



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO

CENTRO DE ARTES E COMUNICAÇÃO

DEPARTAMENTO DE ARTES

LICENCIATURA EM DANÇA

LUAN FERREIRA DA SILVA

EXPRESSIVIDADE PESSOAL NA DANÇA E EDUCAÇÃO SOMÁTICA:

Um relato de experiência no grupo de pesquisa Corpo-Conexão

RECIFE, PE

2022

LUAN FERREIRA DA SILVA

EXPRESSIVIDADE PESSOAL NA DANÇA E EDUCAÇÃO SOMÁTICA:

Um relato de experiência no grupo de pesquisa Corpo-Conexão

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Licenciatura em Dança da Universidade Federal de Pernambuco - UFPE, como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciada em Dança.

Orientadora: Prof.^a Dra. Márcia Virgínia Bezerra de Araújo

RECIFE, PE

2022

LUAN FERREIRA DA SILVA

EXPRESSIVIDADE PESSOAL NA DANÇA E EDUCAÇÃO SOMÁTICA:

Um relato de experiência do grupo de pesquisa Corpo-Conexão

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura em Dança, da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito para obtenção de título de graduação em Licenciatura em Dança.

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Dra. Márcia Virgínia Bezerra de Araújo - Orientadora
Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)

Prof.^a Dr^a Patricia de Lima Caetano - Membro Externo
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Prof. Cláudio Marcelo Carneiro Leão Lacerda - Membro Interno
Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)

Recife
2022

Dedico este trabalho, primeiramente, às minhas memórias/corpo, em especial, ao grupo de pesquisa Corpo-Conexão e a todos que contribuíram direta ou indiretamente em minha formação acadêmica.

AGRADECIMENTOS

A todos os ancestrais da dança, por me permitir chegar até aqui. A mim, por ter travado tantas batalhas dentro dessa universidade e conseguir não apenas entrar e sim, permanecer. As políticas de assistência estudantil, criadas no governo do ex-presidente Luiz Inácio Lula da Silva. A minha maravilhosa mãe, por ter acreditado em meus sonhos e que sempre esteve comigo nessa caminhada, me apoiando. A minha avó por sempre estar na torcida. Ao grupo FARC (Ferreiros Arte & Cultura) por ter contribuído imensamente na minha formação nas Artes Cênicas. Ao meu primeiro professor de dança, André Ghabé, por sempre ter me encorajado a dançar. Ao meu namorado José Roberto, por sempre estar nessa jornada comigo. Ao movimento de cultura popular pitungaria, em nome de Jhoose Nunes, Tarcísio Queiroz, Isabeli, Luis Antonio e Fabrício, por sempre estarem no apoio e no percurso desta pesquisa.

A minha segunda mãe, Edlene Vieira, por estar sempre comigo nessa longa jornada e ter me incentivado a cursar Dança na Universidade Federal de Pernambuco.

Ao curso de Licenciatura em Dança da UFPE por ter contribuído significativamente na minha formação enquanto artista-docente da dança. As minhas colegas de curso, Irla Sab, Elissandra Cavalcante e Alice Tatiana, por proporcionarem experiências maravilhosas ao longo do curso. Em especial, ao grupo de pesquisa Corpo-Conexão, em nome de Juliana Nardin, Silas Samarky e da maravilhosa orientadora Márcia Virgínia, por ter me proporcionado trocas afetivas e experiências transcendentais ao longo desses estudos teórico-práticos. Ao CNPq, por ter concebido a bolsa para aplicação da pesquisa PIBIC a contento.

E aos meus Amigos da casa dos estudantes da UFPE, Alice, Charlene, Munhá e Nariel, por sempre estarem travando batalhas por essa universidade.

RESUMO

A presente pesquisa visou abordar múltiplas reflexões sobre os estudos do corpo em movimento ancoradas nas experiências pessoais e coletivas no grupo de pesquisa Corpo-Conexão, visando o desenvolvimento da expressividade pessoal fundamentadas no Body-Mind Centering (BMCTM) - abordagem da Educação Somática - e pelas vias metodológicas da pesquisa Somático-Performativa, integrando a Prática Artística como Pesquisa na pesquisa em dança. Este estudo compreende também o trabalho com a própria biografia, a partir da observação das leis da Biografia Humana Antroposófica, entendendo a importância da integração do ser. Ambas são consideradas abordagens que proporcionam ao artista da dança traçar sua própria trajetória por caminhos do autoconhecimento em suas estratégias metodológicas e processos artísticos. Ou seja, escrever com/em dança significa abrir-se a um jogo dinâmico de se perceber no/com o espaço, que tem como objetivos uma educação integral do corpo, através de uma autoconsciência da própria pesquisa. A pesquisa veio sendo atravessada por imagens, memórias, sensações, percepções do corpo, de si e do outro, criações e sonhos que se desenvolvem de forma poética no fazer da pesquisa científica. O sentido de ancorar todas experiências ao corpo, foi expressar em movimentos todos esses saberes que me atravessaram ao longo desses estudos transdisciplinares, que resultaram em uma criação artística através de uma videodança, inspirada em um poema-dança.

Palavras-Chave: Expressividade; Educação Somática; Experiências; Autoconhecimento.

ABSTRACT

The present research aimed to approach multiple reflections on the studies of the body in movement anchored in personal and collective experiences in the Corpo-Conexão research group, aiming at the development of personal expressiveness based on the Body-Mind Centering (Somatic Education approach) through the methodological ways of Somatic-Performative approach integrating Artistic Practice as Research, in dance research. I also understand the practical studies of the laws of Anthroposophical Human Biography, understanding the importance of integrating the being. Both are considered approaches that allow the dance artist to trace their own trajectory through paths of self-knowledge in their methodological strategies and artistic processes. In other words, writing with/in dance means opening oneself to a dynamic game of perceiving oneself in/with space, which aims at an integral education of the body, through a self-awareness of the research itself. The research has been crossed by images, memories, sensations, perceptions of the body of the self and the other, creations and dreams that develop in a poetic way in the making of scientific research. The meaning of anchoring all experiences to the body was to express in movements all this knowledge that crossed me throughout these transdisciplinary studies, which resulted in an artistic creation through a videodance, inspired by a poemdance.

KEY-WORDS: Expressiveness; Somatic Education; Experiences; self-knowledge.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	9
1 BIOGRAFIA DE CORPOS VIVIDOS	14
1.1 Desaguando Memórias Biográficas em Movimento	14
1.2 Os Estudos do Corpo em Movimento pela Abordagem Do Body-Mind Centering (BMC).	20
1.3 Corpo-Conexão em ação	27
1.3.1 Tocar para sentir, sentir para ser tocado? Pesquisa e Prática Somática em diálogo com a Pesquisa Biográfica	36
2 BIOGRAFIA DE UM CORPO EM CONSTANTE APRENDIZADO DE SI E DE OUTROS	40
2.1 Corpo-Conexão: somatizando experiências vitais para a Aplicação da Pesquisa Pibic.	40
2.2 Contribuições dos Estudos do Corpo em Movimento na Imunidade e no Autodesenvolvimento Do Artista-Docente Da Dança (Pesquisa Pibic).	42
2.2.1 Relato das Sessões Presenciais	46
2.2.2 Análise de Movimento Somático	49
3 BIOGRAFIA DE UM CORPO EM CONSTANTE TRANSFORMAÇÃO	51
3.1 Performatizando o Corpo-Soma	51
3.1.1 Performatizando o Corpo-Soma: o Sistema Fluido do Corpo e suas afinidades com o Elemento Água.	53
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	62
APÊNDICE A – Questionário Bem-Estar em Movimento.	66
APÊNDICE B – Construção do slide para a aplicação da pesquisa no SIS - Engenho do meio, do projeto PIBIC.	67
APÊNDICE C – Relatório Final	67

INTRODUÇÃO

Esta pesquisa refere-se às experiências pessoais e coletivas vivenciadas no grupo de pesquisa **Corpo-Conexão¹: estudos do movimento Somático na Arte da Dança, na Educação e na Saúde**. Os relatos de experiências em grupos de pesquisa estão cada vez mais presentes na formação do artista-docente da dança, trazendo múltiplas reflexões sobre possibilidades de criar-pesquisar relacionadas às narrativas de si, mas também, em suas metodologias de ensino e criações artísticas. É importante citar alguns pesquisadores que fizeram artigos e estudos decorrentes de suas participações em grupos de pesquisa, a saber, o coletivo A-FETO de Dança-Teatro vinculado à Escola de Teatro e ao Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da UFBA (PPGAC), sob direção de Ciane Fernandes, que integra ensino, pesquisa e extensão, associando a abordagem Somático-Performativa pelas vias da Educação Somática fundamentadas na Análise Laban/Bartenieff de Movimento, no Movimento Autêntico e na Dança-Teatro; Neila Baldi, em seu artigo a dança da/na pesquisa na prática como pesquisa (2017), reflete sobre suas experiências no Laboratório de Performances do programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da UFBA, compreendendo a pesquisa como parte inerente do fazer artístico e pedagógico em dança na perspectiva da pesquisa Somático-Performativa e Autobiográfica. Entre outros, temos a Lenine Guevara (pesquisadora do coletivo A-FETO grupo de Dança-Teatro), em “Ensaio para a criação de corp(o/us)”, onde relata suas experiências práticas de ensaio na Área de Artes Cênicas, entre sujeito e objeto da pesquisa acadêmica (2012).

O foco desta pesquisa deságua em um campo de reflexões sobre saberes somáticos de um corpo vivido (soma) e em constante transformação. Saberes esses, que permitem um constante aprendizado de si, que resgatam experiências transpessoais, intuitivas, perceptuais, sensoriais e expressivas, cujo material de

¹ O grupo de pesquisa Corpo-Conexão: o autodesenvolvimento do educador em dança, iniciou suas atividades em 2019 como grupo independente, porém desde 2010 o Projeto Corpo-Conexão estava vinculado ao Grupo de Pesquisa: Arte, Educação e Diversidade Cultural, na Linha de Pesquisa: Práticas Pedagógicas e processos Criativos no Ensino de Arte. Atualmente o título do grupo é Corpo-Conexão: Estudos do Movimento somático na arte da dança, na educação e na saúde. Tem como integrantes, 6 discentes de Dança, 2 professoras do curso de Dança da UFPE e uma da Fundação Joaquim Nabuco. Tem como linhas de pesquisa: 1. Educação Somática, Pedagogias do Corpo em Movimento e Processos de Criação; 2. Terapias pelo movimento: Corporeidades e coletividades contemporâneas.

pesquisa é o próprio corpo em movimento, considerando a importância da experiência pessoal e sensível de uma anatomia relacional. Os encontros semanais do grupo, realizados de maneira presencial numa sala de dança do CAC, passaram a ser virtuais desde o início da pandemia, com um cronograma de atividades que incluíam a escrita científica em diálogo com os estudos do corpo e a realização da pesquisa PIBIC, que aconteceu durante a pandemia do coronavírus, referente à contribuição dos estudos do corpo em movimento na imunidade e no autodesenvolvimento do artista-docente da dança.

Nestes estudos práticos, a pesquisa pode ser inserida na categoria da Prática como Pesquisa, uma vez que, considera nossa própria experiência nos processos de investigação somática e biográfica, considerando ainda as relações intuitivas e pessoais na escrita, no movimento e na pesquisa, tendo como referência a Prática Artística como Pesquisa (FERNANDES, 2013), bem como a abordagem somático-performativa da mesma autora (FERNANDES, 2012). A abordagem somática aqui utilizada no percurso teórico-metodológico refere-se ao Body-Mind CenteringTM (BMC), sistematizada por Bonnie Bainbridge Cohen (COHEN, 2015, 2006) que é um aprendizado no curso de dança e, em especial, no grupo de pesquisa. Este percurso teórico-metodológico tem focado também na compreensão das leis da Biografia Humana Antroposófica (BURKHARD, 2010; LIEVEGOED, 1994).

As afinidades entre o campo da somática e o das leis biográficas estão inseridas na própria prática artística, enquanto pesquisa, estabelecendo pontes com a criação em Dança, revelando caminhos criativos, cujo caminho metodológico pode ser entendido como somático-performativo, onde criação e pesquisa caminham juntos em uma mesma sintonia, sem sobreposições. A partir de reflexões sobre os estudos do corpo em movimento, relato como esta pesquisa tem contribuído no desenvolvimento das minhas qualidades expressivas e criativas em dança, descrevendo, através de uma escrita performativa, caminhos de um fazer/pensar conectados com experiências, conhecimentos somáticos e autobiográficos do corpo que dança. Nesse sentido, o encontro com os aspectos sensíveis e expressivos do corpo que dança tem permitido identificar os aspectos terapêuticos que auxiliam na plena expressividade de movimento e da saúde, no avanço e aprofundamento de

conhecimentos e saberes somáticos nas Artes, os quais têm incentivado muitos artistas da cena a criar uma nova lógica em fazer pesquisa, construindo sentido para nossa área de conhecimento.

Christine Greiner (2005), entende que as tendências contemporâneas dos estudos do corpo apresentam um caráter transdisciplinar entre diversas áreas. As áreas de estudo com as quais esta pesquisa faz ponte são aquelas que consideramos próximas aos estudos do movimento e os estados corporais, como as áreas de Educação Somática, Terapia Corporal, Arte-Educação, Antroposofia, Antropologia do Corpo e da Dança e da Prática Artística como Pesquisa.

A priori, os desdobramentos desses estudos (no grupo de pesquisa) vêm fazendo relações com nosso contexto atual, a pandemia, que vem causando grandes impactos sociais, culturais, econômicos, políticos, na saúde, e principalmente no corpo, onde se encontra nossa fonte motriz de aprendizado, o movimento. Como futuro artista-docente da dança, começo a repensar minhas práticas e fazeres artísticos em uma vasta investigação corporal, primeiramente, pessoal, biográfica, relacional, sensitiva, perceptiva e sobretudo, expressiva, de maneira que me sinto despertando para caminhos criativos na dança em uma perspectiva mais autoconsciente e orgânica de me mover. As referidas práticas, até mesmo ao longo do período de isolamento social, têm sido suporte para o desenvolvimento da minha expressividade pessoal e do autoconhecimento em dança, de maneira que me observo distanciado de uma lógica de movimento reprodutivista, codificada e padronizada, a serviço de um corpo-mercado e mecanizado pela imensa fome do capitalismo atual, que ignora todas as nossas experiências subjetivas. Essa lógica, voltada para a exploração de uns sobre outros seres humanos, vem precarizando a história do corpo em sua totalidade e a todo instante nos tira a autonomia de experienciar nosso corpo com o mundo, nos negando o pensar, a reflexão, a criticidade e o movimento de se estar presente no/e com o meio. Dessa forma, a presente pesquisa propõe analisar os processos vividos e ainda dar continuidade às investigações pessoais no grupo de pesquisa Corpo-Conexão, a partir dos estudos do corpo em movimento, atrelados ao campo da Educação Somática pela abordagem do Body-Mind Centering™ (BMC) e da Biografia Humana Antroposófica, ambas consideradas abordagens que proporcionam ao artista da dança traçar sua própria trajetória por caminhos do

autoconhecimento em suas estratégias metodológicas e processos artísticos. Quero proporcionar aos leitores uma leitura conectada com uma escrita performática, desde o sumário do trabalho até a parte prática-artística, e que estejam vinculadas às minhas experiências no grupo de pesquisa Corpo-Conexão, tendo, portanto, um caráter autobiográfico.

Ao colocar nosso “EU” em ação, toda construção do processo pode abranger múltiplas discussões sobre o corpo em movimento, possibilitando novos modos de se fazer pesquisa, para que outras pessoas que se interessam pela área, possam dar continuidade a novas discussões sobre esses estudos. Sendo assim, a pesquisa foi pensada e organizada a partir das minhas experiências no grupo e de como essas experiências afetaram meu corpo, atravessado por imagens, memórias, sensações, criações e sonhos que se desenvolvem pela pesquisa. Abrange, portanto, a dimensão das vivências e experiências construídas coletivamente no grupo de pesquisa, bem como a dimensão da minha individualidade na relação com os estudos práticos e a criação artística em dança:

Biografia de corpos vividos: Neste primeiro momento, eu resgato e narro uma das memórias biográficas que me moveu durante todo o trajeto da pesquisa, alimentando mais ainda a minha criação artística. Além disso, relato minhas experiências vivenciadas no grupo de pesquisa Corpo-Conexão coletivamente, a saber, das práticas do corpo em movimento, envolvendo narrativas no coletivo, construção de textos, explorações dos movimentos com os sistemas corporais e suas relações com a Educação Somática pela abordagem do Body-Mind Centering™ (COHEN, 2015)

Biografia de um corpo constante aprendido de si e de outros: A pesquisa começa a entrar em uma dimensão mais pessoal com o aprofundamento desses estudos. Além disso, eu escrevo sobre as experiências com a pesquisa de Iniciação Científica (PIBIC), de título *Contribuições na imunidade e no autodesenvolvimento do artista-docente da dança*.

