



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO

CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM DANÇA

MARIANA DESTRO NOMELINI

**PRÁTICAS INTEGRATIVAS EM EDUCAÇÃO SOMÁTICA E DANÇA PARA
ARTISTAS DO CORPO.**

RIO DE JANEIRO

2021

MARIANA DESTRO NOMELINI

**PRÁTICAS INTEGRATIVAS EM EDUCAÇÃO SOMÁTICA E DANÇA PARA ARTISTAS
DO CORPO.**

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Dança, da Escola de Educação Física e Desportos, da Universidade Federal do Rio de Janeiro, como requisito parcial à obtenção de título de Mestra em Dança.

Orientadora: Profa. Dra. Jacyan Castilho de Oliveira.

RIO DE JANEIRO

2021

FICHA CATALOGRÁFICA

PRÁTICAS INTEGRATIVAS EM EDUCAÇÃO SOMÁTICA E DANÇA PARA ARTISTAS DO CORPO

Mariana Destro Nomelini

Orientadora: Professora Doutora Jacyan Castilho de Oliveira

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Dança, da Escola de Educação Física e Desportos, da Universidade Federal do Rio de Janeiro, como requisito parcial à obtenção de título de Mestra em Dança.

Examinada por:

Presidente, Profa. Doutora Jacyan Castilho de Oliveira — UFRJ

Profa. Doutora Lígia Lousada Tourinho — UFRJ

Profa. Doutora Catarina Mendes Resende — UFF

Profa. Doutora Maria Inês Galvão de Souza — UFRJ, suplente

Profa. Doutora Joana Ribeiro da Silva Tavares — UNIRIO, suplente

RIO DE JANEIRO

2021

Dedico à minha família, ao meu corpo herdado e vivo.

Dedico a todos os artistas do corpo que viveram o isolamento social na pandemia da Covid-19
no Brasil.

AGRADECIMENTOS

Agradeço...

À minha mãe Marcia e ao meu pai Antonio, pela dedicação de uma vida inteira para que eu pudesse conhecer o amor, o cuidado e ter acesso ao conhecimento. Sou profundamente grata por todo investimento na minha educação, sem o qual não estaria fazendo o que amo e o que quero. Mãe, meu corpo-casa, agradeço seu exemplo de cuidado e de mulher inspiradora e realizadora por onde passa! Pai, meu corpo-arte, agradeço seu exemplo de simplicidade e de homem que honra a vida no coletivo.

À minha irmã Isabela, por ser exemplo de compromisso e amor profissional. Obrigada pelos livros e dicas de anatomia! Você verá a dimensão que elas se tornaram na minha vida. O quanto há de você em mim.

A esses meus três amores, meu agradecimento por tudo, desde sempre. E por todo suporte em tempos de pandemia, sem o qual não teria conseguido encerrar esse ciclo. Sou profundamente grata por confiarem na minha dança, por criarem espaço para que eu também dance do meu jeito, e por me acolherem. Amo vocês!

Agradeço ao meu companheiro Gabriel por todo amor e por ter me acompanhado no cotidiano da escrita desta pesquisa, durante o isolamento social. Sou grata por toda a sensibilidade artística e parceria para a produção dos conteúdos de *podcasts*. Ao Floki (meu gato) pelos melhores ensinamentos sobre estados de presença. Amo vocês!

À minha avó Haydée, ainda viva, pelo tecer constante de pureza e resiliência, presentes nessa pesquisa. Aos meus avós Wilma, Antonio e Ovídio (espero que estejam bem!). Vocês são minha base ancestral. Amo vocês!

À minha orientadora, Profa. Dra. Jacyan Castilho, que, além de cumprir afetuosamente essa difícil missão da orientação, foi a grande incentivadora para que eu permanecesse onde pulsa meu coração. Agradeço pelo nosso encontro. Pelo encontro que tive comigo mesma, mediado pelos seus “toques” somáticos. Você é um mar profundo de generosidade e conhecimento! Quero continuar seguindo sua corrente. Muito obrigada!

Ao Coletivo Errante por me permitir o erro e a experimentação! Poder errar é, talvez, uma das mais importantes oportunidades em um processo de pesquisa.

Ao PPGDAN-UFRJ, em especial à Profa. Dra. Lígia Tourinho e à Profa. Dra. Maria Inês Galvão, pela coordenação do programa, por todas as histórias vividas até aqui e por serem “chão” em muitos momentos na minha trajetória na Dança.

Às Profa. Dra. Lígia Tourinho e Profa. Dra. Catarina Resende por comporem a minha banca de defesa. Que emoção ter vocês mais uma vez ao meu lado, contribuindo para meu caminho na dança e educação somática. Agradeço também à Profa. Dra. Maria Inês Galvão e à Profa. Dra. Joana Ribeiro, suplentes na banca de defesa, pelos ensinamentos que cruzam essa pesquisa.

À minha banca de qualificação, composta pela Profa. Dra. Lígia Tourinho, Profa. Dra. Maria Inês Galvão, Prof. Dr. Marcilio Vieira e Prof. Ms. Paulo Trajano pelas conversas, histórias e encaminhamentos de “meio de processo”, tão importantes para a construção de uma escrita e decisões finais.

Aos professores, colegas e funcionários da EEFD/UFRJ, PPGDAN/UFRJ e DAC/UFRJ, por toda troca e suporte.

Ao BMM, pela experiência e conhecimento somático!

À toda a minha família da dança, formada desde criança.

[Danço] por uma escuta profunda no novo século - ouvir sozinho - ouvir juntos - ouvir os outros - ouvir a mim mesmo - ouvir a terra - ouvir o universo - ouvir a abundância que é - despertar para a sensação de som e silêncio como é tudo o que existe - ajudando a criar uma atmosfera de abertura a tudo que será ouvido, com a compreensão de que ouvir é curar. Ouvir profundamente em todas as suas variações é infinito. Ouvir profundamente é amor.

(Pauline Oliveros)

RESUMO

Esta pesquisa tem como objetivo a criação de práticas corporais integrativas em educação somática e dança para artistas do corpo. Identificou-se, desde o princípio, o desejo de oferecer aos artistas práticas que integrassem aos seus processos de cuidado e autoinvestigação corporal, desatreladas da noção da preparação corporal vinculada a um projeto cênico específico. Para a criação das mesmas, de forma específica, olha-se nesta pesquisa para o campo da Educação Somática (ES) para revisitar suas origens e identificar princípios, e a partir dessa identificação criar relações com os campos da Dança com abordagem somática e a disciplina da Anatomia Humana. Todos esses levantamentos são estruturantes para a criação das práticas integrativas que são roteirizadas e compartilhadas por meio dos seis *podcasts intitulados* “Escutas Somáticas Dançadas” e de quatro práticas da “Cartilha Corpo Adentro: práticas de autocuidado corporal através da dança”. O horizonte teórico visitado passa pelos autores; Thomas Hanna (1976), Sylvie Fortin (1999, 2002), Martha Eddy (2018), Stanley Keleman (1992, 1996), Vanessa Matos (2019), e os autores dos métodos somáticos experimentados: o *Body Mind Movement®* e *Body Mind Centering®*, respectivamente criados por Mark Taylor (2007) e Bonnie Cohen (2015), produzindo uma metodologia que acontece o tempo todo na relação direta com a prática.

Palavras-chave: Práticas Corporais, Educação Somática, Dança, Anatomia Humana, Preparação Corporal.

ABSTRACT

This research aims to create integrative body practices in somatic education and dance for body artists. From the beginning, the desire to offer artists practices that would integrate their processes of body care and self-investigation, uncoupled from the notion of body preparation linked to a specific scenic project, was identified. Specifically aimed for their creation, this research looks at the field of Somatic Education (SE) to revisit its origins and identify principles, and from this identification create relationships with the fields of Dance with a somatic approach and the discipline of Human Anatomy. All these surveys are structuring for the creation of integrative practices that are scripted and shared through the six podcasts entitled “Escutas Somáticas Dançadas” and four practices of the “Cartilha Corpo Adentro: body self-care practices through dance”. The theoretical horizon visited passes through the authors; Thomas Hanna (1976), Sylvie Fortin (1999, 2002), Martha Eddy (2018), Stanley Keleman (1992, 1996), Vanessa Matos (2019), and the authors of the tried and tested somatic methods: the *Body Mind Movement®* and *Body Mind Centering®*, respectively created by Mark Taylor (2007) and Bonnie Cohen (2015), producing a methodology that happens all the time in direct relation to practice.

Key Words: Body Practice, Somatic Education, Dance, Human Anatomy, Body Preparation.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ES - Educação Somática

UFRJ - Universidade Federal do Rio de Janeiro

DT - Direção Teatral

UNIRIO - Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

APTR - Associação de Produtores de Teatro

BMM - *Body Mind Movement*®

BMC - *Body-Mind Centering*®

FAV - Faculdade Angel Vianna

ISMETA - *International Somatic Movement Education and Therapy Association*

EUA - Estados Unidos da América

BMM.Br - *Body Mind Movement*® Brasil.

PNB - Padrões Neurológicos Básicos

MAV - Metodologia Angel Vianna

SD - Sistema Digestório

CCS - Centro de Ciências da Saúde da UFRJ

GCS - Grande Ciclo do Ser

ESD - Escutas Somáticas Dançadas

PLE - Período Letivo Excepcional

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Encontrando os espaços e pesos dos ossos dos pés	58
Figura 2: Os pés como raízes	59
Figura 3: O repolho como cérebro 59	59
Figura 4: As mãos cerradas como os Sulcos e Giros do Cérebro	60
Figura 5: As raízes de plantas como as veias internas das mãos	60
Figura 6: As folhas nas extremidades da árvore como os dedos nas extremidades do corpo	61
Figura 7: As raízes de uma planta como as veias das mãos	61
Figura 8: Movimento de curvatura (flexão) das mãos como os galhos curvados de uma árvore	62
Figura 9: Os dedos dos pés curvados como as raízes de uma árvore	62
Figura 10: Uma teia de aranha como as Fâscias do corpo humano	63
Figura 11: Uma embalagem de bucha de banho como as Fâscias do corpo humano	63
Figura 12: Eu aprendendo crochê com minha avó como forma de entender a estrutura das Fâscias	64
Figura 13: Eu aprendendo crochê com minha avó como forma de entender a estrutura das Fâscias	64
Figura 14: Um fio de cabelo na parede do banheiro, remetendo a uma Fita de Moebios	65
Figura 15: Um pedaço galho de árvore associado ao osso do fêmur	66
Figura 16: Formas do feto na vida intrauterina	67
Figura 17: Formas do feto na vida intrauterina	67
Figura 18: Folha de árvore comparada a textura dos músculos	68
Figura 19: Buraco em uma árvore associada ao orifício e lábios da vagina	69
Figura 20: A pele humana e uma folha desidratada	70
Figura 21: Experimentar o coração e os fluidos através de uma bexiga com água	70
Figura 22: Devolutiva do artista visual Ivair Siqueira Franco Junior em posição fetal	86

Figura 23: Imagens criadas por meio de frames retirados do vídeo “Tempo”, como devolutiva do artista visual Ivair Siqueira Franco Junior	89
Figura 24: Devolutiva do artista visual Ivair Siqueira Franco Junior	91
Figura 25: Devolutiva do artista visual Ivair Siqueira Franco Junior	96
Figura 26: Ilustração desenvolvida pela ilustradora Jordana Alves a partir do compartilhamento do roteiro, exclusivamente para o projeto Corpo Adentro	100
Figura 27: Ilustração desenvolvida pela ilustradora Jordana Alves a partir do compartilhamento do roteiro, exclusivamente para o projeto Corpo Adentro	103
Figura 28: Ilustração desenvolvida pela ilustradora Jordana Alves a partir do compartilhamento do roteiro, exclusivamente para o projeto Corpo Adentro	104
Figura 29: Ilustração desenvolvida pela ilustradora Jordana Alves a partir do compartilhamento do roteiro, exclusivamente para o projeto Corpo Adentro	105

Sumário

1 INTRODUÇÃO.....	10
1.1 A Fecundação	10
1.2 O oceano interno da pesquisa	16
2 Educação Somática (ES): contornos, princípios e diálogos com a dança	24
2.1 Corpos-mentes em movimento.....	29
2.2 Diálogos entre dança e educação somática para uma atuação profissional.....	35
3 Em busca de uma anatomia integrativa	44
3.1 Os padrões vivos.....	48
3.2 Anatomias Vivas	49
3.2.1 Das células ao céu: somos formas vivas.....	51
3.2.2 Somos formas vivas e fluidas.....	54
3.2.3 Auto(re)conhecimento: o corpo como forma viva na natureza.....	55
3.3 Elementos e modos de praticar Anatomias Vivas: como?	69
4 Práticas integrativas para tempos desintegrados	78
4.1 Os <i>podcasts</i> Escutas Somáticas Dançadas	80
4.2 A roteirização e produção dos conteúdos das ESD	81
4.3 Ensaando uma metodologia como forma viva	96
5 Conclusão.....	104
REFERÊNCIAS	108
ANEXOS.....	112

1 INTRODUÇÃO

O hábito de se habitar
É o ato de se preparar.

1.1 A Fecundação

Começaremos contando como essa pesquisa nasceu. Para isso, a frase lembrada por Eugênio Barba (1991) foi uma inspiração, como um convite às origens daquilo que nos impulsiona a pesquisar determinado tema: “Cada vez que os alicerces começarem a tremer sob seus pés, cada vez que não estiver seguro da estabilidade de suas experiências passadas, me aconselhava Grotowski, ‘regresse às suas origens’” (BARBA, 1991, p. 24). Essa prática de retorno, (re)conexão e (re)integração também é uma forma de iniciarmos esta reflexão ancorados no campo da educação somática¹, que constantemente nos convida a revisitarmos nossas vibrações existenciais.

Nessa direção, o desejo de cruzar os estudos da ES e da Dança para uma proposta de trabalho no campo da preparação corporal nasceu a partir das minhas experiências no projeto de pesquisa e criação artística Preparação Corporal para Atores², do grupo de pesquisa Dramaturgias do Corpo, vinculado aos cursos³ de graduação em Dança da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). O projeto, também hoje disciplina optativa na grade curricular, acontece em parceria com o Bacharelado em Artes Cênicas – Habilitação em Direção Teatral (DT) da UFRJ.

É importante salientar que as perspectivas da preparação corporal aqui consideradas estão diretamente relacionadas com as suscitadas pelo projeto da UFRJ e sua coordenação, principalmente na ênfase da preparação corporal em relação às fronteiras com a direção de

¹O campo da Educação Somática, principalmente a Educação do Movimento Somático, será abordado com mais profundidade ao decorrer dos capítulos.

²O projeto de Preparação Corporal para Atores tem a coordenação da Profa. Dra. Lígia Losada Tourinho e da Profa. Dra. Maria Inês Galvão, ambas do Departamento de Artes Corporais da Escola de Educação Física e Desportos da UFRJ, onde são oferecidos os cursos em Dança.

³Atualmente existem três cursos de graduação em Dança na UFRJ: Licenciatura em Dança, Bacharelado em Dança e Teoria da Dança.

movimento e a coreografia para teatro. Segundo uma das coordenadoras do projeto Lígia Tourinho,

A preparação corporal é um dos pontos de contato entre a dança e o teatro. É uma prática cujo campo teórico ainda se apresenta escasso, e com tensionamentos entre as fronteiras da preparação corporal, da direção de movimento e da coreografia para teatro (TOURINHO, 2019, p. 16).

O projeto nasceu em 2014, a partir de uma conversa⁴ entre a atual coordenadora e a coordenação do curso em Direção Teatral, que na época era ocupada pela Profa. Dra. Eleonora Fabião. Essa acreditava que os alunos da Dança poderiam contribuir para pensar o corpo nas montagens cênicas dos alunos da DT, mais especificamente nas duas montagens finais para a formação na graduação. Algumas reuniões de alinhamento foram realizadas entre as coordenadoras juntamente ao corpo docente da DT, sendo proposta pela Dança a criação de uma disciplina que abarcasse a larga carga horária para a realização das tarefas da preparação corporal pelos discentes, incluindo orientação presencial, estudo individual e coletivo, carga horária de deslocamento intercampi, além da carga horária dos ensaios. Com isso, a atual grade curricular em Dança apresenta disciplinas optativas que acolhem sinergias entre as linguagens da dança e teatro, podendo o aluno permanecer por até seis semestres no mergulho da preparação corporal para atores em um processo de formação continuada.

Resumidamente, nós, como alunos dos cursos em Dança e participantes da disciplina/projeto, realizamos as preparações corporais dos elencos das obras dos alunos diretores do curso em Direção que apresentam suas duas montagens finais da formação interligadas aos projetos de extensão Mostra Mais (1º semestre) e Mostra de Teatro da UFRJ (2º semestre)⁵.

Entre os anos de 2014 e 2019, somam-se 83⁶ peças teatrais criadas e apresentadas recebendo preparadores corporais dos cursos em Dança da UFRJ. A coordenadora relata algumas configurações:

Para participar, os alunos matriculam-se em uma disciplina optativa que oficializa o vínculo e a carga horária dedicada à atividade. Escolhem uma montagem para atuar e desenvolvem atividades de instrumentalização e orientação. Os alunos (preparadores corporais) envolvidos no projeto possuem uma intensa carga horária de atividades e deslocam-se constantemente entre os campi universitários da Cidade Universitária (Ilha do Fundão) e da Praia Vermelha (Urca), para realizar os ensaios e as atividades do projeto. Este alunato mantém-se em contato direto com as atividades de

⁴ Informação verbal da coordenadora Professora Doutora Lígia Losada Tourinho, em 10 junho de 2020 às 14 horas.

