



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE ARTES E COMUNICAÇÃO
DEPARTAMENTO DE ARTES

ANA BEATRIZ RIJO VIANA

A busca por autoconhecimento: experimentações entre a Dança e o Yoga

Recife
2023

ANA BEATRIZ RIJO VIANA

A busca por autoconhecimento: experimentações entre a Dança e o Yoga

Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura em Dança da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito parcial para obtenção do título de Licenciada em Dança.

Área: Dança

Orientadora: Prof^ª Dr^ª Francini Barros Pontes.

Recife
2023

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Viana, Ana Beatriz Rijo .

A busca por autoconhecimento : experiências entre a Dança e o Yoga / Ana Beatriz Rijo Viana. - Recife, 2023.

46 : il.

Orientador(a): Francini Barros Pontes

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Artes e Comunicação, Dança - Licenciatura, 2023.

1. Dança. 2. Yoga. 3. Interdisciplinaridade. 4. Autoconhecimento. 5. Dança Investigativa. I. Pontes, Francini Barros. (Orientação). II. Título.

700 CDD (22.ed.)

ANA BEATRIZ RIJO VIANA

A busca por autoconhecimento: experimentações entre a Dança e o Yoga

Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura em Dança da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito parcial para obtenção do título de Licenciada em Dança.

Área: Dança

Banca Examinadora

Documento assinado digitalmente
 FRANCINI BARROS PONTES
Data: 08/06/2023 13:51:46-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof^a Dr^a Francini Barros Pontes (Orientadora)

Documento assinado digitalmente
 MARCIA VIRGINIA BEZERRA DE ARAUJO
Data: 09/06/2023 08:53:23-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof^a Dr^a Márcia Virgínia Bezerra de Araújo (Avaliadora)

Universidade Federal de Pernambuco

Documento assinado digitalmente
 MARIA JULIA GUSMAO COSTA PEREIRA
Data: 09/06/2023 15:18:56-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof^a Maria Júlia Gusmão Costa Pereira (Avaliadora)

Avaliador Externo

Recife
2023

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, que rege tudo que eu acredito, tudo que eu sou e que me capacita diariamente.

Agradeço à minha orientadora que, em meio às minhas dificuldades, foi paciente com a escuta e orientação, que acreditou na potencialidade desse trabalho e me conduziu pelos caminhos necessários para sua conclusão e, para além desse trabalho, em toda a minha trajetória nesse curso. Foi ela quem olhou em meus olhos antes do meu ingresso no curso e falou que gostaria de me ver saindo daqui formada.

Agradeço ao meu quarteto, Dinian, Luna, Nadja e Kizzy, as pessoas diretamente responsáveis pela minha sobrevivência no curso. Obrigada por ter um pedacinho de cada uma de vocês no percurso das minhas investigações. Em especial, Kizzy, que não só me conduziu diretamente, mas foi meu alicerce em grande parte da escrita desse trabalho; obrigada por essas linhas cruzadas.

Agradeço a toda a minha família, avós, tias e tios, e as minhas crianças que são meu combustível de felicidade. Em especial a meus pais Wellison Viana, Joelma Rijo e minha irmã Adrya Bianka, por serem sempre tão presentes, por muitas vezes sonharem e batalharem mais do que eu mesma pelos meus próprios sonhos.

Agradeço ao meu primo e amigo Wanderson Viana, por ter me feito enxergar a possibilidade de cursar dança, por ter sido minha inspiração e referência. Obrigada por sempre me incentivar, acreditar e se fazer presente.

Agradeço aos professores que passaram pela minha trajetória, desde a infância até meus cursos de formação. Obrigada por terem sido a inspiração para esse meu processo de docente. Lindiane Gomes, Danúbio Santos e Edilza Cândida, obrigada por mesmo depois de deixarem de ser meus professores, continuarem presentes, conduzindo e ensinando.

Agradeço a minha turma, pela qual me senti completamente abraçada e que, por muitas vezes, foi necessária para que eu pudesse seguir no curso, por sua pluralidade, vocês fazem parte do surgimento das minhas investigações.

Agradeço às minhas amigas Polyana Maira, Jade Brazil e Joyce Correia, que tanto me motivaram, acreditaram e se fizeram presentes nos meus momentos de crises mais intensas.

Agradeço à família Missão Ágape, a comunidade cristã que participo, por ser o apoio espiritual e emocional que eu tantas vezes precisei.

Por fim, agradeço às minhas primeiras alunas, Leilane Alcântara e Raphaela Oliveira, que me permitiram concretizar, na prática, essa pesquisa.

RESUMO

A presente pesquisa tem como objetivo propor uma aproximação de forma interdisciplinar entre as áreas de conhecimento da Dança e do Yoga, a partir de minha busca pessoal por autoconhecimento. Desejando potencializar a busca do indivíduo por si mesmo, enxergando a importância e pensando que a compreensão de si pode ser um pré-requisito para a construção de uma sociedade mais equilibrada. Os estudos realizados partem de uma visão e de uma experiência pessoal trilhada por percursos sutis, energéticos e emocionais, passeando por estudos, diálogos e atravessamentos de ambas as áreas. Para tanto, foram estabelecidos diálogos com filósofos, estudiosos e mestres como Ailton Krenak e Tenzin Wangyal Rinpoche, para maior compreensão das questões de humanidade-sociedade e sociedade-natureza. Como resultado imediato desta fase da pesquisa, apresento o que denomino de *Dança Investigativa*, uma metodologia de ensino interdisciplinar por mim desenvolvida.

Palavras-chave: Dança; Yoga; Interdisciplinaridade; Autoconhecimento; Dança Investigativa;

ABSTRACT

This research aims to propose an interdisciplinary approximation between the areas of knowledge of Dance and Yoga, based on my personal quest for self-knowledge. Desiring to enhance the individual's search for himself, seeing the importance and thinking that understanding himself can be a prerequisite for building a more balanced society. The studies carried out start from a vision and a personal experience followed by subtle, energetic and emotional paths, strolling through studies, dialogues and crossings of both areas. To this end, dialogues were established with philosophers, scholars and masters such as Ailton Krenak and Tenzin Wangyal Rinpoche, for a better understanding of humanity-society and society-nature issues. As an immediate result of this phase of the research, I present what I call Investigative Dance, an interdisciplinary teaching methodology developed by me.

Keywords: Dance; Yoga; Interdisciplinarity; Self knowledge; Investigative Dance;

SUMÁRIO

| | |
|--|----|
| INTRODUÇÃO | 8 |
| CAPÍTULO 1 : ANATOMIA SUTIL | 11 |
| 1.1 HISTORICIDADE E CONTEXTUALIZAÇÃO DO YOGA | 12 |
| 1.2 CORPO SUTIL : NADIS E CHAKRAS | 17 |
| 1.3 CORPO SUTIL E A DANÇA | 21 |
| CAPÍTULO 2 : A NÃO DUALIDADE | 22 |
| 2.1 CORPOREIDADE DA DANÇA | 23 |
| 2.2 NATUREZA-HUMANIDADE | 25 |
| 2.3 A PEDAGOGIA DA MANDALA | 31 |
| Capítulo 3 - DANÇA INVESTIGATIVA | 34 |
| 3.1 O QUE SERIA A DANÇA INVESTIGATIVA | 37 |
| 3.2 COMO IDENTIFICO EM MIM | 38 |
| 3.3 A CONSTRUÇÃO DAS AULAS | 40 |
| CONSIDERAÇÕES FINAIS | 43 |
| REFERÊNCIAS | 44 |

INTRODUÇÃO

Diante do cenário da pandemia do Covid-19, percebi o quanto o meu emocional começou a ficar abalado. Havia poucas semanas antes, pedido demissão da escola em que trabalhava para focar nos estudos, cursos e projetos da universidade, o que não era possível com a rotina de trabalho. Me programei para me aprofundar um pouco mais no lado acadêmico nesse ano de 2020. Porém, a restrição absoluta de contato e locomoção, aulas canceladas, o fato de estar desempregada, causaram um misto de sentimentos e, aos poucos fui percebendo o quanto estava sendo sugada pelas emoções.

Nos primeiros meses de pandemia, quando nenhum de nós sabia onde a situação chegaria, com a esperança de ser um curto período de tempo, fui me abrigar nas leituras, livros literários de ficção, fantasia e romance. Comecei a perceber que isso representava em mim uma necessidade de fuga, sem enxergar que eu precisava direcionar e canalizar de alguma forma essa sensação. A “realidade”, para mim, seria retomar à rotina, ter de volta minha vida ativa.

Aos poucos fui sentindo ainda mais falta da rotina que anteriormente era muito agitada, trabalhar de manhã/tarde e ter aulas tarde/noite, chegar em casa, dormir poucas horas, estar sempre em movimento, não só do cotidiano mas movimentos de dança, de exercícios, de pensamentos, de atividades.

E não era a única. Pude testemunhar relatos e mais relatos de pessoas próximas a mim, assim como relatos de pessoas nas redes sociais. Estávamos, a maioria, muito esgotados emocionalmente. Fui percebendo que com muitas pessoas acontecia da mesma maneira: confusões não só em relação aos sentimentos que surgiam, mas em sua noção de identidade. Isso me fazia refletir em como poderíamos diminuir essa carga emocional, administrar de alguma forma essa quantidade de sentimentos.

Durante este processo, comecei a procurar por atividades de movimento que me trouxesse um sentimento de confiança pelo conhecimento corporal que me proporcionavam, conhecimento esse que já vinha adquirindo no Curso de Dança. Atividades que, além do movimento, me causavam um alinhamento emocional. E esse é o momento em que descobri o Yoga, cuja prática propiciou rapidamente a minimização de algumas questões que vinha enfrentando. Inicialmente, meu contato com o Yoga se deu via plataforma YouTube e, aos poucos, comecei a perceber que muitas dessas movimentações eu já conhecia pela abordagem e condução de algumas aulas no Curso de Dança. Logo comecei a praticar de forma permanente e decidi me aprofundar na área de conhecimento.

Ao conhecer mais sobre o Yoga, seja por vídeos, textos ou redes sociais, vislumbrei a possibilidade de me tornar instrutora. O Yoga tinha sido uma ponte de acesso às minhas questões socioemocionais e eu gostaria de posteriormente ser a pessoa que poderia gerar essa possibilidade a outras pessoas. Me dediquei a procurar cursos de formação para o período pós-pandêmico que acreditávamos que passaria logo. Nessa busca, ganhei uma bolsa de estudos de 100% para uma formação de Instrutor de Yoga, EAD, na Escola Riserva Zen no Rio de Janeiro, no início de 2021.

As questões humanas, sociais, emocionais e comportamentais, continuaram me trazendo inquietações que me direcionaram a explorar o fator “autoconhecimento”; acreditando que, gerindo nossas emoções, poderíamos compor uma sociedade melhor. Partindo das abordagens já conhecidas por mim, fui tentando organizar o conhecimento adquirido e condensá-lo em informações possíveis de serem ofertadas a outras pessoas.

Nesta pesquisa, faço um compilado de informações que me foram necessárias e fundamentais para as construções de quem eu sou e a compreensão de mim mesma. Percebendo a importância das práticas do Yoga e da Dança em minha vida, fui procurando como fazer a junção de ambas as áreas, desejando desenvolver a possibilidade de tratar as questões físicas, sociais, emocionais e energéticas de forma integral.

A pesquisa se divide em três capítulos. No primeiro capítulo, intitulado *Anatomia Sutil*, apresento um pouco da historicidade do Yoga, trazendo uma pequena compreensão do que ele trata, suas composições, seus atributos, suas formas existentes e utilizadas no ocidente. Explicito por qual viés escolho abordá-lo nessa pesquisa, expondo questões específicas do campo energético, como a explanação dos conceitos de Chakras, Nadis, Prana, com o intuito de que o leitor compreenda a não só relevância que eles têm para mim em meu processo de autoconhecimento, mas por acreditar que eles podem beneficiar incontáveis seres. Nesse processo, entro em diálogo com o professor e mestre da tradição Budista, Tenzin Wangyal, observando e trazendo como referências questões que são encontrados em seu livro *A Cura através da Forma, da Energia e da Luz: os cinco elementos do Xamanismo, no Tantra no Dzogchen do Tibete* (2017).

No segundo capítulo, nomeado *A Não Dualidade*, menciono os caminhos utilizados por mim para essa construção energética e as participações em projetos e cursos que me direcionaram diretamente para essa pesquisa. É neste capítulo que apresento um pouco sobre os conceitos e conteúdos que utilizamos nas aulas e que acredito serem indispensáveis para a construção da consciência corporal e energética, e seu desdobramento para a organização das

questões emocionais. Continuo a referenciar Wangyal e entro em diálogo com Ailton Krenak, com o intuito de refletir sobre as questões da humanidade-natureza.