Biografia de um corpo em constante transformação: A expressividade pessoal se materializa e se transforma em um poema-dança, resultando em uma obra artística em formato de videodança. O resultado de todas experiências foi expressar em movimentos todos esses saberes que atravessaram meu corpo ao

longo desses estudos transdisciplinares, a partir dos quais, a criação mergulha em fluxo contínuo de investigação e improvisação de movimentos, tendo como eixo o Soma ao longo da performatividade.

1 BIOGRAFIA DE CORPOS VIVIDOS



Figura 1 - Memória biográfica (segundo setênio de vida)
Fonte: Imagem do autor durante os estudos biográficos.

1.1 Desaguando Memórias Biográficas em Movimento

“A imaginação é mais importante que o conhecimento”
(Albert Einstein).

A descrição a seguir trata-se de uma memória/corpo que veio à tona a partir das investigações corporais, presenciais no grupo de pesquisa Corpo-conexão, antes da pandemia da Covid-19, as quais continuaram de maneira remota durante o período de isolamento, quando continuei a aprofundar mais estes estudos, por ocasião de minha volta a Ferreiros. Este retorno me permitiu ser levado por um fluxo contínuo de memórias, sensações e percepções. Decidi relatar essa experiência porque me levou a um lugar de conexão afetiva com o lugar e autoconhecimento, desaguando em uma expressividade poética-criativa na dança, sendo portanto, um dos caminhos investigativos possíveis para criação da videodança. Nesta investigação autobiográfica, resgato e narro minhas memórias aos 12 anos de idade, no segundo setênio de vida², a partir dos estudos da Biografia Humana

² Na biografia humana existem leis gerais de desenvolvimento para cada fase da vida e durante o trabalho biográfico cada um identifica elementos em sua vida, semelhantes aos de outras pessoas da

Antroposófica, relacionando-as ao estudo do sistema dos fluidos (fluido celular, linfa e sinovial) pela abordagem do Body-Mind CenteringTM (BMC), bem como à Prática Artística como Pesquisa, desaguando escritas em movimento como maneiras de se criar-pesquisar em dança com sua própria história de vida.

“Sempre fui um garotinho esperto e curioso, queria mesmo era experimentar tudo o que eu achava interessante. Por volta dos 12 anos, lembro-me, em Ferreiros, Zona da Mata Norte de Pernambuco, em um sítio chamado Vundinha, bem próximo à cidade, de ficar observando as pessoas mais velhas atravessarem o açude sem saber o motivo. Sempre perguntava para minha avó se eu poderia também nadar com os meus tios e ela me respondia que eu não podia entrar por conta da mãe d'água, que poderia me pegar e levar para o fundo do rio, para morar com ela. Não dei tanta atenção para essa história da radiante mãe d'água, que ela disse ter visto quando era pequena. Talvez ela tenha dito isso para colocar medo e não deixar eu entrar no rio. Ela falava que a mãe d'água tinha aparecido pra ela apenas uma vez, que parecia com o sol, o rosto enorme dourado, que brilhava muito no reflexo da água, no meio do açude, e seus cabelos eram os raios do sol. Ao mesmo tempo em que eu observava, a vontade do meu corpo em seguir o fluxo do movimento das pessoas e do rio, eram fortes, mas sempre com bastante medo de me arriscar. Continuava sempre à beira do rio, à espreita, brincando com aquele barro vermelho, que me cobria da cabeça aos pés, mas minha vontade em me jogar ao rio e seguir esse fluxo juntamente com ele, continuava vivo.

Vundinha era um sítio muito arborizado. Na sua entrada tinha enormes e vários pés de eucalipto, posso até lembrar desse cheiro até hoje e da cantoria que as cigarras faziam, assim que a gente chegava, dando as boas-vindas, em um dia ensolarado, fresco e com bastante energia para liberar. O sítio era bastante movimentado. Tínhamos amigos da família, que moravam por lá, e aos sábados, bem cedinho da manhã, dia da feira livre, eu, meus tios, minha avó e meu avô íamos visitá-los e aproveitávamos para lavar roupas na beira do rio

Gostava muito de brincar com a filha dos amigos da minha família. Ficávamos a tarde inteira fascinados com os pavões, e assim que eles nos viam, abriam as

mesma idade, além de peculiaridades que têm a ver com o destino de cada um. Saber discernir o que é próprio de cada idade e o que é só seu, bem individual, assim como as coisas que se repetem durante a vida são fundamentais para o autodesenvolvimento (BURKHARD, Gudrun. 2010, p. 18).

asas e o colorido tomava conta da cena. Parecia um sol colorido e radiante nascendo. Havia cavalos também e alguns moradores gostavam de dar banho neles à beira do rio. Foi neste mesmo dia, dia do banho dos cavalos, à beira do rio, que eu tive meu primeiro contato com os fluidos do corpo. Neste mesmo dia, criei à vontade e coragem de entrar no rio, sem medo da mãe d'água me pegar. Observava o morador entrar com os cavalos para dar banho. Então, o morador que levava os cavalos para dar banho, me perguntou se eu queria subir em cima de uns dos cavalos. De imediato, respondi um sim muito feliz e saltitante. Escolhi um cavalo branco, bem alto. E eu tão baixinho ainda, que nem me incomodei tanto assim.

Seguindo esse fluxo do movimento do corpo, com um friozinho na barriga, montei no cavalo branco e saí em direção ao rio. Minhas sensações naquele momento, era de felicidade, só queria poder sentir aquela mesma sensação que meus amigos mais velhos, sentiam, assim que atravessam o rio de um canto a outro. A sensação de felicidade foi acompanhando os passos bem lento do cavalo, cada vez mais que o cavalo branco adentrava o rio, a água fria, ia tocando cada parte do meu corpo. Começando pelos os dedos dos pés, subindo nas pernas, passando pelas minhas coxas. E a água, lentamente, com seu fluxo próprio de movimento, foi subindo, subindo, subindo....! até eu ficar totalmente submerso..... sem perceber o perigo que estava à minha volta. O fluxo da água fez com que eu caísse do cavalo. Comecei a me afogar, estava procurando por uma superfície onde meus pés pudessem tocar no chão, não estava encontrando, e nessa luta desesperadora, por busca dessa superfície, eu pensei por um instante, que eu poderia morrer. Estava agoniado, meu corpo não parava de se debater com a água. Não sabia nadar. Meu sonho tinha se transformado em pesadelo.

Essa luta com a água levou alguns segundos, até que, o senhor do cavalo, viu meus braços se debatendo sobre a água e correu para me salvar, a única coisa que eu lembro era de alguém puxar meu braço e me subir de volta para cima, só queria sair daquela agonizante sensação de desespero. Subiu logo um choro, um choro que durou por alguns minutos, sem entender absolutamente nada. Passei alguns dias com medo, medo de entrar no rio e acontecer outra vez. Os meses se passaram, e aos poucos, minha confiança foi chegando. Toda vez que eu me aproximava do rio, a vontade de entrar era bastante forte. A mesma sensação de me jogar ao rio, continuava, e toda vez que a gente ia tomar banho no rio meus tios me

ensinavam a nadar com eles, no início meu corpo ainda não possuía uma certa autonomia para me arriscar, ela foi sendo construída.

O fluxo da água aos poucos, foi dando forma, peso, autonomia e leveza ao meu corpo. Assim que essa autonomia do meu corpo em relação com a água foi tendo maturidade, não queria mais parar de atravessar/nadar o rio de um canto a outro. Fiquei tão eufórico, que toda vez que a gente chegava no sítio, a primeira coisa que eu fazia, era correr em direção ao rio e me jogar na água.

Aquela mesma sensação que eu queria sentir no início, era de prazer, que acabou chegando de forma construída, respeitei o tempo do meu corpo e da água, estabeleci confiança e conexões entre ambas. Não pulei fases, só deixei meu sistema dos fluidos trabalharem, dando um fluxo e um movimento ao meu corpo. Experimentei esse fluxo constantemente e em diversos rios aos arredores de Ferreiros. A coragem foi estabelecida”.

O resgate dessa memória acontecida de forma presencial no grupo de pesquisa foi investigar e explorar movimentos que partiam dessa fase específica da infância (de 07 aos 14 anos) ligadas ao primeiro setênio de vida. Posso destacar tipos de movimentos como: correr, saltar, pausar, buscar e brincar com algo, rolar, caminhar, rastejar, imitar algum animal, gritar, cantar, dançar, cair, se esconder, sentir o ambiente interno e externo, deixando ser movido por esse fluxo e imaginar algo dessa infância que pudessem ser expressadas através do movimento. Comecei a resgatar essa memória e com ela veio a experiência com a água e o afogamento. Então, movimentos de ficar vibrando e se debatendo no espaço foram as primeiras sensações que chegaram no meu corpo. As relações com os sistemas dos fluidos iam fazendo sentido, posteriormente, quando comecei a investigar mais essa memória, na minha volta a Ferreiros. Na abordagem do Body-Mind Centering os principais fluidos são: celular, intercelular (ou tissular ou intersticial), sangue, linfa, cerebrospinal (FCE) e sinovial. E descobri, revisitando novamente essa memória, que um dos fluidos predominantes em meus movimentos era a linfa:

Linfa é o fluido do sistema linfático e lida com a defesa, a sobrevivência, o estabelecimento de limites e a cristalização da ação; e, combinada com o fluido cerebrospinal, cria avaliação e tensão espaciais. A linfa flui da periferia em direção ao coração por vasos semelhantes à renda que se estendem para

fora como um contrabalanço do fluxo para dentro (COHEN, 2015, p. 141).

Aos poucos eu ia entendendo essa relação da linfa com as minhas movimentações que eram de sobrevivência, para me livrar daquela angustiante sensação, que eram de clareza e objetividade, durante o processo investigativo. E nessa exploração com a linfa, o fluido sinovial ia se chegando. Tinha momentos em que eu parava e sentia um fluxo interno, começando por movimentos a partir das articulações, sem direcionamentos, movimentos que não tinham forma e foco, movimentos mais fluidos. Bonnie Cohen sugere essa exploração na combinação entre a linfa e o sinovial:

A linfa se move em direção ao centro e por isso proporciona um enorme direcionamento. Compare isso com as articulações e o fluido sinovial, essa sensação solta de boneca de pano... então acentue o movimento para a frente e para trás... arterial e venoso... combinando-os e variando-os... um na parte superior do corpo e um na parte inferior do corpo... brincando com o contraste... venoso com a linfa; venoso é muito mais suave e flexível, linfa é mais dura e muito mais direta. Combinando o venoso com a linfa... a linfa pode ser muito reta, o venoso ondulado... linfa e arterial... e venoso para recuperação... Os linfonodos são como centros de energia ao longo das linhas da linfa, eles energizam e remove a frouxidão nos vasos (COHEN, 2015, pág. 149).

Importante também é a parte que Cohen fala que: "...a não ser que estejamos de cabeça para baixo, a maior parte da linfa é ascendente, contra a gravidade. Portanto, o movimento da linfa é, em grande parte, realizado pelo movimento muscular" (COHEN, 2015, p. 142). Como acontece no afogamento, a luta é contra a gravidade. Aos poucos o movimento ia ganhando uma forma, um fluxo contínuo, um ritmo que transitava entre o acelerado e o desacelerado, ganhando um peso corporal mais suave em relação ao espaço e a gravidade. Cohen nomeou alguns fluidos de acordo com a mente deles (os que moram dentro e os que estão entrando e saindo). É importante ressaltar que foi o meu primeiro contato com essa memória, quando era possível os encontros presenciais e que, com a minha volta a Ferreiros, essa mesma memória me levou para outros fluxos e conexões de movimentos.

Considerando a necessidade de aprofundamento na prática somática como caminho de inspiração na criação em dança, venho me apoiando na Prática Artística

como Pesquisa (Practice as Research - PaR), que vem sendo desenvolvida, principalmente, por pesquisadores em dança, por ser um campo predominantemente prático e que registra formas particulares de construção de conhecimento experienciadas no próprio corpo. Ciane Fernandes (2018) explica esses novos modos de criar-pesquisar em dança a partir da prática:

A Prática Artística como pesquisa propõe uma mudança radical de paradigma, pois não se trata apenas de incluir a prática artística no processo de pesquisa, ou de associar teorias e análises à obra de arte e seus processos, ou mesmo de considerar a criação artística em si mesma como pesquisa acadêmica, mas sim de construir todo o percurso da pesquisa por meios particulares determinados pela prática criativa em artes.(...) Para tanto, a criação artística precisa não apenas gerar um processo estético (por mais interessante e inovador que este seja), ou estar associada a teorias e invenções científicas de última geração, mas, em seus próprios procedimentos, estabelecer modos específicos de criar novo conhecimento e de se relacionar com o mundo. (FERNANDES, 2018, p. 186).

A memória biográfica descrita acima traz muito desta Prática Artística como Pesquisa em relação à somática (BMC)³. O trabalho com a biografia humana foi deixando a pesquisa tomar seu próprio caminho da individualidade e de autoconhecimento. Os estudos desta pesquisa são transdisciplinares por terem como eixo o corpo vivo (soma). *Soma* se refere ao corpo experimentado, experienciado, tanto físico, como emocional, mental e espiritual, inseparáveis num todo (ARAÚJO, 2008, p. 96) Juntamente com as investigações realizadas com os estudos biográficos, especificamente, o segundo setênio de vida, esse processo de pesquisa compreende a importância da integração do ser.

1.2 Os Estudos do Corpo em Movimento pela Abordagem Do Body-Mind Centering (BMC).

“O que significa escrever com dança (ao invés de simplesmente sobre a dança?”. (LEPECKI: 2004, 133).

³ A partir daqui irei usar apenas a sigla BMC para referenciar a abordagem do Body-Mind Centering.

Ao longo de 2020 e parte de 2021, os anos mais sérios da pandemia do coronavírus, nós, os integrantes do grupo de pesquisa Corpo-Conexão, nos encontrávamos virtualmente todas as quintas-feiras das 10:00 às 12:00, para estudar sobre os conhecimentos teórico-práticos do corpo em movimento. Mas, antes disso tudo acontecer, mesmo antes da pandemia, eu já era um dos integrantes do grupo de pesquisa. Falávamos sobre educação, projeto PIBIC, Dança, Educação Somática, BMC, Biografia Humana, qualidade de vida, bem-estar, sonhos, saúde, movimento e de nossas rotinas do dia-a-dia. Como nossos encontros passaram a ser remotos, a pandemia fez com que eu voltasse para minha cidade natal, Ferreiros. Fazia muito tempo que eu não ia para Ferreiros, estava com saudades da minha família e dos meus amigos. Por ser uma cidade pequena, haviam pouquíssimos casos de Covid 19, então, logo nesse início da pandemia, por não haver muitas restrições, eu aproveitava para visitar lugares e ambientes onde eu passei a maior parte da infância e adolescência. Corria pelo mato, andava de bicicleta, tomava banho de açude, olhava para as estrelas e os planetas, via a aurora (o amanhecer) se aproximar e tinha conversas aleatórias com os meus amigos, sobre minha formação em dança e da minha participação no grupo de pesquisa.

Ao mesmo tempo em que essas memórias e experiências chegavam, a partir dessas relações com a cidade, eu aplicava as práticas do grupo de pesquisa no corpo, algumas dessas explorações de movimentos, partindo da relação corpo-ambiente, que me direcionava a uma conexão mais profunda de si, deixando ser afetado e levado pelo som da natureza. Algumas possíveis ideias sobre a criação artística já iam amadurecendo. Aproveitava para investigar algumas dessas práticas, nesses lugares, pois essa relação com a cidade era afetada pelas práticas somáticas, nas quais o corpo é, ao mesmo tempo, sujeito e objeto de pesquisa e de percepção do mundo.

