Por exemplo, uma maçaneta de porta pode sugerir a oportunidade de girar devido à sua forma e posição em relação à porta. Isso destaca como a percepção das *affordances* está intimamente ligada à percepção das formas e texturas dos objetos e ambientes.

Uma característica essencial das *affordances* é a sua interligação entre o ambiente e o sujeito que o percebe. Isso significa que a percepção das *affordances* está intrinsecamente ligada à relação entre a consciência do mundo e a consciência da relação com o mundo. Cada indivíduo mantém sua própria consciência e relação distintas com o ambiente, o que implica que a percepção das *affordances* é subjetiva e pode variar de pessoa para pessoa.

No entanto, mesmo que a percepção das *affordances* seja influenciada pelo sujeito, o ambiente possui *affordances*, segundo os autores, independentes de quem o percebe. Isso sugere que as oportunidades de ação existem objetivamente no ambiente, independentemente da percepção individual. Por exemplo, uma cadeira ainda oferece a oportunidade de sentar, mesmo que uma pessoa específica não a reconheça como tal.

É nesse ponto que Tim Ingold apresenta a noção de “coisa” para refletir sobre nossa interação com o ambiente. Ingold (2012) propõe, então, um exercício imaginativo, no qual observa uma árvore e questiona se ela pode ser considerada um objeto, argumentando que a árvore é mais bem compreendida como uma “coisa” – um conjunto intrincado de relações vitais – pois, ao observá-la, constata que sua casca é habitada por pequenas criaturas que fizeram dela seu lar. Continua se perguntando se essas criaturas e suas casas são parte da árvore, se o musgo que cresce na superfície dos troncos e os pássaros que pousam em seus galhos fazem parte da

árvore. Ingold sugere, ainda, que se considerarmos o caráter da árvore em relação ao vento, no modo como os galhos e folhas balançam, poderíamos nos perguntar: a árvore seria uma árvore-no-ar? Com essas considerações, ele conclui que a árvore não é um objeto, mas uma coisa, um agregado de fios vitais. Esse raciocínio é estendido a outras manifestações naturais, como pedras cobertas de musgo e nuvens em movimento no céu, assim como na nossa relação com as construções arquitetônicas, suscetíveis a intempéries e ao vaivém de humanos e não humanos, que produzem interferências constantes. Em cada caso, Ingold conclui que essas entidades não podem ser reduzidas à condição de objetos isolados, mas são, em vez disso, agregados complexos de vitalidade, incorporando uma dinâmica de interconexões. Podemos pensar em um grande processo de metamorfose acontecendo nas nossas relações com o mundo. A cada movimento que fazemos sofremos e provocamos mudanças em nós e no entorno.

É seguindo esse raciocínio que vejo na dança uma malha intrincada e entrelaçada pelos fios que nos compõem e com os quais existimos: uma dança-coisa que acontece no espaço intermediário do sensível e nas relações que se metamorfoseiam entre o dentro e o fora. Ou uma “Dança Varrida”, usada como metáfora para essa dança que pode perder o juízo, a vergonha, mas que também varre o terreno para a imaginação, ou para a “Andarilhagem” como venho chamando os vídeos. Como um andarilho, sem rumo certo, mas presente em cada passo, em cada movimento que acontece na relação entre o dentro-fora-dentro do corpo. É nesse processo in-ex-corporado que perscruto a dança. O Método Feldenkrais promoveu, nessa exploração, o caminho de liberação para esse fluxo contínuo de criação, pois aproximou percepção e ação da pulsação criativa da vida.

17 de abril de 2023

Cheguei à sede do Grupo de Dança 1º Ato por volta de 12h30. As atividades do grupo se iniciam às 13h com uma aula de balé clássico. Há um tempo que não faço aulas de balé, por conta de questões relacionadas a desgastes nos joelhos. Me preparo por conta própria para o dia de trabalho, buscando uma integração entre os meus movimentos e os suportes, entre os impulsos e os relaxamentos. Nesse dia, resolvi fazer uma lição de Feldenkrais. Cheguei no estúdio e me preparei. Escolhi a lição inspirada na AY#438, *Preparation for a bridge*. Nessa lição, como o próprio título sugere – preparação para a ponte – a proposta é possibilitar encontrar comprimento e curvatura na coluna. Os movimentos incluem um suave rolamento do quadril e ombros, assim como a rotação da cabeça para mobilizar partes da coluna que podem estar contraídas ou resistindo ao movimento.

Pois bem, não terminei a lição. Fiquei extremamente incomodado com a exploração da extensão, desta vez. Não era a primeira vez que eu praticava a lição, mas não foi agradável pressionar a cabeça no chão para arquear o pescoço e o peito. A expansão dessa região me provocou uma sensação de esforço e resistência. Ah! Novamente o encontro com a resistência na expansão da caixa torácica, pensei. Me irritei com a sensação.

Lidar com as relações entre força e esforço é um dos focos do Método Feldenkrais, no qual esforço não é sinônimo de força. Esforço para Feldenkrais é força extra, é embutirmos na ação aquele *plus* desnecessário para sua realização. Ou seja, quando contraímos músculos de forma ineficaz, sem que essa contração resulte em movimento útil. Em vez disso, essa energia muscular é desperdiçada, levando à fadiga e à ineficiência. No contexto do Método Feldenkrais, a ênfase é colocada em mover-se de maneira mais consciente e eficaz (como já discutido anteriormente) utilizando a estrutura óssea para apoiar e facilitar o movimento, em vez de confiar excessivamente na tensão muscular. Quando nos esforçamos de forma impotente, estamos gastando energia desnecessariamente e comprometendo a qualidade do movimento.

Busquei me aproximar dessa proposta ao observar os aspectos em que eu estava me esforçando para seguir a orientação dada na lição durante a exploração dos movimentos. Observei que, ao arquear a coluna com o apoio da cabeça e da pelve, eu estava forçando minha caixa torácica a arquear. Essa região estava pesada e resistindo ao movimento, me fazendo colocar mais peso e pressionar minha cabeça no chão para alcançar o objetivo. Opa! Refleti. Na proposta do Método Feldenkrais não existe a relação com o objetivo final e nem com a conquista de resultados, mas sim com o processo e o que eu aprendo com ele, independentemente se vou conseguir, ou não, realizar a proposição. E lá estava eu caindo na

armadilha da conquista novamente. Lembrei do meu professor e orientador durante a formação, Jerry Karzen, compartilhando conosco a ideia de que, se nos sentíssemos desconfortáveis, com dor, ou simplesmente entediados e exaustos durante as explorações, deveríamos parar, descansar e depois retomar os movimentos. Ou então, poderíamos até mesmo visualizá-los em vez de executá-los. E se, mesmo assim, continuássemos enfrentando dificuldades ou nos esforçando demasiadamente, era aconselhável deixar a lição de lado e retornar a ela em outro momento.

Logo, parei a lição, desliguei o celular e fui rolar pelo chão. Naquele momento a proposta subliminar e basal do Método Feldenkrais aflorou com força e fez mais sentido do que os movimentos propostos na lição. O rolamento me traz uma sensação de conforto e integração. É um movimento em que sinto que aparo arestas, que amacio a carne, que arredondo meus pensamentos e sentimentos, que expando minhas percepções. Ao rolar me aproximo de mim. Rolar é um dos primeiros marcos de desenvolvimento, que eventualmente irá nos conduzir para a verticalidade. É meu porto seguro.