Por fim, no terceiro capítulo, não exatamente como resultado dessa pesquisa, mas com certeza como resultado dos meus processos pessoais, compartilho a *Dança Investigativa*, que foi como nomeei minha maneira de dançar. É nesse momento que explico como se deu o surgimento dela para mim e como ela se desenvolveu em uma categoria que tem sido aprimorada por meio das aulas por mim mediadas, além de traçar a forma metodológica que tenho utilizado nessas aulas.

CAPÍTULO 1 : Anatomia Sutil

Neste capítulo, investigo o universo do Yoga pontuando a importância dessa prática na minha trajetória de artista-discente e na minha vida. O universo yogue passou a fazer parte da minha construção pessoal quando ingressei no Curso de Dança na Universidade Federal de Pernambuco em 2018. A utilização de algumas posturas de Yoga, ou ásanas, estava presente em algumas aulas, mas apenas na pandemia de COVID-19 vi-me sedenta por conhecer mais desse universo. A partir desta inquietação pessoal, procurei um curso de formação em Yoga, o Curso de Formação Profissional em Yoga na Escola Riserva Zen no Rio de Janeiro, curso teórico-prático de 200h - EAD, que iniciei em 2021 e encontra-se em fase de finalização no momento presente.

A investigação do universo do Yoga nesta pesquisa é indispensável pois faz parte da motivação inicial da mesma. Essa motivação se dá por uma busca de autoconhecimento, quando me percebi em desequilíbrio emocional depois de tanto tempo confinada por conta da pandemia e precisei encarar traumas e partes da minha personalidade que estavam em desequilíbrio; diante disso, quis tomar as rédeas da situação.

A partir da perspectiva de Wangyal¹ que traz uma visão do oriente, podemos constatar como, no ocidente, nós tratamos os aspectos físicos, emocionais, psicológicos e energéticos separadamente, o que gera o surgimento de maiores problemas e barreiras para nosso equilíbrio. “Crenças e comportamentos como os nossos evoluíram há muito tempo e são considerados primitivos no Ocidente” (Wangyal, 2017, p. 21). Numa perspectiva oriental, o emocional está totalmente interligado com a questão energética - que será mencionada adiante nesta pesquisa. As filosofias orientais de abordagem do ser enxergam o corpo como um todo integrado e a busca pelo equilíbrio é o real motivo das práticas realizadas, como o Yoga por exemplo. Utilizar essas definições só comprova o quanto, nós ocidentais, precisamos dividir em caixinhas tudo que acontece dentro de nós, quando no oriente, é tudo consequência de como trabalhamos ou não o nosso corpo sutil.

Analogamente, a qualidade da nossa vida é melhor quando os elementos internos estão equilibrados, mas podemos sobreviver - e sobrevivemos - em estados desequilibrados. As funções biológicas do corpo são consideradas normais dentro de certos limites: a pressão sanguínea deve estar entre aqui e ali; os níveis hormonais entre isso e aquilo. À medida que as funções se afastam da variação ótima, os efeitos negativos aumentam. Quando o desequilíbrio é muito grande, o corpo sofre danos ou morre. Isso vale também nas nossas outras dimensões. As

¹ Tenzin Wangyal Rinpoche é o fundador e diretor espiritual do Instituto Ligmincha. É conhecido pela profundidade de sua sabedoria, sua forma de ensino e seus ensinamentos Tibetanos. É um dos poucos mestres Bön que vive atualmente no Ocidente.

emoções são consideradas normais dentro de limites não tão claramente definidos. Quase todo mundo tem períodos de depressão, mas estes não são considerados um problema a não ser que sejam muito graves ou crônicos. O medo é uma experiência normal em situações assustadoras, mas o medo e a ansiedade constantes são anormais e debilitantes. A questão não é nos livrarmos das emoções, mas sim equilibrá-las. (WANGYAL, 2017, p.55)

Partindo dessa perspectiva do corpo visto de forma integral, percebi a necessidade de mudanças em minha prática, e utilizei o Yoga, cujo estudo não realizo aleatoriamente, mas de forma a me aprofundar e profissionalizar. A partir do equilíbrio que encontrei e sigo encontrando com a Dança e o Yoga, irei explanar nessa pesquisa as questões que foram positivas e cabíveis em meu processo.

1.1 Historicidade e contextualização do Yoga

O Yoga, no entanto, abarca uma multiplicidade de escolas, técnicas e abordagens filosóficas, meios distintos que visam um mesmo objetivo final. Sem a pretensão de abarcar a totalidade dos pontos de vista possíveis, traço um recorte de diferentes caminhos dessa prática, como modalidades e linhagens, mas apenas as que foram e serão úteis à pesquisa a partir de minha prática pessoal. Nesse sentido, abordo, principalmente, a questão do corpo sutil, seus caminhos de acesso e o que o compõe.

Dessa forma, é importante lembrar que sou estudante de Dança e tenho esta como minha principal linguagem de atuação e expressão, portanto, a linha de pensamento que venho trazendo aqui a partir do Yoga se relaciona com as subjetividades que fazem parte do meu repertório, como praticante e estudante em formação de ambas as áreas. A Dança e o Yoga vêm fazendo parte de quem sou e ambas as linguagens norteiam essa pesquisa. Elas não são apenas os vetores motivadores, mas a própria experiência, assim como o próprio intuito e corpo dessa pesquisa.

O Yoga é considerado um dos seis sistemas filosóficos da Índia (Patanjali, 2015, p.20). Assim como os outros cinco darsanas (Sámkhya, Nyaya, Vaisheshika, Purva Mimamsa, Uttara Mimamsa que posteriormente ficou conhecido como Vedanta), o Yoga tem princípios e estruturas. Os seis sistemas compõem a tradição hinduísta.

A partir de um sábio cujo nome é Patanjali, que viveu entre 200 a.C e 400 d.C, o sistema filosófico do Yoga se difunde e fica conhecido através dos Yoga Sutras de Patanjali. Acredita-se e considera-se que foi escrito entre os séculos III e V d.c, tornando talvez o Yoga, dentre os seis, o sistema mais transmitido (Patanjali, 2015, p. 19).

Sendo uma prática desenvolvida para melhor aprimoramento do corpo como um todo, com ela, está a intenção de unificar as atividades física e meditativa numa mesma ação. O Yoga estabelece a execução de movimentos e posturas conhecidas como ásanas, mas não se resume a isso. A prática também envolve os pranayamas, que são exercícios respiratórios trazendo o controle da respiração, bem como a busca de uma conduta ética de vida para consigo mesmo e com o meio. Dessa forma, o Yoga propõe o trabalho não só do corpo físico mas também e, principalmente, das questões energética, intelectual e emocional. Dessa maneira, o foco do Yoga é que a dualidade existente entre o corpo e a mente sejam unificadas para que, uma vez unidas, o ser humano não mais diferencie questões externas ou internas, no seu trabalho de autoconhecimento. Há controvérsias na definição do Yoga, especialmente por sua absorção pelo ocidente ter muitas vezes o descaracterizado como um sistema filosófico e tê-lo enquadrado como uma prática estritamente corporal. Na perspectiva deste trabalho, podemos reconhecer o Yoga como um sistema que integra tanto filosofia quanto prática (Patanjali, 2015, p.18), com o intuito de fazer um “recolhimento das atividades da mente” (Patanjali, 2015, p. 63) e um melhor condicionamento físico.

Há diversas correntes filosóficas do Yoga reconhecidas, que estão historicamente bem fundamentadas. O Yoga vem existindo há mais de 5 mil anos, passando por inúmeras atualizações, até chegar no que conhecemos hoje. Unificado com o Sámkhya, também um dos sistemas filosóficos hindus, o Yoga assume forma mais prática sendo definido como conceito de discernimento que faz parte da integralização da mente yogui.

Uma parte dos praticantes de Yoga encontra-se disposta a buscar o objetivo que é tornar a mente liberta de todo sofrimento humano. O conceito da libertação total da mente é “moksha”, o discernimento (sámkhya) é o caminho para moksha. Trata-se da transcendência da condição humana, elevando os praticantes a transpor o estado humano, passando a contemplar seu estado divino. Para quem tem afinidade com essa forma de vida, faz desse objetivo o objetivo final do Yoga; suas práticas são voltadas para cada vez mais estarem integrados em estado de equilíbrio psíquico, físico e emocional, e alcançá-lo.

A respeito da conservação de conceitos e práticas do Yoga vindo do oriente, o exemplo mais conhecido e utilizado na atualidade aqui no ocidente, veio do Raja Yoga, que utiliza-se de 8 “braços” em sua prática. Alguns desses braços têm o foco em trabalhar questões que envolvem o meio, outras pessoas, o externo; nos demais, o foco está na busca interior, em trabalhar a si mesmo ou mesma. São eles: **1. Yama, 2. Niyama, 3. Asana, 4. Pranayama, 5. Pratyahara, 6. Dharana, 7. Dhyana, 8. Samadhi.**

Pontuando rapidamente cada um deles: **yama** se refere ao auto controle, tem a ver com uma postura ética, a forma de se comportar no mundo; **niyama** se refere à disciplina, envolve o comprometimento moral com a prática; **asana** se refere às posturas físicas que são utilizadas na parte prática da vivência yóguica; **pranayama** se refere aos exercícios respiratórios, que trazem um maior controle na respiração; **pratyahara** se refere à integralização e internalização de suas questões, elevando a mente ao estado meditativo; **dharana** se refere ao exercício de concentração, aprender a ingressar em um único foco; **dhyana** é o estado meditativo, onde todos os braços anteriores precisam estar alinhados, a mente atingiu o objetivo da meditação; e **samadhi**, que é a iluminação, onde a mente contempla um equilíbrio entre as conexões existentes, o universo externo e o interno.

Paralelamente a esses conceitos, dentro dos Yamas e Niyamas existem mais duas séries de condutas, trazidas aqui a partir dos escritos de Patanjali. Os **yamas (abstinências)** são: **ahimsa**, não agressão; **satya**, autenticidade; **asteya**, não roubar; **brahmacharya**, prática de uma vida espiritualmente regrada e **aparigraha**, não cobiçar. Os **niyamas (deveres)** são: **saucha**, limpeza; **santosha**, contentamento; **tapas**, sacrifício; **svadhyaya**, busca do saber interior e **ishvara pranidhana**, entrega ao Ishvara, ou ao grande mistério da vida.

Cada um deles é conhecido como uma norma de convivência e de aperfeiçoamento. Isso não significa que pessoas que pratiquem sejam obrigadas a se comprometer com essas condutas mas que, a partir do momento que se interam delas, elas passam, de alguma maneira, a fazer relação com o comportamento social desses indivíduos que buscam essa forma de viver pela ótica dos escritos de Patanjali (2015). Trata-se do poder da linhagem. Essas condutas, segundo Patanjali, irão proporcionar aos praticantes um caminho de iluminação. Uma vez relacionando sua prática pessoal ao comportamento social adequado, acredita-se que os praticantes passam a ter outra visão do mundo, menos egocêntrica e menos competitiva, podendo desenvolver uma possibilidade de viver em harmonia.

A Ioga sempre afirmou que o crescimento do homem não cessa com a maturidade do corpo físico. Cada um de nós tem um ilimitado potencial de crescimento mental e psíquico que afeta a nossa personalidade. O indivíduo que já evoluiu plenamente como pessoa pode, eventualmente, chegar a um estado mental que, na Ioga, é chamado auto-realização. Este indivíduo, homem ou mulher, se torna inteiramente consciente das possibilidades interiores e da riqueza de sua mente. (...) Pessoas melhores constituem comunidades melhores; melhores comunidades fazem nações melhores e melhores nações formam um mundo melhor. (MUMFORD, 1984, p. 55)

A partir dos 8 braços do Raja Yoga de Patanjali, fundiram-se outras linhagens e nomenclaturas de práticas de Yoga aqui no ocidente, alguns deles são: Hatha Yoga, Tantra Yoga, Ashtanga Yoga, Vinyasa Yoga, Kundalini Yoga, entre outros.

O Hatha Yoga é uma modalidade que utiliza-se dos asanas em sua prática. Geralmente, existe um grau de dificuldade na interação das posturas a partir do tempo de permanência em cada uma delas; a intenção é que, com o foco na execução, o praticante encontre mais equilíbrio em si, trazendo mais condicionamento físico, consciência corporal e emocional. A prática é composta por exercícios respiratórios que são chamados de pranayamas, um momento de concentração, os momentos das posturas e relaxamento. Na atualidade, no ocidente, é a prática mais conhecida e utilizada.

No Tantra Yoga existe uma ligação com as questões energéticas, sua prática exige posturas físicas mas seu foco está em construir a consciência da visualização do corpo sutil. Nessa prática, o olhar vem de uma perspectiva de cura, o caminho para ela e seu reconhecimento.