Era algo rotineiro falar sobre movimento, seja ele na dança ou em outras relações. Confesso que levei um tempo para assimilar e acomodar determinados conceitos e princípios, no entanto, eu olhava e observava somática em tudo: nos traços dos meus desenhos, nas minhas corridas no meio do mato, no banho de açude, nas leituras que fazia, em minhas memórias biográficas, nas letras de

músicas que ouvia, nas conversas com meus amigos e no raiar do dia. Tudo era somático, tudo era vivo e pulsava. Até então, o entendimento sobre o Corpo-Conexão e seu real objetivo para a expressividade e a capacidade que nosso corpo tem de se restaurar, estava em amadurecimento, e de certo modo, em outras reflexões pessoais com esses estudos, a relação com o tempo foi necessária e fundamental para entender e corporalizar todos esses conhecimentos que surgiam através das investigações de movimento partindo dessas memórias. Assim, com o tempo, o Corpo-Conexão foi fazendo sentido para minhas indagações que eram expostas tanto nas conversas em coletivos com o grupo de pesquisa quanto nas minhas investigações pessoais.

A somática ia se aproximando cada vez mais da minha expressividade. E mesmo com toda essa liberdade de movimento e de relações, que eu estava vivenciando em Ferreiros, a pandemia da Covid-19⁴ também me afetou, na ocasião em que, com minha volta ao Recife, fui para casa dos estudantes da UFPE, para a aplicação da pesquisa *Contribuições dos Estudos do Corpo em Movimento na Imunidade e no Autodesenvolvimento do Artista-docente da dança*, que foi realizada com os recursos PIBIC. Eu sentia e percebia minha vitalidade ficando mais frágil, não tinha vontade de me mover e nem de me expressar. Minhas relações ficaram mais restritas, considerando que todas as restrições e o confinamento causados pela pandemia continuam causando impactos em diversas áreas de conhecimento, restringindo mais ainda nossas relações com o mundo. E com isso, nossas capacidades expressivas foram ficando cada vez mais restritas a nós mesmos, sem possibilidades de se relacionar com o outro.

A pandemia vem impactando nossa qualidade de movimento, na medida em que nossa corporeidade ficou frágil, nosso mover ficou refém de nós mesmos, impossibilitando nossas trocas relacionais, de sentir o outro, de experimentar com o outro, de perceber e agir com o outro, nosso movimento ficou restrito às individualidades. Como dito anteriormente, após um período de fortalecimento no

⁴ Em 30 de janeiro de 2020 a organização mundial de saúde (OMS) declarou uma emergência de saúde pública para lidar com o vírus da Covid-19, criando estratégias para interromper a propagação do vírus. Só em 11 de março de 2020 que a OMS caracteriza o coronavírus como uma pandemia, criando medidas preventivas para o enfrentamento do vírus, como por exemplo, o lockdown, que consiste em restringir a circulação de pessoas em lugares públicos e de forma limitada, permitindo assim, só para serviços essenciais.

interior, voltei ao Recife para aplicar as teorias estudadas de forma presencial, junto ao grupo de pesquisa, que tinha por objetivo, dar suporte físico e emocional aos estudantes, meus colegas do curso de Licenciatura em Dança, em decorrência dos efeitos da pandemia do coronavírus, no que diz respeito ao movimento. E, ao mesmo tempo em que o grupo de pesquisa Corpo-Conexão ia criando estratégias e práticas preventivas para fortalecer o sistema imunológico dos participantes da pesquisa, nós integrantes do grupo também precisávamos desse suporte, mesmo tendo passado um tempo considerável nos fortalecendo durante os encontros online.

A pandemia não só tinha afetado a nós estudantes, como também professores, devido ao excesso de trabalho no ensino remoto, que estava gerando um desequilíbrio nas nossas capacidades expressivas, tornando nossa vitalidade frágil. Como poderíamos proporcionar saúde e bem-estar aos discentes, se nós também estávamos sendo afetados pelas condições adversas geradas pela pandemia da Covid-19? Também acontecia a experiência de nos fortalecermos justamente durante as sessões que estávamos proporcionando aos demais discentes do curso na superação da ansiedade e depressão (vide item 2.2.).

Ao escrever-dançar sobre os estudos do corpo em movimento, não poderia deixar de citar a imensa contribuição de Rudolf Laban (1879-1958) e seu legado na arte do movimento para o artista-docente. Seu método científico foi denominado, a princípio, de coreologia, termo que passou a ser uma das vertentes de estudos, ao lado da corêutica, que se refere à associação de quatro categorias - Corpo, Forma, Esforço (expressividade) e Espaço. A sistematização dessas teorias pelos seus colaboradores, foi fundamental para que a área da dança tivesse seu próprio estudo científico. Julio Mota (2012) traz algumas dessas influências que possibilitou Laban a criar essa área de estudo:

Do ponto de vista místico/filosófico é de se destacar os vários engajamentos de Laban, ao longo de sua vida, que certamente influenciaram o seu pensamento e suas realizações. Laban esteve associado ao movimento Rosacruz, à Teosofia, à Antroposofia e à Maçonaria. De cada uma dessas experiências, Laban extraiu conceitos e exemplos que ele buscou aplicar a seu sistema de análise e treinamento do movimento como meio de expressão. Embasado nessas experiências, Laban desenvolveu métodos que visavam à exploração e ao desenvolvimento das potencialidades inerentes ao movimento, para diversas finalidades, como, por exemplo, educacionais, artísticas, terapêuticas, místicas e

comunitárias. (MOTA, 2012, p. 62).

A categoria Expressividade (como nos movemos) desenvolvida por Rudolf Laban e continuada por seus seguidores, vem ampliando as minhas investigações e habilidades expressivas, possibilitando um vocabulário variado de movimentos, cujas qualidades dinâmicas expressam a atitude interna do indivíduo com relação a quatro fatores: fluxo, espaço, peso e tempo (dispostos na ordem de seu desenvolvimento na infância). A ênfase dada para essa expressividade acontecer tem sido através das práticas corporais advindas da Educação Somática (BMC), onde exploramos, através dos sistemas corporais, relações entre energia, movimento e psique, que expressam essas atitudes internas do corpo. Ciane Fernandes (2006) exemplifica essas relações que acontecem com as investigações de movimentos pelo o BMC:

É sobre a energia que Bonnie B. Cohen trabalha quando realiza sua tarefa de repadronização. Ela afirma que não age diretamente sobre os padrões corporais; prefere trabalhar com os espaços existentes entre eles. Não olha para o movimento, mas para a sombra do movimento: “Eu trabalho sempre com energia, colocando-a na estrutura física, mas nunca partindo dessas estruturas físicas”. (COHEN in NELSON e SMITH 1984, 39). Ela observa como esse movimento está sendo feito, não o movimento em si mesmo. Através do movimento, Cohen pode ver a totalidade do padrão que lhe dá origem e observar o que não está se fazendo e o que o sujeito tem possibilidades de fazer. (FERNANDES, 2006, p. 316).

A Educação Somática, além de proporcionar esse trabalho energético pela consciência do movimento, que é expressivo, evidencia várias conexões e possibilidades corporais, como as relações cognitivas, psicológicas, sociais, culturais, emotivas e espirituais, advindas da sua própria experiência. “Sylvie Fortin” (1999) coloca em evidência os trabalhos de Hubert Godard sobre como a expressividade do dançarino é determinada pelo fundo tônico do indivíduo sobre o qual se implanta o que ele denomina de pré-movimento; os músculos tônico gravitacionais, também conhecidos como músculos posturais sendo estes que registram nossas alterações de estado emotivo. Em complementação a abordagem de Godard, Cohen diz que o tônus vai além do trabalho muscular:

Tônus postural é a atividade básica nos músculos subjacentes

à contração muscular. É o estado de repouso dos músculos antes da ocorrência de uma contração e a linha de base da tensão muscular para responder ou se relacionar. Desde que um músculo seja enervado (os nervos estejam funcionando), o tônus muscular está sempre presente - antes, durante e depois que o músculo contrai. O nosso tônus básico começa a se desenvolver no ambiente fluido uterino limitado sob a influência da gravidade. Após o nascimento, o tônus continua a ser uma resposta à gravidade e também é modificado pela maneira como estamos relacionados a ela física, perceptual e emocionalmente. O tônus reflete a interação entre o nosso ambiente interno e externo e está relacionado a ela (COHEN, 2015, p. 228-229).

Em relação aos fluidos, em oposição à membrana, ou estrutura, a contenção da membrana pode gerar uma tensão ou um equilíbrio do tônus, tem a ver com o quanto estar presente no momento em que nos expressamos. Ao longo deste estudo, várias questões surgiram provenientes das experiências: Como dar sentido e autoconsciência à aprendizagem no/e pelo movimento? Como acontece o desenvolvimento da expressividade-pessoal através das práticas somáticas? É possível pesquisar dançando? Em que medida as práticas somáticas têm nos permitido superar as forças que nos tiram a vitalidade, como o magnetismo, a radiação e a eletricidade, através das quais estamos interagindo? A partir dos questionamentos mencionados acima, nesta pesquisa, o conhecimento do corpo vem ocupando um lugar central nas discussões e práticas que eu tenho realizado num lugar situado entre Dança, Biografia Humana e Educação Somática, no sentido de ampliar as possibilidades de caminhos sensíveis na investigação em dança, resgatando a sabedoria e o conhecimento que o nosso corpo tem.

Os estudos do corpo, do movimento ou das práticas espetaculares têm se beneficiado com estas posturas dialógicas, não somente entre disciplinas, mas principalmente em termos de conciliação entre teoria e prática, entre teoria e experiência, entre as dimensões humanas internas e externas, entre corpo e voz. Márcia Araújo (2008) demonstrou os benefícios das abordagens de educação integral do corpo, quando se trata da associação entre canto e movimento provenientes dos sistemas cênico-somático e ritual. Já Cláudio Lacerda (2018) visou construir uma coreotese em sua pesquisa (guiado pela Prática como Pesquisa)

através de seu processo artístico-teórico inspirado pela obra arquitetônica da iraquiana-britânica Zaha Hadid nas relações com os Estudos Coreológicos de Rudolf Laban.

A Educação Somática, que é transdisciplinar em essência, tem se tornado uma aliada na formação do artista-docente, na graduação do curso de Licenciatura em Dança da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), por se tratar de uma abordagem integral do corpo, opondo-se à aprendizagem mecanicista que tem prevalecido no ensino.

Educação Somática é a designação dada a um conjunto de métodos de conscientização do corpo, dentre os quais podemos destacar a Técnica de Alexander, Bartenieff Fundamentals, Body-Mind Centering™, Hanna Somatic Education™, a abordagem de Moshe Feldenkrais, entre outras. Estes criadores dedicaram anos de pesquisa sobre exercícios aplicados a seus próprios corpos. Considerando que esses estudos teórico-práticos do corpo em movimento somático não se consideram como técnicas de dança, mas como caminhos de autoconhecimento que permitem a realização de qualquer estilo de dança, podemos compreender também como tais abordagens têm se mostrado importantes preventivas de doenças, na medida em que fortalecem o sistema imunológico dos praticantes e as capacidades expressivas. No caso desta pesquisa, a ênfase foi dada à abordagem, considerada aqui como um sistema somático-performativo, criado por Bonnie Bainbridge Cohen (1943 -), chamado Body-Mind Centering™ (BMC), em parte proveniente da terapia ocupacional, da dançaterapia, da dança moderna de Erick Hawkins, da anatomia experiencial, da Ideokinesis, e do Sistema Laban/ Bartenieff de análise do movimento.

O entendimento do grupo de pesquisa é o de que a Educação Somática dialoga com a Antroposofia⁵, desenvolvida por Rudolf Steiner (1861-1925), que através das leis biográficas entende o ser humano como um microcosmo no qual vibram e pulsam os processos do universo. Diante das necessidades contemporâneas, esta ciência tem buscado construir uma nova visão de integração que seja capaz de superar as constantes formas de fragmentação da nossa

⁵ Uma das áreas mais desenvolvidas inspiradas pela Antroposofia é a da Pedagogia Waldorf, que atua como uma educação salutogênica e de autocultivo (MORAES, 2015), embora exista uma área chamada Educação Terapêutica, também chamada de Pedagogia Curativa, baseada na inclusão de pessoas com deficiência.

existência, abarcando o científico, o cultural, o artístico e o antropológico.

É nesses estudos práticos que o grupo de pesquisa Corpo-conexão vem se apoiando para desenvolver uma expressividade dinâmica e vital, uma vez que tais investigações nos proporcionam uma sintonia com nossa própria prática, gerando autoconhecimento. É neste sentido que André Lepecki (2004) pergunta: “O que significa escrever com dança?” (ao invés de simplesmente sobre dança). Quais estratégias metodológicas e criativas o artista-docente usa para fazer coerência entre a escrita e sua prática? E entre pesquisa e dança? Tais questionamentos sempre me levaram ao corpo como um ponto de partida para a expressão do ser. Deixando ser movido por essa rede de experiências (cultural, intelectual, ancestral, sensitivo, perceptivo, visual, social e relacional) em que o corpo consegue transitar.

1.3 Corpo-Conexão em ação



Figura 2 - Logomarca do Grupo de Pesquisa Corpo-Conexão

Fonte: Autoria do Grupo de Pesquisa durante os processos e práticas, baseadas na imagem da lemniscata.

Todas as atividades descritas a seguir contribuíram para o desenvolvimento das minhas capacidades expressivas, me dando suporte para me colocar no mundo através do espaço. São observações de sensações, percepções e noções que surgiram a partir das explorações práticas nos nossos encontros presenciais, antes da pandemia da Covid-19, bem como ao longo dos encontros realizados remotamente:

Ao longo do desenvolvimento da pesquisa foi ficando cada vez mais clara a importância da observação e do exercício de escuta do corpo, como um caminho de integração e de compreensão do que o corpo está precisando. A busca por perceber as necessidades desse corpo e olhar cuidadosamente para elas, e, através dessa percepção facilitar o exercício do autocuidado, nos levou muitas vezes ao coração, órgão que nos diz quais são as nossas necessidades e a qualidade de nossas relações. Cohen (2015) explica melhor esse dinâmica da percepção:

É pelos sentidos que recebemos informação do ambiente interno (nós mesmos) e do ambiente externo (os outros e o mundo). A maneira como filtramos, modificamos, distorcemos, aceitamos, rejeitamos e usamos essa informação é parte do ato de perceber. A percepção pode ser explorada em função do inter-relacionamento dos diferentes sentidos e a sua

relação com o processo de desenvolvimento. Pela exploração do processo perceptual, podemos expandir as nossas escolhas ao responder a nós mesmos, aos outros e ao mundo em que vivemos. (COHEN, 2015, p. 30).

Numa breve vivência meditativa antroposófica, trabalhamos o ritmo, que é doador de força para o coração e pulmão. O coração e os pulmões estão no entre, no sistema rítmico. Esses órgãos fazem mediação entre as regiões polares da cabeça (representante do Sistema Neurosensorial) e do Sistema do metabolismo vital e motor. O sistema nervoso está ligado a processos degenerativos, embora o sistema nervoso simpático tenha alguma vitalidade na região metabólica. “O sistema metabólico-motor, ligado a forças reprodutivas (vitalidade), tem como expoente, o sangue, cujo nível do processo sanguíneo é o patamar mais elevado do metabolismo, pois participa do ritmo” (ARAÚJO, 2002, p. 5). O ritmo foi vivenciado através do movimento com a lemniscata (figura oito), que harmoniza todas as polaridades, e traz a capacidade de sentir. Fizemos uma automassagem com o deslizamento na região do coração com a lemniscata.

Esse equilíbrio sempre é realizado pelas atividades rítmicas da parte mediana do ser humano, (...) Enquanto de cima, da região do Sistema neurosensorial, fluem para baixo forças configuradoras e excretoras, de baixo sobe a corrente viva de nutrição e crescimento. (ARAÚJO, 2022, p. 4, no prelo)

O coração é o órgão onde está ancorado nosso organismo calórico e existencial, que por sua vez nutre os órgãos metabólicos e o movimento dos músculos, no pólo inferior, assim como ativa o calor da parte superior, onde há muita perda de calor. (ARAÚJO, 2022, p. 5, no prelo)

A compensação para a nossa perda de vitalidade tem sido, portanto, gerar calor, gerar mais sangue. Através de deslizamentos com a mão direita em cima do coração, pensando nessa figura geométrica do Anel de Moebius, descrita por Rudolf Laban como figura oito do corpo (lemniscate)⁶, percebemos esse equilíbrio interno no nosso próprio ritmo através da respiração. Figura essa que também representa nossa logomarca do grupo (vide figura 2). “A figura do oito (anel de moebius) na pesquisa em Artes Cênicas permite um formato científico-artístico, em que nem a teoria e a prática se antecipam uma à outra”. (FERNANDES, 2006, p. 33).