⁵Peças teatrais da Mostra de Teatro da UFRJ disponíveis em: <<https://www.youtube.com/channel/UCJyDMxqPmaM7tdhrg-aYlka>>. Materiais gráficos das Mostras, disponíveis em: <<https://issuu.com/mostradeteatroufrj>>. É possível, nesse último, encontrar os preparadores corporais nas fichas técnicas das peças teatrais.

⁶Disponível em: <<http://lattes.cnpq.br/8862753744492089>>. Acesso em: 12 de julho de 2020.

instrumentalização e orientação voltadas para o desenvolvimento de suas preparações corporais (TOURINHO, 2019, p. 16).

Como medida de instrumentalização, além da formação pela grade curricular que segue concomitante ao projeto, recebemos um documento intitulado “Questionário de orientação para o planejamento da preparação corporal de espetáculos”, publicado no **Art Research Journal** (SOUZA; TOURINHO, 2016). Contribuindo na sistematização de uma proposta de preparação corporal para as obras teatrais, o documento sugere perguntas norteadoras nos temas “corpo; espaço; forma; esforço e dinâmica; tempo e ritmo; metáforas” (*Idem*). Dessa forma, apesar do caráter norteador do documento, possuímos autonomia na escolha das perguntas, seguindo as necessidades específicas da obra que está sendo desenvolvida e da qual fazemos parte.

Além dessa potente ferramenta, acontecem encontros de orientação presenciais que atuam como grandes laboratórios de trocas de repertórios e experiências individuais, como técnicas, práticas, métodos, sistemas, jogos, entre outras propostas de trabalho corporal. Somos direcionados para as obras considerando esses repertórios.

Esse encaminhamento acolhe o processo formativo do alunato, uma vez que a coordenação entende que preparar um artista para a cena não se resume a ampliar o seu condicionamento físico, muito menos restringir o trabalho ao alongamento inicial do ensaio, mas implica “em estimular toda a corporeidade para um trabalho artístico e, conseqüentemente, abordar os aspectos fisiológicos, emocionais e energéticos do ser humano” (TOURINHO, 2004, p. 39).

Nesse fluxo entre teoria e prática, vários desafios e curiosidades se abrem no caminho da nossa formação, que não são muito diferentes dos desafios encontrados no campo profissional ou das práticas extramuros da universidade para o campo da preparação corporal. Souza e Tourinho (2016) entendem os desafios com as seguintes camadas:

Esquemáticamente o preparador corporal está diante de alguns desafios: as necessidades específicas de cada atuante, as necessidades do corpo coletivo, a instauração de uma poética corporal comum e, por fim, o desvelamento deste corpo cênico em desenvolvimento, que é a obra. Cada processo é um novo mundo imaginário e fantástico que se apresenta. E neste novo mundo, o processo de trabalho percorre, em geral, três etapas: a escuta, o encontro e a fricção (SOUZA; TOURINHO, 2016, p. 183).

A etapa de ação da *escuta* é o momento de o preparador conhecer os indivíduos, o corpo social e as primeiras propostas para a obra, como um processo que as professoras denominam “auscultar o projeto”, percebendo o caminho entre as aspirações do diretor e a materialização da obra em si. A segunda ação é o *encontro* com os artistas de dentro da cena, o diretor e toda a equipe de artistas e não-artistas que integram as diversas funções do complexo processo de

criação. Nessa etapa, as singularidades, habilidades e fragilidades são expostas para todo o conjunto. A última etapa geral é a ação da *fricção*, que é o lugar onde acontece a complexa mistura entre as propostas da preparadora com as do diretor. A fricção é encarada como possibilidade de atrito, e não como oposição e resistência (*Ibidem*).

É nas ações da *escuta-encontro-fricção* que os autoquestionamentos sobre a função que ocupamos enquanto preparadores corporais dentro dessa estrutura complexa começam a se apresentar em múltiplos níveis, como uma vibração interna que no atrito com o corpo singular pede espaço para coexistir com os corpos coletivo e cênico.

Nesse processo de atrito vibracional, identifiquei alguns aspectos variáveis da preparação corporal: 1 - a necessidade de trabalhar com corpos que passam por diversas experiências artísticas, carregando formações corporais e subjetividades; 2 - a escassa cultura de treinamento/investigação corporal cotidiana dos alunos atores brasileiros, para além da experiência de representação de uma personagem; 3 - a importância de criar uma metodologia e trabalho corporal específico para cada processo criativo, mesmo reconhecendo a ampla possibilidade de técnicas, sistemas e métodos de dança e teatro acessíveis; 4 - reconhecer nossa própria abordagem de atuação; 5 - a flutuação da assiduidade dos elencos, considerando questões de nível social e econômico; 6 - a instabilidade emocional dos artistas diante da precarização da vida no país; 7 - as inter-relações da ficha técnica, algumas vezes conflituosas; 8 - a restrição de orçamento para a produção; 9 - a luta por acesso a espaços físicos adequados para ensaios; 10 - a influência dos aspectos políticos-territoriais em que a obra é desenvolvida e 11 - os tensionamentos entre a preparação corporal, a direção de movimento e a coreografia no teatro, muitas vezes com a própria direção, como problemática histórica do campo.

Colocados alguns pontos do complexo emaranhado de questões, parto do pressuposto de que o projeto da UFRJ possui consistente processo formativo para entendermos certos aspectos do território da cena teatral profissional contemporânea para o trabalho do preparador, incluindo a própria missão de formar pesquisadores e profissionais para esse campo em ascensão no Brasil.

Quando falo em campo, refiro-me ao deslocamento de uma prática empírica para um processo de formação a nível acadêmico e profissional, e com isso a abertura para identificação de funções e especificidades de atuação. Não estamos inaugurando a prática da preparação corporal, que em diferentes épocas se apresentou com diversas nomenclaturas, estamos, na verdade, constatando que a função do preparador corporal como atividade importante na construção de espetáculos da cena teatral contemporânea vem despontando desde 1970 e se configurando de modo singular na cena brasileira (TRAJANO, 2011).

Localizado esse aspecto, além do projeto da UFRJ no qual estamos inseridos, existem pesquisas, encontros e cursos no Brasil, em especial na cidade do Rio de Janeiro, que vêm identificando e reivindicando para essa função certa autonomia de categoria. Junto a isso, a necessidade de formações específicas para esse trabalhador. Segundo Joana Tavares, pesquisadora da temática, “a definição de uma função constitui um passo importante para a sua profissionalização” (TAVARES, 2013, p. 63).

Nessa direção, também podemos dialogar com a proposta de formação do curso de pós-graduação Lato Sensu da Escola e Faculdade de Dança Angel Vianna intitulado Preparação Corporal nas Artes Cênicas⁷, que segundo Tavares formou um grupo de preparadores corporais e professores egressos, a convite de Angel, para discutirem os inúmeros aspectos que dizem respeito a essa função. Como princípio norteador está a conscientização do movimento, que atravessa todas as disciplinas do curso e segue as seguintes perspectivas para o preparador e suas funções gerais:

Dentre os objetivos gerais do preparador corporal foi destacado nas reuniões o de se integrar às propostas de encenação, como uma espécie de “coreógrafo transposto”, o que atua a serviço de um projeto artístico, em diálogo constante com o diretor. E os objetivos específicos do preparador seriam, entre outros, os de tornar o ator mais expressivo e preciso em sua atuação, conscientizando-o das suas ferramentas, notadamente, a relação do movimento corporal com o espaço/tempo [...] Trata-se de uma figura-ponte que transita entre áreas afins, habitando um lugar mediatório que é, por definição, o lócus desta função. Lembre-se que estamos entre a figura do (a) diretor (a) e a do (a) ator (atriz), entre a palavra e o movimento, entre o texto e a encenação, entre o gesto cotidiano e o gesto expressivo, entre o movimento corporal e o movimento dançado, ou seja, “entrelugares” (*Ibidem*).

O preparador é encarado como uma figura-ponte que na fricção com o corpo individual ou coletivo cria uma ação catalisadora de movimentos, assim como define Paulo Trajano:

O Preparador Corporal é um catalisador do movimento. Ele tem a capacidade de estimular a criação de gestos, posturas e deslocamentos, que serão organizados segundo um projeto estético específico. É também capaz de detectar impropriedades rítmicas e resistências corporais indevidas. Saber estimular a criação de movimentos é uma habilidade que o Preparador desenvolve, coordenando suas propostas àquelas feitas pelo elenco e pela direção. Interagindo de forma dinâmica com toda a equipe de trabalho, a Preparação Corporal pode estabelecer ricas estratégias de intervenção, fazendo com que os atores percebam suas operações e possam vivenciar o trabalho que estão construindo (TRAJANO 2011, pp. 52-53).

Também na cidade do Rio de Janeiro, dentro desse breve panorama, existe o Encontro Preparação Corporal, Direção de Movimento e Coreografia no Teatro (em sua segunda edição no ano de 2019), realizado pelo Laboratório Artes do Movimento⁸, da Escola de Teatro da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). Quem participa desses encontros

⁷ Disponível em: <<https://www.angelvianna.com.br/preparacao-corporal>>.

⁸ Disponível em: <<https://www.laboratorioarteshomovimento.com/>>.

sabe que a busca pela gênese dessa função continua produzindo fricções entre as *figuras-ponte*, e como bem colocou durante o último encontro a preparadora e diretora de movimento Márcia Rubim, “é importante dar nome para poder dialogar”⁹. É legítimo e importante o movimento que busca identificar as funções dos preparadores corporais como categoria específica e autônoma, principalmente quando são propositivas e ultrapassam os limites do debate cobrindo as lacunas na formação para essas funções.

Não é por acaso que a Associação de Produtores de Teatro (APTR), pela primeira vez, criou para o 14º Prêmio APTR (2020) a nova categoria de “Direção de movimento”¹⁰. Os debates têm contribuído para o avanço das conquistas, e com os passos alargados o preparador corporal ganha espaço para atuar e formalizar suas próprias abordagens. Ganha corpo e autonomia.

Como exemplo de corpos autônomos está a **Palestra Performática – Preparação Corporal 6 anos de Projeto**, obra coletiva dos alunos da disciplina de preparação corporal da UFRJ junto à sua coordenação, que passaram desde 2018 a *performar* em encontros sobre a temática as possibilidades de atuação do preparador corporal. Com uma dramaturgia apoiada nos seis temas do formulário anteriormente citado, os artistas-preparadores representam nos seus próprios corpos múltiplas camadas do trabalho corporal que podem ser acionadas, ou, de forma mais direta, improvisam sobre suas percepções em cada temática. Dessa forma, as singularidades evidenciam que não há uma única possibilidade de preparação na medida em que não há um único corpo que prepara. Se há em cada preparador uma história de vida singular, há, portanto, uma multiplicidade de formas de preparar.

Destaco o projeto como um catalisador de experiências para a formação de novos preparadores corporais, capaz de ampliar as capacidades de escolhas individuais, o que nos leva a questionar formas de atuar. Estamos no projeto como “sujeitos da experiência”, recebendo diversos estímulos e conhecimentos, e experimentando a nós mesmos. Nesse sentido, essa passagem encontra suporte no pensamento de Jorge Larrosa Bondía:

O sujeito da experiência seria um território de passagem. [...] O sujeito da experiência é um ponto de chegada, um lugar a que chegam as coisas, como um lugar que recebe o que chega e que, ao receber, lhe dá lugar. [...] o sujeito da experiência é sobretudo um espaço onde têm lugar os acontecimentos (BONDÍA, 2002, p. 24).

Como preparadora em formação, sentia o desejo de aprofundar e organizar as várias informações que me chegaram durante os dois anos no projeto. Algo pressionava minhas

⁹ Informação colhida no II Encontro Preparação Corporal, Direção de Movimento e Coreografia no Teatro, que ocorreu na Sala Nelly Laport, na Escola de Teatro da UNIRIO, no dia 23 de novembro de 2019.

¹⁰ Como categoria autônoma, foram premiadas as profissionais Sueli Guerra e Valéria Monã.

fronteiras internas e estava carente de respostas. Apesar de reconhecer-me como a figura-ponte e interessar-me pela nomenclatura de preparadora — principalmente pelo caráter experimental e cuidadoso de algo que é preparado —, cada vez mais identificava um caráter educativo nessa função, que mesmo nos contatos mais rápidos com algumas obras demandava um pleno conhecimento de aspectos estruturais, funcionais e emocionais do corpo.

Essa pesquisa dá forma ao meu processo de diferenciação diante de um campo-oceano: com diferentes correntes. Mas para entender em qual corrente seguir, precisei passar por novas experiências, as quais apresentarei a partir de agora.

1.2 O oceano interno da pesquisa

Conforme observado na seção anterior, o projeto de preparação corporal da UFRJ coloca o alunato em relação estrita com estudantes da DT, e por isso com grupos e coletivos de teatro que atuam e se formam no contexto da UFRJ. Esse processo me fez entrar em contato com o Coletivo Errante¹¹, como forma de oxigenar minhas investigações corporais, o que foi determinante para dar forma a essa pesquisa. Os Errantes¹² permitiram-me errar, acertar, estar enganada, voltar atrás, reformular, largar, agarrar, continuar, aproximar, desconfiar, agir e encontrar. Permitiram-me ser pesquisadora.

No início de 2019, entrei em contato com alguns dos seus membros, dos quais só conhecia pela admiração das obras desenvolvidas nas mostras da DT. A princípio, quatro membros do coletivo que estavam mais atuantes no momento, se interessaram pela minha primeira proposta: investigar a dança contemporânea e a educação somática como práticas para a preparação corporal, através da experimentação de conteúdos corporais, e tendo como dispositivo as relações de gênero.

Sempre percebi a falta de um trabalho corporal constante nos atores que trabalhavam comigo, algo muito distante da minha realidade enquanto artista da dança, portanto estava realizando um desejo desde quando ingressei no campo da preparação, em 2017. O treino para artistas da dança é, na sua maioria, uma prática diária, seja para quem tem contato com técnicas

¹¹ O Coletivo Errante nasceu em 2012, no contexto do curso em DT da UFRJ. “Assim, compreendendo que é do erro que nasce a criação, o Coletivo Errante surge em 2012, buscando experimentar e investigar o eixo corpo-palavra-cidade, inicialmente a partir de ‘Baleia 88’, pesquisa de Iniciação Científica de Livs Ataíde inserida no projeto ‘A teatralidade cinematográfica e o uso de novos dispositivos na produção de imagens’, com orientação da Prof^a. Gabriela Lirio (da DT e do PPGAC)” (SOUZA, 2020, p. 56). Além de Livs Ataíde, Luiza Rangel, André Locatelli, Davi Palmeiras e Jasmin Sánchez também compuseram o coletivo, em diferentes épocas, e foram os artistas com os quais tive contato para a pesquisa.

¹² Nome afetivo.

e estéticas rigorosas ou para quem busca uma investigação constante do corpo. No nosso caso, a segunda opção é a que mais se aproxima da proposta.

Nesse sentido, fazia diferença que nossos encontros pudessem acontecer semanalmente, e esse ponto também era um desejo do coletivo. Eles estavam em busca de uma rotina de trabalho corporal para além da investigação do corpo direcionado a uma obra específica. Já era possível observar na minha intenção um certo distanciamento da perspectiva evidenciada no projeto da UFRJ, que considera o preparador atrelado a um projeto cênico em desenvolvimento, o que também é considerada por vários profissionais uma característica norteadora para a definição dessa função (TRAJANO, 2011).

Nossos encontros começaram na casa de um dos atores, no bairro da Tijuca, no Rio de Janeiro, em meados de maio de 2019. Depois, conseguimos ocupar um horário na sala Oduvaldo Vianna Filho (Vianninha), um espaço localizado no campus da Praia Vermelha da UFRJ, dedicado majoritariamente às atividades do curso de Direção Teatral. O curso acolheu nossos encontros entendendo a importância dos entrelaçamentos entre a dança e o teatro, além da manutenção das relações e atividades entre os alunos que se conhecem pelo projeto de preparação corporal.

Logo nas primeiras tentativas de manutenção de um plano de trabalho corporal regular, fomos atravessados pelas rotineiras problemáticas das instabilidades dos elencos e dos espaços para ensaio, já localizadas. Dos elencos, essas instabilidades estavam basicamente ancoradas nas suas agendas de trabalhos que os mantinham sobrevivendo enquanto artistas, fazendo com que sua prioridade fosse a manutenção das suas questões básicas. Já sobre os espaços, a questão é que há uma escassez generalizada de ambientes próprios para práticas de corpo na universidade, fazendo com que a sala Vianninha receba muitas demandas para aulas e atividades do curso, um problema que se estende para outros cursos na UFRJ e para a cidade do Rio de Janeiro e seus equipamentos culturais. Essas duas questões chegam por vezes a inviabilizar a regularidade dos trabalhos dos grupos teatrais.

Sendo assim, os encontros que tivemos com alguma regularidade aconteceram ancorados no seguinte roteiro de trabalho corporal: 1 - Tema: um tema por dia relacionado a questões de gênero para a experimentação dos conteúdos corporais; 2 - Ritual de início: proposta de um momento de silêncio e meditação individual; 3 - Conteúdos corporais: educação do movimento somático em composição com a dança contemporânea; 4 - Transglossário¹³: documento que reunia um conjunto de nomes de movimentos surgidos durante os encontros,

¹³ Em Anexo 1.

com a temática de gênero; 5 - Metodologia errante: diante da instabilidade dos encontros, a metodologia errante baseava-se na não lógica de progressão de movimento entre uma aula e outra.