Ao rolar, me senti um grão de areia soprado pela brisa, que se deslocava suavemente pelo solo. Fui expandindo essa sensação para as forças internas que se organizavam para me possibilitar rolar, para o apoio que impulsionava o deslocamento circular e espiralado. Fui integrando o todo nesse processo rotacional que, aos poucos começava a se opor à gravidade, buscando o espaço. Sustentei essa sensação por um tempo e comecei a me organizar a partir dela, até mudar de nível e ir buscando sentar, ficar em quatro apoios e, por fim, ficar de pé.

Resolvi seguir com a proposta do laboratório e improvisar⁴⁰. Não foi surpresa que movimentos rotacionais surgiram como impulsionadores da improvisação. Eles estavam em todo lugar, nas articulações, no espaço. Serpentei pela sala em uma dança que se originava nas rotações, descrevi os círculos que sentia aparecer na minha imagem e imaginação.

Aqui, o Método Feldenkrais se mostrou potente no afloramento de hábitos arraigados, que me conduziram a querer conseguir, a todo custo, arquear minha coluna. Eu esbarrei em um comportamento que me levou a forçar um limite, mas que desaguou na inabilidade em lidar com a situação. Percebi que a resistência e rigidez não estavam somente na minha caixa torácica, mas se espalhavam para meu comportamento, me mantendo preso a estruturas viciantes. Rolar foi minha saída, pois ao espiralar um fluxo pulsante se instalou como provocador de dispersão dessa rigidez, como uma “escada espiral, que se abisma e se eleva rumo ao mais remoto” (Borges, 2007, p. 69) recanto do meu ser.

⁴⁰ Acesse o link <https://youtu.be/H-1aNRUuIpc> para o vídeo *Andarilhagem-4*.

31 de maio de 2023

Escrevi em meu caderno a seguinte pergunta: O que revela o osso?

Minha intenção com a pergunta era perceber o que acontece e que faz com que a ossatura surja enquanto proposição espacial. O que é preciso para que o osso apareça no espaço? Ao reler a pergunta, entretanto, percebi o jogo das palavras, pois ao invés de fazer surgir o osso, o que o osso faz surgir?

Nesse percurso, a pandiculação rompeu como possibilidade. Pandiculação é um termo que se refere a um instinto natural encontrado em muitos animais, incluindo os seres humanos. Consiste em um alongamento involuntário que geralmente ocorre ao acordar ou depois de períodos de inatividade. Durante a pandiculação, o corpo se estica, muitas vezes acompanhado de bocejos, como uma forma de despertar os músculos e preparar o corpo para o movimento.

Espreguiçar todas as partes ao mesmo tempo, não deixando de fora as sensações, os desejos, os pensamentos, a imaginação. Espreguiçar tudo. Nesse momento, a estrutura apareceu. Ao espreguiçar alguma região, essa expansão atingiu o todo, provocando contrações, distensões, alongamentos. As articulações abriram espaço para o fluxo, permitindo o ir e vir, o sair e o entrar. Ao bocejar, espreguicei a parte interna da boca, o palato. A garganta abriu, todo o tubo digestivo surgiu enquanto imagem. O ar entrou, o ar saiu e o todo respirou.

Nesse momento o osso apareceu e revelou o ser em contato com o mundo. Exibiu o tamanho, a nudez do ser. Sem vergonha de se expor, pois é potência de vida. Nunca ficou tão presente quanto agora, a frase “o esqueleto é o nu integral” (Moraes, 2019, p. 137), lida no livro “O corpo impossível” de Eliane Robert Moraes, usada como inspiração para a criação do espetáculo “Mundo Perfumado”, que coreografei junto com Grupo de Dança 1º Ato em 2004.

*

Mais uma lembrança surge no horizonte desta pesquisa. À época da criação do espetáculo, eu refletia sobre o que é se expor em cena. Não acreditava, como ainda não acredito, que nos expomos totalmente, pois temos o álibi do artista e da cena, que blinda a exposição. Mas, como nos lembra o ícone da dança moderna estadunidense, Martha Graham (1991), o movimento não mente. Assim, desenvolvi junto aos dançarinos do grupo uma investigação sobre o movimento que se revela a partir do esqueleto. Se o esqueleto é a nossa nudez integral, ao revelá-lo poderíamos nos revelar sem a necessidade de representação ou exposição? Ficamos

surpresos ao nos depararmos com questões como sedução e simulacro durante o processo de criação do espetáculo.

Jean Baudrillard (1991) defende que nossa época é caracterizada pela prevalência de simulacros, nos quais a realidade se obscurece sob representações ou imitações falhas dela mesma. Em outras palavras, são representações que buscam conferir autenticidade a algo que não corresponde à realidade. Podemos relacionar os ossos como símbolos da estrutura fundamental e permanente de uma pessoa em contraponto ao simulacro? Ou seja, enquanto os ossos representam a realidade física e tangível do corpo humano, os simulacros representam uma versão distorcida ou fabricada da realidade? O contraste entre os ossos, que representam a identidade essencial e permanente de uma pessoa, e os simulacros, que são cópias ou representações sem correspondência com a realidade, destaca uma dicotomia entre autenticidade e artificialidade? Enquanto os ossos são vistos como autênticos e duradouros, os simulacros são produtos da cultura contemporânea, construídos e manipulados para criar uma ilusão de realidade? Ao dançarmos, estamos simulando algo ou experienciando a vida? É interessante notar que essas questões fomentaram a construção do espetáculo, ressaltando aspectos fundamentais ligados à realidade, representação, identidade e autenticidade na sociedade contemporânea. Enquanto investigávamos os ossos e os movimentos que pudessem surgir dessa estrutura, sinuosidades e simulações imagéticas deram corpo ao trabalho.

Essa aproximação com a memória da investigação para o espetáculo Mundo Perfumado e minhas experiências pessoais de exploração óssea durante a adolescência, conduzem-me a estabelecer um paralelo com a relação solitária da criança com seu corpo, a descoberta da carne e as profundas questões ligadas aos ossos, que emergiram durante minha adolescência. Ossos que, antes, não ocupavam o imaginário existencial, passaram a definir quem eu era a partir daquelas explorações.

Os ossos são estruturas fundamentais do corpo humano. Vejo-os não apenas como fornecedores de suporte e forma, mas também como a base física sobre a qual toda a vida é construída. Assim como sustentam o corpo, acredito que representam a estrutura fundamental de uma pessoa. É o que dá a percepção da forma em movimento. Ainda mais significativo, vejo nos ossos a parte mais duradoura do corpo humano. Aquilo que resiste ao tempo, que permanece como lembrança.

Enquanto as experiências nos moldam e transformam nossa existência, há algo nos ossos que me leva a pensar em resiliência, pois enquanto resistem ao tempo e às adversidades, eles podem se tornar metáforas poderosas para o enfrentamento das vicissitudes do destino.

Estou sendo impulsionado a revisitar uma lembrança que se fundamenta na descoberta óssea da minha criança. Uma aproximação, um retorno que não fecha o ciclo, mas enlaça-o e o direciona para o espaço criativo. Osso como metáfora do fim ou do começo? Osso como estrutura? Osso como fonte de informação (arqueologia, biologia)? Osso como repositório de identidade, de autoimagem?

*

Retornando ao processo de investigação, sinuosidades também apareceram durante a improvisação, a partir da pandiculação⁴¹. Entretanto, percebi que o suporte no espaço estava presente, gerando uma sensação de volume e controle. Oposições nas forças físicas delineavam a forma do corpo no espaço. Este se sustentava no ar, aliviando o peso e criando uma sequência de movimentos que demandava expansão para existir. Essa qualidade de movimento era distinta do que ocorria até então, era mais densa e menos articulada; mais definida e menos aleatória.