⁶ Como símbolo de notação da dança, a figura oito representa o corpo humano e suas organizações, lados e partes (Ciane Fernandes, 2006: 33).

Em um dos encontros semanais do grupo de pesquisa Corpo-Conexão estudamos o sistema nervoso, pela abordagem do BMC, que foi essencial para a revitalização durante o período de isolamento social. O sistema nervoso se comunica, grava novas experiências e participa no desenvolvimento do movimento juntamente com os padrões neurológicos básicos (PNB) e os nossos fluidos corporais. Mas para que esse processo de desenvolvimento aconteça é necessário que eles sejam estimulados e experienciados em cada um desses estágios de desenvolvimento.

Nesse sentido, os padrões neurocelulares básicos vertebrados (movimento espinhal, homólogo, homolateral e contralateral) como o rolar, rastejar, engatinhar, caminhar, juntamente com a atuação do sistema dos fluidos do nosso corpo (celular, intercelular, sangue, linfa, cérebro-espinhal e sinovial), são a base do desenvolvimento do movimento humano, desde o útero até o crescimento da célula (COHEN, 2015), recebendo nutrientes através dos fluidos corporais, compostos em grande parte de água. A imagem a seguir (fig. 3) foi elaborada por mim durante os estudos sobre o sistema nervoso e de suas relações com a vivência do primeiro setênio de vida (01 a 07 anos).



Figura 3 - Conexões Neurais (sistema nervoso) Fonte: Autoria Própria

Segundo a teoria da Biografia Humana Antroposófica, é na primeira infância que ocorre a apropriação do crescimento do corpo, fase com predominância sensorial, nas ligações entre a cabeça e o caminho das nossas células pelo corpo, onde nossas individualidades ainda continuam em formação. Para entender um pouco mais sobre o universo do sistema nervoso, Cohen traz uma perspectiva experimental desse sistema:

O SNA enerva os órgãos, as glândulas e os vasos sanguíneos. Ele é responsável pelo equilíbrio do movimento interno do corpo. O SNS enerva os músculos esqueléticos e é responsável pelo movimento externo do corpo no espaço. O SNA é um padrão inicial filogenético e ontogenético, pois está envolvida na manutenção da homeostase interna. Portanto, ele estabelece a base para a padronização subjacente do SNSA. Inversamente, o SNS leva a expressão do SNA para o mundo. (COHEN, 2015, p. 308).

Durante a pandemia da Covid-19, foram restaurativas as vivências no grupo de pesquisa com o sistema nervoso, realizadas especialmente através dos três toques (melhor trabalhados em dupla) no topo da cabeça, nas conchas dos ouvidos e na conexão entre o sacro e o occipital, por onde passa o fluido cérebro-espinhal. Esses toques atuaram no sistema nervoso autônomo, que tem a capacidade de relaxar, não apenas o músculo, mas principalmente a mente. Já o sistema nervoso simpático tem a função de ativação, dando suporte e fortalecendo nossa expressividade para superar as adversidades do período de isolamento social. O sistema nervoso permeia todos os outros sistemas corporais, desempenhando um papel importante para o equilíbrio do movimento interno e externo do corpo, atuando no processo de desenvolvimento humano (padrões neurológicos básicos), no sistema neuroendócrino e no funcionamento dos nossos órgãos, como por exemplo, no nosso intestino a partir da musculatura, que tem um sistema nervoso próprio, que se chama sistema nervoso Entérico. Em seu livro *O discreto charme do intestino* Giulia Enders fala um pouco sobre essa relação:

O intestino é envolvido por três capas de musculatura lisa. Desse modo, pode movimentar-se com inconcebível flexibilidade e fazer diferentes coreografias em diferentes pontos. O coreógrafo desses músculos é o sistema nervoso próprio do intestino, que controla todos os procedimentos no canal digestivo e é extremamente independente. Ainda que sua conexão com o cérebro fosse cortada, tudo continuaria a avançar com disposição e realizando a digestão. Um

fenômeno como esse não existe em nenhuma outra parte do nosso corpo. As pernas ficariam imóveis, e os pulmões já não seriam capazes de respirar. É pena que não percebamos conscientemente o trabalho dessas obstinadas fibras nervosas. Um arroto ou um peido podem até soar engraçados, mas o movimento por trás deles parece tão filigranado quanto o de uma bailarina. (ENDERS, 2015, p. 71).

No grupo de pesquisa trabalhamos com o sistema dos órgãos (pela abordagem do BMC) estimulando o movimento a partir da respiração (inspirar e expirar), pelo toque e pela voz. O intestino, para o BMC é um órgão de transformação, sentimentos e ideias, ou seja, um órgão de preparações finais na formação e na liberação de um resultado ou uma resolução. Segundo Cohen (2015), o tônus dos órgãos influencia o tônus muscular, contribuindo para a padronização da nossa coordenação muscular.

Outra experiência corporal significativa que tive durante as práticas no grupo de pesquisa, foi com a exploração da musculatura iliopsoas (maior e menor) e com a musculatura do quadrado lombar, a partir do toque, da sensibilização, da sonorização e da visualização. O iliopsoas maior se origina nas vértebras lombares, especificamente, na L2, L3, L4 e L5, e vai se projetar no trocanter menor do fêmur. Já a musculatura íliaca se origina nas fossas ílicas e também se projeta no trocanter menor do fêmur, fazendo movimentos de flexão e extensão do quadril, diferente do quadrado lombar que é responsável pela inclinação lateral do tronco, se originando na crista-ílica. Segue abaixo algumas imagens (Figuras 4, 5 e 6) referentes às explorações e estudos sobre essas musculaturas.



Figura 4 - Juliana Nardin e o autor na prática com a musculatura do psoas. Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2019. Fonte: Márcia Virgínia



Figura 5 - Juliana Nardin e o autor na prática com a musculatura do psoas. Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2019. Fonte: Márcia Virgínia

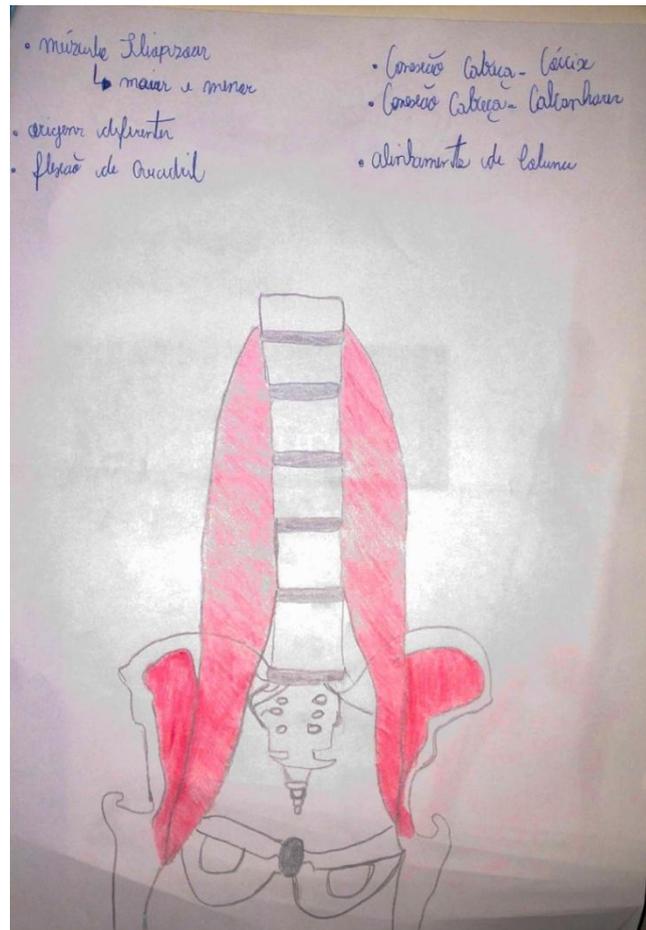


Figura 6 - O iliopsoas. Fonte: autoria própria. 2022.

O Iliopsoas, nome dado ao complexo muscular que inclui os dois músculos (ilíaco e o psoas), é um importante flexor do nosso quadril. O psoas maior se movimenta do centro para as periferias, trazendo as pernas em direção à coluna; Já o ilíaco: se movimenta da periferia para o centro, trazendo o tronco em direção às pernas. Daí a importância de haver o relaxamento do cóccix através do toque e da sensibilização do psoas, o que é possível de se fazer até mesmo com uma bolinha de tênis.

Com relação ao sistema esquelético, posso citar o balanço homólogos⁷ de calcanhares como suporte para sentir as conexões ósseas e alongar a coluna, cuja verticalização também pode ser sentida a partir das explorações com o iliopsoas e o

⁷ Este exercício fortalece todas as conexões, conscientizando o corpo de seus Marcos Ósseos contra o chão - cabeça, calcanhares, diferentes pontos da coluna e quadril, escápulas, mãos. (FERNANDES: 83).

quadrado lombar, especialmente com a elevação da pelve a partir das cristas ilíacas, e a partir desse marco ósseo, pude perceber também a amplitude de movimento na lateralidade do tronco (lado esquerdo e direito do corpo). Ao explorar movimentos nos planos sagitais e verticais, exploramos conexões com a parte superior e inferior do corpo. Compreendi também o fato de que flexionar quadril em direção ao osso proximal (fêmur) pode fortalecer o quadríceps, bem como as ações de se mover a partir do osso proximal (fêmur) em direção ao osso distal (tíbia) e vice-versa, pode acionar músculos agonistas e antagonistas, a partir de contrações concêntricas e excêntricas. Importante destacar a presença do toque em duplas nas explorações com o sistema musculoesquelético, que permite uma maior sensibilização nas musculaturas e conexões ósseas e gera qualidade de movimentos mais expressivos e conscientes.

A experiência de movimentar no espaço improvisando a partir desses movimentos, sensação, percepção e toque, me deu múltiplas maneiras de criação em dança, além de proporcionar um sentimento de relaxamento muscular, coluna alongada, músculo mais solto, consciência do movimento, movimento multifocado, criando espaços internos e externos. Deitado no chão, quando da expiração, consegui sentir mais a gravidade em relação ao corpo. Descobri que preciso tomar/explorar mais o corpo, uma vez que, ao revisitar um lugar ancestral e sagrado, compartilhei ambientes, temperaturas e natureza (prática com o segundo setênio de vida da biografia humana) e me observei primeiramente para depois observar o outro.

Como dito anteriormente sobre o sistema nervoso, transitar e se relacionar com outros sistemas corporais, como por exemplo, com o sistema neuroendócrino, as práticas no grupo de pesquisa com sistema glandular foram fundamentais para o equilíbrio e o fortalecimento da nossa imunidade.

Em seu livro *Sentir, perceber e agir* (2015) Bonnie Cohen em uma de suas entrevistas para a revista de dança *Contact Quarterly* (CQ) explica essa relação do sistema nervoso com as glândulas endócrinas:

A partir do trabalho com as glândulas, fui para o sistema nervoso com mais cuidado, comparando o controle do sistema nervoso e do cérebro com o controle das glândulas. Trabalhar com o cérebro como um importante sistema de controle depois de ter trabalhado com as glândulas era ir de um sistema de

energia e processo muito tenso, emocional, volátil e caótico para um sistema tranquilo de organização, clareza e cristalização. Há algo de selvagem nas glândulas e uma sensação de controle no sistema nervoso. (COHEN, 2015, p. 110).

Mesmo que não tenhamos, no grupo de pesquisa, praticado diretamente nessa relação das glândulas com o sistema nervoso, percebemos e exploramos várias relações entre as glândulas, como por exemplo, suas conexões com os padrões neurológicos básicos⁸, em especial os vertebrados, que apresentam os seguintes princípios: ceder e empurrar a coluna com a cabeça e com a cauda (cóccix), alcançar e puxar a coluna com a cabeça e a cauda, ceder e empurrar homólogos com os membros superiores e membros inferiores, alcançar e puxar homólogo com os membros superiores e inferiores, ceder e empurrar homolateral com os membros superiores e inferiores e alcançar e puxar contralateral com os membros superiores e inferiores. Ceder e empurrar são princípios de movimento presentes nos padrões espinhal, homólogo e homolateral, e alcançar e puxar estão presentes nos padrões espinhal, homólogos e contralateral. Espinhal - o padrão do peixe, homólogo - o padrão dos anfíbios, homolateral - o padrão dos répteis e o contralateral - o padrão dos mamíferos. Existem também os padrões pré-vertebrados como: a vibração, a respiração celular, a esponja, a pulsação, a radiação umbilical, o direcionamento oral ou boca e o pré-espinhal ou pré-coluna vertebral

Nesse caminho evolutivo rumo ao alcance da verticalidade, o ser humano lida com duas forças opostas, que são a gravidade e a levidade, sendo que a gravidade está relacionada com os padrões de ceder à terra ou ao encontro ativo com uma superfície e se empurrar no sentido do deslocamento, e a levidade nos atrai ao alcance do espaço, através de alcançar e se puxar. Ceder e empurrar precede alcançar e puxar, e, portanto, partimos de um total contato com a terra, passando por estágios intermediários de níveis, até chegar no nível alto permitido pela bipedia. Assim também acontece com os centros energéticos do corpo, que tem uma direção que vai do mais denso ao mais sutil, como pude observar a partir da prática de

⁸ Os padrões neurocelulares básicos (anteriormente denominados padrões neurológicos básicos) são dezenove padrões básicos de movimento desenvolvido por Bonnie Bainbridge Cohen com base no desenvolvimento do movimento filogenético (animal) e ontogenético (humano).

sensibilização a partir das glândulas. De baixo para cima, estão distribuídos ao longo do corpo as glândulas e os corpos glandulares: 1. respiração celular (toda célula é uma glândula) 2. corpo perineal 3. corpo coccígeo 4. gônadas 5. suprarrenais 6. pâncreas 7. corpo torácico 8. corpo cardíaco 9. timo 10. tireóide 11. paratireóides 12. corpos carotídeos 13. pituitária 14. corpos mamilares 15. glândula pineal. De todas essas explorações, destaco as percepções das glândulas do tronco e do pescoço como sendo mais significativas pra mim, a saber as glândulas do timo, a tireóide, as paratireóides e as glândulas dos corpos carotídeos:

- Timo: última glândula do tórax, o timo uma glândula super importante para fortalecer nossa imunidade. Ela fica no centro de energia que há por trás do osso do manúbrio do esterno. Através do toque e do movimento da cintura escapular, sentimos e percebemos a relação que tem com a escápula, as clavículas e os ombros. O padrão predominante nas investigações de movimento são os homólogos de alcançar e trazer de volta, alcançar com os membros superiores e trazer de volta ou alcançar e se puxar. Tem a relação com o plano sagital, desenrolando a coluna simultaneamente, no plano vertical, abrindo esse desenrolar afastando os braços.
- Glândula do pescoço: tireóide, cartilagem. Tem relações com o úmero, com o nosso diafragma, com o osso esterno e com a clavícula. Tem a ver também com os homólogos de alcançar e trazer de volta pelas extremidades inferiores. Tocando na tireóide e pensando nesse ponto energético como relacionado à comunicação, experimentamos um jogo teatral chamado "blablação", sonorizamos frases apenas com a sílaba "bla", ou seja, um dialeto do "blá blá blá blá!".
- Paratireóides: situam-se nas laterais do pescoço. Elas dão movimento de contralateralidade do corpo, fazendo relações com as costelas, dando movimentos de torções. Exploramos muito o padrão de engatinhar dos bebês, de se alcançar e trazer de volta através dos membros superiores e inferiores, bem como as amplitudes de movimentos nas diagonais, e diagonais cruzadas.
- Glândulas dos corpos carotídeos: situam-se no pescoço, no pulso do pescoço, têm a ver com o eixo da coluna, fazendo relações com o empurrar

do cóccix para baixo, sentindo a coluna crescendo para cima e relaxando através da respiração. Elas são responsáveis pelo silêncio meditativo, pela oxigenação, troca de oxigênio e gás carbônico.