Durante a realização desses encontros, fomos sendo completamente capturados pela criação de uma obra, algo que começou a me distanciar da primeira proposta. Pressuponho que a rotina de criação artística também leva ao hábito de encontrar a criação em qualquer tipo de atividade. O corpo do artista é treinado para essa forma de estar no mundo. Ficamos então interessados em pesquisar uma obra que tinha como mote os Chás de Revelação do sexo dos bebês antes do seu nascimento, popularmente realizados no Brasil como um ritual que revela o sexo do bebê por meio de algum dispositivo que representa a dicotomia do feminino ou masculino pelas cores rosa ou azul.

Concomitante a esse desejo, veio a necessidade de praticarmos nossos trabalhos em dias corridos em imersões, ao invés de semanalmente (algo que não conseguimos aplicar de fato). Quase não tínhamos uma regularidade do conjunto dos membros nos encontros. Optamos pelas imersões e estávamos decididos sobre o levantamento de um resultado artístico.

Na primeira imersão, em agosto de 2019, ficamos um fim de semana experimentando conteúdos corporais e suas relações de gênero, que tinham como subtema “Criança”¹⁴. Criamos conteúdo para o Transglossário, fizemos práticas de educação somática, meditação, brincadeiras de crianças, jogos corporais, sequências de dança contemporânea, produzimos saias, cartas, textos e performances que ritualizavam um novo chá. Um chá cujo conservadorismo nos interessava denunciar. Estávamos focados na ideia de que estamos inseridos em uma sociedade que imprime relações de gênero antes mesmo do nosso nascimento, e produzimos materiais artísticos a partir disso. Dividirei um trecho de um texto produzido durante o processo por Luiza Rangel, uma Errante:

Vão revelar. Vão me revelar.

Me sinto um defunto. Comem e bebem em torno do meu corpo. Um corpo que ainda não nasceu para o mundo. Eles querem me revelar e mal sabem que meus pulmões só irão funcionar após meu primeiro contato com o ambiente externo.

Daqui de dentro eu posso ouvir muita coisa que me dói o coração.

Duas cores na mesa: rosa e azul. Eu definitivamente preciso arrumar um jeito de inventar uma nova cor para nascer, para fazer nascer uma cor jamais vista.¹⁵

¹⁴Os subtemas surgiram a partir de temas relacionados com o Chá Revelação.

¹⁵Texto completo em Anexo 2.

O texto era revelador. Ele estava impregnado da abordagem somática pela qual eu mesma estava em formação (ainda em formação) como educadora do movimento somático, pelo método do *Body Mind Movement*® (BMM)¹⁶, que é, atualmente, determinante na minha forma de atuar como artista-pesquisadora, educadora e preparadora corporal. A cada encontro do BMM algo se alterava em uma camada muito profunda dentro do meu corpo, principalmente na maneira como comecei a perceber o movimento das minhas estruturas corporais e como se comportavam as minhas emoções nesse trabalho. Precisei retornar aos livros de anatomia da Graduação em Dança na UFRJ — disciplina da qual tive bastante empatia —, e abrir feridas passadas da minha fase de bailarina profissional. Eu nunca havia percebido, em 20 anos de dança, que meus órgãos também dançavam. Enquanto investigava a educação somática junto aos Errantes, na verdade, investigava a mim mesma. Descobria a somática de forma experiencial. Observei até mesmo que o ritmo com o qual propunha os trabalhos também já estava alterado. A investigação demandava um ritmo mais lento, maior espaço de escuta e de observação do movimento.

Quando chegou a segunda imersão com o subtema “Mãe”, em janeiro de 2020 (um hiato de cinco meses após a primeira imersão apontando uma nova dificuldade de manutenção), planejei o encontro em um local em que havia uma piscina. A ideia era levá-los para uma experiência intrauterina. Fizemos nosso roteiro de iniciação, praticamos movimentos pré-vertebrais, formas animais, investigamos posturas fetais, radiação umbilical — muito utilizado em abordagens somáticas como o padrão dos equinodermos (estrela do mar) —, padrões de movimentos pré-espinhais, espinhais, desenhos livres no intervalo de cada atividade, criamos novos nomes para o Transglossário e entramos na piscina para experimentarmos aspectos e sensações da vida intrauterina.

Quando os coloquei na água, repetimos o padrão da estrela do mar experimentado em solo, em que um Errante ficava na posição de estrela (com pernas e braços formando um X no espaço), enquanto os outros davam suporte ao seu corpo para flutuar. Praticamos mergulhos em posição fetal e rituais de ninar uma criança (em que um, na posição em pé, segurava o outro abraçado em posição de C transversal ao corpo do que estava em pé). Ao final, brincamos muito! Dançamos músicas altas, feito adultos que não entravam em uma piscina há muito tempo.

Eu olhava aquela cena muito emocionada. Segurei para que minhas águas internas não caíssem naquele momento. Eles estavam com outro tônus comparado a como haviam chegado:

¹⁶O método será aprofundado durante a pesquisa.

tensos e desconfiados. Estavam relaxados e emocionados com toda aquela água, ao mesmo tempo ativos e nos dias seguintes mandaram mensagens revigorantes com o processo. A princípio tinha percebido certa desconfiança com minha proposta, talvez uma dimensão de repulsa em tratar um tema tão caro para o feminismo com uma prática que reafirmava a vida intrauterina, mas que ao final estava dissolvida diante da experimentação e profundidade que um trabalho somático pode oferecer. Fui embora daquele encontro com a intuição de que novamente não estava em busca de um resultado artístico, e sim de experimentar práticas em educação somática com os artistas.

Essa foi nossa última experiência presencial antes do anúncio de *lockdown* perante a pandemia da Covid-19, em março de 2020, e que mudou todo fluxo da minha pesquisa. Nós, artistas brasileiros, fomos abatidos por questões de nível emocional e econômico que desestabilizaram nossas vidas e, nesse caso, a manutenção de um trabalho com os Errantes. No âmbito acadêmico dessa investigação, que inclui questões de ordem prática para o cumprimento do processo formativo, percebi a necessidade e o desejo de encontrar novos fluxos para a pesquisa.

Para encontrar esse novo sentido, o Coletivo Errante foi o grande divisor de águas, ou melhor, aqueles que nutriram os meus fluidos para novos fluxos de ideias. Retornei para a vida intrauterina da pesquisa. Fiquei por um tempo auscultando todas as experiências e conhecimentos que me chegaram desde que havia iniciado minha trajetória na formação de educadora somática, no projeto da UFRJ e na dança. Retornei às origens, e percebi que meu desejo de pesquisa, nesse momento, estava ancorado de fato na perspectiva de um trabalho corporal que não necessariamente se relacionava com uma obra específica, e que essa perspectiva foi criando corpo na medida em que eu me relacionava profundamente com as práticas somáticas.

Mergulhada no contexto pandêmico, surgiu o desejo de experimentar e desenvolver práticas para que os artistas pudessem continuar, mesmo que nas suas casas, algum trabalho corporal nesse contexto em que as artes passaram a cumprir um papel de suporte no equilíbrio físico-emocional em muitas casas brasileiras. Com o sentido da visão muito ativado no trabalho remoto e atenta ao recolhimento que a forma como estávamos (ainda continuamos no momento da escrita deste texto) vivendo impõe, observei a necessidade de aprofundar a escuta cuidadosa ao corpo. O cenário trouxe, mais do que nunca, o cuidado corporal para o centro das discussões.

Nessa escuta profunda encontrei apoio no formato de *podcasts* para a criação de práticas corporais somáticas que pudessem chegar, de forma ampla e gratuita, para artistas do corpo. Hoje, nomeio o trabalho corporal que proponho como *práticas integrativas*, entendendo que

elas podem se integrar e associar a um conjunto de outras ações para compor um trabalho corporal, sem necessariamente serem pensadas para a preparação corporal de uma obra específica (apesar de poderem ser utilizadas caso desejado). Elas são práticas dos “entres”, apesar de muitas vezes serem suficientemente potentes em si mesmas, podendo fazer parte da vida cotidiana do artista.

Nas artes, essa metodologia, que não segue uma lógica linear e sim da experimentação durante o processo, como o próprio fator estruturante da pesquisa, encontra suporte no **Manifesto pela Pesquisa Performativa** do autor Brad Haseman (2006), em que o artista que pesquisa não pensa na resolução de um problema, mas experimenta e pratica uma resolução. Essa visão também está na **Abordagem Somático Performativa**, de Ciane Fernandes, que explica:

A prática é, em si mesma, o método de pesquisa, seu eixo principal e meio de organização. Nesse contexto, o impulso criativo é bem mais importante para delinear o desenvolvimento da pesquisa do que a hipótese ou o problema (FERNANDES, 2015, p. 26).

Destaco também uma tendência que é própria das somáticas: a de considerar as reações somáticas dos participantes, incluindo as do próprio pesquisador, como dado empírico (FORTIN, 2010). Segundo Sylvie Fortin (1999), os educadores somáticos reconhecem que as suas propostas de práticas estão atrasadas em relação à produção teórica, no sentido que ainda é incompleta a explicação dos fenômenos observados de maneira empírica nos diversos estudos de caso. Talvez a dificuldade de realizar tipos de experimentações controladas seja devido ao questionamento dos educadores somáticos sobre a pertinência desse tipo de pesquisa. Nesse sentido, constata-se que as pesquisas realizadas até hoje pouco avaliam a eficiência das práticas no sentido em que se entende o modelo científico dominante.

Assim, creio que também não contribuirei para avaliar a eficiência das práticas integrativas, entretanto creio que contribuo para a expansão de metodologias de pesquisa para a educação somática, que vem avançando no sentido epistemológico. O objetivo principal é, portanto, a investigação do campo da educação somática, com o suporte da dança, para a proposição de práticas integrativas de cuidado e auto investigação corporal para artistas do corpo. Através desse eixo principal, outras questões se abrem no caminho e estruturam eixos que se atravessam para formar o todo dessa escrita. Essa estrutura será compartilhada a seguir.

1.3 A anatomia da pesquisa

O tema do primeiro capítulo divide-se em três partes. A primeira é dedicada a uma revisão bibliográfica, apresentando descrições e conceituações já realizadas por estudiosos da

educação somática que contribuem para o estabelecimento de alguns parâmetros importantes para a delimitação desse campo do saber, dentre os quais identifiquei princípios em comum. A segunda parte destina-se a delimitar os princípios das abordagens somáticas com as quais tenho relação direta, sendo o *Body Mind Movement*® e o *Body-Mind Centering*® (BMC), e que dialogam com os princípios identificados na primeira parte do capítulo. Na terceira e última, apresento um diálogo entre a ES e a dança, propondo caminhos para uma atuação profissional enquanto educadora do movimento somático em dança no campo da preparação corporal, visando estabelecer premissas de atuação para a construção das práticas integrativas. Destaco os autores Thomas Hanna (1976-1993), Sylvie Fortin (1999-2002) e Martha Eddy (2018), em diálogo com Ciane Fernandes (2015), Márcia Strazzacappa (2009), Silvia Soter (1998), Débora Bolsanello (2010), José Lima (2010), António Damásio (2000), Edgar Morin (2003), Laurence Louppe (2012), Stanley Keleman (1992, 1996 e 2017), Ailton Krenak (2020), Lígia Tourinho (2004), Paulo Trajano (2011), além dos autores e criadores dos métodos somáticos Mark Taylor (2007) e Bonnie Cohen (2015).

O segundo capítulo tem como objetivo aproximar as relações entre os princípios estruturantes da referência em primeira pessoa e do estudo da anatomia do corpo humano, identificados no capítulo anterior, como elementos fundamentais para as práticas integrativas propostas. Observo e compartilho formas tradicionais do ensino-aprendizagem da disciplina da anatomia humana, abrindo caminhos para uma anatomia integrativa, capaz de criar experiências e vivências no próprio corpo vivo: as anatomias vivas. Tenho como suporte os autores Stanley Keleman (1992-1996) e seu pensamento e conceituação sobre a anatomia humana, e os breves escritos de Vanessa Matos, professora na disciplina de Anatomia Aplicada à Dança da Faculdade Angel Vianna (FAV/RJ), sobre a noção da prática da anatomia no corpo vivo. Para essa construção também abro diálogos com os autores Paulo Trajano (2011) e Edgar Morin (2003), além de trazer vivências com o Coletivo Errante e com a disciplina de Anatomia do Corpo Humano durante a Graduação em Dança da UFRJ. Como forma de dar corpo à proposta integrativa das anatomias vivas, tomo como base os conhecimentos vividos nas formações do método do BMM e de conceitos e conhecimentos trazidos pelo BMC. A partir do caminho observado e analisado até aqui, identifiquei e proponho elementos e modos de praticar as anatomias vivas. As articulações feitas até aqui servem como base de sustentação para toda a criação das práticas integrativas construídas para esta pesquisa no capítulo que segue.

O terceiro e último capítulo é destinado para compartilhar as práticas integrativas criadas durante a pesquisa, que aparecem por meio dos *podcasts*¹⁷ **Escutas Somáticas Dançadas**, e nas práticas corporais da **Cartilha Corpo Adentro: práticas de autocuidado corporal através da dança**¹⁸. Nelas, estão aplicados os princípios, elementos e modos de praticar as anatomias vivas, além de compartilhados com os artistas do corpo a criação e os conteúdos dessas produções para livre acesso.

Convido-os, agora, para mergulharmos nos capítulos. Que a leitura possa integrar de alguma forma aos seus conhecimentos. Desejo experiências vivas!

¹⁷ *Podcasts* podem ser compreendidos como programas de áudio que podem ser baixados pela internet ou reproduzidos em serviços de *streaming*. Os *podcasts* podem abordar diversos temas e são considerados um formato recente para a produção de conteúdo.

¹⁸ As informações específicas sobre a cartilha, como por exemplo autoras e contexto de criação, serão compartilhadas no terceiro capítulo.

Capítulo 2

2 Educação Somática (ES): contornos, princípios e diálogos com a dança

Retornando às origens, o termo somática foi cunhado por Thomas Hanna (1928-1990), na década de 1970 (FERNANDES, 2015), ancorado em investigadores contemporâneos que vinham desenvolvendo pesquisas de aproximação entre pensamentos e práticas de escuta do corpo, imersos em processos individuais de investigações guiadas, na sua maioria, por uma observação que gerava percepções profundas de si. Dores, lesões e doenças crônicas, além da busca por um movimento interno, parecem ter sido pontos em comum que levaram muitos dos pioneiros somáticos a pesquisarem caminhos de autocura, autorregulação e autoconhecimento através do movimento. Foi por meio da escuta e diálogo com o próprio corpo, de um profundo mergulho em “práticas de si”, que novas formas do movimento foram reaprendidas, propiciando um movimento com mais fluidez e expressividade.

Essa multiplicidade de investigadores pode ser encontrada na perspectiva da pesquisadora em dança e somática Martha Eddy (2018), que considera as investigações somáticas impulsionadas pelo crescimento de diversos estudos e correntes teóricas como o existencialismo e a fenomenologia, acompanhadas da dança. Em múltiplas fronteiras, esse desenvolvimento foi motivado pelo trabalho inovador de Sigmund Freud (1856-1939), Carl Gustav Jung (1875-1961) e Wilhelm Reich (1897-1957) nos estudos da psique humana; François Delsarte (1811-1871), Rudolf Laban (1879-1958) e Émile Jaques-Dalcroze (1865-1950) nos estudos culturais; Heinrich Jacoby (1889-1964) e John Dewey (1859-1952) na educação e Edmond Jacobson (1888-1983) na pesquisa médica. Segundo a autora, foi a partir das experiências singulares de indivíduos investigativos em todo o mundo que surgiram novas abordagens para o cuidado e educação corporal. A pesquisadora ainda relata forte migração de ideias do oriente para o ocidente que contribuíram para moldar o desenvolvimento das abordagens somáticas, através da exposição dos pioneiros às filosofias e práticas de corporemente, como as artes marciais e o *yoga* (EDDY, 2018).

O que havia de comum era uma alteração na perspectiva do dualismo cartesiano corpo/mente e razão/emoção. Esses dualismos, ainda vivos em muitas áreas, estavam em questionamento por pioneiros entre os séculos XIX e XX, que, no ato da experiência com o próprio corpo, percebiam que essas questões eram inseparáveis, ensaiando uma reintegração entre os processos subjetivos humanos e sua realidade biológica.

Quando Thomas Hanna (1976) reinterpreta as palavras gregas *soma* (corpo vivo) e *somatikos* (corpo vivido) como o corpo experienciado e regulado internamente para descrever

abordagens de integração corpo-mente (FERNANDES, 2015), ele sugere uma perspectiva de um corpo impregnado da noção de processo, estando em constante transformação (HANNA, 1993). Isso inclui muito dos paradoxos da própria existência.