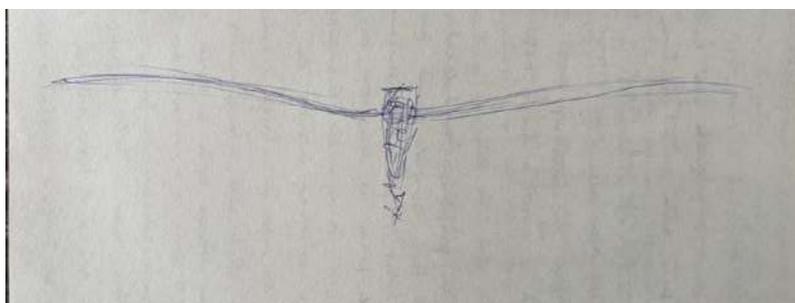
⁴¹ Acesse o link <https://youtu.be/y9YmMFG6q-Y> para o vídeo Andarilhagem-5.

07 de junho de 2023

Seguindo o fluxo das torções que tem se manifestado continuamente durante essa pesquisa, escolhi a lição AY#434, *Twisting and opposing gently*. Durante as explorações de movimentos, a cada nova repetição, a cada variação introduzida, a cada permissão para que o movimento acontecesse, um outro eu, sendo eu mesmo, apareceu. A multiplicidade de ser um só em muitos, ou ser muitos em um só se fez realidade sentida.

As mudanças que ocorreram no contato com o chão ecoaram como potências da estrutura interna, mas não se fixaram como certas e, sim, mobilizaram possibilidades de ser eu mesmo em um outro lugar. De ser com mais aquilo; de ser sem aquilo que por tanto tempo definiu a rota. Constatei que era possível ser diferente sendo eu mesmo, ou ser eu mesmo sendo diferente. A imagem das minhas clavículas e esterno surgiu, rabiscada no papel (Figura 4), enquanto metáfora do voo. Ao abrir meu peito, esses ossos se metamorfosearam como asas que, livres, poderiam alçar voos no espaço.

Figura 4 – as clavículas, residência do voo



Fonte: acervo pessoal

Ao improvisar após a lição eu me vi conduzido por um movimento vindo do fluxo interno que corria de um lado a outro. A região das costelas, fazia o papel de meio para que o fluxo atingisse braços e pernas. Um fluxo que movia as clavículas e as escápulas, que empurrava e puxava o ar, o espaço, querendo existir. Abriu-se um horizonte de investigação apoiado na estrutura relacionada à cintura escapular. A informação percebida no movimento das escápulas, clavículas e ombros era imediatamente acolhida no espaço, de maneira a criar forma, a formar percurso. Era como se uma sensação contasse a história, afetasse o espaço, abrindo lugar para que o movimento, percebido internamente, se transformasse em reverberação simbólica de sentimentos. Nada especificamente concreto e palpável, mas um

afloramento de nuances sensíveis em um fluxo ininterrupto de movimento. O fluxo era ininterrupto, contínuo e desenhava espirais⁴².

A dança resvalou para o *continuum*, desdobrou-se em possibilidades múltiplas, seguiu o sentido. Não a direção, mas o que era sentido internamente. Naquele espaço intermediário onde as escolhas são feitas, onde a percepção presentifica o movimento e o libera para ser movimento no espaço.

⁴² Acesse o link https://youtu.be/Rk19ZZ11_fU para o vídeo Andarilhagem-6.

5

OS IMPULSOS OPERATÓRIOS

Este estudo se concentra em como o Método Feldenkrais pode influenciar o processo criativo na dança, bem como na identificação dos “impulsos operatórios” desencadeados pelo método nesse processo. Esses “impulsos operatórios” referem-se aos estímulos internos ou *insights* que surgiram durante a prática do Método Feldenkrais e que influenciaram a tomada de decisões durante a criação/improvisação, inspirando ideias, movimento e abordagens criativas na dança.

O marco temporal se insere no momento do desejo (ou sonho) de pesquisar e refletir sobre minha prática artística em ressonância com minha prática somática no Método Feldenkrais. Portanto, todo o processo delineado nesse estudo não se restringe cronologicamente, a partir de um começo temporal, mas se dobra e torce na memória, na história.

A memória é o primeiro impulso operado nessa confluência, pois foi desde o início que o trabalho me direcionou para lembranças de minha infância e adolescência: meus ossos.

Segundo José Roberto Pellini (2016), nossas memórias são seletivas e dinâmicas, pois ao recordar, também esquecemos. As memórias que recordamos são uma versão pessoal do que aconteceu, influenciada por processos emocionais e cognitivos. Pellini (2016) argumenta que a formação e a recuperação das memórias ocorrem no contexto do encontro com a materialidade do mundo, mediado pelos sentidos, o que influencia a qualidade dos processos de recordação. Dessa forma, a memória deixa de ser apenas um registro do passado e se torna uma experiência presente.

Um ponto importante é que, se a memória é formada no encontro com o mundo através dos sentidos, como colocado por Pellini, ela é mediada pelo corpo, não sendo apenas um processo cognitivo, mas intrinsecamente ligada à corporalidade. Entretanto, conforme esclarece Carla Andrea Silva Lima (2022), o corpo não é meramente um recipiente passivo das memórias; ao contrário, está ativamente envolvido em sua expressão e reconstrução, pois constantemente desfaz e refaz os traços das lembranças. Dar ao corpo uma oportunidade de ser ativo na expressão das memórias é, segundo Lima, permitir que o sujeito mapeie suas experiências de uma maneira mais orgânica. Isso implica reconhecer não apenas os aspectos conscientes das memórias, mas também os “apagamentos” e “espaçamentos”, os quais são partes essenciais da experiência e da memória em si. Nesse contexto, Lima destaca a importância da escuta ativa e

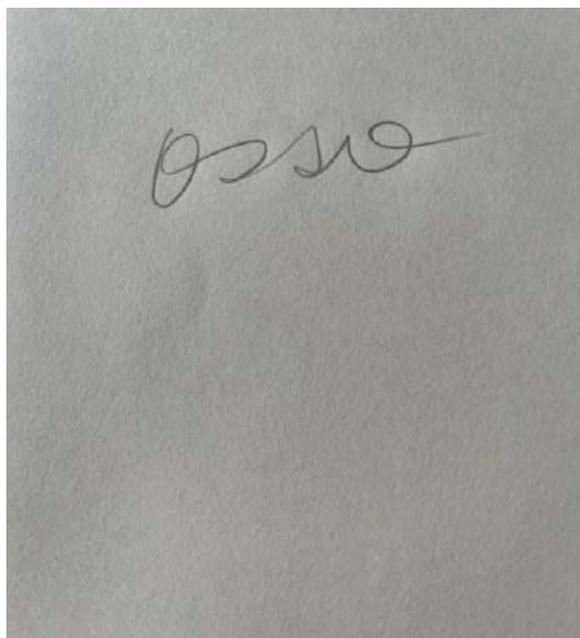
receptiva das memórias. Em vez de tentar cobrir todo o espectro da experiência vivida, a autora enfatiza a necessidade de trabalhar com os vazios, as zonas de silêncio levando em conta a virtualidade que elas contêm. Reconhecer que o silêncio também é uma forma de expressão nos leva a uma compreensão mais profunda da complexidade das memórias e da subjetividade humana, segundo a perspectiva de Lima, revelando que a ação pode germinar a partir desse espaço aparentemente vazio.

Pois bem, foi nesse espaço sensível da memória das minhas incursões da adolescência, no tapete da sala da casa, que impulsos de investigação criativa foram disparados. O osso se transformou em um caminho de exploração durante essa pesquisa, quando emergiu como desencadeador de sensações e percepções cinestésicas e imagéticas.