No Ashtanga Yoga, encontramos uma prática física bastante intensa, composta por seis sequências fixas e progressivas, pois só se deve passar para a prática seguinte após uma boa realização da prática anterior. O praticante deve ser direcionado a realizar a prática de modo que as posturas e as passagens entre elas sejam realizadas de forma mais ativa e intensa. Por se tratarem de sequências fixas, o praticante não precisa ficar voltado para o professor, dessa maneira ele desenvolve uma forma de se “desligar” do entorno e isso pode vir a facilitar na hora da meditação.

No Vinyasa Yoga, temos uma variação de ambas as técnicas do Hatha e Ashtanga Yoga, a diferença é na utilização de sequências de movimentos de forma fluida e contínua, quase parecendo uma coreografia, de modo que os movimentos estão sempre sincronizados com a respiração. No Vinyasa, utiliza-se de uma quantidade maior de ásanas na composição da sequência, sendo essa a intensidade de sua prática. Seu foco está mais no condicionamento físico e respiratório e o praticante se utiliza dessa metodologia para esvaziar a mente e desenvolver a habilidade de estar de corpo presente nas situações.

A Kundalini Yoga tem o foco principalmente no aspecto espiritual da prática. A Kundalini busca uma intensidade nas práticas meditativas e o objetivo dos praticantes é se conectarem completamente com seu interior e o divino que neles habita. Para tanto, utilizam asanas que levam ao desenvolvimento da consciência corporal e espiritual ao mesmo tempo, também focando a visualização das energias.

Cada um desses métodos tem sua importância e sua singularidade abrangendo, assim, o sistema filosófico do Yoga. A multiplicidade de possibilidades permite um alcance cada vez maior de pessoas e a adoção da prática do Yoga como hábito e forma de vida, por parte delas, espelha a busca de um aprimoramento no condicionamento físico, na saúde corporal e no autoconhecimento. Seja através dos asanas, pranayamas ou meditações, uma diversidade de pessoas vêm se interessando por novos aprendizados que respeitam suas singularidades e estimulam suas próprias experiências, de modo a trazer incontáveis benefícios para todos os praticantes. Há de se ressaltar, no entanto, que apesar da existência de inúmeras modalidades de práticas de Yoga, e várias motivações, o objetivo final é sempre o de tentar chegar a um maior equilíbrio de si mesmo.

A abordagem do Yoga realizada nessa pesquisa terá como principal norteadora uma perspectiva do Tantra Yoga, com a qual tive contato a partir de minha participação na equipe de execução do Projeto de Extensão *Ensaio para uma pedagogia dos cinco elementos: experiências teórico práticas da relação 'corpomundo' na extensão universitária*, realizado na Universidade Federal de Pernambuco, nos anos de 2021 e 2022, sob a coordenação da Prof^ª. Francini Barros, do Departamento de Artes da mesma instituição. A partir de minha experiência no projeto, pude direcionar a fundamentação teórica desta pesquisa. Outro ponto a ser observado é que a filosofia do Yoga tântrico vem da perspectiva de se trabalhar com o corpo sutil.

Na busca por autoconhecimento, venho descobrindo o quanto o corpo sutil pode ser bonito e árduo na mesma proporção, ainda assim, para mim tem funcionado como o melhor instrumento para a administração das questões mentais, físicas e emocionais que têm a ver com o viver. Essa busca pode nos trazer uma acentuação de tudo que existe dentro de nós. Para mim, o mais interessante tem sido o fato de ficarem mais evidentes as características de qualidades ou imperfeições.

Quando desejamos melhorar o nosso interior, precisamos refletir que situações podem vir à tona, o benefício do autoconhecimento nesse meu processo, tem sido saber como lidar com as frustrações que encontro na jornada. Da minha experiência pessoal, posso afirmar que são essas características que me assombram ou glorificam. Tanto em relação a aspectos positivos quanto negativos, é possível criar desequilíbrios, que, por sua vez, vão gerar questões que me influenciam pessoalmente e ao meio.

A partir dessa perspectiva, percebi o quanto estar alinhada com minhas emoções e sentimentos torna o meu convívio, meu contato com outras pessoas melhor. Nem sempre somos incentivados a nos autoconhecer e talvez por isso esse processo se torne tão árduo. O

acesso ao corpo sutil por meio do Yoga inaugurou uma investigação dos meus processos internos, o que se tornou não só necessário, como fundamental para meu equilíbrio interno. E foi dessa maneira que me vi, cada vez mais sedenta, estudando a anatomia sutil.

1.2 Corpo Sutil : Nadis e Chakras

Nosso corpo é feito de matéria, como nossos ossos, músculos, órgãos, glândulas, mas também de energia, que é encontrada em todos os sistemas do corpo humano. Nós precisamos de energia para administrar tudo o que conhecemos do corpo, nossos sistemas digestório, respiratório, circulatório, nosso mover, a comunicação, são todos sistemas em demanda de energia para seu pleno funcionamento.

Por conta da construção social do ocidente, norteadada pelo materialismo, pouco ouvimos falar da questão energética e, quando ouvimos, é sempre de um lugar discriminado e que merece pouca atenção pois não conferimos créditos à sua funcionalidade e a depositamos em um lugar de fantasia. Existe, no entanto, por meio dos estudos yoguicos, um mapeamento do que se considera como a anatomia sutil do corpo, responsável pela identificação e trabalho de circulação da energia por todo o nosso corpo físico. Tratam-se de caminhos e de pontos de concentração de energia, que são os pontos de cruzamento desses caminhos que, uma vez obstruídos ou em desequilíbrio, são responsáveis por distúrbios emocionais, sensoriais, psíquicos e físicos. Como já mencionado acima, a energia que compõe esse corpo é conhecida como “prana”. Trata-se da nossa energia vital, que, uma vez livre para a circulação, promove o bom funcionamento e o equilíbrio de nossas ações e emoções.

Os nadis são conhecidos como canais energéticos que fazem a energia circular entre pontos de concentração, os quais são chamados de chakras. A diferença entre nadis e chakras é que nadis são canais, caminhos de distribuição das energias; já os chakras são pontos de concentração formados no cruzamento de diversos canais, e, portanto, pontos de alta concentração de energia. Alguns estudos apontam que existem mais de 72 mil canais (nadis) em nosso corpo, entre eles, dez são principais e desses dez, três são os mais importantes: Ida, Pingala e Sushumna. É estimada uma quantidade de 114 chakras existentes e destes, sete são os mais utilizados, são eles: Muladhara, Svadhithana, Manipura, Anahata, Vishuddha, Ajna, Sahasrara.

Nadis

Como já mencionado anteriormente, as nadis são os canais por onde passa o prana (energia vital que perpassa todo o corpo). As nadis têm o papel importante de transportar a energia pelo corpo. Temos uma energia na base da coluna, a kundalini, da qual se formam e se destringem as três principais nadis. Só é possível acessar a kundalini quando há o equilíbrio entre os três canais mais importantes. A kundalini, então, ascende, e isso vem a partir da ativação que é alcançada no equilíbrio dos três principais canais.

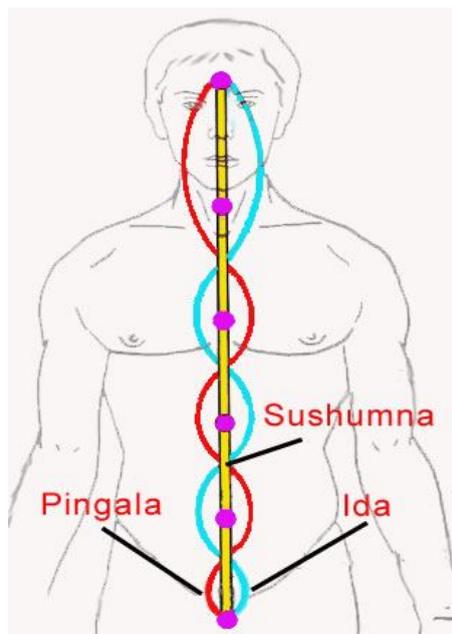
Os três canais principais encontram-se na base da coluna. Os dois canais laterais formam um eixo espiralado, contando com um canal que se irradia no centro do corpo, intitulado Sushumna, que se ativa a partir do equilíbrio dos lados direito e esquerdo. A meditação, instrumento das práticas espirituais, conduz ao equilíbrio dos três canais e à ativação da kundalini.

Com inserção no lado direito do nosso cérebro, encontramos o canal Ida. Por mais que esteja fluindo no lado direito do cérebro seu caminho se dá pela narina esquerda e algumas de suas atribuições são a força da mente, a associação com as atividades da mente, a criatividade, a introversão, a força lunar e os traços de feminilidade vêm desse canal. Assim como, no nosso lado esquerdo do cérebro, está a Pingala. Seu caminho se irradia pela narina direita e nas atribuições deste canal se encontram as forças das atividades físicas, a extroversão, a energia solar e os traços masculinos.

Engana-se quem acredita neles como canais opostos, pois eles são complementares, suas atribuições e características são próprias de todos seres humanos, independentemente do gênero a que se identifica, e, quando entram em equilíbrio, é que alcançamos melhor desempenho na apreciação do nosso intelecto e qualidade no estado meditativo.

Esses três caminhos podem ser acessados e visualizados a partir da imersão meditativa e, para facilitar esta prática, são atribuídas cores aos canais: a Ida é visualizada na cor azul, Pingala na cor vermelha e a Sushuma é vista com a cor amarela.

Figura 1: Visualização das Nadis



Chakras

As nadis são os canais por onde passa a energia e os chakras são os pontos em que essas energias se concentram e se agrupam. Dessa forma, algumas tradições e práticas vão contabilizar os chakras centrais de formas diferentes mas, para essa pesquisa, utilizaremos os seis principais.

Ainda mais enfática do que nas nadis, é a localização do acesso aos chakras, pois são pontos de concentração, e isso fala muito sobre o que surge a partir de cada ponto. O que podemos acessar, o que podemos obstruir, o que podemos libertar, como podemos fazer cada uma dessas coisas e quais as relações disso com o nosso dia a dia são atributos potenciais dos chakras.

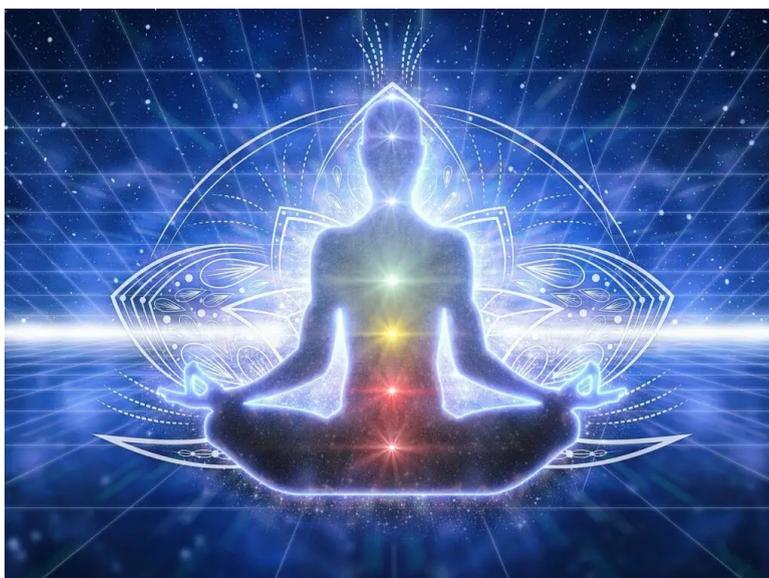
Os chakras são provavelmente o aspecto da anatomia energética mais conhecido no Ocidente, onde são muitas vezes usados como metáforas para crescimento psicológico ou espiritual. Mas os chakras não são apenas metáforas: são centros energéticos que realmente existem no corpo. Um chakra é simplesmente um local do corpo em que canais se cruzam. Como existem milhares de canais, existem também muitos e muitos chakras. (WANGYAL, 2017, p. 132.)

Chakras são centros de força para distribuição de energia. Com o acúmulo de energia nos centros, é necessário fazer um trabalho de alinhamento, pois o desequilíbrio deles influencia de maneira direta todos nossos sistemas psíquico, emocional, intelectual e físico.