Todos os *somas* são processos holísticos de estrutura e função em constante troca entre matéria e energia; *somas* tendem simultaneamente à homeostase e equilíbrio enquanto tendem à mudança e desequilíbrio num paradoxo que caracteriza e produz a vida; todo processo somático acontece em padrões rítmicos cíclicos de movimento interno alternante (por exemplo, sístole/diástole, expansão/contração, parassimpático/simpático, sono/vigília); na ecologia somática, o *soma* tende à autonomia e independência de seu ambiente enquanto tende a desejar e depender dele – tanto social quanto fisicamente; todos os *somas* crescem numa alternância entre funções adaptativas analíticas e sintéticas rumo à diferenciação; *somas* coordenam suas partes holisticamente, intencionando seu crescimento, diferenciação e integração (HANNA, 1976, p. 32).

Nesse trecho, o autor dá conta de uma complexidade de questões que envolvem as propostas somáticas. Destaco algumas delas: a interdependência da nossa existência (detentora de uma materialidade corpórea) com todo o meio em que vivemos, como um processo “holístico”; a existência de uma realidade estruturante e funcional, encontrada nas ciências biológicas, como a anatomia e fisiologia, e a coordenação das partes em processos de crescimento, diferenciação e integração. Quando pensamos que o poder na sociedade contemporânea se expressa muito mais como massificação e homogeneização, vamos entender que o que nos liberta é a diferenciação, a singularização, um possível construtivismo somático-existencial, um passo a passo, como defendido por Stanley Keleman (1992, 1996, 2017) (FAVRE, 1996).

Já a expressão educação somática (ES) foi cunhada por Thomas Hanna em 1983, em um artigo publicado na revista **Somatics**. O artigo afirmava que a ES é “a arte e a ciência de um processo relacional interno entre a consciência, o biológico e o meio-ambiente. Estes três fatores vistos como um todo agindo em sinergia” (HANNA, 1983 *apud* FORTIN, 1999). O autor destaca em seus escritos o componente da (re)aprendizagem sempre constante nas práticas, tanto no sentir, no perceber e no mover, por isso estando relacionado à educação (*Ibidem*).

Destacando o aspecto da (re)aprendizagem, Débora Bolsanello, em publicação do livro **Em pleno corpo – educação somática, movimento e saúde**, aborda a ES como um campo teórico-prático composto por variadas abordagens corporais, sendo seu eixo de atuação o movimento como via de (re)educação funcional do indivíduo (BOLSANELLO, 2010). Com uma visão mais integrativa, para Sylvie Fortin, a educação somática “engloba uma diversidade de conhecimentos onde os domínios sensorial, cognitivo, motor, afetivo e espiritual se misturam com ênfase diferentes” (FORTIN, 1999, p. 40).

Fortin relata que, após 1989, primeiro ano do simpósio bianual *Science and Somatics of Dance*, o termo da ES foi sendo gradualmente consolidado. Nesse contexto, a formalização do campo caminhou no sentido de organizar raios de ação entre as múltiplas abordagens que coexistem, compartilhando de premissas, procedimentos, práticas e disciplinas em comum. É inegável a importância da criação do *International Somatic Movement Education and Therapy Association (ISMETA)*¹⁹, nos Estados Unidos, e do *Regroupement pour l'Éducation Somatique*²⁰, no Canadá, para a consolidação enquanto campo. Há um esforço dessas instituições em criarem eixos transversais que envolvem as disciplinas do movimento somático, o trabalho dos seus profissionais e o escopo para a prática da educação e terapias somáticas. O campo acadêmico também vem sendo palco de pesquisas na área da educação somática, contribuindo para a aplicação e experimentação de metodologias específicas para esse tipo de fazer, reverberando cada vez mais em um processo de sistematização.

Essa consolidação aparece cada vez mais através das múltiplas técnicas, métodos e abordagens²¹ somáticas criadas no mundo, disseminadas por meio das suas comunidades de praticantes. Dentre as muitas, citaremos algumas que envolvem diretamente a educação do movimento somático²², como: *Feldenkrais Method*®; os *Bartenieff Fundamentals*™; Eutonia; *Hanna Somatic Education*; *Rolfing*®; *Spiral Praxis*; *Continuum, Authentic Movement*; *Ideokinesis*®; *Gyrokinesis*®; *Gyrotonic*®; Ginástica Holística®; o Sistema Laban/Bartenieff; Técnica de Alexander; Técnica Klauss Vianna; Metodologia Angel Vianna (MAV); *Body-Mind Centering*® (BMC) e o *Body Mind Movement*® (BMM), sendo as duas últimas as que daremos maior ênfase durante a pesquisa.

Em seu artigo seminal **Uma breve história das práticas somáticas e da dança: desenvolvimento histórico do campo da educação somática e suas relações com a dança**, Martha Eddy (2018) resgata a tradição da oralidade das somáticas na disseminação das informações e conhecimentos, e apresenta um esquema que aponta aqueles que ela denomina de “os pioneiros somáticos”, e as subseqüentes gerações de influenciados²³. É possível observar

¹⁹ Disponível em <<https://ismeta.org/>>.

²⁰ Disponível em <<https://education-somatique.ca/>>.

²¹ Ciane Fernandes (2015) diferencia técnica e método pelo arcabouço constitutivo: técnica é de exercícios e método de procedimentos, ambos guiados por princípios. Por motivos de dinâmica de escrita, utilizarei o termo abordagens quando necessitar unificar o discurso entre as possibilidades existentes.

²² Há na lista o foco em abordagens do movimento somático, diferentemente de abordagens somáticas com foco na psicologia. Entretanto, a maioria possui aspectos terapêuticos.

²³ Primeira geração dos pioneiros somáticos: Frederick Matthias Alexander (1969-1955), Moshé Feldenkrais (1904-1984), Mabel Todd (1880-1956), Irmgard Bartenieff (1900-1981), Charlotte Selver (1901-2003), Milton Trager (1908-1997), Gerda Alexander (1908-1994) e Ida Rolf (1896-1976). Segunda geração com forte influência de dançarinos na formação de programas somáticos: Anna Halprin (1920), Nancy Topf (1942-1998), Bonnie

nos esquemas geracionais o caráter interdisciplinar, criando suporte histórico para compreendermos a multiplicidade de abordagens coexistentes.

Em 2004, a autora identificou a existência de três principais áreas: psicologia somática, trabalho corporal somático e movimento somático. Para ela, os profissionais da dança contribuíram principalmente para o movimento somático e o campo da educação e terapia do movimento Somático, movimento pelo qual também nos relacionamos:

A dança estimula as pessoas a pesquisar sua expressão de movimentos, aprofundar-se em habilidades criativas e investigar o corpo cinesteticamente. Mais de uma dúzia de disciplinas somáticas nasceu da investigação da dança e da Educação Somática; diversos fundadores somáticos começaram suas vidas profissionais como dançarinos. Descobrir-se através da internalização e da investigação consciente de um desafio físico ou emocional, apoiando-se às vezes pelo contato com culturas ou pensamentos que valorizam um “mergulho interno”, é tema recorrente através das gerações (EDDY, 2018, p. 45).

As várias abordagens somáticas possuem alguns princípios em comum. Como um dos pontos de convergência está a natureza investigativa do corpo a partir do ponto de vista da própria experiência de si. Para a ES, cada indivíduo é singular e pode encontrar no próprio corpo sua referência primária para o autoconhecimento, autocura, autorregulação e autoexpressão. Há, para isso, uma busca pelo aprofundamento da percepção de si por meio de práticas de conscientização corporal através do movimento, que dão ao indivíduo novas qualidades e formas de se movimentar em vida. José Lima destaca a “mudança”, também encontrada no aspecto da (re)organização já trazido, como uma possibilidade que vem a partir de um trabalho com a consciência: “Todas [as práticas somáticas] trabalham no sentido de desenvolver no indivíduo a consciência de seus próprios atos como instrumento de mudança” (LIMA, 2010, p. 61).

O aspecto do trabalho em primeira pessoa possui bastante relação com a perspectiva do corpo como *soma*, definida por Thomas Hanna como:

O corpo percebido a partir de si mesmo, como percepção em primeira pessoa. Quando o ser humano é percebido de fora, do ponto de vista de uma terceira pessoa, o fenômeno do corpo humano é percebido. (...) O *soma*, sendo percebido internamente, é categoricamente distinto de um corpo, não porque o sujeito é diferente, mas porque a perspectiva é diferente: é a propriocepção imediata – um modo de sensação que fornece dados únicos. (HANNA *apud* FORTIN, 2002, p. 128. Tradução nossa).

Esse trabalho também pode ser acessado por meio de processos de refinamento sensorial. Dominici (2010), em concordância com Hanna, destaca que o trabalho de

Bainbridge Cohen (1943), Sondra Fraleigh (1939), Emilie Conrad (1934-2014), Joan Skinner (1924-2021), Elaine Summers (1925-2014) e Judith Aston (*Ibidem*).

refinamento sensorial incorpora exercícios para aprender a reconhecer informações que vêm do próprio corpo para orientar decisões, privilegiando um aprendizado a partir do sentido da propriocepção.

Bonnie Cohen (2015), apoiada no *soma*, utiliza-se da palavra somatização para explicar o processo de investigação partindo da referência interna, envolvendo diretamente a experiência cinestésica como ponto central desse processo. Para a pesquisadora, a somatização designa o corpo experimentado em comparação com o corpo objetificado. “Somática também dá nome a uma área de estudo – o estudo do corpo por meio da perspectiva pessoal” (*Ibidem*, p. 23). Esse princípio da individuação encontra apoio em um trecho emblemático do neurologista António Damásio:

A esta altura, podemos refletir sobre um dado interessante. Para cada pessoa que conhecemos, existe um corpo. Podemos nunca ter dado importância a essa relação simples, mas é assim que é: uma pessoa, um corpo; uma mente, um corpo – esse é um princípio básico (DAMÁSIO, 2000, p. 186).

Para atingir essas qualidades de experiência, as abordagens somáticas propõem práticas que demandam o uso focado da atenção e da concentração, acolhendo espaços do sentir, perceber, observar, vibrar, pulsar, modular, diferenciar, entre outros. O *como* se faz se torna tão ou mais importante do que *o que* se faz. Com essa finalidade de modulação sensorial, os conhecimentos somáticos adotam situações pedagógicas que privilegiam um trabalho em lentidão, com exploração atenta da amplitude articular, das variações minuciosas do esforço, entre outras práticas (FORTIN, 1999).

E para que esses dados únicos sejam reconhecidos, as somáticas não descartam a necessidade de pensar o singular em constante interação com o meio em que vivemos. Como já observado, a educação somática nega os dualismos cartesianos e trabalha no sentido da construção de um conhecimento a partir da integralidade do ser. Edgar Morin nos auxilia a identificar as unidades e a integrá-las às complexidades das existências, que dão suporte para muitos pesquisadores somáticos contemporâneos. O autor traz aspectos opostos como da “autonomia” - características das unidades individuais diferenciadas dos seus meios, e da “co-dependência” - a permeabilidade às informações ou às relações de troca com esse meio (MORIN, 2003). Esse pensamento dialoga com o trecho trazido de Hanna, em que esse processo é apontado como a tendência do *soma* à autonomia e independência de seu ambiente ao mesmo tempo que tende a desejar e depender dele. Segundo Morin,

O ser humano nos é revelado em sua complexidade: ser, ao mesmo tempo, totalmente biológico e totalmente cultural. O cérebro, por meio do qual pensamos, a boca, pela qual falamos, a mão, com a qual escrevemos, são órgãos totalmente biológicos e, ao mesmo tempo, totalmente culturais. O que há de mais biológico – o sexo, o nascimento, a morte – é, também, o que há de mais impregnado de cultura. Nossas

atividades biológicas mais elementares – comer, beber, defecar – estão estreitamente ligadas a normas, proibições, valores, símbolos, mitos, ritos, ou seja, ao que há de mais especificamente cultural; nossas atividades mais culturais – falar, cantar, dançar, amar, meditar – põem em movimento nossos corpos, nossos órgãos; portanto, o cérebro (*Ibidem*, p. 40).

Trazendo para o escopo da educação somática, destaco na passagem acima o aspecto do biológico. Para o campo, os estudos estruturais e funcionais da anatomia e fisiologia aparecem sob uma perspectiva experimental de si com/no meio em que vive. Para que seja dado o caráter experimental, a referência primária é essencial, além de considerar as práticas em corpos ainda vivos, diferentemente dos corpos dissecados pelas quais as medicinas tradicionais apoiam sua produção de conhecimento. Para as disciplinas somáticas, é inevitável que o corpo vivo esteja integrado ao corpo vivido, esse como o ancestral, o genético, o passado ainda em vida e os experimentos históricos nas ciências biológicas.

Essa soma entre a percepção pessoal com a experiência do biológico é o que sustenta e estrutura nossa investigação. Nesse sentido, contornarei nas próximas linhas as abordagens somáticas que dão apoio a essa pesquisa, relacionando-as com os princípios até aqui levantados, cuidando a partir desse ponto dos aprofundamentos que alicerçam as práticas integrativas criadas.

2.1 Corpos-mentes em movimento

O *Body Mind Movement*® Brasil (BMM) acontece como suporte teórico e experiencial na formação do educador do movimento somático nesse corpo que investiga. Certificado pelo *ISMETA*, o método tem como fundador o dançarino, educador e terapeuta do movimento somático Mark C. Taylor (EUA).

Founded in 2006, the Center for Body Mind Movement is directed by Mark C. Taylor. As an Approved Training of the International Somatic Movement Education and Therapy Association, it provides 500-hour certification trainings in somatic movement education. Initially founded in Pittsburgh, PA, the training has expanded to sites in Oregon; Mexico City and Malinalco, Mexico; and São Paulo, Rio de Janeiro, and Recife, Brazil. His collaborators have included Mary Lou Seereiter, Ray Elliot Schwartz, Lou Sturm, Ivana Sejenovich, and Diana Sánchez. Mariana Camarote directs Nucleo Pulso in Brazil, and Julia Menendez directs Body Mind Movement México.²⁴

Taylor tem como grande influência no seu trabalho o método do *Body-Mind Centering*®, criado por Bonnie Bainbridge Cohen, em cujo curso nos Estados Unidos foi diretor, além de professor nos EUA e na Alemanha. Portanto, recorrerei com frequência aos

²⁴ Acessado em <<https://www.bmmbr.com>>.

escritos do método do BMC, assim como fazem o próprio diretor e equipe nos processos de ensino-aprendizagem dos conteúdos. “Só a partir de Bonnie Bainbridge Cohen, seis novos sistemas em quatro países diferentes nasceram – (...) *Body Mind Movement Certification*, de Mark Taylor e Katy Dymoke (2008) [foi um deles]” (EDDY, 2018, p. 49).

O BMM® também se relaciona com outras abordagens somáticas e com a dança contemporânea, essa última sofrendo forte influência do fundador e de suas experiências como diretor artístico e coreógrafo do *Dance Alloy (PA)* e do *Mark Taylor & Friends (NY)*. Junto a esse histórico, atuou como membro da faculdade de dança da Universidade de Princeton e foi presidente do *ISMETA*. É possível observar forte influência da dança em seu método (ainda em sistematização), e pelo seu corpo de professores (*Ibidem*).

Compõe a equipe do BMM Brasil (BMM.Br): Mariana Camarote, diretora no Brasil, psicóloga clínica de abordagem corporal e em formação para facilitadora de Movimento Autêntico com Soraya Jorge, que também compõe a equipe no BMM.Br. É introdutora do Movimento Autêntico no Brasil e criadora do Processo Formativo do Movimento Autêntico em Lisboa (Portugal) e no Brasil e do Programa de Aprendizagem do Movimento Autêntico – Brasil / Áustria, juntamente com Guto Macedo. Low Sturm é coreógrafa e dançarina, originária da Alemanha. Foi diretora da companhia e escola *Tempesdanza em Xalapa, Mexico* de 2006 até 2014 e diretora do programa *Performance Year* para dançarinos profissionais de 2008 a 2012. Ray Eliot Schwartz é dançarino, professor e ativista artístico. Cursou o ensino médio na *North Carolina School of the Arts*, recebeu seu BFA em Dança e Coreografia pela *Virginia Commonwealth University* e seu MFA em Dança pela *University of Texas-Austin*. Ele é consultor e artista docente para *ArcDanz International Dance Workshop* (México e EUA).

Mark, como é chamado por todos, ao vir para o Brasil ocasionalmente, com a língua portuguesa em aprendizagem, atua como professor nos módulos que compõe a grade de **Formação do Educador do Movimento Somático**²⁵, do qual faço parte desde agosto de 2019, e que reúne nas cidades onde operam uma diversidade de profissionais, como artistas, dançarinos, pesquisadores do corpo, educadores e terapeutas, somáticos médicos, psicólogos, artistas visuais, ambientalistas, entre outros, ressaltando o caráter interdisciplinar das abordagens somáticas.