Oso é uma palavra que tem como figura de linguagem o palíndromo, ou seja, pode-se ler da direita para a esquerda, ou vice-versa, sem que modifique sua grafia e seu significado. É composta de dois círculos e duas curvas sinuosas. O conceito de círculo, entretanto, pode evocar metáforas que sugerem situações fechadas, como estar preso em um “ciclo vicioso”, por exemplo. Isso pode levar à estagnação, falta de progresso e ausência de resolução. No entanto, ao escrevermos a letra “o” cursivamente, como aprendemos nas aulas de caligrafia (se é que ainda existem), percebemos que traçamos um pequeno laço no topo da letra, que se conecta ao espaço. Esse momento de retorno ao início cria um novo começo e lança a escrita para o espaço, sugerindo a possibilidade de renovação e continuidade. Ao escrever em meu caderno a palavra “osso” cursivamente, percebi um fluxo ininterrupto entre as letras, sugerindo uma linha que se movimenta pelo espaço, criando imagem (Figura 5). Essa linha metafórica embasou a dança, servindo de suporte imagético para o deslocamento do corpo no espaço.

À medida que fui refletindo sobre essas questões, a linha, ou as linhas, dos meus ossos se entrelaçaram com sensações vindas de imagens lúdicas, também puxadas da memória. Uma dessas imagens foi a da “Vaquinha Mole-Mole”, um brinquedo clássico que possui um sistema de mola e fios, que ao ser manipulado, apertando a base, permite que as partes articuladas da vaquinha se movam (Figura 6). A imagem da

Figura 5 – osso



Fonte: acervo pessoal

“vaquinha” abriu um espaço de investigação no qual o alinhamento ósseo – imaginado e sentido enquanto linhas –, definiu a exploração. Exploração que articulou unidades motoras interligadas internamente por fios, articulando e direcionando o corpo no espaço. Como na manipulação do brinquedo, o afrouxamento e tensionamento dos fios (linhas), provocou quedas e recuperações,

Figura 6 – Vaquinha Mole-Mole



Fonte: acervo pessoal

em uma combinação de sensações, informações e pensamentos/imagens. Essas informações transitavam entre a percepção do que estava acontecendo internamente e o que se apresentava no espaço. Novamente, voltavam-se para percepções internas, em um diálogo constante entre o dentro e o fora.

Outro fator crucial nesse processo de investigação foi, exatamente, a relação entre o dentro e o fora, não como posições opostas e estanques, mas como gradações. Ouso olhar para a situação evocando a torção ou a dobra. Ao me mover, esse movimento tem início internamente, sejam nas relações biomecânicas ou neurológicas, mas também, nas minhas intenções. É aqui, nas relações intencionais que a projeção exterior se apresenta e se dobra e torce. Quando tenho a intenção de fazer um movimento, me organizo internamente (espaço subjetivo) para sua execução (espaço objetivo). O movimento que executo é uma ação vinda dessa intenção que se formou internamente e que foi percebida em sua organização sensório-motora. Ao agir (mover) desencadeio uma sequência de percepções espaciais, ou seja, ao perceber a projeção externa daquela intenção interna, ocorre uma troca de sensação na qual o exterior informa algo ao sistema interno, que provoca mudanças. É nesse ponto que percebo a torção, quando o exterior se dobra para o diálogo, produzindo a profundidade.

O que me interessa a respeito da dobra é sua imagem de retorno da superfície sobre si mesma e o ponto de inflexão desse retorno, no qual o vetor da sensação do movimento se inverte direcionalmente, ou seja, não há quebra ou separação, mas uma inversão, criada por uma torção. Ao acoplarmos a essa imagem da dobra uma torção, teremos uma figura topológica na qual a superfície se torna única: a Banda de Moebius (Figura 7). A Banda de Moebius é uma figura topológica intrigante e única, que desafia nossa compreensão tradicional de espaço e forma. Uma das características fundamentais dessa figura é ser um exemplo de um objeto não

orientável. Isso significa que é impossível determinar claramente qual é a parte de cima e qual é a parte de baixo, ou distinguir o interior do exterior. Um exemplo ilustrativo dessa peculiaridade é quando alguém percorre a superfície da banda de Moebius. Se começar na parte “superior” e der uma volta completa, acabará na parte “inferior” sem perceber a mudança. Da mesma forma, iniciar uma caminhada ao longo da borda externa da fita resultará em terminar na borda interna após uma volta completa. Além disso, sendo a Banda de Moebius não orientável,



Figura 7 – Banda de Moebius
(obra em madeira do artista Valin Branco)

Fonte: acervo pessoal

não podemos atribuir uma direção consistente à sua superfície. Por exemplo, se desenharmos uma seta indicando uma direção em uma Banda de Moebius e percorrermos sua superfície, eventualmente retornaremos ao ponto de partida na direção oposta àquela indicada pela seta. Por fim, a Banda de Moebius representa um caminho sem fim nem início, uma jornada infinita ao longo de sua superfície. Ao percorrê-la, não encontramos um ponto de partida ou de chegada definido, apenas uma continuidade infinita, desafiando nossa noção convencional de começo e fim.

Faço alusão à Banda de Moebius no sentido de olhar para a torção como a criação da profundidade (ver Figura 7), revelando complexidades e perspectivas entre as relações espaciais.

Em uma experiência imersiva como a que se configurou nessa pesquisa, o corpo se tornou um instrumento de autoconhecimento, capaz de gerar um fluxo contínuo de sensações que, por sua vez, guiaram a exploração do movimento. É nessa dinâmica que a criatividade, a partir das lições de Feldenkrais, encontrou um solo fértil para florescer. Ao me mover, observei as sensações que emergiram, sem julgamento ou direção prévia, permitindo que elas conduzissem o caminho da exploração.

A sustentação dessas sensações foi crucial. Foi como se o tempo ficasse suspenso, permitindo que cada sensação se desdobrasse e se ampliasse, revelando nuances e texturas

anteriormente desconhecidas. Nesse estado de “suspensão fenomenológica”, a imaginação se tornou uma aliada íntima do movimento, fluindo junto a ele, sugerindo imagens que transcenderam as fronteiras do corpo físico.

Cada movimento, então, se tornou uma jornada de auto-organização. À medida que eu me entregava à execução do movimento sugerido pela sensação, uma nova camada de percepção se desvelava. Uma sensação interna emergiu como resposta à ação externa, desencadeando um ciclo ininterrupto de percepção e ação. Nesse espaço torcional entre o “eu” e o “mundo”, a experiência corporal e sensorial se revelou como uma fonte inesgotável de conhecimento e transformação.

Nessa investigação, reside uma profunda interação entre percepção e ação. O corpo se tornou o veículo principal para a exploração do mundo e da própria existência. Neste contexto, cada movimento se desdobrou como uma conversa infinita entre a percepção sensorial e a resposta motora.

*

O Método Feldenkrais não apenas despertou sensações e expandiu minhas percepções, mas também me fez mergulhar fundo em um reservatório de memórias, resgatando uma prática adolescente na qual a exploração dos meus ossos era central. Inspirado pelas sensações que brotavam das lições do método, entreguei-me à improvisação, permitindo que minhas sensações e minhas ações se entrelaçassem em um diálogo íntimo e envolvente.

Nesse processo, não apenas me vi refletindo sobre as conexões já presentes em minha vida, mas também fui conduzido a um espaço onde questões profundas e persistentes emergiram à superfície. As noções de linhas, movimento ondulatório e rotacional, apoio ósseo e a relação entre interior e exterior adquiriram nova relevância, tornando-se pontos centrais da minha jornada nessa pesquisa.