Os seis principais estão conectados com as glândulas que compõem o sistema endócrino. Chakra base - MULADHARA CHAKRA - está localizado na região do cóccix na base da coluna e está relacionado com as glândulas supra renais. Está ligado com o corpo

físico e, no âmbito sutil, se desenvolve para a sustentação de uma vontade poderosa de ser e existir; emoções que podem vir a predominar são amor e ódio. Chakra sacral ou sexual - SVADHISTHANA CHAKRA - está localizado em cima dos ossos púbicos e abaixo do umbigo e está relacionado com as gônadas, glândulas de reprodução. Está ligado com a intuição, desenvolvendo-se em coragem e foco na realização de objetivos; com isso suas emoções podem se manifestar em generosidade e ganância. Chakra umbilical ou do plexo solar - MANIPURA CHAKRA - está localizado poucos centímetros acima do umbigo e está relacionado com o pâncreas. Está ligado com o nosso psíquico, nossas emoções; se desenvolve em prazer e dor, sabedoria e ignorância. Chakra cardíaco - ANAHATA CHAKRA - está localizado na região do coração e está relacionado com a glândula timo. Está relacionado com a consciência de si próprio e afetividade, podendo se desenvolver em empatia, compreensão e ciúme. Chakra laríngeo - VISHUDDHA CHAKRA - está localizado na região da garganta e está relacionado com a glândula tireoide. Está ligado com a comunicação, criatividade e expressão, se desenvolvendo como tranquilidade, humildade e orgulho. Chakra Coronário - SAHASRARA CHAKRA - está localizada no topo da cabeça e está relacionado com a glândula pineal. Está ligado com a consciência, se desenvolvendo em compaixão, sua inteligência pode gerar distrações agradáveis para sua convivência.²

Figura 2: Visualização dos Chakras



1.3 Corpo Sutil e a Dança

² Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=2CSVgkOV0OY>

Quando dançamos com a consciência desse equilíbrio nos canais e nos chakras, conseguimos atingir objetivos maiores também na perspectiva do corpo físico, pois esse estado de equilíbrio interno nos traz mais compreensão e aceitação, nos gera menos frustração. Ao estarmos imersos em outras demandas e funções que vão além da performance física, nosso cérebro não se limita a respostas de negação e medo, podendo atingir uma perspectiva de maiores tentativas e busca por melhorias em todas as áreas, com isso, podemos nos sentir motivados a irmos além da zona de conforto, também nas práticas dançantes.

Ao ingressar no processo de nos auto conhecermos, a ponto de filtrar os desequilíbrios e buscar alinhar nossos chakras, também desenvolvemos a capacidade de conhecer mais o corpo físico, a questão anatômica, o que nos gera mais possibilidades de movimentos e de criatividade no mover.

Na minha experiência, depois que embarquei na jornada com o Yoga, minha dança ganhou mais forma, eu tinha imensa dificuldade de conseguir entender o meu dançar, sempre me via perdida dentro dos estilos já existentes e reconhecidos da dança, não conseguia me sentir pertencente a nenhum. Minhas movimentações, a forma que eu administro o trajeto em meu corpo, como me movimento e a ideia de dançar para mim, não se encaixavam com as categorias de dança já estabelecidas. Depois da imersão nas práticas yoguicas, percebi que comecei a alcançar um estágio de libertação em relação a me autonear, com isso, ganhei expansão no meu mover e nas características dessa dança que, aos poucos, foi ganhando identidade e foi se mostrando precisa e desenvolta.

A descoberta dos benefícios do trabalho no nível do corpo sutil reverberou diretamente em como danço, pois, para mim, este trabalho está atrelado a tudo que faço. Logo após minha primeira imersão no universo mais sutil, as questões que me fizeram ir em busca dessa autoinvestigação começaram a entrar em equilíbrio e isso refletiu em todas as minhas relações. Com a dança, foi ainda mais potente pois é a minha principal linguagem de atuação, a minha arte, o meu escape, a minha profissão. Perceber o quanto, nesse percurso, o meu mover, o meu dançar e a minha criatividade se alinharam, o quanto de construção corporal eu fui costurando e adquirindo, "apenas" depois (e sempre) que percebo os desalinhamentos e o alinhamento do corpo sutil, faz-me acreditar no quanto isso é potente e me traz o desejo de compartilhar com outras pessoas. Por esse motivo, desenvolvo essa pesquisa que sim, é de teor subjetivo e pessoal, com abordagem e perspectivas específicas, mas assumindo o compromisso de partilhar informações necessárias para que, quem se sentir

atraído, tenha instrumentos disponíveis para experienciar e descobrir a funcionalidade desse universo.

CAPÍTULO 2 : A Não Dualidade

Como podemos construir uma base sólida de autoconhecimento, alinhamento dos chakras, visualização de energias? Existem algumas formas de fazer esse processo se tornar real e para muitas pessoas, acontece de forma simples e natural. Em mim, por mais que tenha sido natural, não foi de forma espontânea e de fácil acesso, quando percebi que a energia não estava alinhada dentro de mim, fui em busca de acolhimento e me vi em um confronto interno. Foi aí que promovi a integralização energética a partir de sua condensação em um único estado e descobri que esse estado é construído através tanto da contemplação quanto da prática.

O projeto de extensão *"Ensaio para uma pedagogia dos cinco elementos: experiências teórico-práticas da relação "corpomundo" na extensão universitária"* tinha como objetivo integrar áreas do conhecimento distintas, como Dança, Yoga, Psicologia, com passagens pelo viés das Ciências da Informação, para uma expansão das questões norteadoras do projeto, que foram: a integralização humanidade-natureza, o alinhamento dos campos emocional, espiritual e físico dos agentes envolvidos, a formação de novas perspectivas de olhar a vida e o mundo. O nosso intuito, como equipe de execução do projeto, era abranger esses assuntos, propor práticas que interagissem com as áreas citadas, assim também como tentar suprir os questionamentos vindos do público, a partir da perspectiva de desenvolver uma possível pedagogia que nos possibilitasse driblar a forma que estamos acostumados a viver, com o nosso sistema ocidental que nos faz lidar com as questões humanas de forma muito dissociada e desrespeitosas conosco, com o outro e com o meio ambiente.

As aulas, que aconteceram todas no formato online por conta do isolamento social requerido pela pandemia do Covid-19, contaram com prévias inscrições do público que se sentiu motivado pelo assunto mencionado, sem qualquer pré-requisito para sua participação. Elas começavam com uma exposição de algum assunto, seguidas de práticas corporais e/ou meditativas (de acordo com o tema do dia), assim também como de um momento de debate para que o público participante pudesse reverberar e compartilhar o sentido e percebido a cada aula. Houve muitos relatos, muitas trocas entre os próprios participantes, muita entrega e sincronia, isso me motivava cada vez mais. Toda a experiência com o projeto representou

uma etapa importante tanto no reconhecimento das minhas questões de autoconhecimento, quanto na obtenção de resultados que não havia atingido ainda. Inclusive, no momento de esboço dessa pesquisa, tive contratempos com desalinhamentos e com a desorganização dos elementos em meu corpo, e só após retornar com as práticas constantes percebi - ainda mais - como está tudo interligado, e é essa integralização que nos direciona nesse trabalho.

2.1 Corporeidade da Dança

Partindo da perspectiva dos aprendizados por mim vivenciados no Curso de Dança, trouxemos abordagens de conteúdos estruturais de anatomia e fisiologia, através das corporeidades que construímos na dança, a fim de gerar uma compreensão mais palpável das aproximações com as composições sutis que envolviam o projeto. Buscamos contemplar a compreensão do nosso corpo físico, trazendo para o público a compreensão do corpo humano, sua fisiologia, dividida nos sistemas: esquelético, endócrino, digestório, respiratório, circulatório, passeando pelo desenvolvimento embrionário e por alguns órgãos que compõem o seu sistema. Esse foi o caminho escolhido para, posteriormente, visualizarmos o caminho sutil.

As aulas foram ministradas pela professora Francini Barros, que trazia imagens para a visualização e maior explanação, partindo do princípio que nem todas as pessoas tinham o mesmo repertório e/ou conhecimento corporal necessário. Após esse primeiro momento de identificação das estruturas no corpo, partimos para a experimentação na prática, conduzindo os participantes a encontrarem e perceberem em si próprios essas estruturas.

A base do corpo que sustenta nossa estrutura física, é o sistema esquelético e muscular. Nos estudos dos elementos segundo a perspectiva de Wangyal (2017), o elemento terra é onde encontram-se as emoções ligadas a sustentação e segurança. Firmeza e convicção são suas qualidades positivas mais perceptíveis, entre as qualidades negativas, estão a ignorância, inconstância e estagnação. Nas práticas do projeto de extensão em questão, associamos à capacidade do elemento terra, com a estrutura fisiológica do sistema esquelético, o qual nos proporciona segurança e proteção, e com o sistema muscular que nos possibilita a movimentação. Pudemos compreender a composição e constituição dos nossos ossos, seus formatos, aprender a reconhecê-los, saber a inserção desses ossos, onde eles iniciam e se findam, também as movimentações designadas a cada um deles a partir do movimento das articulações que os circundam. A percepção dos ossos permitiu-nos estudar o

sistema muscular sob outra perspectiva de como os músculos nos direcionam para a movimentação, com economia de esforço e a inteligência direcional que os ossos nos proporcionam.

O sistema respiratório serviu de apoio para entendermos o elemento ar compondo nossa estrutura interna. Pois, segundo os estudos que estamos trazendo aqui (Wangyal, 2017) o elemento ar está associado às emoções de transição, transformando do negativo para o positivo e do positivo ao negativo de forma muito inteligente. Associamos o elemento ar ao sistema respiratório, por sua qualidade de funcionamento nos órgãos, o sistema respiratório intervém diretamente a funcionalidade de todo o corpo, absorvendo oxigênio e extraindo gás carbônico. Se o sistema respiratório é interrompido a passagem de ar cessa e pode causar um colapso nos demais sistemas fisiológicos. As qualidades do elemento ar estão ligadas a sabedoria. Tivemos a oportunidade de estudar e perceber os órgãos e musculaturas que compõem o sistema, bem como o caminho percorrido pelo ar desde o pulmão até as nossas células. Pudemos vivenciar de forma consciente o movimento do diafragma (músculo involuntário de principal ação no sistema respiratório) e perceber o quanto usamos de forma ineficiente nossa respiração. Vivenciamos o caminho percorrido pelo ar em nosso corpo desde o mundo externo, passando pelas narinas, traqueia, laringe, faringe, pulmões e suas estruturas, até chegar em cada uma de nossas células por meio da corrente sanguínea pelo bombeamento do coração, podendo expandir nossa capacidade respiratória por meio da consciência dos caminhos percorridos. O uso assertivo desse aprendizado gera bons frutos, por exemplo, quando passamos a fazer os pranayamas (exercícios respiratórios) e as pessoas podem progredir tornando a experiência mais concreta, e segura.

E tratando do bombeamento do coração, entramos no sistema circulatório, que, por sua vez, nos auxiliou na percepção do elemento água. A configuração do elemento água está completamente ligado às questões emocionais de estabilidade e instabilidade (Wangyal, 2017). Fizemos a associação por meio do sistema circulatório, pela compreensão de ser necessária a fluência do sangue por nossas veias, transmitindo para nossas células, nutrientes e oxigênio. Causando por sua vez um mau funcionamento do corpo, se não circular da maneira correta. Com isso, ligamos a fluência da água a qualidade desse sistema, pois ambos, se conectam na contribuição de estabilidade para nosso corpo.

O reconhecimento do elemento espaço se deu através da tomada de consciência do sistema endócrino, pouco conhecido e abordado em nossas práticas de movimento no dia a dia. Nossas glândulas são responsáveis pela produção e liberação de hormônios responsáveis por todo o funcionamento do nosso corpo. Um sistema químico que funciona a partir do

movimento primário e embrionário da vibração, o que nos permitiu praticar de forma consciente movimentos que podem acionar nossas glândulas em diferentes lugares do nosso corpo e mantê-las em equilíbrio. Nessa aula em específico, a professora utilizou de fitas adesivas, conduzindo as alunas a localizarem os pontos reflexo das glândulas em seus corpos para o reconhecimento e ativação das mesmas, para depois, então, movê-las. O que posteriormente nos conduziu a um melhor entendimento da localização dos chakras e as formas de acioná-los. O elemento espaço é apresentado e referenciado como consciência (Wangyal, 2017), o que traz de forma mais precisa o equilíbrio nas emoções. Tornando a associação entre o sistema endócrino e o elemento espaço, a contribuição de equilíbrio que gera em nosso corpo.

O elemento fogo foi identificado no corpo a partir do estudo do sistema digestório e a intensa produção de calor que proporciona a partir de suas atividades e de nossos processos de absorção de nutrientes e consequente expressão. O sistema digestório trata os processos de ingestão e excreção de alimentos, os nossos órgãos fazem o trabalho de separar o que serve e o que não será mais necessário, como uma espécie de discernimento, o que por sua vez é o aspecto positivo do elemento fogo.