Para explicar os processos do nosso desenvolvimento motor e das possibilidades de (re)padronização que seu método proporciona, já identificado por outra nomenclatura como aspecto de mudança proporcionada pelas abordagens somáticas, leva para a sala pequenos

²⁵ A Formação do Educador do Movimento Somático está entre os cursos de formação que o método oferece no Brasil.

quadrados de madeira, onde progressivamente os empilha e intercala com novos objetos, como penas finas. Conta-nos que o processo evolutivo é espiralado (não-linear) e interrompido por experiências diversas e singulares, algumas delas traumáticas. Antes do desmoronamento dos quadrados traz uma anunciação que conforta: a educação do movimento somático é um caminho para observarmos com afeto nossa história evolutiva; para compreendermos o eterno equilibrar-se da vida e, finalmente, para nos dar caminhos de transformação.²⁶

As expressões (re)padronização, (re)aprendizagem e refinamento criam certos equívocos nos debates sobre as abordagens somáticas, principalmente de não praticantes. A abordagem na qual me apoio opta, como vimos, pelo primeiro termo. Há de fato um engessamento na expressão, como se estivesse propondo uma padronização de movimentos. Mas na prática a proposta central é justamente o contrário. É permitir o reconhecimento para a libertação de padrões antigos, respeitando sempre a singularidade e autonomia de cada indivíduo. Novos padrões são formados, porém agora com poder de escolha e conhecimento sobre seus caminhos para a autopercepção e autorregulação. Encontro ressonância na definição de Taylor sobre a repadronização como um acesso à facilidade de movimento, um melhor alinhamento, respiração mais plena, o que resulta na capacidade ampliada do corpo de “restaurar-se” e encontrar a sua saúde. (TAYLOR, 2007). Conhecer ou (re)conhecer novas formas de se mover é um processo libertador e que desperta seres humanos mais autônomos, sendo uma das ferramentas mais importante dessas abordagens, assim como promissora para o artista cênico no seu processo constante de readaptação. Nessas perspectivas, o BMM se compreende enquanto método como

Um caminho de transformação pessoal e um deslocamento constante através dos territórios do corpo. Aqui, direcionamos nossa atenção consciente para investigar a profunda conexão entre nossa mente-corpo e o movimento como expressão dessa relação. Um método de Educação Somática que através da anatomia vivencial, do toque e do movimento, possibilita o despertar da inteligência corporal. Potencializando a capacidade de cada organismo se autorregular em direção à saúde.²⁷

Os princípios estruturais e funcionais, assim como os de consciência pelo movimento com referencial em primeira pessoa, identificados na análise geral do campo, aparecem no BMM por meio da anatomia vivencial, do toque, do movimento e da reorganização de padrões neuropsicomotores. Esses princípios associam-se com as diversas camadas da experiência humana, como física, energética, emocional e espiritual, e dão suporte para uma integralização dessas camadas e a compreensão de uma interferência múltipla. Há foco nos estudos de cada

²⁶ Vivência obtida em novembro de 2019, no módulo “Desenvolvimento da Motricidade Humana 1” da grade do curso de formação do Educador do Movimento Somático pelo BMM Brasil.

²⁷ Acessado em <<https://www.bmmbr.com>>.

uma das estruturas anatômicas, nos seus sistemas corporais e no estudo do desenvolvimento motor humano. Salientamos que, mesmo apoiados nesses estudos, algumas vezes cristalizados pela anatomia clássica, a educação pelo BMM tem como princípio considerar a singularidade de cada ser humano, sua progressão, experiências e idiosincrasias, com veremos a seguir.

A *anatomia vivencial* pode ser considerada como a experiência corporificada dos nossos sistemas corporais e nossas estruturas anatômicas (sistema esquelético, sistema nervoso, sistema de órgãos, sistema muscular etc.), e do desenvolvimento da motricidade humana. Essa perspectiva dialoga com a proposta de *corporalização* de Bonnie Cohen (2015), pelo BMC. Para a pesquisadora, o processo de corporalização é um processo de ser, e não de pensar ou fazer algo. Para isso é necessário atingir uma consciência a nível celular. A visualização (imagem guiada) e a somatização oferecem caminhos para a corporalização total, sendo a primeira o processo imaginativo do cérebro sobre os aspectos do corpo, e nesse sentido informando sua existência. Já a somatização é processo em que os sistemas cinestésico, proprioceptivo e tátil informam ao corpo de que ele existe. Nesse processo, há uma testemunha, como uma consciência interior. No processo integrativo, a corporalização

É a consciência das células sobre si mesmas. Você abandona o seu mapeamento consciente. É uma experiência direta; não há passos intermediários. Não há guia nem testemunha. Há uma consciência muito conhecida do momento experimentado iniciado nas próprias células. [...] Há um conhecimento completo. Desse processo de corporalização surge sentimento, pensamento, testemunho, compreensão. A fonte desse processo é o amor (*Ibidem*, p. 279).

Nesse sentido, o entendimento das estruturas e funções celulares é fundamental para os estudos somáticos. Dentro dessas abordagens, as células cumprem individualmente os mesmos processos de vida dos seres humanos, como a respiração; ingestão de alimentos, digestão e eliminação; circulação de fluidos; reprodução; movimento interno e pelo espaço; movimentos de vibração e ritmo; consciência; resposta ao ambiente externo; ações de sobrevivência; comunicação intercelular; memória; adaptabilidade; aprendizado e o processo de nascimento, crescimento, maturidade e morte. Apoiado nesse conhecimento, mergulho no ambiente intrauterino, criando regressões conscientes do nosso processo de existência, desde a concepção até a somatização do desenvolvimento (TAYLOR, 2007). As células são ao mesmo tempo uma no todo e o todo em uma, em uma concepção do todo que transcende a soma das unidades. As regressões nas práticas do movimento somático podem ser entendidas como parte das progressões para um movimento mais saudável e integrado.

O BMM, por meio de seus professores com abordagens terapêuticas, traz uma perspectiva emocional sobre a aprendizagem desse conhecimento celular, encontrando suporte

no pensamento de Stanley Keleman (1992, 1996 e 2017). O autor dos seminários **Anatomia emocional** (1992) e **O corpo diz sua mente** (1996) nos convida, através do seu pensamento, a observarmos as qualidades do biológico na experiência emocional e desta no biológico, em um processo de autoformação constante, que nos leva à embriologia para a formulação de um pensamento-corpo que dá forma à experiência. A abordagem do autor muito se associa às propostas do BMM, assim como de outras abordagens somáticas no constante desejo de ativar estados de percepção de si pelo movimento.

Para que a anatomia vivencial aconteça o *toque* está como outro pilar essencial. Quem vem da dança provavelmente já experimentou a aprendizagem por meio do toque. É comum que os professores em dança, principalmente de técnicas mais rígidas, utilizem as mãos para “consertar” ou localizar algo no corpo do dançarino. A ES trabalha mais na direção do toque como uma experiência profunda de comunicação, e como uma ferramenta para dar início ao processo de consciência mais rapidamente, visto que está associada diretamente à experiência sensorial através da pele (TAYLOR, 2007b). Para Cohen, “Quando tocamos uma pessoa, ela também nos toca. A sutil interação entre corpo e mente pode ser claramente experimentada quando tocamos os outros.” (COHEN, 2015, p. 31).

A pele como órgão sensorial do toque tem no seu desenvolvimento embriológico as mesmas células germinativas que o cérebro. Por isso essa comunicação perceptiva é tão apurada e importante no trabalho somático. Para esse estudo, o BMM também se apoia no livro *Job’s Body*, em que Dehane Juhan afirma que “Depende de como você vê isso, a pele é a superfície externa do cérebro, ou o cérebro é a camada mais profunda da pele” (JUHAN *apud* TAYLOR, 2007b, p. 34).

O BMM orienta o toque a partir de cinco princípios básicos: a relação, humildade, inocência, compaixão e conforto. Dentre esses, destacamos a humildade como o entendimento profundo de que não somos curadores do outro. Esse fato cria alerta para o nosso foco. Apesar dos campos da psicologia e terapia estarem associados, assim como os fatores emocionais estarem intrínsecos nas pesquisadas somáticas, o que nos interessa investigar é sua relação com o movimento enquanto expressão das relações corpo-mente, o que se diferencia de uma abordagem curativa (*Ibidem*).

O *movimento* (como terceiro pilar) é a expressão máxima das inter-relações que a educação do movimento somático se propõe a investigar. “Nossos hábitos de movimento em relação aos outros, ao ambiente, à Terra e ao espaço são reflexos precisos de quem somos” (TAYLOR, 2007c, p. 6). Ele está envolvido na teia dos sistemas corporais, dos sentidos e dinâmica da percepção, como da história do nosso desenvolvimento motor desde a nossa

concepção. É arriscado defini-lo apenas sobre uma referência, pois desconsideraríamos uma série de aspectos fundamentais, mas é possível partirmos de referenciais para criarmos respostas investigativas e experimentais.

Para termos uma ideia da complexidade do estudo do movimento nessas abordagens, “Os Padrões Neurológicos Básicos (PNB) são a base do desenvolvimento do movimento nos humanos desde o útero até o rolar, o rastejar, o engatinhar, o caminhar, e os movimentos mais complexos” (COHEN, 2015, p. 254). O que a pesquisadora está nos dizendo é também que os padrões de movimentos pré-vertebrais, os reflexos primitivos e o ambiente intrauterino atuam como movimentos subjacentes aos próximos passos em nossa motricidade, que se encarregam dos movimentos mais complexos como os padrões de formação espinhal, os movimentos homólogos, homolaterais e contralaterais, e toda nossa relação com a gravidade. Isso acontece ao mesmo tempo em que nossos sentidos, percepção e sistemas mais complexos estão sendo formados.

Apesar do movimento estar diretamente relacionado ao processo mecânico, na ES ele nunca está desconectado do ciclo sensorio-perceptivo. Nesse sentido, nosso movimento tem íntima relação com o ambiente em que experienciamos a vida e com nossa visão de mundo. Bonnie Cohen faz uma revisão do tradicional circuito sensorio-motor, adicionando o papel determinante das “expectativas preconcebidas (resíduo da experiência que nosso corpo acumula como realidade)” na sintonização dos sentidos, e o papel do “foco motor pré-sensorial” como ação motora dentro do nosso contorno perceptual (*Ibidem*). Trataremos com mais detalhes a respeito disso no próximo capítulo. Mas, o que nos tange nesse momento é compreendermos que estudar/propor/estimular o movimento em um artista transcende o trabalhar os aspectos motores: “Há atividade perceptual na atividade motora e atividade motora na recepção de informações e na percepção” (*Ibidem*, p. 219).

Posto isso, é fundamental pensarmos que a preparação corporal lida com indivíduos que carregam suas histórias de desenvolvimento motor e perceptiva de forma singular. É comum encontrarmos em sala um artista com dificuldades básicas de se localizar no espaço. Para isso podemos considerar diversos fatores: desde interrupções no processo de formação dos seus reflexos primitivos, até mesmo os de nível social e emocional como a influência do espaço onde nasceu e se desenvolveu e que contribuem no seu processo formativo e na integralidade do ser humano. Em qualquer trabalho em que se busca a construção de um corpo coletivo, é preciso considerar as experiências dos corpos singulares. E para isso há um ponto fundamental a ser considerado na singularidade, que é “compreender como nossas formas habituais de sentir o mundo afetam diretamente a forma como nos movemos” (TAYLOR, 2007c, p. 6). E vice-versa.

Por isso, as práticas integrativas que crio, que buscam a integralidade do ser, devem passar pelo aprofundamento perceptual, pois é através dele que muitos fatores operam de forma despercebida. Ganhar mais percepção sobre os ciclos dinâmicos da mente-corpo ajudam no processo de escolha de novas formas de se mover que podem ser levados à cena ou a vida cotidiana.

Ao invés de um aprendizado quantitativo, competitivo e árduo em busca de um modelo, a somática se baseia em um contexto de aprendizado receptivo e perceptivo, facilitando a conexão sensorial através da pausa dinâmica e do refinamento do esforço muscular integrados no todo da pessoa e do ambiente. Acreditamos que o campo da Educação Somática e suas aplicações desestabilizam inclusive a ênfase contemporânea no corpo (FERNANDES, 2015 p. 13).

Para criarmos práticas consistentes, com experiências de movimento a nível perceptual, o próximo capítulo trará um aprofundamento do entendimento do nosso corpo enquanto um sistema que possui padrões e formas estruturantes e que podem ser (re)padronizadas com um trabalho focado no cuidado do como se faz. Porém, antes de adentrarmos em questões mais aprofundadas, parece-me fundamental responder uma pergunta. Como a educação somática e a dança compõem um caminho de atuação profissional para as práticas integrativas propostas? As próximas linhas serão espaço para esse diálogo.

2.2 Diálogos entre dança e educação somática para uma atuação profissional

No contexto histórico, o encontro entre dança e ES aconteceu em um momento de grandes transformações, em que a dança renunciava ao compromisso com o figurativo e o narrativo, passando a buscar no próprio corpo a matéria de acontecimento da criação. Dominici (2010) ressalta as alterações nos modos de pensar o corpo na dança, respeitando os seus limites anatômicos, o estímulo à exploração de novos padrões de movimento e o questionamento das estéticas em dança firmadas pela tradição acerca do treinamento corporal.

Essas alterações ocorreram, em grande parte, sob o tradicional modelo de observação e cópia do movimento, passando para protocolos de investigação a partir do próprio corpo, introduzindo camadas sensório-perceptivas que evidenciavam que o movimento (um paradigma para a dança) não é apenas uma resposta em forma de ação, mas um *continuum* no “sentir, perceber e agir” de Bonnie Cohen (2015).

Quando a pesquisadora somática Márcia Strazzacapa (2009) nomeia os pioneiros da somática como “reformadores do movimento”, justifica o conceito alegando que a intenção é criar diferenciação com os criadores de métodos sistematizados, que possuem forte interesse na

codificação de movimentos com a finalidade de produção de uma estética-criativa, como no caso dos modernos Martha Graham (1894-1991) e José Limon (1908-1972).

Como exemplos contrastantes, a norte-americana Anna Halprin (1920-2021) e seu trabalho revolucionário na geração da dança pós-moderna da *Judson Church* propunham aos seus alunos a exploração de cada articulação isolada, algo bastante diferente das aulas de técnica em dança da época (HALPRIN *apud* DOMINICI, 2010). Trisha Brown (1936-2017) aplicava um exercício chamado *tracing*, em que o bailarino explorava por meio do toque todas as partes do corpo, como uma visita às suas estruturas de apoio, a localização dos órgãos, e também os contornos e os limites da epiderme:

Para reinventar corpos, a dança contemporânea começou por repensar e redistribuir a anatomia e as funções anatômicas, o que nos conduz, de imediato, mesmo em termos históricos, à ideia essencial de um corpo que não é dado mas descoberto, ou que está ainda por inventar (LOUPPE, 2012, p. 73).

Nesse sentido, sabemos que esses modos de saberes do corpo, baseados na educação somática, vem articulando alterações significativas nos modos de fazeres da dança, estimulando o respeito entre estrutura e função corporal, as subjetividades e rompendo com modelos rígidos para o treinamento corporal. Sylvie Fortin destaca aspectos de melhoria técnica, prevenção e cura de traumatismos e o desenvolvimento das capacidades expressivas (FORTIN, 1999). Seguindo por essa linha, a educadora somática e pesquisadora em dança Silvia Soter também considera o refinamento técnico e a ampliação das capacidades expressivas do dançarino como resultado de uma relação com a educação somática (SOTER, 1998).

Percebe-se que muitas vezes, no decorrer da formação de um dançarino, sua base motora é desrespeitada em detrimento do alcance de uma técnica “perfeita”, ou até mesmo pela falta de acesso ao conhecimento sobre suas estruturas anatômicas e funções, gerando um movimento que se articula de maneira a provocar traumas e lesões. O trabalho da prevenção e cura atua para que tanto o praticante lesionado como aquele em processo de aprendizagem ganhem caminhos de autoconhecimento e ação para um movimento mais consciente. Da mesma forma, em muitas vertentes, a metodologia de ensino da técnica é desvinculada do nível emocional do artista, ou compreendida como processo separado dos aspectos motores da técnica. Todos esses fatores juntos podem influenciar no resultado do movimento expressivo do artista, que apesar de estar localizado como último aspecto no texto de Fortin, acontece de forma integrada na prática. Quando Martha Eddy propõe a terminologia de “dança somática”, está atuando nessa sinergia entre um corpo saudável, consciente e expressivo (EDDY, 2018). Fortin nos atenta para o fato da educação somática como um “ingrediente” na aula técnica,

As aulas de educação somática oferecidas como treinamento complementar não devem apenas encorajar os estudantes a ficarem atentos às sensações proprioceptivas que acompanham seus movimentos, mas elas devem propor-lhes meios concretos que tornarão possível continuar a aprender sobre eles mesmo fora do meio somático, em sua vida cotidiana, e em suas aulas de dança, senão as aulas de educação somática correm o risco de serem vistas simplesmente como um meio pontual de receber um alívio temporário ou de ser um condicionamento físico complementar ao invés de servir como trampolim a uma mudança profunda de atitude frente à maneira de pensar o corpo (FORTIN, 1999, p. 33).

No Brasil, o trabalho revolucionário da família de Klauss Vianna (1928-1992) e Angel Vianna (1928) está há décadas sendo inscrito nos corpos de uma geração de artistas e pesquisadores que experimentam esse fenômeno de trampolim para uma mudança profunda. Apesar de eu ter tido pouco contato com os mestres, é quase impossível não ser contaminada por histórias daqueles que passaram pelas mãos dos revolucionários.

Klauss Vianna com seus colaboradores (esposa e filho), Angel e Rainer Vianna (1958-1995), criaram uma proposta que ressalta a pressão sobre os apoios (resistência), as oposições musculares, os espaços articulares e as direções ósseas (MILLER, 2007; NEVES, 2008). Destaco aqui o trabalho de Klauss Vianna com a cena teatral, o que o faz ser considerado uma grande referência contemporânea na função de preparador corporal para atores no Brasil, como pioneiro desse campo, sendo possível constatar isso nos escritos de Joanna Tavares (2007; 2013). Já **A Metodologia Angel Vianna (MAV)** encontra-se sob o trabalho denominado de **Conscientização do movimento e jogos corporais**, sendo que “na Conscientização do Movimento o corpo encontra seu caminho de auto-organização, através de práticas que alternam sensibilização corporal e pesquisa de movimentos” (TRAJANO, 2011, p. 12). Com uma escuta do corpo, Angel acredita que sua proposta de trabalho está vinculada à expansão das habilidades sensíveis do sujeito.