Ao me mover, eu **observava** as **sensações** surgidas a partir das lições de Feldenkrais e **sustentava** essas sensações para deixar que elas conduzissem a exploração. Essa sustentação da sensação, ou suspensão (no sentido fenomenológico), me possibilitava observar o que estava sendo sugerido em termos de movimento, sem impor uma orientação prévia. Essas sensações possibilitavam que a imaginação fluísse juntamente com o movimento, sugerindo uma metamorfose imagética. A partir dessa observação, eu me **organizava** na direção da execução daquele movimento surgido da sensação. E nesse momento da ação (exterior), outra sensação

surgia (interior), indicando que a ação proposta, oriunda da sensação, desencadeava outra sensação. E assim, sucessivamente, em enlaçamentos ininterruptos de percepção e ação.

Ao explorar um território, que se expandiu para além do físico, o Método Feldenkrais liberou minha imaginação, permitindo-me criar um contexto mais amplo para a investigação. Esse contexto deu origem a fluxos contínuos de movimento, estabelecendo uma conversa incessante entre percepção e ação, mas mediada pelos movimentos dos meus ossos. A partir desse ponto, comecei a indagar como o osso poderia atuar como um catalisador para a criatividade, abrindo novos horizontes de exploração e descoberta.

Surgiu, portanto, no horizonte desta pesquisa, transformar essas descobertas em metodologia de exploração em dança. A partir do OSSO, comecei a pensar na seguinte estrutura metodológica, para sustentar a vivência criativa na construção artística em dança:

Observar

Sentir

Sustentar ou suspender

Organizar

Cada etapa proposta pode ser ampliada e aprofundada para enriquecer a experiência e incentivar uma observação consciente e detalhada do ambiente, do corpo e das sensações. Isso é fundamental para cultivar uma conexão mais profunda com o momento presente. Envolve não apenas olhar ao redor, mas também direcionar a atenção para dentro, explorando os diferentes ângulos de visão e perspectivas, incluindo a observação interna das sensações corporais.

Ao direcionar a atenção para dentro, abrimos as portas para um universo de sensações corporais que constantemente nos acompanham. Essas sensações vão além das sensações físicas óbvias, incluindo também as emoções que se manifestam no corpo e as percepções mais sutis que surgem de nossa consciência interna. Ao explorar esses diferentes ângulos de visão e perspectivas, expandimos nossa compreensão de nós mesmos e de como nos relacionamos com o mundo ao nosso redor.

A observação interna das sensações corporais não se limita apenas ao reconhecimento passivo das sensações; é também um convite para explorar a complexidade e a riqueza do corpo como um todo. Isso pode envolver a prática da escuta corporal, onde nos tornamos mais sensíveis às mensagens que nosso corpo nos transmite, permitindo que as sensações guiem nossa experiência de forma mais profunda e autêntica.

Ao integrar a consciência do espaço circundante e das interações entre o corpo e o ambiente, é possível desenvolver uma compreensão mais profunda da interconexão entre nós e o mundo ao nosso redor. Essa prática de observação consciente pode levar a uma maior apreciação da vida cotidiana e uma sensação de plenitude e conexão com a dança.

Venho pensando na seguinte estrutura de desenvolvimento:

1. **Observar** o que se apresenta ao corpo:

- Incentivar uma observação consciente e detalhada do ambiente, do corpo e das sensações presentes.
- Explorar diferentes ângulos de visão e perspectivas, incluindo a observação interna das sensações corporais.
- Integrar a consciência do espaço circundante e das interações entre o corpo e o ambiente.

2. **Sentir** o que está mais presente ao observar:

- Estimular uma conexão profunda com as sensações corporais, emocionais e perceptivas evocadas pela observação.
- Encorajar uma escuta atenta do corpo, permitindo que as sensações guiem a experiência sensorial.
- Explorar a gama completa de sensações, desde o tangível até o sutil e o subjetivo.

3. **Sustentar** essa sensação para olhá-la sem preconceitos ou significados já postos:

- Cultivar uma atitude de abertura e receptividade em relação às sensações, sem julgamento ou interpretação precoce.
- Praticar a suspensão de juízos pré-concebidos, permitindo que as sensações se revelem em sua totalidade.
- Desenvolver a capacidade de permanecer presente e atento às nuances das sensações, mesmo quando estas evoluem ou se transformam.

4. **Organizar** os movimentos a partir dessa sensação:

- Integrar as sensações corporais como ponto de partida para a expressão e criação de movimento.

- Explorar a relação entre as sensações e os padrões de movimento, experimentando diferentes modos de organização e articulação corporal.
- Incentivar a improvisação e a experimentação como meio de descobrir novas possibilidades de movimento e expressão.

Ao cultivar uma atitude de abertura e receptividade, somos capazes de explorar as nuances das sensações sem preconceitos ou significados preestabelecidos. Isso nos permite organizar os movimentos a partir dessa sensação, utilizando-a como ponto de partida para a expressão e criação de movimento em dança.

Assim como “osso” mantém seu significado inalterado independentemente da ordem das letras, da mesma forma encaro essa metodologia, como um percurso exploratório para despertar a criação em dança, sustentada no devir ondulatório das percepções e sensações.

6

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A interseção entre o Método Feldenkrais e o processo criativo na dança representa um campo vasto e intrigante para exploração. A dança, como forma de expressão artística, requer uma integração profunda entre corpo e ambiente. O Método Feldenkrais, uma abordagem somática que enfatiza a consciência corporal e o movimento consciente, pode desempenhar um papel fundamental nesse processo. Na pesquisa, a questão central foi: quais impulsos operatórios são desencadeados pelo Método Feldenkrais no processo criativo da dança? Ao compreender esses impulsos, não apenas ampliamos nosso conhecimento sobre os mecanismos que regem a criatividade na dança, mas também oferecemos *insights* valiosos para artistas, coreógrafos e educadores interessados em explorar novas abordagens para a criação artística e o desenvolvimento do movimento. Além de descrever os efeitos do Método Feldenkrais, esta dissertação explora seu potencial transformador na prática da dança.

O estudo destaca o papel ativo do dançarino como participante central no processo criativo ao utilizar o Método Feldenkrais como ferramenta de exploração sensório-motora. Essa abordagem não apenas examina a dança como uma forma de expressão artística formalizada, mas também a considera como uma experiência subjetiva e pessoal para o indivíduo envolvido no processo criativo. Ao se aprofundar no dançarino, a pesquisa realizada contrasta com outras que tratam a dança apenas como um produto final ou uma forma de arte externa, sublinhando a importância de valorizar o envolvimento humano e a experiência individual na prática da dança e na investigação criativa.

Nesse sentido, esse estudo me permite reconhecer a importância da experiência subjetiva como dançarino e como lidar com questões relacionadas à consciência corporal, movimento e criatividade durante o processo de criação. Exploro, nesta dissertação, como o Método Feldenkrais influenciou minha percepção interna sobre meu próprio corpo e movimento, como interpretei e integrei essas sensações em minha prática artística, e como isso afetou minha expressão criativa.

Mesmo sendo uma pesquisa em que o sujeito pesquisado era o próprio pesquisador, seus resultados transcendem essa individualidade. Ao priorizar o dançarino como o cerne da investigação, reconheço a riqueza da individualidade de cada praticante: suas experiências únicas, histórias de vida e processos cognitivos. Essa abordagem revela que a maneira como os dançarinos enfrentam questões de consciência corporal e movimento consciente pode variar

significativamente, destacando a importância dessa diversidade para uma compreensão abrangente dos efeitos do Método Feldenkrais no processo criativo da dança.