Uma vez dados os embasamentos dos sistemas, sendo eles abordados através dos conhecimentos da dança, construímos uma relação corpórea de forma mais objetiva e palpável, compreendendo que o mover estava muito mais presente devido ao conhecimento adquirido do funcionamento das atividades físicas direcionadas e explanadas. Importante ressaltar que para compreensão das características sutis, foi necessário um conhecimento prévio da estrutura física, seria talvez, um dificuldade entender todas as subjetividades propostas se não soubéssemos por qual caminho/estrutura física essa energia passa ou está relacionada. O mais relevante de trazer esses pontos, é demonstrar que a nossa estrutura física é o primeiro princípio a ser estudado, que as demais se tornaram possíveis após o desenvolvimento físico, sendo essa estrutura o canal para a percepção da anatomia sutil.

Nosso condicionamento físico foi construído a partir da tomada de consciência do funcionamento do corpo, o que nos permitiu abordar as movimentações de forma mais abrangente e percebemos o quanto essa construção é necessária para nos dirigir a necessidades específicas.

Os caminhos percorridos pelas estudantes no projeto, não tinham o intuito de fazer cada participante conhecer a fundo cada estrutura abordada, mas vivenciá-la praticamente, de forma a entender o funcionamento básico de seu corpo, através dos princípios estudados e adquiridos. Estudar os sistemas do corpo, desde o desenvolvimento embrionário, passando

pela composição óssea e muscular, desmembrando nos sistemas fisiológicos, proporciona acessar uma chuva de informações que geralmente não temos corriqueiramente, o que gera em nós a possibilidade de talvez conseguirmos administrar melhor as nossas próprias funções corporais.

2.2 Natureza-humanidade

Neste projeto, utilizamos-nos dos cinco elementos da natureza, terra, fogo, água, ar e espaço, entendendo sua combinação no nosso corpo como a composição de nós mesmos e em como suas características e seus benefícios podem ser utilizados para aumentar a nossa desenvoltura na administração de nossas emoções. Com o intuito de promover uma nova experiência e diferentes formas de enxergar o mundo, trago autores Ailton Krenak e Tenzin Wangyal, que dialogam com o que queríamos compartilhar com o público, assim como o que absorvemos e vivenciamos em nossas vidas. Em diálogo com Krenak, gostaria de trazer a reflexão de como a natureza está inteiramente ligada em tudo que podemos conhecer, perceber e sentir. Krenak vai mais fundo ao propor nossa integração com a natureza, não somos algo externo a ela, mas nós somos natureza, não cabendo a dicotomia interno/externo.. Como podemos ver a natureza e ainda assim pertencer a ela?

Fomos nos alienando desse organismo de que somos parte, a Terra, e passamos a pensar que ele é uma coisa e nós, outra: a Terra e a humanidade. Eu não percebo onde tem alguma coisa que não seja natureza. Tudo é natureza. O cosmos é natureza. Tudo em que eu consigo pensar é natureza. (KRENAK, 2019, p. 14)

Quando o filósofo fala de pertencimento, não se refere ao fato de nos utilizarmos dela como moradia, alimentação, lazer, mas sim de sermos natureza, de forma integrada, os elementos estão dentro de nós. Nesta pesquisa, afirmo como isso tem coerência para mim, a forma de pensar nas qualidades dos elementos e como isso vem repercutindo em minha vida. Alguns exemplos: como a terra pode me colocar em contato com as minhas raízes e me fazer enxergar questões ancestrais, proporcionando-me dirigir uma maior atenção para as minhas atitudes e para a forma que escolho atuar em determinadas situações, assim como percebo que a água me direciona a analisar as minhas emoções, tanto positivas quanto negativas, se estou mais expansiva ou mais introspectiva. Os elementos me trazem mais consciência de como estou no meu íntimo e me impulsionam a como devo agir com o outro.

Assim como Krenak, Wangyal também faz relações com os elementos da natureza, trazendo a reflexão de como as energias a eles associadas estão alinhadas com os sentimentos e emoções que surgem em nosso corpo, o corpo humano, com a nossa psique.

(...) A experiência viva dos seres é uma demonstração dos elementos puros interagindo com a consciência. A consciência inata também está integrada aos elementos. Trata-se do nível mais puro e sutil dos cinco elementos em perfeito equilíbrio (...) (WANGYAL, 2017, p.34) .

Dessa maneira, consigo perceber que as nossas emoções são contaminadas por um bombardeamento de informações, que a organização eurocentrada do antropoceno nos proporciona, afastando-nos da sensibilidade e da conexão com nosso corpo sutil; precisamos de uma abordagem igualmente sutil para sua reorganização. É possível e real o cuidar do nosso intelecto, das nossas emoções, do nosso corpo como um todo, a partir de abordagens que somatizam em práticas constantes.

Como podemos afirmar que a terra, a água, o fogo, o ar e o espaço estão em nós tal como está na natureza em que vemos? Wangyal responde assim:

Os elementos exteriores e interiores surgem juntos, vindos da mesma origem. O calor do sol e o calor do coração são diferentes em grau, mas não em espécie. A água dos oceanos não é distinta da água do nosso corpo. Nossa carne é formada pelos elementos da terra e na terra se dissolve novamente. O ar que está dentro dos nossos pulmões é o mesmo que o falcão percorre o seu voo. O espaço em que surge o universo, o espaço que o sofá da nossa sala ocupa e o espaço em que surgem nossos pensamentos é o mesmo espaço sagrado. E tudo o que há no espaço - substancial e insubstancial, matéria e mente - são os elementos. (WANGYAL, 2017, p. 34)

Muitas culturas no oriente promovem o entendimento da integração entre formas de vida, mundos e acontecimentos, assim como os povos originários, no Brasil. Podemos até afirmar que nos perdemos por conta do processo de colonização, esse é o ponto de vista apontado por Krenak e ambos os autores, Krenak e Wangyal, nos fazem refletir sobre como nos separamos desse entendimento de integração, de nossa participação na natureza como algo unificado.

Ao longo dos encontros do projeto mencionado, muitas questões coletivas foram surgindo e dialogavam sempre com os meus questionamentos, tanto pessoais quanto no meio acadêmico/profissional. As abordagens integrativas foram sempre trazidas no projeto no desejo de sabermos lidar com as emoções, de gerirmos nossos sentimentos, de buscarmos o autoconhecimento para podermos viver de forma mais harmônica. Houve vários relatos de

pessoas que, ao entenderem os elementos e emoções relacionadas a eles, conseguiram desenvolver diversas das suas questões sócio-emocionais. É importante salientar que o projeto de extensão promoveu aulas teóricas, práticas e teórico práticas, para a abordagem dos assuntos, sendo assim, foram compartilhados ensinamentos teóricos, assim como práticas somáticas de dança, de yoga, de meditação, no sentido de promover uma aprendizagem sobre os corpos físico e sutil.

Diante desse cenário, de pessoas que estavam se questionando e desejando descobrir mais de si mesmas, me vi sedenta para abordar um pouco mais sobre esse tema, essa busca incessante que temos em achar uma “solução” sobre o que estamos vivendo, experimentando ou presenciando. Será que essa ideia de humanidade que criamos é sempre um complexo de busca por respostas? Será que em algum momento chegaremos a conclusões que nos bastem? Essa construção de querer sempre a resposta e a solução para tudo, não estaria também ligada à forma como construímos nosso intelecto do lado ocidental do planeta? Ou à nossa construção por conta da colonização, que tanto nos distancia da nossa forma original?

Para trazer ainda mais reflexões sobre esse assunto, em paralelo às minhas formações e ao projeto de extensão, também tive contato com outras aulas que dialogam de certa forma com o assunto desta pesquisa e que fizeram toda a diferença no momento em que estavam reverberando em mim. Tive aulas com o Artista-educador do corpo³ Danilo Patzdorf, que trabalha com yoga para corpos urbanos⁴. Suas pesquisas são sobre corpo, sofrimento, capitalismo⁵, e os cursos que media abordam as dimensões pessoal, social, cultural e política. Patzdorf investiga e relaciona nossas questões pessoais e emocionais a outras envolvendo o sistema político e capitalista em que vivemos.

Com Patzdorf fiz um curso online de mar/2021 a dez/2022. As aulas vinham com uma prática intensa de yoga, mais uma dinâmica de conversa ao fim, em que podíamos fazer levantamentos do que sentimos na aula e nos quais sempre constatamos como nosso corpo ganhava mais liberdade e em como isso estava ligado à visão de tudo aquilo. E com essas aulas, eu fui aprendendo a lidar melhor com minhas questões físicas, aprimorando algumas posturas, adquirindo um equilíbrio melhor, ou seja, desenvolvendo uma facilidade em alcançar mais rapidamente o objetivo final de algumas posturas. Percebi que tal aprimoramento da minha prática estava relacionado com a forma que Patzdorf conduz as aulas, com a integração que ele propõe em suas práticas.

³ Forma que Patzdorf se descreve em suas redes sociais

⁴ Um de seus projetos, o qual tem desenrolar em vários cursos que são fruto de suas pesquisas

⁵ Forma que menciona ser os temas centrais de suas pesquisas e desdobramentos

Percebi que meu aproveitamento no curso de Patzdorf aconteceu porque já havia percorrido previamente um caminho e, em mim, as questões físicas, energéticas e emocionais já estavam um pouco mais integradas, e que essas organizações já estavam fazendo parte de quem eu sou e em meu percurso. Segui sedenta por continuar a trajetória de desvendar essas nuances que tanto me atravessaram (e me atravessam) nesse período. Alguns novos tópicos começaram a fazer parte dos meus dilemas, mas ao mesmo tempo, passei a me preocupar cada vez menos com eles, o que os fez estarem presentes de forma natural em mim.

Os questionamentos passaram, então, a ser: como integrar o yoga, a dança, os chakras, as energias, a natureza, a sociedade, a política? Considerando que tudo já está inteiramente integrado, como nosso corpo responde a essas instâncias de forma desassociada é a prova e a forma de medir o quanto estamos distantes e/ou desalinhados de nós mesmos.

Em paralelo a isso, quase no mesmo período, ainda sedenta pela busca de integrar o que vinha aprendendo e desenvolvendo no projeto de extensão, ingressei para um outro curso online, em uma turma com um dos membros da equipe de execução do projeto de extensão em questão, Yuri Monteiro, cientista político e professor de Yoga pela perspectiva do Tantra. Com isso, tive a possibilidade de conhecer um pouco mais sobre o Tantra Yoga, que, na sua essência, traz uma fundamentação de abordagem não dual. Partindo da perspectiva da não dualidade, entendemos que não existe corpo e mente, mas uma única composição, não existe humanidade e natureza, somos integrados, não existem os elementos da natureza e nós, somos natureza. Trazendo a possibilidade de vivenciarmos ainda mais a organização dos chakras, experimentando a visualização das energias dos elementos, existem várias práticas que podem ser desenvolvidas na condução de uma experimentação da linhagem do Tantra. Aprendi muito com as práticas conduzidas tanto no Projeto de Extensão, quanto nas aulas que fiz com Yuri, o que, aos poucos, foi se tornando o ponto de partida para iniciar a pesquisa.

No Tantra, acredita-se na experiência corporal, na visualização de energias, na construção de uma sensibilidade na percepção. Sua realização é o desenvolvimento da consciência do vazio, a compreensão da não dualidade. No Tantra acredita-se que a partir do momento em que paramos de nos separar do que está em nossa volta, entre interno e externo, entre quem percebe e o que é percebido, as demandas começam a se integrar e serem resolvidas a partir do entendimento da coemergência de nós mesmos e das aparências. Sob esta perspectiva, problemas deixam de ser obstáculos, pois não culpabilizamos os outros por nossos deslizes, mas podemos vê-los como diagnósticos e sintomas de nossos próprios desequilíbrios e oscilações. “Quando permanecemos na consciência não dual, não há

necessidade de proteção porque estamos além do bem e do mal, do positivo e do negativo.” (Wangyal, 2017, p. 135).

A nossa grande dificuldade no enfrentamento de problemas é que, geralmente, colocamos peso demais neles, valorizamos os obstáculos quando, na maioria das vezes, basta vivermos a situação de forma consciente, entendendo a impermanência das emoções para percebermos não somos reféns dos problemas e seu impacto não é tão destrutivo quanto quando inicialmente nos sentimos abalados.