Na vida cotidiana as sensações corporais vêm em sua maior parte dos movimentos exteriores. Eliminando-se estes, a pessoa se arrisca a não sentir mais nada, pois ela não tem o hábito de dirigir sua atenção para o interior de seu corpo. Com efeito, a diferença é grande entre as sensações da superfície e aquelas das camadas profundas (VIANNA *apud* TRAJANO, 2011, p. 12).

O trabalho de refinamento sensorial e perceptivo, que se apresenta de diferentes maneiras em diversas abordagens, engloba práticas para reconhecer as informações que vêm do próprio corpo. Em aulas de dança contemporânea com abordagens somáticas, por exemplo, ao invés de copiar o professor o aluno é convidado a aprender a trabalhar com seus próprios parâmetros corporais. Em um novo momento, ele é convidado a improvisar, apropriando-se daquela forma de pensar e fazer o movimento criando novos encadeamentos. O objetivo,

portanto, é que o aluno descubra como ele se move, estabelecendo-o como investigador e criador do seu próprio modo de mover.

Não preciso ir muito longe, apesar de ir profundo, quando escuto as histórias da artista e professora Jacyan Castilho (1964), corpo que orienta essa pesquisa, quando narra — com humor e amor — as experiências da abordagem somática das aulas de Angel Vianna.

Quando a gente fazia um *plié*²⁸ não fazíamos apenas um *plié*. Primeiro era preciso observar os pés ancorados no chão, como raízes que crescem e aprofundam no contato com o solo, depois observar a posição do quadril, a rotação da articulação coxo-femoral, os principais vetores de oposição musculares imbricados naquele movimento, a coluna vertebral — do cóccix até o topo da cabeça —, respirando em todos os espaços, para daí flexionarmos os joelhos (risos). Depois de um tempo, claro, essa abordagem estava incorporada em nosso fazer.²⁹

O que Castilho proporcionou nessa conversa foi uma compreensão sobre o que era uma aula de técnica de balé com abordagem somática.

Ida Rolf (1986-1979), do método *Rolfing*® de Integração Estrutural, afirmava que o corpo, por meio do seu trabalho profundo com as fáscias, é uma tela que religa todas as coisas a tudo e que, especificamente os dançarinos experientes, conhecem e trabalham intuitivamente essa rede plástica de interdependência que é a pessoa humana, mas assim que se juntam ao educador somático, seu processo se torna mais direto, claro e profundo (ROLF *apud* FORTIN, 1999).

Aqui, assumo meu papel enquanto educadora somática em dança, em constante formação. Por que em dança e não meramente educadora somática? Porque são minhas origens, e para as somáticas o corpo vivido e os padrões acumulados pertencem à história dos meus tecidos, ossos, músculos, órgãos etc., e por isso influenciam na forma de apresentar os conteúdos integrativos que proponho.

Venho percorrendo a trajetória de (re)padronização do movimento, partindo de um histórico de treinamento corporal altamente técnico-estético em dança. Mas nesse caso, escolhi não mudar a minha história, e sim me transformar. Tenho recorrido às abordagens somáticas para curar lesões e traumas, mas principalmente para praticar e propor novas maneiras de existências em dança. Essa arte, definitivamente, não se apresenta aqui, em nenhum estágio, com fim de uma estética própria, e sim como um caminho integrado e originário da própria história das somáticas e da minha própria história. Suponho que o caráter investigativo pelo movimento que tanto a ES quanto a dança carregam é a potência desse encontro.

²⁸ Passo bastante comum nas técnicas de balé clássico.

²⁹ Informação verbal colhida no dia 16 de abril de 2021, às 10 horas.

Sobre definições de danças, tenho preferido buscar apoios em uma dança para gente que quer se transformar como nuvem, como a proposta por Angel Vianna, ou uma dança como a primeira manifestação do universo, como em Helenita Sá Earp (2009), ou uma que integra arte-vida-corpo-natureza, como a de Ailton Krenak:

A vida não é para ser útil. Isso é uma besteira. A vida é tão maravilhosa que a nossa mente tenta dar uma utilidade para ela. A vida é fruição. A vida é uma dança. Só que ela é uma dança cósmica e a gente quer reduzi-la a uma coreografia ridícula e utilitária, a uma biografia: alguém nasceu, fez isso, fez aquilo, fundou uma cidade, inventou o fordismo, fez a revolução, fez um foguete, foi para o espaço... Tudo isso, gente, é uma historinha tão ridícula! A vida é mais do que tudo isso. [...] Nós temos de ter coragem de ser radicalmente vivos. E não negociar sobrevivência (KRENAK, 2020, s/p).

No que tange às construções para uma atuação profissional, considerando o exposto, assumo algumas premissas: I – o educador somático e o profissional com função de preparador corporal devem conhecer a motricidade humana e suas organizações funcionais básicas, de maneira empírica e teórica (TRAJANO, 2010); II – buscar a autoformação dos praticantes em direção à sua integridade, encorajando-os a trabalharem no sentido de uma reorganização global de suas experiências pela via corporal, em que os aspectos emocionais encontram espaço de escuta e cuidado; III – permanecer, em primeira pessoa, em processos continuados de investigação corporal para uma autoconsciência: “O profissional que irá aplicar uma atividade com este intuito deve aceitar seu corpo [...] de forma a garantir sua identidade e possuir uma estrutura bastante flexível em suas ações” (TOURINHO, 2004, p. 43). Para isso, tomo como base alguns protocolos profissionais indicados na Pedagogia do BMM (TAYLOR, 2007b).³⁰

a) Condução da pedagogia: Enquanto educadores somáticos, nossa responsabilidade não é oferecer informações para simplesmente informar, mas para conduzir os outros a seu próprio autoconhecimento. A informação que promovemos é apenas parte do processo. Queremos que os alunos se apropriem do material plenamente, o que significa que, ao usar a informação, eles poderão dar diferentes formas a ela.

b) Questões individuais

b.1) Autoconsciência: Enquanto educadores do movimento somático, precisamos observar nossos próprios sentidos e processos perceptuais enquanto estamos com nossos alunos. Cada um de nós gravita em direção a um estilo particular de trabalhar com os outros e desenvolve uma área de especialização baseada em nossos interesses. Nosso estilo e perícia são amplamente determinados por preferências pessoais, pela configuração de nossos sentidos e

³⁰Os textos são bastante fiéis aos sobre os protocolos, mas possuem pequenas alterações desta autora.

por nossa visão de mundo. Quanto mais nos libertarmos de limitados hábitos de percepção mais ampla será nossa cadeia de respostas e mais flexível nosso estilo de trabalho.

b.2) Foco interno e foco externo: No espaço de atuação profissional, somos responsáveis por guiamos na díade educador/aluno, mas também devemos seguir a lógica interna do corpo-mente do aluno. Esse papel duplo é melhor apoiado pelo equilíbrio claro entre nosso foco interno e o foco externo. É preciso integrar nossos sentidos internamente, observando constantemente como nos sentimos, certificando que a corporificação do conteúdo compartilhado é plena. O foco interno o auxilia a ter cuidado consigo mesmo durante a atuação e a acolher as reações emocionais ao trabalho, que podem ser um reflexo das emoções do aluno. O foco externo afina a habilidade de ser receptivo e de antecipar as necessidades do outro, de modo a fornecer um contexto para o que estamos fazendo e dar forma ao encontro.

b.3) Campos de atenção: Nossos processos perceptivos existem em vários níveis, dos quais temos diversos graus de consciência. É útil para nós enquanto educadores somáticos sermos capazes de passar conscientemente e fluidamente entre esses níveis, de modo a integrá-los conscientemente uns aos outros. É importante permitir que as questões a seguir permeiem o trabalho, tanto da experiência de si quanto na relação com o aluno.

Nível físico: O que sinto em meu corpo físico?

Nível emocional: Quais humores e emoções predominam em mim?

Nível mental: O que estou pensando? Como meu pensamento se organiza?

Nível espiritual: Quais significados nos conectam? Qual o contexto para o trabalho que estamos realizando juntos?

b.4) Toque e movimento: Equilibre o uso de toque e movimento nas facilitações. Enquanto educadores do movimento somático, usamos com frequência o toque para levar consciência a estruturas específicas do corpo. É importante lembrar que tal consciência não é completa para os alunos até que eles tenham completado o ciclo de responder àquele toque com movimento de algum tipo. Muitos precisam de orientação sobre como permitir que o processo de sentir, perceber e se mover emerge.

b.5) Ouvir e escutar: Tenha em mente que simplesmente ouvir ou estar consciente das palavras, respiração e movimento do aluno não é o suficiente para facilitar processos de transformação. É preciso cultivar a escuta no nível mais profundo que pudermos. Escutar espaços abertos na díade pode acionar estados criativos e permitir maior confiança nas respostas e indicações. Escute o aluno com as mãos, olhos e ouvidos.

b.6) Olhar e ver: Evidentemente a visão é uma de nossas ferramentas como educadores do movimento. O que vemos precisa ser cuidadosamente integrado como o que sentimos através do toque, o que experimentamos proprioceptivamente do movimento de nosso aluno, o que ouvimos, o que sentimos em nosso coração e o que percebemos do seu tônus físico e emocional. A integração do olhar com os outros sentidos é o que poderíamos chamar de visão. É um quadro rico em camadas e dimensões dos indivíduos com os quais trabalhamos. Sem essa visão, é fácil assumir um julgamento sobre as necessidades do aluno e começar a trabalhar sem reconhecer a plenitude de sua pessoa e dos mistérios que ela encerra.

c) Questões grupais

c.1) Preparação pessoal: Pelo fato de as demandas energéticas de um grupo serem na maioria das vezes maiores que as de um indivíduo, é importante desenvolver uma abordagem pessoal para a preparação, não apenas do material/conteúdo, mas de seu próprio campo sensorial, perceptual e de atenção. Para alguns, preparação pode significar ter tempo para se aquecer para a aula através do movimento, da meditação ou de algum ritual. Para outros, ela requer um equilíbrio consciente do foco interno com o foco externo ou o tempo de preparar o espaço de um jeito específico. O objetivo da preparação pessoal, seja ele qual for, é capaz de sustentar um equilíbrio confortável de fluidez sensorial enquanto dividimos o material com outros.

c.2) Encontro com os indivíduos: Quando possível, é bastante útil estabelecer um contato pessoal com cada membro do grupo. Seja qual for o caminho escolhido para esse primeiro encontro, um olhar ou uma conversa mais prolongada, sua apresentação contribuirá para criar uma rede de relações individuais com os membros do grupo pode também ser um suporte para sua relação com o grupo como um todo ou para questões a serem tratadas individualmente.

c.3) Assumindo o todo: Passada a camada da relação com os indivíduos, conscientemente passamos a sentir o grupo como um todo. Sinta o grupo com o coração, a pele, a escuta e a visão. Observe o tônus do grupo, pode incluir qualidades específicas ou detalhes de energia, humor, posição, agrupamentos, orientação espacial e outros fatores. É útil iniciar a aula encontrando esse tônus grupal e então se unir a ele para, a partir desse lugar, trazer o grupo para a proposta. Manter uma consciência sustentada das qualidades de um grupo é o que chamamos de assumir o grupo. Nós assumimos um grupo ou uma sala quando observamos suas transformações através de todos os sentidos e nos permitimos responder a essas transformações.

c.4) Equilíbrio entre o foco interno e externo: O equilíbrio entre os focos pode mudar quando trabalhamos com grupos. Estar plenamente presente em cada um permanece extremamente importante, mas é preciso calibrar de alguma forma o equilíbrio usual para acomodar a crescente quantidade de informações que recebemos do grupo. Não apenas há mais pessoas com quem devemos nos relacionar, mas devemos cultivar uma consciência das relações deles com os demais. Alguns de nós temos a tendência de sermos levados tão longe nos relacionamentos que perdemos nosso foco interno. Outros se abrigam no foco interno quando os colocamos em relação com um grupo e acham difícil sustentar o foco externo que o encontro com o grupo requer. É importante, portanto, conhecer nossos hábitos e trabalhar conscientemente para manter o equilíbrio entre os dois.

c.5) A mente da sala: Uma parte do trabalho de assumir o grupo é ser capaz de ler a mente do grupo, que é a vibração ou sentimento que se configura quando cada pessoa em um grupo se afina com um aspecto motor ou sensorial comum. A ressonância de cada indivíduo é reforçada pela ressonância dos demais, de modo que a tarefa é reforçada e se torna mais fácil para cada um. Podem sentir a quietude, profundidade, leveza, animação, excitação, ou qualquer outra qualidade, como se o ar da sala estivesse carregado com a frequência vibratória dessa qualidade. Quando forte, a mente da sala tem o potencial de ampliar a experiência individual e apoiar o grupo em sua exploração.

d) Perguntas suportes no contato com o outro³¹

- a- Que tipo de ressonância você sente de seu coração? Como você se sente na presença dele?
- b- O que a voz dele expressa sobre sua escuta?
- c- Qual é o ritmo de seu corpo?
- d- Qual seu tônus geral?
- e- Seu ser parece enfatizar o foco interno, o foco externo ou uma consciência equilibrada?
- f- O que ele está expressando como o movimento de seu corpo e qual é a relação entre seu movimento e aquilo que diz?
- g- Como ele se move? Qual é sua relação com a terra e com o céu?
- h- Que tipo de foco ele usa com seus olhos? O que você pode inferir disso sobre seus sentidos ou sobre ele?
- i- Sua auto apresentação parece mais motora ou mais sensorial?

³¹ Sempre que precisar, retorne a essas questões para observar quais mudanças estão ocorrendo.

j- Ele está ativamente ouvindo ao que você diz ou está mais focado em sua própria expressão?

k- Qual de seus sentidos parece mais acurado e quais são menos desenvolvidos?

e) Fornecendo e recebendo devolutivas

e.1) Fornecendo devolutivas: Devolutivas são úteis quando faladas em primeira pessoa. É mais interessante falar ao aluno “Eu preciso de um toque mais leve” do que a frase acusatória “Seu toque é muito pesado”. É mais interessante para você observar “Sinto algumas resistências nessa área” do que afirmar “Você está tenso aqui”. Frases ditas em primeira pessoa abrem portas para o diálogo. O julgamento definitivo de um estado de corpo não deixa margem para respostas e cria uma condição que pode ou não existir. Busque não dizer aquilo que possa limitar as possibilidades do aluno, e nem supor que sua percepção é uma realidade para o outro.

e.2) Recebendo devolutivas: Enquanto educador do movimento somático, ouça devolutivas a partir de uma perspectiva sem julgamentos. As necessidades dos seus alunos não estão necessariamente relacionadas ao trabalho que você realiza e as falas deles refletem suas próprias histórias, necessidades e personalidade. Suas colocações são informações úteis a nós. Podemos recebê-las como sinalizações para ajustarmos a atenção na dança que se delineia naquele momento. Cada aluno tem algo a oferecer, seja uma confirmação do modo como estamos trabalhando, seja uma oportunidade de algo diferente. Observe como e onde em seu corpo-mente você ressoa com as devolutivas de seus alunos.

Por fim, contornadas as camadas para uma atuação profissional, encerro esse capítulo convidando-os para seguirmos para as próximas questões que aproximam e aprofundam os princípios e questões levantadas até aqui com outros conhecimentos, de modo a criarmos bases conceituais e estruturais para a efetivação das práticas integrativas.

Capítulo 3

3 Em busca de uma anatomia integrativa

Em um encontro com o Coletivo Errante, iniciei apresentando, por meio de uma imagem, as diferenças anatômicas entre as pelves ósseas masculina e feminina, sabendo que seria um tema complexo, visto nosso debate sobre as questões de gênero. Uma das errantes pegou uma caneta e riscou as palavras “masculino” e “feminino” substituindo por pessoa 1 e pessoa 2. Recebi com toda a atenção a crítica em relação ao engessamento que o ensino-aprendizado da disciplina de anatomia humana nos é apresentado, como algo que imprime categorias de gênero e, de certo modo, difícil de contradizer dada a concretude das estruturas anatômicas em relação aos gêneros binários. Desde esse dia, compreendi que investigar modos de experimentar/vivenciar a anatomia do corpo humano seria fundamental para os tipos de práticas corporais com as quais trabalho, que assumem tanto os aspectos biológicos quanto os culturais.

Encontro ressonância nos estudos e pensadores somáticos para esses caminhos investigativos, que estarão em foco neste capítulo, começando por recorrer a Edgar Morin, que no trecho a seguir oferece um contorno à função biológica como um fator intrínseco à existência humana em diálogo constante com fatores culturais:

O ser humano nos é revelado em sua complexidade: ser, ao mesmo tempo, totalmente biológico e totalmente cultural. O cérebro, por meio do qual pensamos, a boca, pela qual falamos, a mão, com a qual escrevemos, são órgãos totalmente biológicos e, ao mesmo tempo, totalmente culturais. O que há de mais biológico – o sexo, o nascimento, a morte – é, também, o que há de mais impregnado de cultura. Nossas atividades biológicas mais elementares – comer, beber, defecar – estão estreitamente ligadas a normas, proibições, valores, símbolos, mitos, ritos, ou seja, ao que há de mais especificamente cultural; nossas atividades mais culturais – falar, cantar, dançar, amar, meditar – põem em movimento nossos corpos, nossos órgãos; portanto, o cérebro (MORIN, 2003, p. 40).