Complementando o trabalho com os padrões, outra descoberta significativa que tive com essas explorações foi a de perceber a familiaridade que tenho com o padrão contralateral, presente na minha corporalidade através da dança do Cavalo-Marinho, como: pisadas e chutes (na contralateralidade do corpo) passos que são executados no início da brincadeira do folguedo, e também no momento chamado “mergulhão”. Esses passos servem como um aquecimento do corpo do brincante para construções de personagens humanos, personagens fantásticos e personagens animais.

1.3.1 Tocar para sentir, sentir para ser tocado? Pesquisa e Prática Somática em diálogo com a Pesquisa Biográfica

Aqui também estão algumas das narrativas de textos que o grupo de pesquisa construiu coletivamente para a apresentação no II Encontro Internacional de Práticas Somáticas e Dança “Epistemologias Somáticas em Movimento”, realizado on-line do dia 23 a 27 de junho de 2021. A participação neste evento, reafirmou mais ainda a compreensão da Somática como campo de conhecimento, aprofundando questões nas Artes, Saúde, Educação e Filosofia. Esse título foi o do resumo que construímos juntos para o encontro da Somática, especialmente, a parte que fala que alguns precisam sentir pra mover. O resumo a seguir trata-se de uma elaboração coletiva para a submissão no referido evento:

Considerando a dimensão humana da sensibilidade, refletimos o desenvolvimento de nossa pesquisa somática, especialmente através do toque. Investigar e ser investigado na prática somática, é, antes de tudo, perceber e sentir o movimento preenchendo toda sua estrutura física, biológica, emocional, perceptiva, cognitiva e espiritual. Cada toque, cada manipulação, precisa ser percebida para gerar impulso a partir de si, permitindo o reconhecimento do próprio Eu, de suas memórias biográficas. É preciso tomar o corpo como território sagrado, um lugar de ocupação primeiramente de si e em relações com o outro, para que se possa ampliar a sensibilização através do toque que tanto nos foi negada, uma negação de um corpo relacional e experimental, que a todo instante está se refazendo na

contemporaneidade. Observa-se corpos inseridos na codificação padronizada do mover-se, numa civilização sistematizada e codificada em meio às crises do capitalismo, que despreza experiências subjetivas. Neste contexto, refletimos sobre as pedagogias do corpo, interligando com o nosso fazer artista-docente da dança, buscando caminhos que facilitem processos criativos mais harmônicos e naturais, que sejam antagônicos à mera reprodução técnica e espetacularização do corpo. Um corpo somático pode ser um corpo não-espetacular, sempre aberto para o desconhecido, e que não tem medo de se perder em si, para que o novo seja organizado. Qual a importância do toque para sentir ou mover? Como podemos nos conscientizar da importância do toque ou de ser tocado? Essas reflexões remetem ao reconhecimento que há no BMC™ das diferenças individuais de se relacionar com o corpo: tem gente que precisa se mover para sentir seu corpo; tem gente que precisa sentir para se mover. Outros precisam compreender para se mover ou sentir. Dessa maneira, cada um pode seguir no seu próprio ritmo, de acordo com a maneira pela qual percebe e sente o toque e o contato do outro, e assim, vamos nos tornando seres cada vez mais humanos (Luan Ferreira, Carla Juliana, Silas Glebson e Márcia Virgínia).

Sendo assim, trago a seguir alguns depoimentos sobre a dimensão do que é o Corpo-Conexão e suas contribuições nas experiências coletivas com os estudos, durante a pandemia da Covid-19 no grupo de pesquisa, compartilhadas por Silas Samarky e Juliana Nardin:

O corpo-conexão e a dança somática conectam não só a gente ao entendimento e a percepção da nossa natureza enquanto corpo, mas ela também conecta a gente à essência, à essência natural, fazendo com que a gente entenda os princípios e leis universais. O corpo-conexão me conectou de volta a esse lugar que é essa potência somatizadora que a dança tem.

O Corpo-Conexão me fez entender para onde direcionar esse encontro, entende? E me fez também me conectar com esses conhecimentos mais ancestrais e primitivos. Não sei se posso falar essa palavra “primitivo” neste século, acho ela muito tendenciosa! mas entender que não existe só o agora, o tempo de hoje, existe o ontem, o amanhã. Então, tudo isso está conectado ao corpo-conexão. A gente ao se relacionar integralmente com o movimento, com nossas questões pessoais, os órgãos e com outros sistemas corporais, a gente se conecta novamente com leis, não só na dança, mas na nossa rotina. Então, a sacada massa das nossas práticas é aplicar tudo isso no dia-a-dia, sair um pouco desse lugar do corpo espetacularizado e entender que esse encontro, esse corpo e esse movimento que nós perdemos” (Silas Samarky).

O corpo-conexão, durante a pandemia da covid-19 me auxiliou muito com relação a esse cuidado que eu resgatei de volta para meu corpo, com o grupo, nos meus processos de ansiedade, de cansaço extremo do corpo, de ficar sentada em frente ao computador, o processo super estressante do tcc, da pressão que é de viver neste contexto

pandêmico, que era um contexto totalmente instável, de forma que eu não sabia como é que seria o amanhã, relacionado mesmo a organização da minha vida. Daí eu percebo que o grupo agiu muito através da consciência do corpo, de todos os sistemas corporais que a gente trabalhou, sendo direcionados para trabalhar nossas questões. A gente se propõe a cuidar do outro, mas como cuidar do outro sem estar bem? como verdadeiramente cuidar do outro enquanto também eu estou sendo cuidada?

Então, eu entendo o nosso grupo como uma forma de fortalecimento coletivo e pessoal. Continua sendo um processo muito de autoconhecimento. Eu vejo o corpo-conexão nesse lugar delicado, de entender o movimento, de entender o corpo, de entender a história, tudo está relacionado. Eu não consigo olhar pro que eu faço em dança hoje sem ter esse olhar delicado, sem ter uma questão minha envolvida, sem refletir sobre mim, sem refletir sobre o movimento, sem refletir sobre os meus órgãos, sem refletir sobre a minha respiração, meus músculos, meus ossos.

Uma coisa que eu não esqueço nunca mais, é a questão da minha ansiedade, que ficou altíssima, uma coisa absurda, durante a pandemia. Com os exercícios da euritmia, propostos por Márcia, eu consegui controlar. A ansiedade está relacionada a uma questão que é de ritmo, da questão de ritmo da respiração. Quando uma pessoa está em crise ela perde o ritmo da respiração, então, através dessa questão do movimento e da respiração em conjunto com o ritmo também eu consigo administrar melhor essa respiração, porque eu sou uma pessoa ansiosa e tenho que conviver com isso, mas eu não preciso sofrer tanto para harmonizar isso em mim. Então é uma coisa que eu uso até hoje e que se eu puder ajudar qualquer outra pessoa a fazer, eu ajudo, porque foi um exercício incrível e foi um processo também de cura muito grande. Eu acho que o corpo-conexão trouxe muito forte o que desde o início ele propôs, que é essa conscientização do corpo através do soma. (Juliana Nardin).

Sobre esses as relações entre os sistemas corporais pela abordagem do BMC compreendi que o significado da palavra Somática vai para além dos sistemas, técnicas e abordagens, é sobre vida, relação, imagem, conexão, troca, acolhimento, autodesenvolvimento, movimento, aceitação, integração e energia. É o que pulsa no nosso organismo vivo nos dando sentido, percepção e autoconhecimento. Aqui é importante citar algumas das pesquisas que são relevantes para área do campo da Educação Somática como: Diego Pizarro e sua pesquisa *Mitopoiesis: dança, educação somática e biologia celular* (2015), Márcia Virgínia Araújo com *As afinidades com os estudos do corpo em movimento na prática somática*, Adriana Pees, primeira coordenadora da formação em educador somático pelo BMC no

Brasil, Patrícia Caetano, participante da primeira turma de formação em Educador Somático (BMC) e Ciane Fernandes, com a *Dança Cristal* (2018) e entre outros que dedicam suas vidas para pesquisar a arte do movimento humano.

2 BIOGRAFIA DE UM CORPO EM CONSTANTE APRENDIZADO DE SI E DE OUTROS

2.1 Corpo-Conexão: somatizando experiências vitais para a Aplicação da Pesquisa Pibic.

Para o BMC a palavra somatização significa envolver diretamente a experiência cinestésica, diferente da visualização que utiliza a imagem visual para evocar uma experiência cinestésica (COHEN, 2015). Além do constante suporte do grupo Corpo-Conexão, as minhas buscas pessoais começam a ficar cada vez mais fortes nesta pesquisa, na medida em que íamos aprofundando o autoconhecimento, de maneira que, vale destacar a experiência que tive numa aula da Bonnie Bainbridge Cohen, e mais adiante irei descrever outras experiências, especialmente, a da pesquisa PIBIC, que além de contribuir significativamente no meu movimento, na minha imunidade e no meu autoconhecimento, também me aproximou mais ainda do campo da pesquisa científica no campo da Somática e de suas práticas.

Em uma das aulas da série on-line de verão da Bonnie Cohen⁹, em 2020, sobre a importância da consciência celular através do movimento, percebi a importância que nosso tônus postural tem para uma expressividade mais consciente, interna e profunda. Nessa live ela focou no tônus fisiológico (flexor e extensor) e no desenvolvimento do tônus de todas as células e tecidos, a partir dos princípios de condensação e expansão. Na ocasião, anotei algumas informações necessárias durante a sua exposição teórica e também na sua condução prática, como por exemplo, o fato de que, nessa experiência de corporalização, o cérebro é o último a saber o que nos acontece, na medida em que o sistema nervoso registra o movimento celular.

Posso citar a atividade de vibração como uma maneira de experimentação celular, que tem relação com os princípios de expansão e condensação, considerados como ritmo primordial, este, por sua vez, entendido como sendo a base do tônus flexor e extensor fisiológicos. Daí a importância de estimular o tônus

⁹ [Exploring the Embodiment of Cellular Consciousness through Movement: A Body-Mind Centering® Approach](#)

para fortalecer a expressividade, pois geralmente, com a idade vamos perdendo a qualidade do tônus postural. O primeiro tônus a se desenvolver é o tônus flexor (flexão fisiológica como referência), para, em seguida, haver a extensão fisiológica.

O tônus muscular é o estado de repouso de um músculo antes de contrair (contração concêntrica e excêntrica); as contrações e flexões dos músculos podem ser realizadas com a exploração com os músculos antagonistas e agonistas (os músculos antagonistas tem uma relação espacial; alongando e expandindo ou encurtando/condensando, sendo que a condensação tem relação com o movimento do abraço, tem relação com a gravidade)

Ao mesmo tempo em que o grupo de pesquisa Corpo-Conexão dava suporte para que as descobertas somáticas individuais fossem inspirando um processo criativo, também atuava na somatização de experiências vitais para a aplicação da pesquisa PIBIC de título “Contribuições dos Estudos do Corpo em Movimento na Imunidade e no Autodesenvolvimento do Artista-Docente da Dança”, momento em que houve a possibilidade de aprender a partir da experiência vivida do outro, no coletivo.

Antes de forma presencial, depois de forma remota, o toque, presente na prática do grupo havia sido substituído pelo autotoque, mas sempre com o objetivo de equilibrar as polaridades entre a consciência e a vitalidade, entre nervo e sangue, através da compreensão de como somos constituídos, de como nós desenvolvemos, inclusive reelaborando nossas biografias pessoais. Com a chegada do vírus, ficamos impossibilitados de trabalhar esse toque e de suas relações com o outro, passamos a trabalhar com o autotoque por meios midiáticos, que vem interferindo bastante nas nossas qualidades de movimento.

O grupo de pesquisa proporcionou esse olhar sutil principalmente no momento em que nossas relações com o mundo, pessoais e profissionais, estavam sendo realizadas através da interação remota, quando o excesso de telas gerou sobrecargas emocionais que se somatizam no corpo, se fazendo necessário a harmonização desse sentido orgânico. Algumas atividades foram essenciais para alcançar, inicialmente, esse equilíbrio, como por exemplo, exercícios de euritmia, trabalhando o ritmo através da respiração, do movimento e da sonorização, possibilitando fluir energias represadas, provocando uma sensação de bem-estar e

saúde, revigorando a energia vital. A partir dessa nova realidade virtual, nosso grupo resolveu embarcar na minha pesquisa PIBIC como uma maneira de manter nossas práticas e ampliar para nossos colegas discentes do curso de dança, de maneira que pudemos voltar a nos encontrar de maneira presencial durante um dos períodos mais críticos da pandemia (entre junho e agosto de 2021)

2.2 Contribuições dos Estudos do Corpo em Movimento na Imunidade e no Autodesenvolvimento Do Artista-Docente Da Dança (Pesquisa Pibic).

O grupo de pesquisa Corpo-conexão teve como uma de suas ações o planejamento e a operacionalização no Programa Institucional de Bolsas e de Iniciação Científica (PIBIC) na Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), com o objetivo de contribuir com a discussão entre saúde e expressividade, através do estudo e aplicação de pedagogias do corpo em movimento, a saber, as práticas da Educação Somática e da Educação Terapêutica, para a comunidade discente do curso de dança da UFPE.

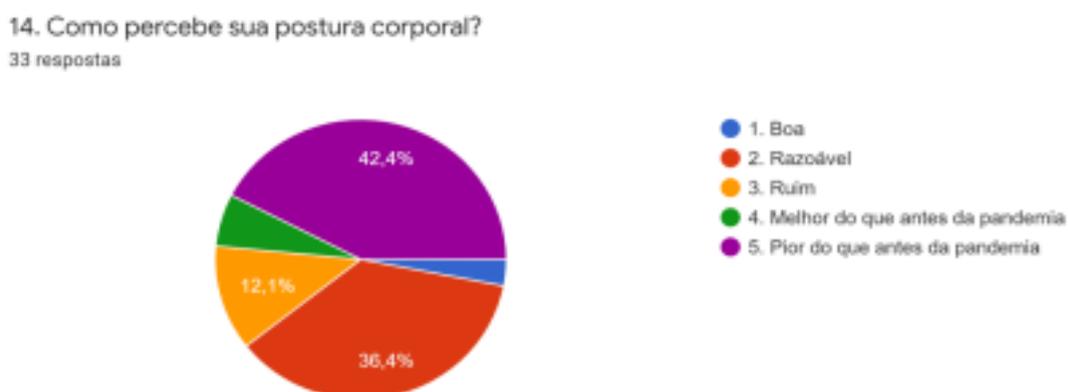
Neste estudo buscamos contribuir com o enfrentamento de um enorme desafio contemporâneo para a educação e a vida social, que estava e ainda tem sido a pandemia do coronavírus, considerando as consequências na vida emocional e social associadas a esse período que todos vivemos, em especial com o fechamento da universidade e suspensão das atividades presenciais.

Assim, partimos para a elaboração de um questionário (**apêndice, anexo, figuras**), para fazer uma sondagem de como andava nossa qualidade de movimento em tempos pandêmicos, para posteriormente fazer essa sondagem com discentes, alunos do curso de Dança, para os quais, poderíamos aplicar práticas, como forma de equilibrar e compensar esse desequilíbrio vital em que estávamos passando, principalmente, com as exposições constantes de telas. A análise das nossas próprias respostas ao questionário nos fez perceber alguns impactos gerados pelos estudos e trabalhos virtuais, especialmente por não estarmos conseguindo dar limites. Estamos o tempo todo conectados, a ponto de ficarmos saturados, de cabeça quente, com os nervos trabalhando sem parar, tirando, portanto, nossa vitalidade, no sentido de não poder olhar para nossos ritmos, pausas e movimentos. A compensação tem sido gerar calor, gerar mais sangue. O sangue se forma no

saco vitelino do embrião e sempre traz consigo a força regenerativa, enquanto que o sistema nervoso parte da bolsa amniótica. Sangue e nervo, têm entre si uma tensão biológica, na medida em que um estimula a atividade do outro até resultar em equilíbrio. Assim, esse calor gerado no nosso pequeno grupo deu suporte para iniciar a aplicação prática com os discentes que responderam ao questionário, a partir do qual, algumas respostas foram selecionadas a seguir.