Em algumas aulas de Monteiro, éramos direcionados a tratar alguns dos nossos sentimentos, dependendo do conteúdo da aula e do elemento que estávamos estudando. Através de suas orientações, éramos direcionados a ir em busca de uma memória intencionalmente ligada a um elemento específico ou de uma experiência específica que fazia o papel inverso, nos afastando das características associadas ao elemento em questão. A seguir, realizávamos uma prática física, partindo daquilo que estava reverberando em nós, explorando as emoções surgidas. Na maioria das vezes, compartilhávamos com toda a turma. Esse tipo de prática nos levava a entendermos mais como funciona nossa resposta emocional e psicológica, como nos vemos em relação às situações da vida. Hoje, me arrisco a dizer que seu objetivo não era apenas esse. Fui percebendo aos poucos, e parte dessa consciência foi gerada só enquanto estudo e escrevo este trabalho, que o objetivo está muito mais na construção de como devemos levar adiante tais situações. Ao nos colocarmos numa posição de observadores, nos preparamos para aceitar as situações e as emoções delas decorrentes, independentemente do julgamento de elas serem positivas ou negativas, enfrentando as possibilidades, saindo da condição de dualidade. Na experiência dual e condicionada, estabelecemos filtros para as aparências conforme nossos pontos de vista e marcas mentais e as solidificamos como se fossem reais e independentes de nossa leitura. Julgamos nossas experiências conforme nossos apegos e aversões. Livres da dualidade, entendemos que a experiência vai ser o que é. Por si só ela irá se desenvolver ou ser resolvida, o que nos resta é receber e seguir, compreendendo que é além do ser e não ser, bom e ruim, apenas é.

Quando surge uma emoção negativa, sua natureza é pura. Ela é energia, uma experiência no corpo e na mente. Isso é tudo. Ela não é substancial. E é passageira, a menos que seja favorecida. (...) Deixada a si mesma, ela se dissolve, ela libera a si mesma. (WANGYAL, 2017, p. 135).

A percepção que me foi gerada nessas aulas, tornou-se muito útil para o desenvolvimento de minhas qualidades e o reconhecimento dos obstáculos a partir das

características presentes em cada um dos elementos. Nas aulas do projeto de extensão, cada um deles teve suas próprias características ressaltadas em práticas distintas, que foram sendo abordadas em diferentes momentos. Foi partindo dessas construções, que fui aprendendo a gerenciar, em mim, quando precisava equilibrar algum elemento específico; a pesquisa está sendo desenvolvida há pouco mais de um ano e, em cada etapa, contando com a ajuda da minha orientadora, pude perceber quais elementos poderiam ser mais desenvolvidos, quais estavam precisando equilibrar, quais estavam me distanciando da pesquisa.

Em muitos momentos me vi perdida no próprio assunto, sabendo do que gostaria de falar mas respondendo brevemente sobre o tema, sem foco para o aprofundamento necessário. Percebi que o elemento em desequilíbrio nesse momento era o elemento ar, as demandas do dia a dia me faziam rapidamente fugir do foco e ficar desatenta. Em contraste a esse elemento, eu precisava desenvolver mais o elemento terra, para que conseguisse fixar as raízes no assunto e permitir que, mesmo que algumas situações corriqueiras me tirassem a atenção, o meu foco não seria interrompido, o elemento terra para mim, está diretamente ligado à disciplina. Quando descobri essa tensão em mim, foi por meio da disciplina que voltei à escrita de forma mais contundente e fluida.

Dentro da escrita fluida, em muitos momentos me vi prejudicada pela subjetividade, que, em mim, atribuo ao elemento água. O trabalho tem esse teor subjetivo mas, obviamente, em se tratando de um trabalho acadêmico não poderia simplesmente reduzi-lo a isso e eu estava acomodada nesse lugar de conforto, era necessário, mais uma vez, buscar o equilíbrio nos elementos e nesse caso, o elemento predominante em mim, a água, deveria ser um pouco menos presente e dar espaço ao elemento fogo, o que me remeteria mais à ação.

Conquistar esse lugar de percepção e organização de mim mesma, me traz a segurança do elemento espaço. Distinguir cada um dos elementos, suas qualidades positivas e as consequências de seus excessos, agindo em meu dia a dia, me permitiu usufruir ainda mais da construção da minha identidade. Construir uma dinamicidade em enxergar a falta, procurar o equilíbrio e gerenciar o excesso são fatores que me remetem às qualidades do elemento espaço, que só se faz potente quando os outros quatro elementos estão agindo em harmonia.

Aos poucos, essa inteligência nos possibilita exercitar a consciência do que somos e em como desejamos lidar com as questões que norteiam a nossa existência. Trata-se de inteligência para o enfrentamento das dificuldades que, ao estarmos nesse corpo físico de seres humanos, certamente vamos nos deparar e, então, o convite é que possamos olhar de forma diversificada para os acontecimentos, distante da construção ocidental de que precisamos problematizar tudo e sermos prejudicados por isso.

A experiência da vacuidade, decorrente da aceitação e do não julgamento passa por um caminho ao que eu considero como “êxtase”. Para mim, alcançar o êxtase está diretamente ligado a como permitir que a experiência me preencha, sem medo do que pode vir a acontecer. O êxtase no Tantra vai vir justamente por essa compreensão do vazio, ao se tratar de sentimento é ao mesmo tempo sentir tudo e não sentir nada, e ao se tratar de percepção mental é atingir uma iluminação nos pensamentos da qual não estamos habituados a experienciar, e só conseguimos imaginar se algum dia já tenha experimentado.

Patzdorf aborda sobre o êxtase, como pude vivenciar em seu curso, e as conversas que aconteciam no final das aulas, tinham o êxtase como ponto de partida. Com as explanações dele sobre o êxtase, em turma nós, seus alunos e alunas, dialogávamos como a sensação de êxtase era tão longe da realidade do cotidiano que muitas vezes não saberíamos como descrevê-la e que a experiência de entrar em êxtase mais frequentemente geraria em nós uma capacidade em organizar as inquietações da vida com mais naturalidade e de forma menos danosa.

2.3 A Pedagogia da Mandala

Muito provavelmente muitos de nós já nos deparamos com a imagem de uma mandala, que remete a várias figuras dentro de uma imagem maior, podendo conter formas geométricas, muitas divisões entre elas, contando sempre com muitas cores. Na atualidade, há revistas para colorir mandalas, com a intenção de diminuir o estresse e a ansiedade e também para entretenimento e para o desenvolvimento infantil. Porém, quero trazer aqui a perspectiva da Mandala, como um conceito, a partir do conhecimento adquirido no projeto de extensão, o qual nos deu a possibilidade de trabalharmos uma pedagogia “CORPOMUNDO”, que se refere exatamente ao quesito de não tornar indissociáveis a relação “nós e a natureza”, “natureza e a sociedade”.

A perspectiva da Mandala como conceito, ao qual me refiro, vem de uma construção do Budismo. No Budismo, essa configuração da não dualidade é construída a partir da ideia de que o mundo que está a nossa volta é coemergente com a visão que temos dele. A pedagogia da Mandala é uma alegoria para abordar essa indissociação entre o que percebe e o que é percebido, entre a visão de mundo e o mundo dela decorrente. Trata-se de um convite para sairmos da visão limitada de gostar, não gostar, de querer e não querer, um padrão binário que sempre nos impõe a escolha de algo.

Podemos pensar na Mandala como uma inteligência central que gerencia as nossas experiências enquanto seres no mundo, gerando este mundo. Para surgir essa construção, existem quatro pilares que são fundamentais: compaixão, amor, alegria e equanimidade, as quatro qualidades incomensuráveis, de acordo com o Budismo. Essas qualidades deveriam estar presentes em todas as circunstâncias do dia a dia. Esse conceito está para além de uma construção subjetiva, também se aplica a experiências materiais e físicas que estão presentes no cotidiano, entretanto, quando relacionadas às instâncias energéticas e emocionais, desenvolvem no praticante formas auspiciosas de se relacionar com o outro.

Uma das premissas para a compreensão de tal conceito, é pensar que tudo o que você executa retorna para si, pois é indissociável do todo, a idéia é literalmente uma cadeia que se inicia e finaliza em si, o que você propõe, como você se relaciona, às ações e emoções, tudo está dentro de um grande ciclo.

Acredito que uma boa forma de pensar nas mandalas é trazer a imagem das próprias figuras que conhecemos, imaginar que cada imagem, círculo, desenho que completa a imagem maior, somos nós, são as pessoas que nos rodeiam, ao mesmo tempo que são questões físicas e materiais que nos envolvem, assim também, com um teor energético e emocional. Cada mínima figura pode se configurar como uma emoção que permeia nossos pensamentos e nossas ações.

Sem dúvida já ouvimos o ditado popular “cada pessoa é um mundo”. O ditado se refere ao fato de que cada pessoa tem sua forma de enxergar e pensar sobre a vida e o universo, e é justamente sobre isso, que trata a Mandala. Cada ser humano, constrói o seu repertório seja das vivências experienciadas, seja apenas por observação, e isso faz com que cada indivíduo se posicione de formas específicas sobre temas, discussões, situações, fazendo que, para cada ser humano, encontremos ações e atitudes diferentes, ou seja, para cada ser humano, uma Mandala diferente. Cada um de nós está habitando uma ou muitas Mandalas diferentes, pois nossas experiências nos tornam diversos. É por isso que dificilmente concordamos com alguém em absolutamente todos os temas abordados, seja em uma conversa, seja em situações corriqueiras do dia a dia.

Entretanto, existem os “níveis”, referentes à Mandalas estreitas ou mais ampliadas, e o Budismo traz a busca pelas Mandalas de sabedoria, que é quando a inteligência central a partir da qual a Mandala se origina é uma inteligência que tem por base a liberdade de transitar nos mundos de forma não condicionada, de forma não referenciada simplesmente por desejo e apego, de forma a considerar qualidades como compaixão, amor, alegria e equanimidade como referência. Nas Mandalas de sabedoria, adquirimos a percepção de que

tudo pode ser realizado de forma menos árdua de forma a beneficiar a todos. O que significa que ao mudarmos nossa forma de pensar, automaticamente transformamos o mundo ao redor.

Quando entramos em contato com outras pessoas, passamos a usufruir de suas Mandalas, ou seja, passamos a interligá-las e, dessa forma, passamos a ingressar no mundo do outro e o outro passa a interagir com o nosso. Pouco a pouco, construímos uma Mandala ainda maior, com várias Mandalas dentro, então, é possível que nos organizemos de forma consciente e benéfica e isso só será possível se estivermos nos utilizando dos quatro pilares (compaixão, amor, alegria e equanimidade) para nos relacionarmos com o outro e com o meio.

Pensar pela perspectiva da Mandala, mesmo que não seja praticante do Budismo, me ajudou e tem me direcionado a construir uma perspectiva de vida que integra os diversos âmbitos das experiências que me trazem inquietações. A vida humana em sociedade, que é direcionada por políticas, que enfrenta desequilíbrios emocionais oriundos da construção energética e sutil, vem como um fator motivador para a minha movência por meio de práticas que somatizam, integram e perpassam todos os tópicos mencionados. Essa perspectiva integrativa tem me guiado por um caminho que me permite manter a lucidez dentro do que conduzimos diariamente e chamamos de vida, como também, tem sinalizado como devo encaminhar as minhas vivências pedagógicas, meu lado profissional, como direcionar minhas aulas de dança e yoga, lançando propostas e proporcionando uma nova forma de existir e me colocar no mundo, a partir das pontes construídas com os conceitos aqui abordados. Assim também, como pensar em novas possibilidades para o dia a dia, para o habitual, o costumeiro. Sigo aprendendo a administrar minhas emoções para que, ao invés delas me abalarem, eu possa passar a entendê-las e gerenciá-las.

Capítulo 3 - Dança Investigativa

Na dança, encontramos a liberdade de expressão do corpo. Existem inúmeras técnicas e práticas da linguagem; por se tratar de uma vertente artística muito versátil e abrangente, favorece a conexão de qualquer tipo de pessoa, de acordo com suas preferências e aptidões. Há indícios de que antes mesmo da escrita, existia a dança, por meio de sua inscrição em pinturas rupestres, o que testemunha ser a dança, uma das formas de expressão mais antigas. Quando batemos o pé acompanhando um ritmo, quando balançamos a cabeça referindo-nos a algum som, quando movemos o corpo no nosso dia a dia, com ou sem música, tudo isso pode

ser considerado dança. Encontramos a dança na natureza, quando as folhas chacoalham ao vento, quando as ondas do mar se agitam, quando o fogo percorre seu caminho, quando a terra estremece com o movimento e o espaço se torna pequeno para o mover, numa perspectiva ampliada, tudo é dança.

Uma das questões do meu trabalho é em como eu posso relacionar a dança com tudo o que venho mencionando e dialogando nos capítulos anteriores, o corpo sutil e seu aspecto energético, as emoções e o Yoga. A resposta a esta inquietação vem acontecendo de forma processual. Como acima mencionado, para mim, a dança está em tudo, inclusive na natureza que percebemos/somos. Para explicitar o processo, considero necessário destrinchar como a dança surge para mim e os trajetos que percorri até chegar ao fim do curso superior de Licenciatura em Dança.