Assim, ao invés de apenas examinar a dança como uma forma de arte externa, aprofundo a visão do trabalho artístico em dança na experiência subjetiva do dançarino, reconhecendo-o como um agente ativo no processo criativo e explorando como o Método Feldenkrais pode influenciar e enriquecer essa experiência individual.

Compreendo que essa exploração das intrincadas relações entre a dança e o Método Feldenkrais constitui um convite para desbravar os interstícios da criação artística em que a práxis destaca-se como força propulsora de uma pesquisa.

Ao adentrar o terreno proporcionado pela abordagem da Prática como Pesquisa, observei que a investigação na interface Somática e Dança transcende a busca por conhecimento explícito. Trata-se, na verdade, de uma exploração das relações estabelecidas entre essas áreas.

A torção entre o explícito e o tácito, entre teoria e prática, entre corpo e ambiente não apenas amplia o horizonte da pesquisa, extrapolando o pensamento dicotômico, mas também enriquece a expressão artística, promovendo um terreno fecundo para a descoberta de novos modos de fazer.

Destaco a torção como uma interação contínua e recíproca entre as dimensões internas e externas do movimento e da percepção, enfatizando como essa dinâmica enriquece tanto a pesquisa quanto a prática artística.

A imersão na prática do Método Feldenkrais revelou sua relevância como uma ferramenta valiosa na busca por abordagens subjetivas e emocionais na produção artística. A ênfase no “aprender fazendo” emergiu como uma abordagem crucial, onde a experiência prática e a reflexão contínua se entrelaçaram para moldar não apenas o entendimento teórico, mas também a aplicação prática desse conhecimento. Ao explorar as sensações internas durante o movimento, adentrei o que percebo como sendo o espaço intermediário do sensível, onde as imagens se formam e as experiências se tornam sensíveis e perceptíveis.

O Método Feldenkrais desencadeou, nesse percurso, impulsos fundamentais para o processo criativo em dança, concentrando-se nas sensações internas durante o movimento e proporcionando um entendimento mais profundo das relações entre corpo, ambiente e memória.

Para concluir esta dissertação, é notável perceber que o inesperado emergiu como uma força motriz fundamental em todo o processo. Desde o início, uma sensação de expansão e transcendência dos limites corporais se fez presente, desafiando minha compreensão convencional do movimento e da experiência corporal. Conforme avançavam as lições do

Método Feldenkrais nos laboratórios, uma profunda transformação ocorreu: minha imagem corporal se desvinculou das restrições da pele e meu movimento se tornou entrelaçado com o espaço ao meu redor.

Surpreendentemente, esse processo trouxe à tona lembranças de minha adolescência, quando eu explorava meu corpo a partir dos ossos. O osso, nesse contexto, ressurgiu como um catalisador de memórias, evocando uma época em que o tapete da sala era meu universo exploratório. Ao revisitar essa memória, uma rede de fluxos rotacionais foi desencadeada, fluindo da interconexão entre percepção, ação e imaginação. O Método Feldenkrais despertou sensações há muito adormecidas, fundindo as fronteiras entre o interior e o exterior em uma fluida proposição: OSSO enquanto metodologia.

Essa exploração inspirou não apenas a imaginação, mas também a consciente escolha e formação de um vocabulário de movimentos mais diversificado. Como resultado, o processo criativo foi enriquecido por impulsos derivados do intrincado aparato sensorial que mediam as relações entre o interior e o exterior do corpo. Em resumo, esse estudo revela a profunda interconexão entre a experiência corporal, a imaginação e a expressão criativa, destacando a importância de abraçar o inesperado e explorar além dos limites convencionais em busca de uma dança mais rica e significativa.

Com base nestes resultados, é possível afirmar que esta dissertação não apenas oferece um vislumbre do potencial do Método Feldenkrais na dança, mas também destaca a importância contínua da exploração nesta intersecção complexa. Estas conclusões não só enriquecem o nosso entendimento do movimento humano e da expressão artística, mas também apontam para futuras investigações que possam aprofundar ainda mais os segredos e benefícios que esta interação entre o Método Feldenkrais e a Dança pode revelar.

REFERÊNCIAS

- ANDERSON, R. Embodied writing: Presencing the body in somatic research, Part I. **Somatics**, Novato, v. 13, n. 4, p. 40-44, 2002. Disponível em: <https://www.academia.edu/9943778/EMBODIED_WRITING_Part_I_in_SOMATICS>. Acesso em: 17 jan. 2024.
- ANDERSON, R. Embodied writing: Presencing the body in somatic research, Part II, Using embodied writing in literature reviews, data collection and analysis, and presentation of findings. **Somatics**, Novato, v. 14, n. 1, p. 40-44, 2002-2003. Disponível em: <https://www.academia.edu/9943787/EMBODIED_WRITING_Part_II_in_SOMATICS>. Acesso em: 17 jan. 2024.
- BACON, J. M.; MIDGELOW, V. L. Processo de Articulações Criativas (PAC). Tradução: Eduardo Augusto Rosa Santana. Revisão de tradução: Pedro de Senna. **Resumos do 5º Seminário de pesquisas em andamento** PPGAC/USP. São Paulo: PPGAC – ECA/USP, p. 55 -71, 2015. Disponível em: <<https://pt.scribd.com/document/344455391/Processo-de-articulac-o-es-criativas-PAC-Jane-M-Bacon-Vida-Midgelow>>. Acesso em: 10 set. 2022.
- BARBOSA, V. V. P. O nome da prática: implicações do uso da palavra em articulações de dança. In: VI Encontro Científico da Associação Nacional de Pesquisadores em Dança - ANDA. **ANAIS [...]** Salvador: ANDA, p. 724-738, 2019. Disponível em: <<https://proceedings.science/anda/anda-2019/trabalhos/o-nome-da-pratica-implicacoes-do-uso-da-palavra-em-articulacoes-de-danca?lang=pt-br>>. Acesso em: 16 out. 2023.
- BARRET, E. Introduction. In: BARRET, E.; BOLT, B. (Org.). **Practice as Research: approaches to creative arts enquiry**. London/New York: I.B.Taurus, 2010. p. 1-13.
- BAUDRILLARD, J. **Simulacros e Simulação**. Lisboa: Relógio D'água, 1991.
- BERNARDI, A.; ONDJAKI. Conversa. In: BERNARDI, A.; TOURINHO, L. **LAB Corpo Palavra: chão para uma prática de escritas dançadas**. Rio de Janeiro: Circuito, 2023. p. 44-65.
- BORGES, J. L. A Biblioteca de Babel. In: BORGES, J. L. **Ficções**. São Paulo: Companhia das Letras, 2007. p. 69-79.
- BOTTIGLIERI, C. Médialités: quelques hypothèses sur les milieux de Feldenkrais. In: GINOT, I. (Org.). **Penser les Somatiques avec Feldenkrais: politiques et esthétiques d'une pratique corporelle**. Laveyrune: L'Entretiens, 2014. P. 129-192.
- CAMPOS, H. **Galáxias**. São Paulo: Editora 34, 2004.
- CARVALHO, I. C. de M.; STEIL, C. A. Percepção e ambiente: aportes para uma epistemologia ecológica. **REMEA - Revista Eletrônica do Mestrado em Educação Ambiental**, [S. l.], 2013. p. 59–79. Disponível em: <<https://periodicos.furg.br/remea/article/view/3443>>. Acesso em: 14 out. 2023.
- CLAVEL, J.; GINOT, I. Por uma ecologia da somática? **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 85–100, jan./abr. 2015. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/index.php/presenca/article/view/51796>>. Acesso em: 05 jun. 2023.