Na primeira ação da pesquisa, o questionário **Bem-estar em movimento** (vide apêndice 1), ficou evidente a influência da pandemia na saúde emocional e no movimento corporal dos alunos do curso de licenciatura em dança. As respostas às perguntas de número 14, 15 e 24, mostraram os problemas de saúde ocorridos durante a pandemia do Covid-19, a exemplo dos transtornos de ansiedade e pânico, como mostram as figuras 7, 8 e 9 com os gráficos abaixo:

Figura 7 - Auto Avaliação Corporal



Fonte: Questionário Bem-Estar em Movimento

Figura 8 – Análise do Questionário

15. No caso de haver pouca mobilidade, em decorrência de estar mais sedentário nesse período, você observa alguma alteração corporal? Se sim, pode dar exemplos?

33 respostas



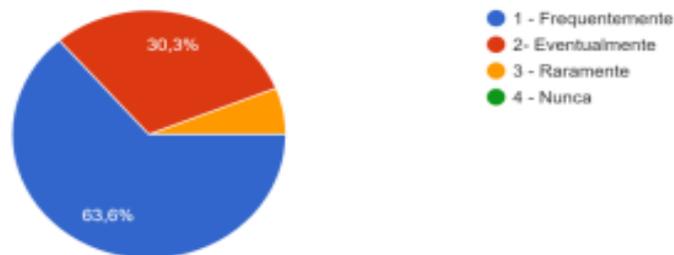
Fonte: Questionário Bem Estar em Movimento

Algumas respostas: aumento da escoliose e mobilidade lombar; dores na coluna e no joelho; aumento de peso, perda da elasticidade e preguiça; dores por falta de mobilidade e alongamento; muita dor lombar, por muito tempo sentado; percepção de um lado maior que o outro; perda da resistência corporal; quadril inclinado para frente, coluna curva; dores nos pés e pouca vontade de fazer exercícios.

Figura 9 - Auto Avaliação Emocional

24. Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como, mau humor, desespero, ansiedade, depressão?

33 respostas



Fonte: Questionário Bem-Estar em Movimento

A partir desses dados apresentados e analisados na sondagem, ficou bastante claro que boa parte dos discentes do curso de Licenciatura em dança da UFPE estava necessitando desse suporte integral corpo-mente, através das práticas somáticas. A rotina de poucos movimentos, condicionado ao uso excessivo de computadores ou até mesmo o sedentarismo pelo isolamento, falta de espaço nas casas, provocou em alguns alunos problemas posturais, de enfraquecimento do tônus muscular e questões relacionadas ao sono, insônia, assim como ansiedade e esgotamento. Através desses dados coletados e analisados o grupo de pesquisa, foram construídas estratégias preventivas e restaurativas de acordo com as necessidades dos participantes, mas também selecionando conteúdos já vivenciados no grupo de pesquisa, de maneira presencial e online, a saber, a **dança pela via somática** e a prática educativa e terapêutica ligada à **Euritmia Antroposófica**.

Ao iniciarmos os atendimentos presenciais com cinco alunas do curso de Dança da UFPE, não demorou muito até que chegássemos a percepção desse desequilíbrio da vitalidade, tanto nas conversas e reflexões sobre o ritmo de vida de cada integrante, quanto nos movimentos que desenhavam no espaço, mas principalmente ao perceber que após as atividades realizadas nos encontros, a postura do corpo e a disposição de cada integrante já mostrava sinais de alteração. Percebo que a troca com o outro faz com que eu me perceba e assim perceba o outro, fazendo com que eu consiga ter uma visão ampla sobre o que eu preciso para me fortalecer e contribuir para o fortalecimento de meus colegas de dança, considerando que assim como meus colegas, também me sentia ansioso.

Os profissionais da saúde mental afirmam que um nível alto de ansiedade nos enfraquece e que o medo é imunossupressor. As técnicas de integralidade corpo-mente, portanto, têm sido fundamentais para a manutenção da saúde mental. É de fundamental importância resgatar o sentimento de confiança na sabedoria do corpo, estimulando os participantes a sentirem protagonistas na capacidade de regeneração de seus corpos, ao perceberem a potência que há no corpo em movimento, desde a respiração celular até o maior alcance do movimento possível, no espaço pessoal.

Considerando que mudanças na qualidade do movimento indicam que a mente muda o foco no corpo, pode haver mudanças na atuação do sistema nervoso e na percepção corporal pessoal, e, portanto, mais interconexão entre as partes do corpo, cuja integração harmônica entre a sensação, o sentimento, a mente, o espírito, contribui para o fortalecimento do sistema imunológico. A relação entre a ciência e a experiência, no caso dos estudos e práticas de integração corpo-mente, é sobretudo, uma necessidade, considerando a urgência do ser humano de se reconectar consigo mesmo, com o todo, com todos os reinos, inclusive com as memórias ancestrais destes reinos da natureza. A imunidade está relacionada à integração de vários aspectos dentro e fora de nós, portanto, tem relação com o que aprendemos, o que pensamos, bem como com o que colocamos para dentro de nós. Observar e escutar o próprio corpo foi um aspecto muito importante para o desenvolvimento dessa pesquisa, pois foi através dessas percepções que o estudo foi sendo regido.

2.2.1 Relato das Sessões Presenciais

O relato a seguir são trechos retirados do relatório final de atividades da minha pesquisa PIBIC/CNPq - UFPE. Orientado pela professora Dra. Márcia Virgínia Bezerra de Araújo, realizadas no período de setembro de 2020 a agosto de 2021.

As oito sessões somáticas, previstas para acontecerem de maneira individual, ocorreram de maneira coletiva, com um grupo de cinco discentes, todas mulheres, selecionadas entre os 33 que responderam o questionário, cujo critério foi apenas o de disponibilidade. Cada sessão foi realizada com duas horas de duração, focalizadas pela professora orientadora da pesquisa, com apoio dos discentes pesquisadores Luan Ferreira e Carla Juliana. As práticas sempre eram iniciadas com uma conversa informal sobre como estavam se sentindo e em seguida todas deitavam no chão de madeira da sala de Dança do nosso departamento de Artes. Como a sala é bastante ampla, tivemos boas condições de distanciamento. Ao serem convidadas a assumirem posições confortáveis, com a menor mobilidade possível, cada pessoa se movia gradativamente, a partir dos estímulos verbais, sugerindo técnicas de auto toque, toque em duplas, contato com as bolas de fisioterapia de vários tamanhos. Apenas nos momentos que exigiam maior

proximidade entre as pessoas, foram usados, além das máscaras, o equipamento de proteção para o rosto (*face shield*) também foi utilizado por todos.

Cada sessão buscava sensibilizar as participantes, a partir de um sistema corporal, a saber: Sistema Nervoso, Sistema Endócrino, Sistema dos Fluidos, Sistema Ontogenético, Padrões de desenvolvimento invertebrados e vertebrados, Sistema Muscular, além da relação entre cada sistema com a estrutura óssea. As informações sobre os princípios e as funções corporais, assim como as imagens de estruturas internas, foram utilizados para gerar consciência e impulsionar a investigação individual de movimento. Os caminhos da respiração eram sempre explorados, assim como o uso da sonorização e vibração como forma de energizar cada região do corpo, como por exemplo, as glândulas endócrinas. As atividades aconteciam de maneira dirigida, mas sempre visando a gradativa independência de maneiras de se mover, com plena liberdade de investigação e expressão.

Vale salientar que a programação foi escolhida visando suprir as necessidades de cada participante, no sentido de dar suporte emocional e físico para os difíceis momentos em que passavam, como por exemplo, excesso de trabalho remoto ou presencial, crises de separação, baixa autoestima, desorganização do cotidiano, dificuldade de concentração, pouca mobilidade e sedentarismo, dor no corpo, angústia, ansiedade, enxaqueca, perda de vitalidade, perda de memória, medo da crise de epilepsia. Ao final de cada sessão, havia o momento de compartilhar a experiência, relatar mudanças e descobertas ocorridas, as quais serão discutidas mais adiante. Em resumo, podemos destacar os seguintes conteúdos, que permearam atividades dirigidas ou de improvisação:

- mover com o mínimo de esforço e com qualidade de fluidez, pela percepção da sensação, da automassagem com as mãos, com as bolas pequenas, que permitiram o toque nos órgãos, musculatura e esqueleto;
- relaxamento e percepção do ritmo de condensação e expansão da respiração e do Sistema nervoso autônomo (figura 1);
- vivência com a memória das camadas embriológicas (figura 2);
- vivência com o complexo iliopsoas através do toque e do movimento;
- toque nos pontos reflexos das glândulas;
- vivência com fluidos (celular, cérebro-espinhal, sinovial, sangue arterial e venoso);

- meditação, ritmo, caminhares e verticalização com poemas da Eurytmia
- posturas e gestos com vogais e consoantes ou fonemas da Eurytmia terapêutica;
- relação entre som da voz e movimento, com associação entre vogais e partes do corpo, ou com as melodias das danças circulares cantadas (toré, valsa, canção do Ho'oponopono);
- relacionamentos através de toques, verbalização, observação e análise de movimento (técnica de Movimento Autêntico).

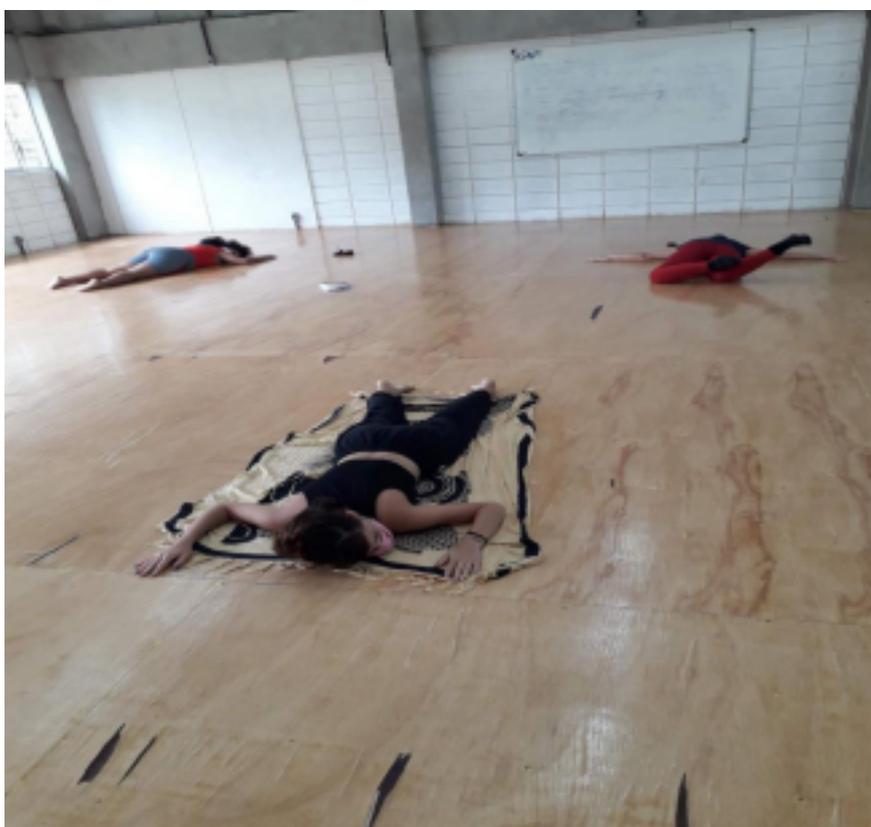


Figura 10 - Momentos de relaxamento ativo. Fonte: Juliana Nardin, 2021.



Figura 11 - Vivência com as camadas embriológicas Fonte: Juliana Nardin, 2021.

2.2.2 Análise de Movimento Somático

Ao longo das sessões, cada participante demonstrou cada vez mais afinidade com as abordagens utilizadas, tanto as que incentivaram a *somatização* de regiões internas, quanto as que exigiam mais a expressão externa dos conteúdos internos. As atividades permitiam um equilíbrio do tônus em geral, de maneira que acalmava quem estava com excesso de fala e estimulava aquela que se sentia reprimida na sua fala. A tomada de consciência dessas mudanças teve relação com as análises que faziam de seus movimentos e das demais colegas, como no caso da vivência com a abordagem de Movimento Autêntico, quando havia o movedor e o observador. Cada um teve a oportunidade de comentar sobre suas observações acerca da dança do outro. Outra maneira de análise de movimento, foi quando da compreensão do significado das formas e gestos eurítmicos dos fonemas ligados à biografia humana. Em relação à vivência com as vogais da Eurytmia, compreendemos que cada gesto trabalhado expressa uma vivência interior, uma qualidade da alma, sejam estados de abertura ao mundo, ou de consciência de si

mesmo, de equilíbrio entre céu e terra, de criação de um espaço amoroso ou de silêncio profundo. Já as consoantes vivenciadas, (B, M e D), correspondem a uma sequência anímica no desenvolvimento que vai de zero a vinte e um anos, cujos respectivos gestos dão o invólucro para que surja o encontro consigo mesmo. Ao serem questionadas como é que começaram as práticas e como estavam no final, se alguma coisa contribuiu para haver melhora de sintomas, considerando as respostas dadas ao questionário inicial, podemos destacar os seguintes depoimentos:

“Eu só não vim quando não conseguia. Como frequentei pouco, não dá pra avaliar, mas só a questão do bem-estar, de saber que influencia na ansiedade, já melhora e é também uma questão de corpo e mente, do espiritual, pois não trabalhamos apenas corpo. Eu conheço muito pouco desse trabalho, mas foi de várias descobertas corporais, que já pensei incluir nas minhas práticas, como não tinha essa prática antes, ampliou muito minha visão das possibilidades corporais, tanto minhas, quanto pra poder levar, compartilhar depois (...) eu sinto tanta falta dessa questão de compartilhar, O que eu vivencio aqui, aos poucos eu posso levar pra minhas aulas”. (Maria Clara)

“Autoconhecimento, estado de presença, estou movendo o corpo de maneira diferente, senti mudanças, fortalecimento, um momento pra descansar, surpresa em ter arranjado tempo para fazer coisas que antes não tinha tempo. Na pandemia tem sido um momento de ficar muito parada, sem estímulo pra nada e nem pra fazer o que eu mais amava, que era dançar e aqui eu consegui mover do jeito que eu queria”. (Pamela).

“É uma área que eu tenho interesse de seguir, de pesquisar, eu queria ter esse momento de descobrir o que são essas práticas e foi muito importante. E me surpreendeu muito. As duas vezes que faltei eu senti diferença, percebi o quanto meu corpo tava precisando daquilo. Esse compromisso assumido todas as quintas de manhã foi pra me fazer bem, e esse se fazer bem mexe com a auto estima, com a ansiedade, pra mim teve uma melhora significativa que eu consigo perceber”. (Ana B.Rijo).

A partir da observação e constatação acerca da vulnerabilidade em que muitos discentes do curso de Licenciatura em Dança se encontram no que se refere à saúde e qualidade de vida, sendo muitos desses problemas gerados por desequilíbrio do sentido do movimento, agravados pelo isolamento social durante a pandemia do Covid-19, com os transtornos de ansiedade e pânico, por exemplo,

houve o convite, aos que responderam ao questionário Bem estar em Movimento, a participação das sessões presenciais, onde puderam ser e aplicados os princípios encontrados nos estudos do corpo na Educação Somática (BMC) e nas práticas Antroposóficas. Dada a natureza de um projeto de iniciação científica, vale realçar que foram dados os primeiros passos para uma aproximação entre as abordagens metodológicas do corpo na área de dança e os setores ligados à saúde na Universidade e também na saúde pública. As afinidades entre as abordagens de estudos do corpo em movimento encontradas e aprofundadas nesta pesquisa revelam que a universidade é um local de aproximações entre pesquisadores e teorias, e, portanto, local de inclusão, tanto de áreas de conhecimento distintas, quanto das metodologias de ensino, no sentido de tornar cada discente um pesquisador em potencial, tanto de investigação de si próprio, quanto da observação das necessidades contemporâneas dos seres humanos em crise e em desenvolvimento. Finalmente, entendemos que as abordagens aplicadas nesta pesquisa, a saber, Dança, Educação Somática e Eurytmia Terapêutica Antroposófica, poderiam ser consideradas no contexto das práticas integrativas (PICs), por suas afinidades com as práticas artístico-terapêuticas já existentes.