Meu percurso na dança se iniciou ainda na infância. Ainda muito nova, na primeira infância, já existia em mim um grande interesse pelo dançar, mover, juntar-me a outras crianças e me “apresentar” na rua em que morava. Havia novelas infantis cuja trilha sonora repercutia bastante naquela época e todas as meninas e meninos da minha idade reproduziam os shows. A maioria das crianças, no entanto, se dedicava mais à parte musical, seja o canto, ou os instrumentos, e desde sempre, meu interesse me levava ao papel de dançarina dos grupos infantis na minha comunidade. Isso, naturalmente, acontecia sem nenhuma consciência do que poderia vir a ser, hoje, percebo, já estava plantada a semente.

Outro fator de grande relevância na minha trajetória da infância, é o momento em que inicio minha participação em uma igreja evangélica e, para contextualizar, nessa igreja existem grupos que geralmente são divididos pela faixa etária, ou pela linguagem artística, dentre outras formas, com o intuito de agregar as pessoas a partir de suas afinidades, em convergência com as questões fundamentais da religião. Quando aos 8 ou 9 anos, em 2007, vieram me perguntar do que gostava, eu respondi com uma outra pergunta: “Aqui tem grupo de dança?”.

Praticamente todas as pessoas que me viram crescer e amadurecer, relatam que sempre souberam que eu iria estudar/trabalhar com a dança, que o desejo era muito nítido e vivo em mim. Minha chegada no Curso de Dança da UFPE, foi através de uma conversa com um primo e amigo que me perguntou sobre o que eu gostava de fazer mesmo quando nada estava bem. Eu respondi que era dançar. No mesmo momento ele me informou da existência do Curso de Dança (do qual eu não tinha conhecimento) e começamos a pesquisar sobre. Desse dia em diante, eu mudei minha escolha de curso e tive a certeza de que queria cursar dança, trabalhar com dança, vivenciar a dança.

Acredito ser importante ressaltar que todos os professores com os quais tive contato, me alertaram que eu seria professora e, mesmo negando por anos, fiquei feliz em saber que o Curso de Dança da UFPE, tem por habilidade a licenciatura. Longe de mim romantizar a profissão de professora, ainda mais considerando a realidade do que é ser Arte Educadora, no Brasil.

Como profissional da linguagem da dança, meu repertório corporal não podia ser composto apenas por danças da época da infância e coreografias da igreja, isso inclusive me levou a uma reprovação em 2017, no Teste de Habilidades Específicas em Dança, etapa necessária ao candidato ao ingresso no curso. Após essa reprovação, ingressei nas aulas de dança na Escola Municipal de Artes João Pernambuco - EMAJPE, em Recife, onde iniciei aulas de Dança Contemporânea e Dança Popular Brasileira, além das aulas de Dança de Salão e Frevo que frequentei, todas elas em 2017, ano anterior ao meu ingresso na formação superior, 2018.

Então chegou o momento de ingressar na universidade. Minha turma era muito diversificada, composta de pessoas oriundas de estilos distintos de dança, contando com uma pluralidade gigantesca de personalidades. O que facilitou e permitiu que abrangesse o conhecimento e repertório de cada pessoa da turma, trocar experiências e me aventurar. No entanto, a maioria já tinha seus caminhos artísticos muito bem traçados, eram muito nítidos os trajetos que as pessoas estavam seguindo e a mim, não me parecia estar imersa em nenhum desses estilos..

No decorrer das disciplinas práticas e teórico-práticas do curso, sempre busquei trabalhar com os princípios da dança, com abordagens que me permitissem explorar a improvisação. A partir dessa identificação, meu envolvimento no curso foi ganhando uma proporção maior e, se no início procurava realizar meus trabalhos de forma isolada, nesse momento busquei a participação ativa em grupos já existentes ou projetos que permitiam uma breve participação, assim como o comparecimento em seminários internos, o que complementava as minhas questões.

Ingressando como participante e posteriormente pesquisadora do grupo PISADA: Pesquisas Interdisciplinares em Dança e Antropologia, coordenado pela Prof^a Dr^a Maria Acelrad, antropóloga, dançarina e professora do Curso de Dança - UFPE, com pesquisas no campo das Danças Populares do Nordeste, tive contato com as danças populares e juntamente com uma colega de curso, Kailah Rebeca, desenvolvemos, sob a orientação da professora Acelrad, um projeto de extensão intitulado *Pedagogias Contracoloniais na Dança*, em que partíamos dos princípios das danças Frevo, Caboclinho e Capoeira, juntamente com

abordagens da Educação Somática, com o intuito de promover aulas para comunidades, por meio de uma pedagogia que privilegiava a consciência corporal, as brincadeiras que compõem danças e jogos da cultura popular, privilegiando a transmissão via oralidade, tão cara às danças populares mencionadas.

É nesse ponto que o trabalho se cruza com o estudo das corporalidades das danças/comunidades populares brasileiras como potencialidade de enriquecer a experiência corporal dos alunos interessados em dança/artista da dança em formação. O que mais nos interessa nas danças populares é a corporalidade, que relaciona cotidiano e dança. (...) Essas danças e ações corporais, de fato, estão relacionadas a modos de vida e subjetividade bastante específicas. (DOMENICI, 2010, p.4)

A pesquisa desenvolvida no PISADA, gerou ainda mais questionamentos, a partir de uma perspectiva de enxergar os corpos e as subjetividades desses corpos como potência para o mover, para o desenrolar da construção dessas corporeidades.

Quase no mesmo período, fiz uma breve participação em aulas elaboradas pelos participantes do grupo *Corpo-Conexão: estudos do movimento somático na arte da dança, na educação e na saúde*, coordenado pela Prof^a Dr^a Márcia Virgínia, professora do Curso de Dança na UFPE. A pesquisa tinha por objetivo o fortalecimento da imunidade e do autodesenvolvimento do educador em Dança. Nesse momento eu já havia me inteirado um pouco sobre as abordagens da Educação Somática, mas nunca havia participado de nenhuma experimentação completamente guiada com o foco total e “apenas” por esse viés. Depois dessa breve experiência, reconheci o quanto a Educação Somática respondia às minhas inquietações.

Existem diversas técnicas de Educação Somática com diferentes abordagens e caminhos, provenientes em sua maioria de uma necessidade de autocura de seu criador. O universo da dança abraçou essas práticas como uma necessidade de trabalhar o movimento de outras maneiras, sendo que cada bailarino e pesquisador cria as suas pontes para lidar com as técnicas e os métodos de Educação Somática em suas aulas e criações. (LASZLO, 2018, p.30)

Ambos os projetos plantaram a semente para a compreensão da linha de pensamento que tenho desenvolvido. Trabalhar no projeto *Pedagogias Contracoloniais na Dança*, me permitiu explorar os princípios das danças abordadas, o que correspondia com o percurso que eu havia percorrido durante todo esse processo de formação em dança, assim como ter tido experiências práticas desenvolvidas pelo grupo *Corpo-Conexão*, me levou diretamente a enxergar que viés eu gostaria de empregar nas minhas abordagens como professora de dança.

Enfim, comecei a entender que a minha dança poderia apresentar um caráter investigativo do movimento e que ela não precisava estar completamente fundamentada numa técnica específica. Foi então que tive contato com o Yoga, conseqüentemente com o teor energético, as abordagens sutis, o que me levou e me trouxe ao que denominei *Dança Investigativa*. Sobre ela, gostaria de explicar três tópicos: 1. “O que é a Dança Investigativa?” ; 2. “Como percebi essa dança em mim?” e “Como ela reverbera em meu corpo?”; 3. “Como a utilizo em minhas aulas?”.

3.1 O que seria a Dança Investigativa?

Como o próprio nome sugere, a Dança Investigativa traz o foco no processo de investigar: a dança tem a proposta de enfatizar a subjetividade de cada indivíduo. O objetivo é proporcionar aos alunos o autoconhecimento, desenvolvendo sua consciência corporal no movimento e entender sobre os processos socioemocionais em seu corpo. Contando com abordagens e conceitos frequentemente presentes no ensino da dança, tais como: peso, fluxo, tempo, espaço, contato e improvisação, entre outros. Outro aspecto relevante da metodologia desenvolvida é a reflexão sobre o que direciona a sua movência.

Esse nome surgiu das minhas inquietações de não conseguir me sentir inserida nos contextos de dança reconhecidos. Não que não haja neles, espaço para explorar, mas sempre percebi a improvisação subordinada aos formatos e conceitos que fundamentam cada categoria.

Quando comecei a integrar a nova abordagem somática ao meu mover, percebi que as emoções eram um motivador importantíssimo para minha forma de dançar e que gostaria de começar a dar mais atenção a elas nas minhas experimentações. Parto da perspectiva de que cada pessoa tem uma forma de se mover e o fato de termos o contato com um estilo específico de dança, muitas das vezes pode moldar o formato do corpo e conseqüentemente, das movimentações. Comecei a perceber o quanto realizar movimentações mais exploratórias, trabalhando pelo viés da consciência corporal, pode abranger e impulsionar as potências corporais.

Na Dança Investigativa, além de se descobrir enquanto corpo dançante, atribuímos as emoções para alinhar junto às movimentações. Exploramos que tipo de movimentos, cada corpo tem como predominante, podem ser ligadas às danças já denominadas, ou podem ser assim como em mim, uma nova forma de se encontrar na dança. Investigando em nós mesmo,

como que conseguiremos executar alguns movimentos específicos e usando dos conhecimentos básicos das diversas categorias da dança, através dos princípios do autoconhecimento, e da construção da consciência anatômica desenvolvida nas aulas, com o intuito de conseguir entender como que a corporeidade é construída e como levar adiante.

A ideia de investigar passa, então, a direcionar toda a construção da metodologia a ser empregada na aula regular de dança. Com a perspectiva de trazer as subjetividades com a mesma importância destinada aos conhecimentos técnicos em dança, à sua historicidade e às questões anatômicas. Investigar todas essas perspectivas sem negligenciar as questões emocionais.

3.2 Como identifico em mim

Comecei a perceber que existe uma afinidade natural com certas qualidades de movimentação em minhas experimentações, assim como acontece com todos os corpos dançantes, o que não significa que outras qualidades de movimento não possam ser exploradas, muito pelo contrário, ao conhecer mais de si mesmo, mais fácil ir em busca de outras formas de se mover.

Na dança, utilizamos muito de uma movimentação pensando na figura do número 8, deitado, o símbolo do infinito, e percebo que sob essa influência que minhas movimentações geralmente acontecem. Esses movimentos ondulatórios que são predominantes em minha forma de dançar, me trazem um pouco das questões levantadas anteriormente, sobre a integralização. Percebo em meu corpo e em minhas movimentações uma qualidade de continuidade que não permite identificar o início e o fim do movimento. Essa característica de continuidade e de integralização me conduziram à pesquisa de uma pedagogia e metodologia de ensino da dança que venho desenvolvendo nas aulas de Dança Investigativa.

De fato, levei um tempo para me familiarizar com a ideia de que além de não me sentir pertencente, eu não queria me encaixar dentro de alguma modalidade específica da dança. Demorei ainda mais para encontrar um nome que eu realmente acreditasse fazer sentido para o que eu desejava propor.

Nas disciplinas práticas do Curso de Dança, me encontrava sempre sedenta de autoconhecimento. Para contextualizar, no Curso de Dança temos disciplinas intituladas Oficinas de Dança, que vão de 1 a 6, além de Estudos do Corpo 1 e 2 e Estudos do Movimento, de 1 a 5. Nessas disciplinas, aprendemos, na prática, sobre a desenvoltura do nosso corpo, vivenciando sistemas abertos aplicáveis ao movimento, bem como técnicas de

dança específicas. Investigamos a respeito das formas como percebemos nossas movimentações e as dos colegas, sobre exercícios que nos guiam mais facilmente para a execução dos movimentos, além de conteúdos históricos e filosóficos sobre a dança, conceitos e, através desses estudos, vamos compondo nossa compreensão pessoal sobre a dança.

Meu primeiro trabalho artístico na universidade, foi realizado para a avaliação da disciplina de Oficina de Dança 1, ministrada pela professora Francini Barros. O principal objetivo da atividade era que escolhêssemos uma parte do corpo que fosse o motor primário da experiência de movimento. Precisávamos, obrigatoriamente, deixar evidente a parte do corpo escolhida e criar uma coreografia ou uma improvisação estruturada. A minha escolha foi trabalhar a partir da cintura escapular. Lembro-me de que trabalhamos muito a escápula nas aulas, exploramos as possibilidades de movimentos desenvolvidos a partir dela e de sua articulação com a clavícula, bem como a extensão dos membros superiores, desde os ombros até os dedos das mãos. Esse trabalho me possibilitou refletir sobre minha motivação pessoal para a minha dança. Ademais, diversos diálogos estabelecidos com pessoas vinculadas a distintos estilos da dança, me permitiram ver o quanto, para elas, se tornavam desafiadoras as disciplinas com maior exploração da subjetividade; isso, de fato, me fez perceber a potência que existia na forma de aula que eu tenho pensado e desenvolvido.