COCCIA, E. **Metamorfoses**. Rio de Janeiro: Dantes Editora, 2020.

COCCIA, E. **A vida sensível**. Florianópolis: Cultura e Barbárie, 2010.

FELDENKRAIS, M. **Esalen 1972 Workshop**: notes by Judith Stransky. San Diego: Feldenkrais Resources, 2012.

FELDENKRAIS, M. Bodily Expressions. In: BERINGER, E. (Org.). **Embodied wisdom**: the collected papers of Moshé Feldenkrais. California: North Atlantic Books, 2010. p. 3-24.

FELDENKRAIS, M. Mind and Body. In: BERINGER, E. (Org.). **Embodied wisdom**: the collected papers of Moshé Feldenkrais. California: North Atlantic Books, 2010a. p. 27-44.

FELDENKRAIS, M. Awareness Through Movement. In: BERINGER, E. (Org.). **Embodied wisdom**: the collected papers of Moshé Feldenkrais. California: North Atlantic Books, 2010b. p. 69-74.

FELDENKRAIS, M. **The elusive obvious**. Capitola: Meta Publications, 1981.

FELDENKRAIS, M. **Consciência pelo movimento**: exercícios fáceis de fazer, para melhorar a postura, visão, imaginação e percepção de si mesmo. São Paulo: Summus, 1977.

FERNANDES, C.; SCIALOM, M.; PIZARRO, D. Somática e Prática como Pesquisa em Dança. **Revista Brasileira de Estudos em Dança**, Rio de Janeiro, ano 01, n. 02, 2022. p. 200-223. Disponível em: < <https://revistas.ufrj.br/index.php/rbed/article/view/55319>>. Acesso em: 16 out. 2023.

FERNANDES, C. Somática como Pesquisa: Autonomias criativas em movimento como fonte de processos acadêmicos vivos. In: CUNHA, C. S.; PIZARRO, D.; VELLOZO, M. A. (Orgs.). **Práticas Somáticas em Dança**: Body-Mind Centering em Criação, Pesquisa e Performance. Brasília: Instituto Federal de Brasília, 2019. p. 121-137. Disponível em: <<https://revistaexio.ifb.edu.br/index.php/editoraifb/issue/view/104>>. Acesso em 20 fev. 2024.

FERNANDES, C. Em busca da escrita com dança: algumas abordagens metodológicas de pesquisa com prática artística. **DANÇA: Revista do Programa de Pós-Graduação em Dança**, [S. l.], v. 2, n. 3, p. 18-36, 2014. Disponível em: <<https://periodicos.ufba.br/index.php/revistadanca/article/view/9752>>. Acesso em: 21 jul. 2023.

FERNANDES, C. Dança-Teatro: Fluxo, Contraste, Memória. **Mímus – Revista online de mímica e teatro físico**. Ano 2, no.4. Salvador: Padma Produções, 2012. p. 76-79. Disponível em: < <https://mimus.com.br/revista-mimus/n-4/4-08fernandes.pdf> >. Acesso em: 18 jul. 2023.

FOUCAULT, M. **Vigiar e punir**: nascimento da prisão. Petrópolis: Vozes, 2014.

FOUCAULT, M. **A Hermenêutica do Sujeito**. 3. ed. Rio de Janeiro: Martins Fontes, 2014a.

FORTIN, S. Nem do lado direito, nem do lado do avesso: o artista e suas modalidades de experiência de si e do outro. In: WOSNIAK, C.; MARINHO, N. (org.). **O avesso do avesso do corpo**: educação somática como práxis. Joinville: Nova Letra, 2011. cap. 1, p. 25–42.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2016.

GAIARÇA, J. A. Apresentação da edição Brasileira. In: FELDENKRAIS, M. **Consciência pelo movimento**: exercícios fáceis de fazer, para melhorar a postura, visão, imaginação e percepção de si mesmo. São Paulo: Summus, 1977.

GRAHAM, M. **Blood Memory**: an autobiography. New York: Doubleday, 1991.

HANNA, T. **Corpos em revolta**: a evolução-revolução do homem do século XX em direção à cultura somática do século XXI. Rio de Janeiro: Editora Mundo Musical, 1972.

HANSTEIN, P. From Idea to Research Proposal: Balancing the Systematic and Serendipitous. In: FRALEIGH, S. H; HANSTEIN, P. (Ed.). **Researching dance**: evolving modes of inquiry. Pittsburgh: University of Pittsburgh Press, 1999. cap. 2, p. 22 – 61.

HISSA, C. **Entrenotas**: compreensões de pesquisa. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2019.

INTERNATIONAL FELDENKRAIS FEDERATION. **The Feldenkrais Method** [s.d.]. Disponível em: < <https://feldenkrais-method.org/archive/feldenkrais-method/>>. Acesso em 12 jul. 2023.

INGOLD, T. **Fazer**: antropologia, arqueologia, arte e arquitetura. Petrópolis: Vozes, 2022.

INGOLD, T. **Estar Vivo**: ensaios sobre movimento, conhecimento e descrição. Petrópolis: Vozes, 2015.

INGOLD, T. Making, growing, learning: two lectures presented at UFMG, Belo Horizonte, October 2011. **Educação em Revista**, v. 29, n. 3, p. 301–323, set. 2013. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/edur/a/P9JgRCyWZJkcPKFYfhpRmnS/?lang=en#>>. Acesso em: 5 mar. 2024.

INGOLD, T. Trazendo as coisas de volta à vida: emaranhados criativos num mundo de materiais. **Horizontes Antropológicos**, porto alegre, ano 18, n. 37, p. 25-44, 2012.

Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/ha/a/JRMDwSmzv4Cm9m9fTbLSBMs/?format=pdf&lang=pt>>.

Acesso em: 20 set. 2022.

INGOLD, T.; HALLAM, E. Creativity and cultural improvisation: an introduction. In: HALLAM, E.; INGOLD, T. **Creativity and cultural improvisation**. Oxford, New York: Berg. 2007. p. 1-24.

KRENAK, A. Do sonho e da terra. In: KRENAK, A. **Ideias para adiar o fim do mundo**. São Paulo: Companhia das Letras, 2019. p. 18-25.

LIMA, C. A. S. **Corpo, pulsão e vazio**: uma poética da corporeidade. São Paulo: Annablume, 2022.

MACHADO, M. M. Só rodapés: Um glossário de trinta termos definidos na espiral de minha poética própria. **Rascunhos**, Uberlândia v. 2 n. 1 p. 53-67, 2015. Disponível em: <<https://seer.ufu.br/index.php/rascunhos/article/view/28813>>. Acesso em: nov. 2022.

MANSBACH, A. Becoming ourselves: Feldenkrais and Foucault on soma and culture. **Feldenkrais Research Journal**, [S. l.], v. 5, 2016. Disponível em: <<https://feldenkraisresearchjournal.org/index.php/journal/article/view/22>>. Acesso em: 31 jan. 2024.

MARTIN, N. **Escute as feras**. São Paulo: Editora 34, 2021.

MARTINS, L. M. **Performance do tempo espiralar**, poéticas do corpo-tela. Rio de Janeiro: Cobogó, 2021.

McNAMARA, A. Six rules for practice-led research. **TEXT Journal of Writing and Writing Programs**. Vol. 16, Issue Special 14. Brisbane; Australia: Australasian Association of Writing Programs, 2012, p.1-15. Disponível em: <<https://textjournal.scholasticahq.com/article/31169-six-rules-for-practice-led-research>>. Acesso em: 21 jul. 2023.