3 BIOGRAFIA DE UM CORPO EM CONSTANTE TRANSFORMAÇÃO

3.1 Performatizando o Corpo-Soma

Estou dando ênfase a esse termo Corpo-Soma a partir de um dos princípios fundantes da Abordagem Somático-Performativa, onde processos e estudos têm constituição viva e integrada-soma (FERNANDES, 2018). Segundo Thomas Hanna (In: FORTIN, 1998), precursor da educação somática, soma é o corpo vivido, integrando todos os níveis em uma dinâmica de contrastes que define e caracteriza a vida, entre matéria e energia, autonomia/independência e necessidade de interagir com o ambiente (FERNANDES, 2018, pág 38-39). Nesta fase final da pesquisa, a minha busca pela expressividade pessoal se materializa em uma criação artística afetada por todos esses estudos e conhecimentos que meu corpo ao longo dessas múltiplas experiências, vivenciou. Para registrar essa potência que é criar em dança, o vídeo foi um recurso importante para a materialização dessa expressividade para

cena, não ficando refém dos conceitos e estudos que caracterizam uma videodança, mas sim de processo final onde o corpo foi sendo levado pelos impulsos na medida em que a criação artística foi sendo construída. E para alimentar a criação, acrescento a experiência de um sonho acontecido durante as práticas no grupo de pesquisa, e que, conseqüentemente, se materializou em um poema-dança.

Vinte de julho de 2020. Sonhei. E esse sonho me remete muito à imersão que fizemos no grupo de pesquisa na mata na Ecovila Aldeia. Na imersão na Ecovila construímos a figura 8 do corpo, desenhando essa figura a partir dos nossos rastros em movimento no chão encharcado de chuva. E aos poucos, esses rastros de movimentos foram criando forma, buscando uma harmonização, entre o sentir, perceber e agir.



Figura 12 - Rastros em Movimento (Ecovila) -Fonte: Márcia Virgínia,acervo grupo de pesquisa Corpo-Conexão (UFPE)

Sonhei que estava dentro da mata deitado embaixo de uma árvore. Essa árvore era gigante e fazia muita sombra nela. A mata estava escura, parecia que o dia estava amanhecendo. Tive essa sensação por conta do clarão do sol que eu estava vendo por trás da árvore e de seus raios penetrando a mata. Ouvia também muitos pássaros cantando, anunciando um novo dia, que por sinal, era um dia muito ensolarado. Mas eu não estava sozinho nesse sonho, junto comigo estava meus

amigos e pesquisadores do grupo Corpo-Conexão, Juliana Nardin, Silas Samarky e Márcia Virgínia¹⁰ Passamos um bom tempo a observar. Uma observação que partia, primeiramente de si, do ambiente ao nosso redor e do outro. Eram sensações de muita tranquilidade, paz interior, e de conexão corpo-ambiente. Após o sonho eu peguei o celular para registrar o que ficou guardado na memória. Isso era por volta das 07:11 da manhã. Lembro que demorei um pouco para levantar da cama e tentei voltar a dormir para ver se o mesmo sonho voltava, mas não voltou. Então, decidi me levantar e a primeira coisa que fiz foi beber um café bem forte, lá no fundo do quintal e ficar pensando sobre esse sonho.

3.1.1 Performatizando o Corpo-Soma: o Sistema Fluido do Corpo e suas afinidades com o Elemento Água.



Figura 13 - A aurora - Fonte: Autoria Própria, 2022.

¹⁰ Juliana Nardin e Silas Samarky são nomes artísticos, respectivamente de Carla Juliana de Souza Santos e Silas Glebson Ramos da Silva.

OUSADIA AURORA

Vem que vem!
Chega ela...
Mística e terrena
Da escuridão
Do denso breu
Do vo do universo
Do movimento que conta o tempo.
Vem!
Ela passa...
Viva e eterna
Anunciando o reinado do sol,
Apresentando a cara do dia
Cedendo, lentamente, a cerrao,
Rasgando o lençol da madrugada.
Vem!
Chega ela...
Bela e serena
Na interface da noite com o dia,
No sagrado momento ponte,
Na aliança movimento/tempo/água/vida
Na coroação do broto do dia.
Vem!
Chega e passa...
Ela!
A aurora
A luz primeira
Para o despertar dos corpos
No contracenar do mundo
A aurora
A vermelhecer o céu
Para a ousadia das cores
No azular do dia.
A aurora!
A certeza da vida
Para a ousadia do ser
No estar do tempo.

Tarcisio Queiroz – 01/07/2021

Este poema-dança surge do meu sonho descrito acima e das todas essas múltiplas experiências que tive ao longo da minha participação no grupo de

pesquisa, com os estudos da Educação Somática (BMC) e das investigações pessoais com minha Biografia Humana. Portanto, minha expressividade tem se colocado num lugar de movimentos dinâmicos, relacionais, afetivos, conscientes, naturais, criativos, sagrados e fortalecidos através da escuta do corpo e de como, a partir dessa escuta nossas individualidades foram sendo afetadas para a aprendizagem no/ e pelo o movimento. O poema-dança, mesmo não sendo de autoria minha e sim de um amigo, que se sentiu inspirado por esse mesmo sonho e minhas experiências no grupo de pesquisa, mostra o quanto o sentido da palavra **somática** se faz presente na integração do meu ser e em relação ao mundo. É o que pulsa. O processo da criação foi se dando a partir das minhas visitas a esses lugares. O movimento surgia a partir da sensação dessas memórias, que eram de conexão, primeiramente, com o lugar. Escolhi Ferreiros por ser minha cidade natal, fazendo parte da minha vida social, cultural, política, ancestral, religiosa e artística. Ferreiros e suas zonas rurais carregam muita memória do seu povo e boas lembranças, era o que me mantinha vivo e presente, ao longo do isolamento social.

Experiências essas, que foram descritas no primeiro capítulo, tornando-se possível explorar inúmeras maneiras de pesquisar-criar em dança. Portanto, nesta fase específica da vida, as relações e descobertas que encontrei com os estudos da Somática (BMC), especificamente, o trabalho com o sistema dos fluidos e a Biografia Humana foram instigadas a me levar a um lugar performático, onde me aprofundei mais ainda, revisitando alguns desses lugares que fizeram parte da minha infância.

Na Biografia Humana o segundo setênio de vida que vai dos 7 a 14 anos é uma fase onde nossa imaginação e fantasia voam longe, é quando nossas individualidades vão sendo construídas e a nossa independência vai se tornando maior. Essa construção da independência se dá também pelo nosso corpo em movimento e das relações que ele experiencia e vivencia com o mundo. A Dra. Gudrun Burkhard fala desse processo de desenvolvimento:

Nesta fase, a do segundo setênio, encarnamos mais profundamente. Os órgãos do sistema rítmico amadurecem; são aqueles órgãos contidos na caixa torácica, coração e pulmão. Ambos têm um ritmo. A pulsação cardíaca, durante a qual o coração se contrai e se expande. Contraíndo o coração absorve o sangue periférico, e, novamente, expandindo envia sangue para todas as partes do organismo para poder

acontecer oxigenação dos órgãos até que a última célula do nosso organismo seja nutrida e oxigenada. Esse ritmo é a expressão de ritmos cósmicos solares bem maiores. (BURKHARD, 2006, p. 55).

Essa prática me instigou a compreender que esse setênio é uma fase onde começa a se dar nossa individualização do corpo vital. É quando os órgãos do sistema rítmico, localizados na caixa torácica, como o pulmão e o coração, amadurecem. Principalmente, no coração, fazendo movimentos de contração e expansão. Esse movimento de contração e expansão do nosso sistema rítmico do corpo tem a ver também com o movimento do universo, composto de matéria e energia, dando expansão do nosso corpo em relação com o mundo. A prática da respiração (inspirar e expirar) é fundamental para o amadurecimento e fortalecimento desses órgãos. E, a partir dessa memória biográfica, nesta fase, que acabei descobrindo que o elemento predominante, nesse meu setênio foi a água, que é abundante no universo, principalmente no nosso planeta terra, cobrindo boa parte da nossa superfície e é o constituinte dos fluidos dos seres vivos e que teve afinidades com o Sistema dos Fluidos do corpo (BMC):

Os fluidos são o sistema de transporte do corpo. Eles são a base da presença e da transformação e desempenham um papel importante no contrabalanço geral de tensão e relaxamento, descanso e ação. As características de cada sistema dos fluidos estão relacionadas a uma qualidade diferente de movimento, toque, vocalização e estado mental. Essas relações podem ser abordadas a partir dos aspectos de movimento, dos estados mentais ou a partir do funcionamento anatômico e fisiológico. Todos os fluidos do corpo são essencialmente um fluido - composto em grande parte de água - que muda de propriedades e características enquanto passa por diferentes membranas, flui através de diferentes canais e interage com diferentes substâncias. Nós identificamos os principais fluidos como celular, intercelular (ou tissular ou intersticial), sangue, linfa, cerebrospinal (FCE) e sinovial (COHEN, 2015, pág. 129).

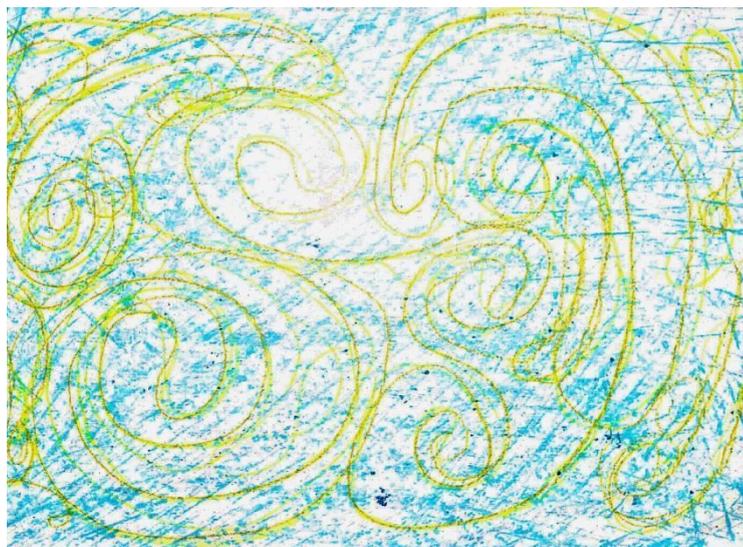


Figura 14 - Fluído Sinovial. Fonte: Aatoria Própria, 2022.

Nessa fase da vida o trabalho com o sistema circulatório (como o sangue) é importante para nutrição do nosso coração e de outros órgãos. Neste caso, da minha experiência com o afogamento, esse fluxo com os fluidos começou lentamente em relação a água e atingiu um fluxo mais tenso e rápido, como se a todo instante eu quisesse me livrar daquela sensação de desespero. Durante a criação em dança, essa memória me levou a outro lugar não só investigativo, mas de conexão e autoconhecimento com o ambiente. Ferreiros e sua zona rural têm o ambiente para performatizar todos os saberes que me afetaram ao longo desta pesquisa. Reviver uma memória é deixar ser afetado pelo ambiente e pelas lembranças que esse ambiente traz. Fui deixando ser movido e afetado através do ambiente, revistei esses lugares que carregam uma forte influência histórica dessa minha corporalidade.

Essas investigações práticas com as leis biográficas que regem os setênios, me possibilitaram entender melhor essa memória e me proporcionou autoconhecimento. 1. Com que idade você ingressou na escola? 2. Com que idade você foi alfabetizado? 3. Lembra-se dos professores e das matérias preferidas? 4. Quais foram os conceitos, normas e costumes que recebeu naquela época? 5. Como foi sua educação religiosa (rituais, festas e outros acontecimentos de natureza religiosa)? 6. Quais eram suas atividades artísticas (música, pintura, modelagem, teatro, trabalhos manuais, marcenaria e etc.)? 7. Teve oportunidade de praticar

algum esporte? 8. Como eram as férias? 9. Aos 9 anos aconteceu algum fato marcante? 10. E aos 12 anos? 11. Naquela época teve algum vislumbre de profissão? 12. Quando entrou na puberdade, como lidou com as mudanças corpóreas? Todas essas questões que dizem respeito ao segundo setênio de vida, foram retiradas do livro da Dra. Gudrun Burkhard (2006) que serviram para a construção da criação em dança. O objetivo foi, a partir dessas questões, me conectar com esses lugares que faziam parte da minha infância e partir dele improvisar e explorar movimentos que remetessem a essas memórias.

A partir de algumas fases e atividades propostas na metodologia da pesquisa Somático-Performativa no livro *Dança Cristal* da Ciane Fernandes (2018, pág. 201) a criação foi criando um fluxo dinâmico, uma forma e uma integração com esse corpo-soma que revisitou esses lugares. São elas:

1. Chegar - ritmo interno, ganhando espaço a partir de dentro, deixando a pesquisa ser e pulsar.
2. Mover e ser movido - troca recíproca e imersão criativa entre pesquisa e pesquisador, self e outro, sujeito e objeto, corpo e meio ambiente.
3. Explorações crescentes - deixando a pesquisa me levar, pertencimento imprevisível, troca recíproca e imersão criativa entre dança e escrita, movimento e significado.
4. Harmonia e integração - contrabalançando dados, alinhamento dinâmico de diferentes níveis, aproximando e juntando, compartilhando, agradecendo.

Todas essas atividades me possibilitaram uma conexão profunda comigo mesmo. Mergulhei por caminhos, até então, desconhecidos em meu corpo. Atravessadas por todas essas experiências, me possibilitaram me reconhecer e sentir a mim mesmo sendo parte do processo, entre pesquisar e ser pesquisado, mover ou ser movido, dançar e escrever ou escrever-dançar, sentir e ser sentido, o que criou ou que ficou. Reviver todos esses lugares foi além das experiências, foi me conectar de volta a um passado mergulhado em lembranças dançantes. As figuras 15, 16 e 17 são referentes ao processo artístico *Ousadia Aurora*.¹¹

¹¹ Processo Artístico *Ousadia Aurora*: <https://www.youtube.com/watch?v=ZN7EKKEQJ60>

Primeira Fase - Corporalizar o poema-dança e o significado da palavra “Aurora”. Aurora é uma das deusas na mitologia romana. Ela renova-se todas as manhãs, anunciando um novo dia. A chegada de um amanhecer. A partir desses significados eu observava a Aurora chegar (descritas no primeiro capítulo e das experiências advindas do sonho).

Segunda Fase - Conexão corpo-ambiente: sentir o ambiente em sua volta e internalizar e externalizar essas sensações; sentir e perceber esse corpo-soma; percebe-se no/ e com o espaço; Inspirar e expirar, sentir algumas memórias de afetividade com o ambiente chegando ao corpo e deixando a fluência do movimento acontecer; sentir a temperatura do ambiente; poder se permitir e se entregar ao ambiente.

Terceira Fase - Mover a partir das sensações experienciadas no corpo, pensando nessa biografia de vida; deixar a corporeidade fluida ser levada ao um movimento contínuo; a água com elemento da vida, seguir esse fluxo do rio tocar as células; mover e ser movido por esse fluxo; saudar a natureza e a Aurora e agradecer.



Figura 15 - Ousadia Aurora. Fonte: Luis Antonio, 2022.



Figura 16 - Ousadia Aurora. Fonte: Lino fotografias, 2022.



Figura 17 - Ousadia Aurora. Fonte: Lino Fotografias, 2020.

Concepção da obra: “Ousadia Aurora” é um novo dia chegando, no contracenar com a vida. A aurora nos permite criar nosso espaço sagrado, atravessados por memórias, sensações, relações e imagens. A criação em dança parte dessas experiências ancoradas no corpo ao longo do desenvolvimento da pesquisa, inspirado através de um poema-dança (ver 3.1.1.), tornando-se possível explorar inúmeras maneiras de pesquisar-criar em dança. A obra traz para o vídeo o corpo vivo (soma) sendo expressado através de uma corporeidade fluida.

Ficha técnica:**Pesquisa e criação:** Luan Ferreira**Roteiro:** Luan Ferreira**Assistente de direção:** Coletivo Pitungaria (Jhooze Nunes, Tarcísio Queiroz, Fabrício e Luis Antonio)**Fotografia e Filmagem:** Lino fotografias**Trilha sonora:** Luan Ferreira**Local:** Ferreiros - PE

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quando iniciou-se a pesquisa, o desejo de fazer uma narrativa de si envolvendo o aspecto relacional, quando da aplicação dessas metodologias aos colegas discentes se fazia presente nas minhas práticas corporais, que me traziam reflexões advindas do corpo em movimento, e de como elas poderiam contribuir para a expressividade pessoal. Tradicionalmente, alguns caminhos que são traçados até chegar em uma expressão pessoal potente são quase sempre a exaustão do corpo do artista-docente da dança, bastante doloroso, em termos de fortalecimento corporal.