Trago na memória corporal com essa passagem do autor um conhecimento somático repassado pelo BMM sobre o Sistema Digestório (SD). Para o método, essas ações do trecho de comer, beber e defecar estão associadas a toda uma trajetória de passagens pelas estruturas desse sistema que não somente cumprem funções fisiológicas de sobrevivência, mas cruzam toda a nossa verticalidade e colocam em perspectiva as nossas relações de troca entre o corpo interno e o ambiente externo. Os movimentos peristálticos de contração e expansão dos tubos de passagens de alimento coreografam uma dança do receber, absorver e expelir (TAYLOR, 2007a). Como forma de ilustrar esse pensamento, uma das vivências que pude experimentar nas aulas foi a percepção de que eu jamais tinha dado atenção ao meu ânus como local de pesquisa de movimento. Observar e praticar seu relaxamento pelo esfíncter liberou tensões

locais e fez com que pudesse refletir motivos culturais que nos causam tanto afastamento desse orifício do corpo. A partir desse exemplo, infinitas combinações a partir do ser biológico-cultural podem ser construídas.

A importância de buscar formas diferentes das convencionais para a atuação na disciplina de anatomia humana também fica evidente quando rememoro uma experiência determinante na minha formação como pesquisadora do corpo, quando, em 2017, enquanto aluna da graduação em Licenciatura em Dança da UFRJ, cursei a disciplina obrigatória de Anatomia do Corpo Humano. Nossa turma era formada por alunos dos cursos em Educação Física e Dança, que juntos fazem a disciplina no Laboratório de Anatomia do Centro de Ciências da Saúde da UFRJ (CCS), espaço na universidade que aloca a maioria dos cursos em saúde, inclusive o curso em Medicina. Circulava pelos corredores a estranheza da presença de alunos da Dança ocupando aquele espaço. A velha pergunta ainda circula: “Por que vocês fazem anatomia?”. A simples resposta: “Porque nós estudamos o corpo” ainda não parece ser suficiente.

É bastante comum nos depararmos com reações de estranheza quando contamos que temos a experiência na formação do estudo dessa disciplina, compartilhando o mesmo material laboratorial e estrutura de cursos nas áreas da saúde da UFRJ. Entretanto, pressuponho que a nossa produção de conhecimento seja diferente no seu aspecto sensível, de maneira que hoje as somáticas promovem o movimento ao contrário: os médicos estão praticando métodos em ES em busca de um outro tipo de conhecimento e experiência sobre o corpo humano³².

Alguns escritos de Vanessa Matos, professora na disciplina de Anatomia Aplicada à Dança da Faculdade Angel Vianna (FAV/RJ), somam a essa discussão pelo fato de parte da sua pesquisa ser dedicada ao desenvolvimento de uma *AnatomoPoesia*³³ (neologismo criado por ela em 2017). Segundo a pesquisadora, a palavra anatomia tem derivação do grego *anatome*, sendo *ana* = através de e *tome* = corte. Nesse sentido, a disciplina tem como método antigo o seccionar o corpo e o cortar em partes, procedimentos que são aplicados aos cadáveres de acordo com os interesses religiosos e filosóficos de cada época, alicerçando durante séculos os conhecimentos das estruturas e funções do corpo humano. Ela nos relembra da importância do período do renascimento, quando a representação da forma humana de maneira mais fidedigna

³² Esse movimento é comum no BMM, sendo a coordenadora do Rio de Janeiro a médica Maria Claudia Grillo, idealizadora do projeto/movimento “Saúde Positiva”.

³³ “A pesquisa tem o objetivo de integrar os saberes entre ciência, arte, natureza e consciência corporal, na prática dos discentes voltada ao conhecimento e reconhecimento da estrutura e função do próprio corpo, por meio de aulas teóricas de anatomia, com materiais didáticos clássicos, somados a vivências em “Plataformas Pedagógicas Sensitivas” (MATOS, 2019, p. 696).

apareceu nas obras do artista e anatomista Leonardo Da Vinci (1452-1519), contornadas com beleza artística e dedicação científica. A autora também traz o nome de Andreas Versalius (1514-1564), autor da seminal *De Humani Corporis Fabrica* (1543), como o grande reformador da história da disciplina, uma vez que sua metodologia incluía marcar as articulações, bem como outras partes do corpo, em modelos vivos. Como material didático, o autor deixava sempre disponível desenhos e esqueletos, assim como animais para dissecação e experimentos (MATOS, 2019).

Assim como Matos, observo no ensino-aprendizado da anatomia um comportamento corporal hierárquico e uma metodologia fragmentada, podendo ser visível durante as aulas que vivenciei na licenciatura, em que, na posição ereta, olhávamos, com uma leve curvatura na região da coluna cervical, os corpos mortos deitados na horizontal (pelos quais tínhamos absoluto respeito e orientação ética por parte dos professores e estagiários). Já estava posto o nível superior de observação, que contribuiu para uma análise sistemática e pouco afetiva. Andávamos visitando várias salas, a depender do conteúdo teórico-prático do dia, e em cada uma delas partes diferentes dos corpos ficavam expostas nas mesas do laboratório.

Acredito que a fragmentação do ensino dessa disciplina não seja um problema em si, mas há um problema quando não acontece a sua integralização, como é proposto pela ES. Esse é um ponto fundamental a ser colocado, visto que umas das principais características das abordagens somáticas visam um processo integrado do ser humano com o meio em que vive, ou seja, a anatomia humana como um conhecimento transversal aos mais diversos campos do saber.

Observo essa integralização na fala da professora do BMM Low Sturm, quando, na intenção de criar uma relação de comparação entre o método de pesquisa da disciplina de anatomia tradicional e a anatomia vivencial do seu método somático relata³⁴ que o tecido conjuntivo, especificamente a Fáschia, era descartada dos procedimentos de dissecação dos corpos, como algo sem importância ao estudo. Para o BMM, a Fáschia é considerada um “Tecido Coletivo” e órgão sensorial, por suas relações de tensegridade, gerando uma rede de conexão e presença em todo o organismo humano. Nesse sentido, há uma tendência das abordagens somáticas pela construção de outras perspectivas sobre a anatomia humana, que fogem da ideia da fragmentação das estruturas e funções do corpo, buscando possíveis articulações. O aspecto metodológico de vivência da anatomia no BMM que mais se aproxima da ideia de fragmentação é a noção de “diferenciação”. Entretanto, e ao mesmo tempo, ela tensiona a noção de

³⁴ Informação verbal colhida no dia 27 de junho de 2021, às 10:30, no módulo online de “Tecido Conjuntivo e Ligamentos”, do curso de formação em Educador do Movimento Somático, do BMM.

fragmentação, pois carrega um teor de singularização ao invés de separação, e sempre promove processos e experiências de integração entre as partes.

Essa preocupação também aparece nos escritos de Matos (2019), quando traz o pensamento da médica Maria Henriqueta Kruse (2003), que sugere desarmarmos o olhar com o objetivo de encontrarmos outras formas de vermos o corpo humano, integrando sua materialidade e constituição histórica-social:

O cadáver no formol é apresentado como semelhante ao ser humano, embora observemos que não tem a cor, a consistência, o turgor da pele, o odor ou a temperatura de um corpo quando vivo. A relação inicial do estudante com os cadáveres - como seus “semelhantes” - essa primeira impressão, esse primeiro vínculo, consciente e inconscientemente, rege a atividade que o estudante exercerá mais tarde na área de saúde [dança]. Estabelecendo a fria qualidade dos cuidados estendidos aos corpos que precisam de cuidados, determinando e reforçando o formato do sistema hospitalar vigente (KRUSE *apud* MATOS, 2019).

É inegável que as dissecações humanas contribuíram e ainda contribuem para o avanço de diversos estudos do corpo humano, sendo conferido pela ES e Dança lugar de importância a elas, entrelaçadas aos estudos da fisiologia, cinesiologia, embriologia, neurologia, entre outros. Mas elas são insuficientes para um conhecimento sensível e formativo sobre o próprio corpo quando se considera que o corpo é um processo de padrões vivos em si mesmos, e não apenas uma materialidade estática. Ver e tocar os corpos dissecados contribuiu, sem dúvidas, para acessar camadas que compõem as mais complexas estruturas e sistemas corporais. Entretanto, e o mais importante, é que não vivenciamos, em nenhum dia da disciplina na UFRJ, aquela anatomia no próprio corpo. Esse é o ponto principal a ser observado. Olhávamos, tocávamos e decorávamos muitos nomes obtidos com referência em corpos mortos ou pelos livros. Fazíamos provas com os nomes decorados e não variavelmente experimentados. Posto isso, qual seriam, portanto, outras formas de reconhecer a anatomia do corpo humano em uma abordagem somática?

Defendo que essas outras formas estão ancoradas na experimentação de uma anatomia em nosso próprio corpo em vida, da qual nomeio como: Anatomias Vivas. É possível encontrar suporte nos escritos de Matos para essa terminologia no plural e para a defesa de uma experimentação da anatomia humana no próprio corpo, ainda vivo e no processo de construção de si.

A possibilidade de aprender anatomia humana, considerando o espectro das anatomias existentes simultaneamente em um corpo vivo, nos inspirou a encontrar formas de atualizar o estudo dessa disciplina. Formas de conhecer a anatomia humana viva, por meio da inserção do autoconhecimento do corpo - como instrumento da vida. Levou-nos a repensar o próprio termo anatomia, limitado ao cadáver, re-significando-o dentro da compreensão das anatomias que compõe a vida do ser humano em variados estratos sócio-culturais: anátomo-cinesio-fisiológica, histológica, microscópica, macroscópica, patológica, ontológica, ontogênica, filogênica, social, geográfica,

ancestral, do movimento, emocional, mental, sensível, vibracional, energética, da bemaventurança, experimentada, artística, sagrada (*Ibidem*).

3.1 Os padrões vivos

Ainda que tenhamos construído até aqui um discurso contrário aos padrões de ensino da disciplina da anatomia nas metodologias tradicionais, é importante ressaltar que as abordagens somáticas aqui trabalhadas, e a maioria das existentes no campo da ES, consideram importantes os “padrões de funcionamento” em nossos sistemas corporais, atribuindo a eles um lugar determinante em nosso desenvolvimento evolutivo, na manutenção da saúde do organismo e na criação do movimento.

As somáticas defendem que é possível compreender os padrões com seus determinantes e condicionantes atribuindo a eles a possibilidade de trabalhar por novas conexões, por meio das suas variantes e camadas emocionais. Por exemplo, podemos dizer a um artista que existem diversos lugares no corpo humano onde ele pode sentir a pulsação do seu órgão do coração pelo toque das mãos: atrás das orelhas, nos punhos, na virilha e no dorso do pé. Recebida essa informação de caráter anátomo-fisiológico, o artista pode experimentar novas pulsações variando suas escolhas de toque (rápido, lento, com mais ou menos pressão etc.), inclusive criando diferentes combinações com os fluxos da respiração, ou quem sabe, guiado por uma música que remeta a alguma lembrança. Ele irá, com isso, experimentar diferentes sensações sobre uma mesma inteligência corporal sem perder suas dimensões de estrutura e função.

Embora não exista uma ordem única de acontecimentos em nosso corpo, há uma confiabilidade de que exista uma ordenação em que juntas conseguem, por meio de padrões vivos, criar uma forma de nós altamente complexa. Low Sturm³⁵, em uma aula sobre a Fáschia e sua atuação omnidirecional, disse que não há um “presidente” em nosso corpo e que somos formados por forças que atuam conjunta e simultaneamente. Entrando nessa dinâmica da Fáschia com um Tecido Coletivo, dei a ela o nome de “Fáschia Presidenta Coletiva”, em analogia aos mandatos coletivos hoje existentes na política partidária, e que buscam atuar sob uma lógica desierarquizada.

Há outros pontos para serem observados que são o reconhecimento de nossas estruturas, padrões de funcionamento, modos de organização, complexidades sistêmicas como fundamentais para o trabalho corporal e para quem vai mediar esse tipo de trabalho. Em uma conversa informal de compartilhamento sobre essa pesquisa, o preparador corporal Paulo

³⁵ Informação verbal colhida no dia 27 de junho de 2021, às 10:30, no módulo online de “Tecido Conjuntivo e Ligamentos”, do curso de formação em Educador do Movimento Somático, do BMM.

Trajano³⁶ citou a seguinte frase: “Tem momento que é preciso trazer o chão às coisas”. O contexto em que o pesquisador trouxe essa frase era sobre a necessidade de reconhecermos a existência das estruturas reais do corpo, muito influenciado pelo trabalho de Angel Vianna, em que sentir e tocar o osso, o músculo, a pele, são muito importantes para experimentarmos a nossa realidade material.

O corpo é uma realidade material, sujeito às leis da Física que regem o Universo. A principal delas é estarmos determinados pela força da gravidade. Isso demonstra que as leis da mecânica são importantes para entendermos alguns aspectos relativos à motricidade humana, mas não os únicos para dimensionarmos a complexidade desse fenômeno. Somos seres físicos, biológicos e psíquicos, e todos esses aspectos determinam e são determinados por nossos movimentos (TRAJANO, 2011, p. 6).

Trajano também defende que a vivência é a única capaz de oferecer essas “outras vidas” aos nossos padrões. Ele relata que, em um mesmo dia, fazia três aulas com Angel Vianna, nas quais a sequência dos exercícios era bastante parecida, mas a experiência de cada uma sempre era singular. “Isso foi um grande aprendizado, pois pude constatar que os aspectos mecânicos estão longe de explicar o que o movimento pode ser enquanto vivência” (*Ibidem*, p. 1).

De forma mais poética, podemos trazer a expressão popular “ter os pés no chão”, que significa estarmos mais conectados com a realidade, podendo, nesse contexto, dialogar com algumas questões suscitadas pelo autor Stanley Keleman: “O que é ter os pés bem plantados” e “Como alguém encontra o próprio chão?”. O termo *grounding* (aterramento – tradução nossa), bastante utilizado na ES, tem relação com a perspectiva de nos aterrarmos enquanto “seres corporificados”. “Ser corporificado é a formação da nossa carne viva, a formação do nosso ser como alguém vivo” (KELEMAN, 1996, p. 26). Ou seja, estarmos sempre na busca por um processo de reconhecimento de nós mesmos, o que inclui o reconhecimento de padrões que compõem a nossa materialidade corpórea.

Portanto, a pergunta suscitada até aqui é: quais são essas outras Anatomias Vivas e como experimentá-las?

3.2 Anatomias Vivas

[A anatomia] refere-se a nós, como formas de sentir. Refere-se à história genética, embriológica e pessoal. Refere-se às agressões que recebemos em nossas famílias e em sociedade e ao que fizemos para preservar nossa própria integridade sob coação. A anatomia, na verdade, refere-se à forma que nos foi dada pela natureza, às que tivemos que criar como partes de uma sociedade ou família específica, e à que estamos moldando nesse momento (KELEMAN, 1992, p. 126).

³⁶ Informação verbal colhida em novembro de 2020.

O pensamento de Stanley Keleman (1992) nos convida a refletirmos sobre a anatomia como destino, fazendo alusão à Sigmund Freud (1856-1939),³⁷ enquanto processo somático. Para o autor, é preciso aprender a repensar a anatomia mais do que como um simples “materialismo estático” (formas que não se alteram), ilustrações e imagens de corpos mortos, abstrações sob a forma de fórmulas fisiológicas e ideias a respeito da natureza, em vez de pensarmos a natureza em si mesma. Para o autor, os estudos anatômicos possuem uma tendência à utilização de imagens bidimensionais para seu ensino, deixando de lado o elemento mais importante: a vida emocional. Bonnie Cohen caminha no mesmo sentido, contrária a uma aprendizagem da anatomia humana que esteja pautada apenas em imagens visuais, apontando possíveis lacunas nessa forma de ensino: “Nós temos uma imagem dela, mas não temos a sua cinestesia dentro de nós mesmos. [...] é um conceito intelectual, não a informação entrando visceralmente dos proprioceptores” (*Idem*, 2015, p. 123).

O BMM defende como um elemento diferenciador a história vivenciada por cada célula, tecido, pele, osso, músculo, órgão, glândula e fluído do nosso corpo em processo contínuo de formação. Por isso, nomeia a disciplina e pilar do método como Anatomia Vivencial. Essa ideia da história de cada um como elemento diferenciador, uma história viva, encontra eco em um ensinamento do professor do BMM Ray Schwartz, que traz a ideia da “anatomia como autonomia”. Para ele, acessar a anatomia é um processo de autonomia, uma vez que cada um possui uma história e um modo de sentir e perceber suas estruturas, sendo que o processo de saber localizar a estrutura não é mais importante do que a de experimentá-la, mesmo que a pessoa não a localize como um ponto exato em um mapa. Schwartz trouxe essa fala após algumas alunas não conseguirem localizar o ponto reflexo³⁸ da glândula pineal em uma de suas aulas. Nesse sentido, é possível identificar o lugar do diferenciar como um elemento chave no projeto pedagógico do BMM, justamente por acionar o lugar da referência em primeira pessoa da ES.