MOREIRA, A. D. M., LIMA, C. A. S. O Método Feldenkrais no cotidiano de dançarinos profissionais: uma prática de si. In: II Encontro Internacional de Práticas Somáticas e Dança: Epistemologias Somáticas em Movimento. **Anais Eletrônicos** [...] Brasília: Editora IFB, 2021. p. 20-35. Disponível em: <<http://revistaexico.ifb.edu.br/index.php/editoraifb/issue/view/167>>. Acesso em: 8 fev. 2024.

NELSON, R. **Practice as Research in The Arts**: principles, protocols, pedagogies, resistances. Hampshire: Palgrave Macmillan, 2013.

PELLINI, J. R. Rituais: afetos, sentidos e memórias: uma proposta. **Revista Habitus**, Goiânia, v. 14, n. 1, p. 141-156, out. 2016. Disponível em: <<https://seer.pucgoias.edu.br/index.php/habitus/article/view/5080>>. Acesso em: 03 mar. 2021.

NOË, A. **Action in perception**. Massachusetts: MIT Press, 2004. 277 p.

REESE, M. **Moshe Feldenkrais: A Life in Movement (Volume One)**. San Rafael: ReeseKress Somatics Press, 2015.

SCHÖN, D. A. **Educando o profissional reflexivo**: um novo design para o ensino e a aprendizagem. Porto Alegre: Artmed, 2000.

SCIALOM, M. Laboratório de Pesquisa: metodologia de pesquisa corporalizada em artes cênicas. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, [S. l.], v. 11, n. 4, p. 01-28, 2021. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/index.php/presenca/article/view/111236>>. Acesso em: 30 ago. 2023.

SHEETS-JOHNSTONE, M. The Work of Dr Moshe Feldenkrais: A New Applied Kinesiology and a Radical Questioning of Training and Technique. In: SHOLL, R. (Ed.). **The Feldenkrais Method in Creative Practice: Dance, Music and Theatre**. Londres: Methuen Drama, 2021. p. 75-82.

SHEETS-JOHNSTONE, M. **Insides and Outsides: Interdisciplinary Perspectives on Animate Nature**. Exeter: Imprint Academic. 2016.

TAVARES, G. M. **Atlas do corpo e da imaginação: teoria, fragmentos e imagens**. Porto Alegre: Dublinense, 2021.

TAVARES, G. M. **Breves notas sobre ciência**. Florianópolis: Ed. da UFSC: Ed. da Casa, 2010.

VIEIRA, A. Trocas in-ex-corporadas na formação em artes: uma proposta que valoriza formas de conhecimento do corpo e de povos originários. **Teatro: criação e construção de conhecimento**, V. 8, N. 1 e 2, 2020. p. 203-218. Disponível em: <<https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/teatro3c/article/view/11805>>. Acesso em: 16 out 2023.

APÊNDICE A – LISTA DAS LIÇÕES

Compartilho abaixo uma lista com os links para os áudios das lições do Método Feldenkrais utilizados para o desenvolvimento da pesquisa. As gravações são conduzidas por profissionais certificados do método e foram adaptadas das lições originais criadas por Moshé Feldenkrais. Muitas das lições fazem parte da coleção Alexander Yanai (AY) e, sempre que disponibilizado, indicarei o número da lição original. Com exceção das duas lições conduzidas por Moshé Feldenkrais e da lição conduzida por Alan Questel, todas as outras estão disponíveis gratuitamente nos sites dos profissionais.

- Scanning and General Remarks: conduzida por Moshé Feldenkrais durante workshop ministrado no *Esalen Institute* em 1972. Acervo pessoal.
- Rhythmic-Coordination: conduzida por Moshé Feldenkrais durante workshop ministrado no *Esalen Institute* em 1972. Acervo pessoal.
- Coordenação dos músculos flexores e extensores: Disponível no livro *Consciência pelo Movimento* (Feldenkrais, 1977), na página 141. Acervo pessoal.
- Legs as Free as a Baby's: conduzida e adaptada por Nick Strauss-Klein. Disponível em: <https://feldenkraisproject.com/lesson/legs-free-as-babys/>
- Folding, Foundation, and Feet: conduzida e adaptada por Nick Strauss-Klein. Disponível em: <https://feldenkraisproject.com/lesson/folding-foundation-feet/>
- Simple Twisting: conduzida e adaptada por Nick Strauss-Klein. Disponível em: <https://feldenkraisproject.com/lesson/simple-twisting/>
- Bell Hand: conduzida e adaptada por John Quinn da mesma lição originalmente conduzida por Moshé Feldenkrais no Quest Workshop em San Francisco em 1981. Disponível em: <https://openatm.org/recordings.html>
- Crossing knees twisting the back and pelvis: conduzida e adaptada por Sharon Starika a partir da lição AY#140. Disponível em: <https://openatm.org/recordings.html>
- Legs crossed and expanding chest and abdomen: conduzida e adaptada por Sharon Starika a partir da lição AY#28. Disponível em: <https://openatm.org/recordings.html>
- Balance with the knees crossed: conduzida e adaptada por Sharon Starika a partir da lição AY#250. Disponível em: <https://openatm.org/recordings.html>
- Preparation for a bridge: conduzida e adaptada por Sharon Starika a partir da lição AY#438. Disponível em: <https://openatm.org/recordings.html>

- Your Navigational Pelvis: conduzida e adaptada por Nick Strauss-Klein. Disponível em: <https://feldenkraisproject.com/lesson/your-navigational-pelvis/>
- Forces moving and connecting through you: conduzida e adaptada por Alan Questel. Acervo pessoal.
- The Anti-Gravity Lesson: conduzida e adaptada por Nick Strauss-Klein. Disponível em: <https://feldenkraisproject.com/lesson/anti-gravity-lesson/>
- Twisting the pelvis with long arm: conduzida e adaptada por Sharon Starika a partir da lição AY#240. Disponível em: <https://openatm.org/recordings.html>
- Strength Without Excess: conduzida e adaptada por Nick Strauss-Klein. Disponível em: <https://feldenkraisproject.com/lesson/strength-without-excess/>
- Rolling with Length: conduzida e adaptada por Nick Strauss-Klein. Disponível em: <https://feldenkraisproject.com/lesson/rolling-with-length/>
- The Ultimate Self-Hug: conduzida e adaptada por Nick Strauss-Klein. Disponível em: <https://feldenkraisproject.com/lesson/ultimate-self-hug/>
- Twisting and opposing gently: conduzida e adaptada por Falk Feddersen. Disponível no site <https://openatm.org>
- Arms Like a Skeleton, with a Bias: conduzida e adaptada por Nick Strauss-Klein. Disponível em: <https://feldenkraisproject.com/lesson/arms-like-skeleton-bias/>
- Holding the foot and turning the pelvis: conduzida e adaptada por Lynette Reid. Disponível em: <http://kinesophics.ca/holding-the-foot-and-turning-the-pelvis/>
- Picking up again the idea of holding the foot: conduzida e adaptada por Lynette Reid. Disponível em: <http://kinesophics.ca/picking-up-again-the-idea-of-holding-the-foot/>
- Hooking the big toe and passing the knee: conduzida e adaptada por Lynette Reid. Disponível em: http://kinesophics.ca/hooking_big_toe_and_passing_knee/
- Spine and Chest Side-Bending, Lengthening Limbs: conduzida e adaptada por Nick Strauss-Klein. Disponível em: <https://feldenkraisproject.com/lesson/spine-chest-side-bending-lengthening-limbs/>