Eu tenho me distanciado dessa lógica de movimento reprodutivista, codificado e padronizado para o desenvolvimento da expressividade do artista-docente da dança. Através das experiências no grupo de pesquisa Corpo-Conexão o encontro com os aspectos sensíveis e expressivos do corpo que dança tem me permitido identificar caminhos para o autodesenvolvimento, auxiliando para o fortalecimento da imunidade e expressividade em uma perspectiva mais autoconsciente e orgânica de se mover.

Tais práticas de integração Corpo-Mente vem sendo fundamentais para o fortalecimento das minhas capacidades expressivas, sendo estratégias metodológicas para a aprendizagem com/ e no movimento, abarcando o científico, o cultural, o artístico e o biográfico, conciliando entre teoria e prática, corpo e experiência.

Constata-se que a pesquisa conseguiu dialogar com seu objetivo geral, demonstrando que o nosso corpo é capaz de ancorar e resgatar múltiplas sabedorias a fim de impulsionar e contribuir para estratégias metodológicas, pedagógicas e criativas do corpo em movimento, somatizando experiências e conhecimentos entre Dança, Educação Somática e Biografia Humana.

A pesquisa partiu de alguns questionamentos sobre os estudos do corpo e de como essa aprendizagem se dá no/ e pelo movimento e descobri que as práticas somáticas têm nos permitido superar as forças que nos tiram a vitalidade, como o magnetismo, a radiação e a eletricidade, através das quais estamos interagindo.

As abordagens metodológicas aqui utilizadas como a Pesquisa Somático-Performativa, o Body-Mind Centering (BMC) e a compreensão das leis biográficas, têm sido suporte para o desenvolvimento da minha expressividade

pessoal e do autoconhecimento em dança, até mesmo ao longo do período de isolamento social.

Por ser uma pesquisa que considera nossa própria experiência nos processos de investigação somática e biográfica, considerando ainda as relações intuitivas e pessoais na escrita, no movimento, diante das metodologias propostas, a limitação de tempo interferiu bastante durante processo, assim como o contexto de crise sanitária e política nesse país.

Espero ter contribuído no que foi possível, ao trazer algumas reflexões sobre esse corpo em que a todo instante se reinventa, bem como nas discussões atuais da pesquisa científica, por proporcionar um olhar mais sensível e sutil do corpo que dança, defendendo e consolidando mais ainda a área da dança como pesquisa nos espaços acadêmicos. E que outras pessoas se sintam movidas através desta pesquisa e que possam dar continuidade à novas reflexões que surgem do próprio corpo em movimento.

A pesquisa científica para além de sua estrutura metodológica, ela também precisa ser criativa, cujas relações entre sujeito e objeto de estudo precisam estar sempre entrelaçadas, sem sobreposições, criando novos saberes/fazer performáticos. E são nesses entrelaçados que o artista-docente da dança assume um papel intencional, sentido e movido pela sua própria experiência corporal na prática, gerando conhecimento. Nesse sentido, cada vez mais se torna imprescindível ao artista-docente da dança perceber e realizar a integração entre arte, educação e saúde nas áreas nas quais o corpo é o sujeito e o objeto de estudo. Nas práticas que levam ao autoconhecimento em dança, nossas individualidades são investigadas, ao mesmo tempo em que reflexões sobre o corpo que dança e suas experiências contribuem para o fazer da pesquisa acadêmica.

REFERÊNCIAS

ABNT. **Associação Brasileira de Normas e Técnicas**. 2021. Disponível em: www.abnt.org.br. Acesso em: 5. Maio. 2022.

ARAÚJO, Márcia V. B. de. Afinidades entre Estudos do Corpo Em Movimento na Prática Somática. **Anais do II Encontro Internacional de Práticas Somáticas e Dança: "Epistemologias somáticas em movimento"**. Brasília: Editora IFB, 2022, no prelo.

ARAÚJO, Márcia V. B. de. Gestos cantados: Uma proposta em dança-coral a partir de princípios rituais. – **Tese de Doutorado**. UFBA, PPGAC, 2008. 390 f. : il.

BALDI, Neila. A Dança da/na Pesquisa na Prática como Pesquisa. I **Seminário Internacional De Investigación En Arte Y Cultura Visual**. 2017.

BURKHARD, Gudrun. Tomar a vida nas próprias mãos. **Como trabalhar na própria biografia o conhecimento das leis gerais do desenvolvimento humano**. São Paulo: Antroposófica, 2010.

COHEN, Bonnie Bainbridge. **Sentir, Perceber e Agir: Educação somática pelo método *Body-Mind Centering*/Bonnie Bainbridge Cohen**; Tradução de Denise Maria Bolanho. - São Paulo. SESC. 2015.

_____. Uma Introdução ao Body-Mind-Centering. Trad. CAETANO, P. 2006. In **Cadernos do GIPE – CIT**. Salvador. Universidade Federal da Bahia.

ENDERS, Giulia. **O Discreto Charme do Intestino: tudo sobre um órgão maravilhoso**, São Paulo: Martins Fontes, 2015.

FERNANDES, Ciane. **O corpo em movimento: o sistema Laban/Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas**. 2 edição - São Paulo: Annablume, 2006.

_____. Em busca da escrita com dança: algumas abordagens metodológicas de pesquisa com prática artística. In: **Dança, Salvador**, v. 2, n. 2, p. 18-36, jul./dez. 2013

_____. A Prática como Pesquisa e a Abordagem Somático-Performativa. **VIII Congresso da Abrace**, Belo Horizonte, UFMG, 2014.

_____. Princípios em movimento na pesquisa somático-performativa. In: **Resumos do Seminário de Pesquisas em Andamento**. São Paulo. PPGAC/USP, 3.1 : 2015.

_____. Movimento e Memória: Manifesto da Pesquisa Somático-Performativa. Comunicação. In: **VII Congresso da ABRACE**, Porto Alegre: UFRGS, 2012.

_____. **Dança Cristal: da Arte do Movimento à Abordagem Somático- Performativa.** Salvador: EDUFBA, 2018.

FORTIN, Sylvie. (tradução Márcia Strazzacappa). **Educação Somática: novo ingrediente da formação prática em dança.** Cadernos do GIPE-CIT, Salvador, n.2, p.40-55, fev. 1999.

GUEVARA, Lenine. **Ensaio Para a Criação de Corp(o/us).** Repertório, Salvador, nº 18, p.150-160, 2012.1.

GREINER, Christine. **O Corpo: pistas para estudos indisciplinados.** São Paulo: Annablume, 2005.

LACERDA, Cláudio Marcelo Carneiro Leão. **Contraespaços entre dança e arquitetura: uma perspectiva coreológica da obra de Zaha Hadid.** Salvador. 2018

LEPECKI, André. **Of the presence of the body: Essays on dance and performance theory.** Middletown, Connecticut: Wesleyan University Press, 2004.

LIEVEGOED, Bernard. Desvendando o crescimento: **As fases evolutivas da infância e da adolescência.** São Paulo: Antroposófica, 1994.

MOTA, Júlio. Rudolf Laban, **A Coreologia e os Estudos Coreológicos.** Repertório, Salvador, n-18, pág 58-70, 2012.1.

MORAES, Wesley Aragão de. **Salutogênese e auto-cultivo: uma abordagem interdisciplinar: sanidade, educação e qualidade de vida.** Belo Horizonte: ABMA, 2015.

SILVA, L.; ARAÚJO, M. **Relatório Final de Atividades do Estudante Bolsista e Voluntário - PIBIC/CNPq - UFPE** (Referente às atividades realizadas no período de setembro de 2020 a agosto de 2021).

STEINER, Rudolf. **Sobre o conhecimento do ser humano no que diz respeito a corpo, alma e espírito.** Conferências aos trabalhadores do Goetheanum, vol 1. Aracaju (SE): Edições Micael, 2012.

VIEIRA, Marcilio S. **Abordagens Somáticas do Corpo na Dança.** In: **Revista Brasileira de Estudos da Presença** Vol. 5 no 1 Porto Alegre, 2015.

APÊNDICE A – Questionário Bem-Estar em Movimento.

1. Como você avaliaria sua qualidade de vida?
2. Quão satisfeito (a) você está com sua saúde?
3. Quão satisfeito (a) você está com seu sono?
4. Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?
5. Em que medida você tem oportunidades de atividades de lazer?
6. Com que frequência você tem feito atividades físicas/corporais durante o período da pandemia?
7. No caso de estar praticando atividades físicas, dê exemplos.
8. Tem tido algum contato/apreciação ou prática de atividades artísticas? SIM ou NÃO? Se sua resposta for SIM, cite quais tipos de arte está interagindo no momento.
9. Você teve condições reais de isolamento social ou continuou a viver com proximidade?
10. Sua rotina mudou? Que hábitos passou a ter durante este período que queira acrescentar aqui, por exemplo, hábitos de alimentação, rotina de sono, hábitos sociais, sobrevivência?
11. Caso tenha continuado trabalhando, seja fora de casa ou remotamente, o quão satisfeito você está com sua capacidade para o trabalho?
12. Tem passado quanto tempo sentado ao longo dos dias?
13. Em média, quanto tempo diário você tem tido de exposição às telas (TV, Computador, celular, tablet) com aulas, teletrabalho e demais programas?
14. Como percebe sua postura corporal?
15. No caso de haver pouca mobilidade, em decorrência de estar mais sedentário nesse período, você observa alguma alteração corporal? Se sim, pode dar exemplos?
16. Você apresenta alguma deficiência?
17. O quão satisfeito você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?
18. Qual o meio de transporte mais utilizado por você?
19. Teve sintomas de Covid-19? Se sim, foi confirmada através do teste?
20. Foi atendido em algum posto de saúde?
21. Você teve acesso a algum tipo de terapia on-line?

22. Quão satisfeito você está com seu acesso aos serviços de saúde?
23. Sente dor ou incômodo em alguma parte do corpo? Coluna, órgãos ou mesmo dor pulmonar? Se SIM descreva qual e onde.
24. Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como, mau humor, desespero, ansiedade, depressão?
25. Existe algum procedimento que você faz, que te dá suporte para superação dos sintomas, seja proveniente do Covid 19 ou de outro sintoma já reconhecido e citado por você?
26. Toma algum medicamento controlado ou eventual?
27. O quão satisfeito você está consigo mesmo?
28. O quão satisfeito você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?
29. Você gostaria de participar presencial ou remotamente de aulas/sessões de atendimentos individuais, na área de dança somática, como forma de fortalecimento de seu estado geral de saúde, bem-estar e expressividade?

APÊNDICE B – Construção do slide para a aplicação da pesquisa no SIS - Engenharia do meio, do projeto PIBIC.

Link de acesso:
https://drive.google.com/drive/u/0/folders/17lq4XaS4G-3Hc0RhKj3R1YRvxZ_2nc2e

APÊNDICE C – Relatório Final

Relatório final de atividades do estudante bolsista Luan Ferreira Da Silva do PIBIC/CNPq - UFPE. Orientado pela professora Dra. Márcia Virgínia Bezerra de Araújo, realizadas no período de setembro de 2020 a agosto de 2021.

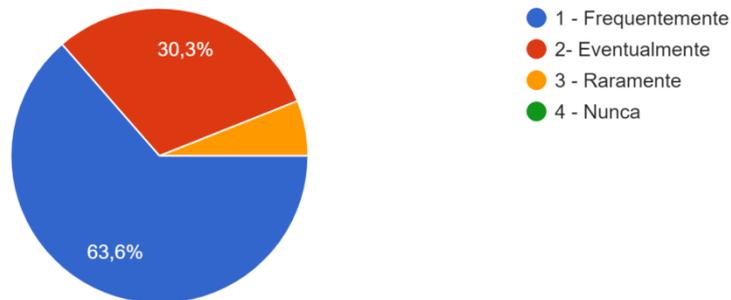
Link de acesso:

https://drive.google.com/drive/u/0/folders/17lq4XaS4G-3Hc0RhKj3R1YRvxZ_2nc2e

ANEXO A – Respostas de algumas perguntas do questionário bem-estar em movimento.

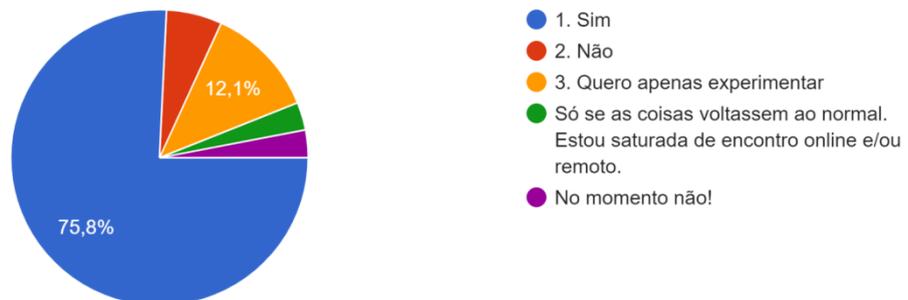
24. Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como, mau humor, desespero, ansiedade, depressão?

33 respostas



29. Você gostaria de participar presencial ou remotamente de aulas/sessões de atendimentos individuais, na área de dança somática, como for...tado geral de saúde, bem-estar e expressividade?

33 respostas



10. Sua rotina mudou? Que hábitos passou a ter durante este período que queira acrescentar aqui, por exemplo, hábitos de alimentação, rotina de sono, hábitos sociais, sobrevivência?

Respostas: A rotina se modificou com o distanciamento social. Passei a fazer mais comida em casa, bem como, tendo mais serviço de casa para fazer. Passei a ter mais tempo diante do computador e sobretudo, cada vez mais preocupada e indignada com a situação do Brasil, que se agravou com a pandemia. Essa crise de

empobrecimento geral da população, inclusive na minha família, juntamente com o vírus e o verme, estão me tirando o sono frequentemente; Sim, muito tempo sentada, mais tempo de tela, dormir tarde; Sim, meus hábitos aumentaram mais em decorrência da pandemia, minha rotina de sono se desequilibrou, comecei a dormir mais tarde, gerando insônia, passando e interagindo mais tempo com as telas virtuais, meus laços familiares ficaram mais aflorados, passei a ter um contato mais próximo com a família e amigos. Criei novas amizades; Modificou. Surgiram hábitos bons e ruins, como a leitura como rotina, a criação de uma rotina organizada, o sono desregulado no início da pandemia por conta do isolamento, com a falta de compromissos. Relação complicada com a família e com a convivência ininterrupta; Durante o período da pandemia consegui voltar com o hábito da leitura. Em relação à mim mesmo consegui me conhecer um pouco melhor nesse tempo, além de observar a minha relação com quem mora comigo e quem ficou longe de mim no isolamento; Passei a comer mais e dormir mais; Modificou bastante, minha alimentação melhorou, passei a me preocupar mais com o que estou consumindo, fiz cursos diversos em outras áreas, rotina de sono melhorou durante a gestação, equilíbrio melhor o tempo que passo nas redes sociais. Minha auto observação tem sido mais atenta; Bastante. Tentei ler mais, meus horários ficam confusos, minha alimentação fica complicada e não consigo interagir com quase ninguém pessoalmente; Mudou muito, antes saía muito de casa, hoje isso não acontece; Mudou muito, antes saía muito de casa, hoje isso não acontece; Dei início a prática do yoga. E como yoga não é apenas prática, houve (e continua) algumas mudanças em relação a abrir mão de redes sociais eventualmente, ter mais momentos sozinha, essas coisas são opções minhas para que eu me sinta mais conectada comigo. Antes do yoga, já havia começado a ter mais controle com alimentação, e passei a ler mais. Com o yoga, intensifiquei tudo isso; Muito! No início foi um verdadeiro caos, uma desordem! Depois consegui me adaptar e criar uma rotina para estabelecer meus estudos e minha saúde!; Minha alimentação melhorou, busquei ler mais e buscar ficar menos ansiosa, a prática de exercícios em casa também foi praticada, por ora; Perdi toda a rotina e ainda não consegui colocar nada no lugar novamente; modificou minha rotina de sono, tanto pela gravidez e depois de ter o meu bebe; Um dos hábitos ultimamente rotineiro para mim está em policiar meus pensamentos para não sucumbir a ansiedade.