Aos poucos fui percebendo que gostava muito de dançar essa forma mais investigativa, sempre explorando, sempre tentando descobrir um pouco mais, sempre tentando ser motivada por algum assunto/tema que ia me direcionando e despertando em mim um novo mover, mesmo que esse mover se parecesse muito com o que eu já tinha entendido que era a minha forma de dançar. E, só então, percebi que ao me tornar professora de dança, essa seria a forma que eu gostaria de conduzir minhas aulas, que seria com essa formatação que eu pretendia fazer as pessoas conhecerem a dança, seus movimentos singulares e a si mesmas, a partir da integralização dos corpo físico e sutil como motivadores para o fazer do movimento. Então, embarquei nessa jornada.

3.3 A construção das aulas

O nome já havia sido definido e, por mais que as aulas já fossem bem pensadas por mim, ainda não havia um planejamento real, nem um plano de aula tinha sido elaborado. Após o surgimento da possibilidade de realmente começar a dar aulas de Dança Investigativa,

comecei a elaborar essas aulas, pensar o que de fato eu gostaria de abordar e como desenvolver as singularidades dos alunos, juntamente com os conteúdos que acredito serem necessários para uma construção corporal.

As primeiras aulas que teriam um teor experimental, a partir da investigação do número 8 e/ou símbolo do infinito, ou seja, das espirais contidas em todo o nosso corpo. Separei-as em “experimentações do quadril”, que foi a primeira aula, e “experimentações da cintura escapular”, que foi a segunda aula. Trilhei um caminho real e possível para a maioria dos corpos (não tive a experiência dessas aulas com PcDs), quanto à realização desses movimentos.

No primeiro dia, antes de trabalhar o quadril, após passar pelo alongamento/aquecimento/preparação corporal, trabalhei pés e pernas, mostrando brevemente as articulações dos pés, o tornozelo, massageando do calcanhar aos dedos, articulando dedos, explicando sobre os três pontos de apoio que temos nos pés, que nos geram equilíbrio e são a nossa base para um bom alinhamento dos membros inferiores quando nos movermos de pé. Partimos para a exploração das pernas, passeando pelos joelhos, propiciando ao aluno identificar em si e nas pessoas ao redor, a anatomia de forma mais grosseira, até que subimos para o quadril, explorando de forma muito breve, mas gerando o conhecimento da musculatura do iliopsoas, mostrando as possibilidades de movimento a partir daquele repertório. Essas abordagens iam caminhando pela construção mais grosseira do corpo, sem qualquer sentido pejorativo no termo “grosseira”, e também iam sendo introduzidos alguns nomes dessas partes do corpo, dos ossos, musculaturas e articulações.

Aproveitando o teor experimental da aula, abordei questões socioemocionais, além de alertar sobre os inúmeros benefícios da lubrificação da nossa pélvis. Trouxe para os alunos questionamentos sobre que tipos de emoções surgiram a partir da movimentação do quadril e sobre como trabalhar essas movimentações. Segui a aula direcionando novas movimentações a partir do que ia sendo relatado e propondo experimentações que poderiam ser ainda mais desafiadoras para os tipos de emoções mencionados. Integrando dessa forma, o sentir como agente principal, tanto quanto a estrutura corporal, seguindo para uma movência que reafirma e trabalha com os sentimentos que foram surgindo.

De forma semelhante, trabalhei também a escápula, propondo às pessoas, perceberem em seu próprio corpo e conduzindo uma dinâmica em duplas para tocarem no outro, reconhecendo e entendendo a dimensão de movimentação que pode surgir a partir dessa parte, direcionando para a exploração da mesma. Aproveitei para ir explicando mais sobre as divisões entre a parte superior e inferior do corpo, fazendo ligações com a aula anterior,

questionando as possibilidades de movimento. E seguindo para questionamentos sobre a parte emocional, sugerindo e indicando explorações em cima dessas emoções.

A intenção das aulas que tenho ofertado desde julho/2022 tem contemplado o trabalho com as emoções juntamente com o mover. Nas aulas, os alunos têm experimentado trazer suas questões do dia a dia e se utilizar delas como um dos motivadores para suas criações em dança.

O teor investigativo, no entanto, não descredibiliza nem diminui a importância dos assuntos, conteúdos e teorias da dança, utilizados para a construção desses corpos que investigam seu mover. O trabalho sobre nossos sistemas fisiológicos e as composições dessa estrutura física, considerando o contexto político sócio econômico no ocidente, são indispensáveis ao acesso a estruturas mais sutis do corpo.

O mover pode ser uma alternativa significativa para expressar e administrar emoções. A integralização corpo-mente é possível e necessária e, uma vez utilizada de forma assertiva, pode contemplar ainda mais nossa capacidade de autoconhecimento, autogerenciamento, autocontrole.

Nas aulas de Dança Investigativa, utilizando-me dos instrumentos citados e da abordagem de criação de células coreográficas, descobrimos, enquanto turma, que a energia gasta para criar células de movimento pode ser um importante recurso para a ativação da memória, para esvaziarmo-nos das energias negativas, além de potencializarmos as emoções positivas.

No que diz respeito à performance em relação à execução de movimentos, todos nós manifestamos limitações corporais. Mesmo que consigamos reproduzir movimentos, ou além disso, podermos entender os caminhos que nos levam a uma execução melhor dos mesmos, ainda assim, existem movimentos específicos que dependem de condições corporais específicas de alongamento, de contato com a dança, do tempo de dedicação, entre outros fatores, mas que também tem muito a ver com a corporeidade desenvolvida enquanto estado de presença cênica.. Isso tem sido uma das coisas mais recorrentes nas aulas de Dança Investigativa, minhas alunas geralmente se perdem nesse lugar de querer a execução perfeita, acredito que não só em minhas aulas, mas que isso seja recorrente na maioria das aulas de dança. E sim, tenho feito o exercício de fazê-las enxergar que tem muito mais a ver pelos fatores mencionados, mas também temos investigado e utilizado dessas frustrações quando vão surgindo.

As alunas que participam das aulas regularmente têm sempre mencionado a mudança que percebem no seu dia a dia, reafirmando o quanto acham necessária essa abordagem

consciente do movimento; elas trazem exemplos práticos de como tem sido útil em diversos campos das suas vidas. Existem muitos relatos e eles vão do físico ao emocional. Sempre quando se sentem à vontade o suficiente, expõem essas ligações, trazendo exemplos práticos de situações em que elas perceberam que sua conduta mudou após trabalharmos demandas específicas.

Algumas delas relatam como sentem a movimentação de forma “desbloqueada”, que antes em algumas partes do corpo, sentiam um bloqueio na execução de alguns movimentos. Em paralelo a isso, elas relatam que essas partes do corpo, também geram bloqueios em questões do dia a dia. Essas partes são diversas, podendo ser o quadril, os ombros, o pescoço, os pés, entre outras partes do corpo. Ainda assim, elas percebem que, para além da construção para as movimentações na dança, elas também têm desenvolvido um melhor entendimento de si, o que tem gerado de fato, uma nova postura em suas vidas pessoais e profissionais.

Na qualidade de docente dessa prática, reintegro que os relatos e as questões visíveis pessoalmente, os processos, as desenvolvimentos conquistadas, as criações, os reconhecimentos, a consciência, a percepção, a integralização, a abordagem mais sutil acontecendo de forma mais natural, me permitem testemunhar o caminho que vem sendo percorrido por essas alunas. Percebo as aulas como um processo, uma semente que está germinando, algumas já dando frutos, mas de uma maneira geral, ainda em crescimento e amadurecimento.

A abordagem da Dança Investigativa que venho desenvolvendo metodologicamente, surge através dos meus processos pessoais de autoconhecimento, o que me permite tomar a responsabilidade sobre a potência o que há nessa forma de trabalhar a dança. Me encontrei pensando sobre ser mais um nome dentro das diversas linhagens já existentes e que, possivelmente, em algum momento, vai ganhar corpo suficiente para alguém tão inquieto quanto eu, questioná-la. E acredito que, de fato, esse é um dos propósitos deste trabalho: tornar o indivíduo livre o suficiente para, a partir de questionamentos plausíveis, perceber o que funciona para si e de se encontrar dentro do que mais faz sentido em sua vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste trabalho, exponho a trajetória de uma pesquisa pessoal sobre a qual assumo total responsabilidade. O resultado, até o presente momento, integra o que acredito ser quem eu sou e o desejo de como trabalhar a dança. Sem nenhum intuito de demonstrar uma

abordagem que fosse absoluta e generalizante dentre as demais já existentes, a partir da compreensão de que os processos e fundamentos estabelecidos neste trabalho são em sua maioria subjetivos e fazem parte de uma leitura pessoal. Ainda assim, acredito que o trabalho pode ser aprofundado de forma a gerar desdobramentos sobre os conteúdos e conceitos mencionados, com o intuito de ajudar outras pessoas em seus caminhos.

Considero ser importante ressaltar que, embora tenha utilizado bastante o teor energético e emocional, fundamento aqui a ideia que por mais que eles sejam de suma importância para compreendermos melhor nossas funcionalidades, sigo reconhecendo a importância de haver um trabalho físico que seja respeitosamente direcionado e bem conduzido, para então, atingirmos uma melhor construção dos assuntos em questão.

A intenção do trabalho foi, desde o início, explícita, de que a minha pretensão e motivação era em como eu conseguiria trabalhar abordagens da Dança e do Yoga de forma unificada, cogitando a interdisciplinaridade. Sinto realmente que tenho feito isso nas abordagens das aulas que leciono tanto de Dança Investigativa, quanto aulas de Yoga, além de em minhas práticas pessoais.

Reafirmo a importância e urgência de aprendermos a gerenciar o nosso emocional e nosso campo energético, como resposta e reformulação à sociedade em que estamos inseridos, dentro da realidade que chamamos de “vida”. Para mim, é determinante a necessidade de aprendermos mais sobre nós mesmos.

Suponho que o processo de autoconhecimento pode nunca chegar a ser concluído, contando com a ideia de que, enquanto vivemos, nos reinventamos e vamos em busca de conhecer nossas constantes novas versões. Ainda assim, acredito que, a partir dos meus processos emocionais pandêmicos, me sinto satisfeita com o desdobramento dessa pesquisa e com tudo que me gerou e foi aprofundado em mim.

Embora me sinta satisfeita com a finalização deste trabalho, segue em meu desejo, continuar investigando, pesquisando e levar adiante a interdisciplinaridade conquistada entre a Dança e o Yoga para outras pesquisas, trabalhos e vida.

REFERÊNCIAS

Referências bibliográficas

KRENAK, Ailton. *Ideias Para Adiar o Fim do Mundo*. São Paulo: Companhia das Letras 2019.

KRENAK, Ailton. *A vida não é útil*. Pesquisa e organização: Rita Carelli. 1º Edição. São Paulo: Companhia das Letras, 2020.

LASZLO, Cora Miller. *Outros caminhos da dança: técnica Klauss Vianna para adolescentes e para adolecer* / Cora Miller Laszlo. São Paulo : Summus, 2018.

MUMFORD, JONN. *Ioga Psicossomática - Um guia para as técnicas do caminho oriental* / Jonn Mumford. - São Paulo, SP: Hemus Editora Ltda, 1984.

NORBU, Thinley. *Dança Mágica: a exibição da natureza intrínseca das cinco dakinis de sabedoria*. Teresópolis: Lúcida Letra, 2020.

PATANJALI. *Os yoga sutras de Patanjali*. - São Paulo : Mantra, 2015.

QUILICI, Cassiano Sydow. *O ator-performance e as poéticas da transformação de si* / Cassiano Sydow Quilici - São Paulo: Annablume, 2015.

SAMTEN, Padma. *Mandala do Lótus*. São Paulo: Peirópolis, 2016.

WANGYAL, Rinpoche Tenzin. *A cura através da forma, da energia e da luz: os cinco elementos no Xamanismo, no Tantra e no Dzogchen do Tibete* / Tenzin Wangyal Rinpoche. - Teresópolis, RJ : Lúcida Letra, 2017.

Fontes

DOMENICI, Eloisa. *Educação somática e dança: experiências com a Reorganização Postural Dinâmica*. VI Congresso de pesquisas e pós graduação em artes cênicas, 2010.

Disponível em:

<http://www.portalabrace.org/vicongresso/pesquisadanca/Eloisa%20Domenici%20-%20Educa%20e%20dan%20e%20experi%20com%20a%20Reorganiza%20Postural%20Din%20mica.pdf>. Acesso em: 19 de novembro de 2021.

ENTENDENDO A ESPIRITUALIDADE. *Os chakras e suas funções*. Youtube, agosto de 2020. Disponível em : <https://www.youtube.com/watch?v=2CSVgkOVQY>. Acesso em: 04 de janeiro de 2023.