Essa perspectiva dialoga com o pensamento de Keleman a respeito do que seria a anatomia, concebendo-a como uma “auto-identidade”: “Sem anatomia, não há emoções” (*Idem*, 1992, p. 12). Para o autor, ela é uma realidade pulsante, em constante movimento e (trans)formação: um processo cinético e emocional dinâmico, entendendo o corpo como um

³⁷ Stanley Keleman cita que: “Durante os últimos trinta anos, pesquisando as emoções e o *soma*, compreendi o que Freud afirmou de forma eloquente - anatomia é destino” (1992, p. 12.)

³⁸ Ponto reflexo é o nome dado aos locais do corpo humano em que podemos entrar em contato com estruturas que estão localizadas no interior do nosso corpo, e que não podem ser acessadas de forma tão diretas. No BMM existem pontos reflexos para cada glândula endócrina do corpo. Absorvi esse conhecimento no módulo “Sistema Endócrino”, em março de 2021.

processo vivo, subjetivo, evolutivo e capaz de organizar a si mesmo. Assumir as formas do nosso processo evolutivo, para o pesquisador, é fundamental para nos assumirmos como criaturas corporificadas, que passamos por uma diversidade de formas ao longo da vida, em um contínuo do nosso nascimento até a morte. Ele complementa trazendo que a anatomia emocional, assim como na fala de Ray Schwartz, são “(...) camadas de pele e músculo, mais músculos, órgãos, mais órgãos, ossos e a invisível camada de hormônios, bem como a camada da experiência” (*Ibidem*).

Para ambas as abordagens, a camada da experiência em primeira pessoa é o fator diferenciador e formador para uma anatomia própria, e, portanto, fundamental para as Anatomias Vivas. Nesse sentido, o exercício é buscar a complexidade do biológico na experiência e da experiência no biológico como processos interdependentes.

3.2.1 Das células ao céu: somos formas vivas

Na busca por interconexões entre nossas formas vivas organizadas, observo que tanto o BMM quanto Stanley Keleman encontram no estudo das células um suporte profundo para a defesa sobre uma perspectiva da nossa existência que demanda estrutura e organização:

A vida produz formas. Estas formas são parte de um processo de organização que dá corpo às emoções, pensamentos e experiências, fornecendo-lhes uma estrutura. Essa estrutura ordena os eventos da existência. As formas evidenciam o processo de uma história protoplasmática que caminha para uma forma pessoal humana – concepção, desenvolvimento embriológico e estruturas da infância, adolescência e vida adulta. Moléculas, células, organismos, grupos e colônias são as formas iniciais do movimento da vida. (...) Se pudéssemos fotografar nossa vida e projetá-la quadro por quadro, perceberíamos que somos sequências móveis de formas emocionais variadas. Uma implosão de células organiza um feto; depois ele se molda em uma criança; e, finalmente, num adulto. Essa jornada do ovo fertilizado organiza subdivisões, compartimentos, passagens e labirintos. À medida que dialogamos com as formas que nos cercam – primeiro com o útero; depois, com nossa mãe; e em seguida, com muitas outras – constituímos os estratos das formas emocionais (KELEMAN, 1992, p. 11).

O processo de (re)vivência da história da vida pelo BMM – da fase embrionária à bipedia – não implica em um método que ensina a nascer e a andar, e sim que nos faz retornar às águas primordiais para percebermos o processo que nos proporcionou a eretibilidade³⁹. A partir desse ponto, perceber como foi nossa vida intrauterina e a forma como desenvolvemos nossa motricidade é perceber a nossa história em formas vivas. A abordagem somática abraça os dramas da vida que estão tecidos juntos às fases evolutivas do corpo. Mais uma vez, pode-se encontrar nos escritos de Keleman, em uma das suas colocações mais emblemáticas, o suporte para esse pensamento: “Eu igualo a verticalidade à individuação” (KELEMAN, 1996,

³⁹ Termo utilizado por Stanley Keleman (1996) para se referir ao nosso processo, enquanto espécie humana, de conquista da posição erétil do corpo.

p. 21). Para ele, o corpo desperto (vivo) está bastante associado ao processo evolutivo que garantiu exclusivamente aos humanos a condição ereta do viver, e a partir disso as suas implicações.

A nossa evolução corporifica dois aspectos do viver: o viver da nossa estabilidade horizontal anterior e o viver da nossa instabilidade vertical atual, a nossa mobilidade e responsabilidade. Esse estar de pé instável e altamente responsivo é a expressão contemporânea da evolução (*Ibidem*, p. 19).

Trazendo de volta, do primeiro capítulo, os quadrados⁴⁰ de Mark Taylor, conhecer o nosso processo evolutivo por meio de uma anatomia vivencial é uma eterna tentativa de exprimir a si mesmo sem espremer os espaços internos, é encontrar uma anatomia que viva entre o céu e a terra, abrindo espaços dos pés para o chão e da cabeça para o céu, e criando nesse entre-espaço os movimentos que narram a vida. Ficar em pé, portanto, não é apenas ficar em pé: é uma condição da nossa espécie que a todo tempo nos coloca em relação com o campo da gravidade, requerendo lidar com os paradoxos do equilíbrio e desequilíbrios (as forças opostas) do ser erético. Requer um corpo organizado para ser responsivo.

Como forma de vivenciar esses lugares trazidos no trecho acima, e como forma de deixar o leitor mais próximo do que seriam as Anatomias Vivas, convido-o para uma prática em que reinterpretarei uma vivência oferecida por Mark Taylor⁴¹: 1 – Convido-o a ficar na posição em pé, em que a força da gravidade atravessasse todo o corpo e seu peso se distribua sobre os dois pés; 2 – Observe os micromovimentos que seu corpo faz para buscar constantemente o equilíbrio nessa posição; 3 – Aos poucos convide sua atenção para o arco embaixo dos seus pés que não tocam no chão, formando uma passagem de ar nesse espaço. Deixe o ar entrar; 4 – Agora, observe as partes dos seus pés que tocam o chão e como elas tocam; 5 – Convide seu corpo para realizar, devagar, um movimento pendular (para a direita e para a esquerda), deslocando seu peso de um lado para o outro, como o balanço de uma barco; 6 – Observe que na medida em que você coloca seu peso para um lado, o pé do mesmo lado aumenta a superfície de contato e o outro aumenta o seu arco; 7 – Nesse vai e volta, imagine que esses arcos dos pés são águas-vivas, que pulsam na medida que você desloca seu peso; 8 – Experimente um pouco

⁴⁰ Para explicar os processos do nosso desenvolvimento motor e das possibilidades de (re)padronização que seu método proporciona, já identificado por outra nomenclatura como aspecto de mudança proporcionada pelas abordagens somáticas, leva para a sala pequenos quadrados de madeira, progressivamente os empilha e intercala com novos objetos, como penas finas. Conta-nos que o processo evolutivo é espiralado (não-linear) e interrompido por experiências diversas e singulares, algumas delas traumáticas. Antes do desmoronamento dos quadrados traz uma anunciação que conforta: a educação do movimento somático é um caminho para observarmos com afeto nossa história evolutiva; para compreendermos o eterno equilibrar-se da vida e, finalmente, para nos dar caminhos de transformação.

⁴¹ Prática apresentada (com alterações) por Mark Taylor em aula do módulo online de “Tecido Conjuntivo e Ligamentos” do BMM, no dia 10 de julho de 2021.

esse pulsar vivo em seus pés! Caso sinta o desejo, caminhe um pouco pelo espaço com essa sensação de possuir águas-vivas nos pés.

Trago de volta também a experiência do início deste capítulo sobre o olhar para os corpos mortos e deitados no Laboratório de Anatomia, para sugerir novos experimentos sobre estados de eretibilidade. Esse é um exercício imaginativo sobre como seria possível propor para os alunos em uma aula de anatomia novos olhares sobre o corpo humano: 1 – Encontre um lugar no chão e busque relaxar seu corpo; 2 – Observe no movimento de entregar-se ao chão se há alguma resistência; 3 – Caso haja, em quais partes estão mais concentradas essa resistência; 4 – Perceba também as partes que você possui mais facilidade de contato com o chão; 5 – Agora, você observará como se levanta passando da posição deitado (na horizontal), para a posição em pé (na vertical). O “como” aqui é muito importante; 6 – Assim que chegar na posição ereta volte para a posição horizontal; 7 – Faça isso algumas vezes, em ritmos que te permitam perceber o caminho que você percorre entre as posições; 8 – Na última vez, apenas observe em qual das posições você consegue obter maior consciência e conforto sobre sua existência corpórea? Em qual delas você percebe o todo do seu corpo como maior completude? Deitado (nível baixo), na subida (nível médio) ou em pé (nível alto)? Em qual dessas posições você preferiria estar sendo observado?⁴²

Na ES, não há uma única resposta para essa pergunta, há a resposta pessoal: a minha resposta seria: a “posição horizontal” é a que mais percebo o todo do meu corpo e é também a minha preferência para ser observada.

Fiz essa prática muitas vezes até observar que ficava na posição erétil com meus ombros flexionados para a frente do corpo, escondendo meu coração, fruto de uma experiência traumática no ambiente da dança vivida na infância. Isso foi revelador no sentido de que toda a minha eretibilidade foi atravessada por essa história. Eu buscava nas somáticas um novo estar em pé e isso demandaria abrir o coração e ouvir meus pulsos internos. A partir daí realizei uma nova prática de forma recorrente: saía da posição horizontal para a vertical a partir do coração, sendo ele o meu guia e pulso para a vida. Acredito que teria entrado com um coração sensibilizado no Laboratório de Anatomia caso tivesse tido contado com essa prática anos atrás.

⁴² Essa prática é encontrada de diferentes maneiras em diferentes abordagens somáticas. Em nosso caso, houve uma mistura de experiências e leituras do BMM, BMC e Metodologia Formativa de Stanley Keleman, aliada à minha própria forma de condução.

3.2.2 Somos formas vivas e fluidas

Visitar nosso processo evolutivo também requer visitar o oceano interno e primordial (assim como realizado com o Coletivo Errante na prática intrauterina). Tanto o BMM como os escritos consultados de Stanley Keleman (1992-1996) indicam que a ontogenia⁴³ recapitula a filogenia⁴⁴. O feto, da concepção ao nascimento, passa pela história da vida celular, do peixe, pelas formas de anfíbio, mamífera e a humana. Quando está fora do útero, nos primeiros anos, também recapitula essas fases de uma posição horizontal até a vertical, conquistando a sua posição ereta. Por esses e outros motivos, as abordagens sobre a anatomia nas somáticas prezam pela (re)vivência dessas etapas, em busca de resgates (quando possível e desejado) dos padrões de desenvolvimento que passaram por obstáculos, possibilitando novas formas de movimentos.

A visita ao oceano interno nos carrega para a identificação de uma anatomia em comunhão com nossas correntes internas. “Quando nos identificamos com nossas correntes, descobrimos nossa própria continuidade” (KELEMAN, 1996, p. 33). Descobrir como continuamos requer descobrir nossos próprios ritmos de formação, assim como ondas quebrando na praia: “descontínuas, mas o processo é contínuo” (*Ibidem*). Por isso, também nos transformamos em células durante as aulas do BMM para vivenciarmos estados vibratórios e pulsatórios que nos conectam com os movimentos iniciais da vida.

A vibração, popularmente utilizada pela ES, pode ser compreendida como um padrão de movimento que reflete as primeiras formas de vida no planeta e que pode ser encontrado na força de atração e repulsão. Nesse movimento oscilatório, criam-se matérias por meio das partículas que se aglutinam e formam átomos, moléculas e depois as células. Essa vibração é inerente à existência da matéria, ou seja, o movimento vibratório está em nosso corpo desde a concepção, em nosso desenvolvimento como embrião e permanece por toda a vida, como trazido por Taylor:

Podemos sentir a vibração quando nos acalmamos e sentimos a vida dentro de nós. Se formos abaixo de nossa consciência das estruturas celulares, podemos acessar a atividade vibrante, a vibração que constitui nossa força vital. A vibração é um aspecto do tônus – o nível básico de atividade molecular de cada célula, tecido e estrutura do corpo (TAYLOR, 2007c, p. 26).

Para Keleman (1996), a forma como percebemos o mundo e interagimos depende da qualidade de vitalidade de nossos tecidos, sendo a sua tonicidade – seu nível de vibração ou amortecimento – o pano de fundo da nossa percepção e experiência. Assim como a vibração, o autor considera a pulsação movimento que cria matéria, sendo que o nível excitatório da

⁴³ Ontogenia ou ontogênese refere-se ao processo biológico de desenvolvimento evolutivo dos indivíduos, desde a sua concepção até a sua maturidade.

⁴⁴ Filogenia ou filogênese refere-se à história evolutiva de uma espécie.

vibração é o modo como a qualidade da pulsação se desenvolve, mais propriamente em movimentos de contração e expansão. Esse *continuum* de contração e expansão forma um movimento que pulsa. Nessa lógica, a corrente é a continuidade da pulsação.

Mergulhando na pulsação, há uma tendência das abordagens somáticas de oferecerem práticas corporais que trazem a posição da “estrela do mar” (o corpo desenha uma forma em X no espaço, geralmente no chão). No BMM, o padrão de Pulsação antecede o padrão da Radiação Umbilical, que introduz o sentido da cinestesia e tem como referência a estrela do mar. No método, a pulsação é trazida pelo movimento da água-viva, que pode ser associado à contração e expansão. Um dos aspectos primordiais do seu conteúdo é apresentar o conhecimento de que o movimento das águas-vivas proporciona uma qualidade direcional, ou seja, aquele que avança e recua sobre o espaço.

Apesar de haver também, nos conteúdos do BMM, a experiência da pulsação sem a necessidade do deslocamento pelo espaço, como por exemplo: movimentos de contração (ceder a si) e expansão (ceder ao espaço) sobre o próprio umbigo ou pelo diafragma respiratório com o corpo deitado, a pulsação é o que nos permite “ganhar espaço” pela condição de impulso que a contração e expansão possibilita. Nesse sentido, pulsar é um estado de movimento que nos impulsiona para a relação entre nós e o ambiente (Taylor, 2007c).

Pressuponho que todas as perspectivas lançadas até o momento sobre caminhos para Anatomias Vivas são possíveis de serem aplicadas, pois para os educadores somáticos, em que as investigações não caminham na direção da doença, o estudo da anatomia acontece o tempo todo no trânsito entre o corpo herdado e formado (KELEMAN, 1992), no corpo vivo, inseparável do sensorial, perceptivo e emocional. Sentimos, percebemos e movemos nosso corpo antes de acessarmos conceitos anatômicos, que só ganham sentido (ou novos) na medida em que podem ser acessados, diferenciados, integrados na experiência. Deslocar a perspectiva desse estudo dos livros para o próprio corpo é um princípio fundamental para a corporalização dos conhecimentos nessa área e para diferenciarmos as possibilidades de existência de práticas em anatomia humana.

3.2.3 Auto(re)conhecimento: o corpo como forma viva na natureza

Bonnie Cohen (2015) fala que o processo de corporalizar pode ser compreendido, de certa forma, como diferenciar e como sentir a força que está no corpo. Por isso, a proposta de Anatomias Vivas é possível quando aplicamos o princípio de primeira pessoa da ES, trazido no capítulo anterior. Para acessarmos a primeira pessoa é preciso criarmos espaços para nos

reconhecemos enquanto formas vivas, que por meio da nossa forma de perceber o mundo criamos sentido para cada estrutura do nosso corpo. A diferenciação é um dos elementos chave para a operação do princípio em primeira pessoa, assim como se faz necessário buscar novos elementos de articulação. Falaremos sobre isso no próximo item.

Antes, compartilharei o “Trabalho de Formiguinha”⁴⁵, que são imagens⁴⁶ de integralização das minhas próprias formas com a natureza da vida. Mais do que analogias, entendo-as como formas vivas, que na medida em que se friccionam com outras formas (in)formam novos sentidos e diálogos com o corpo. Convido-os, nesse momento, a fazer uma pausa e buscar as pulsações das suas próprias formas. É possível que encontrem a natureza biológica-cultural de si.

A existência é um tributo à vida organizada em formas vivas. Ser um indivíduo é seguir os impulsos da própria forma e aprender suas regras únicas de organização. Esse princípio de organização, esse imperativo para a forma é a linguagem do universo, da sociedade e nossa própria linguagem (KELEMAN, 1992, p. 15).



Figura 1: Encontrando os espaços e pesos dos ossos dos pés

⁴⁵ Nome dado por Larissa Benjamin de Paula ao meu trabalho de pesquisa de Anatomias Vivas.

⁴⁶ Todas as imagens são de autoria e arquivo próprio, tiradas no período de outubro de 2020 a julho de 2021.



Figura 2: Os pés como raízes



Figura 3: O repolho como cérebro



Figura 4: As mãos cerradas como os Sulcos e Giros do Cérebro



Figura 5: As raízes de plantas como as veias internas das mãos



Figura 6: As folhas nas extremidades da árvore como os dedos nas extremidades do corpo



Figura 7: As raízes de uma planta como as veias das mãos



Figura 8: O movimento de curvatura (flexão) das mãos como os galhos curvados de uma árvore



Figura 9: Os dedos dos pés curvados como as raízes de uma árvore



Figura 10: Uma teia de aranha como as FásCIAS do corpo humano



Figura 11: Uma embalagem de bucha de banho como as FásCIAS do corpo humano



Figura 12: Eu aprendendo crochê com minha avó como forma de entender a estrutura das FásCIAS



Figura 13: Eu aprendendo crochê com minha avó como forma de entender a estrutura das FásCIAS

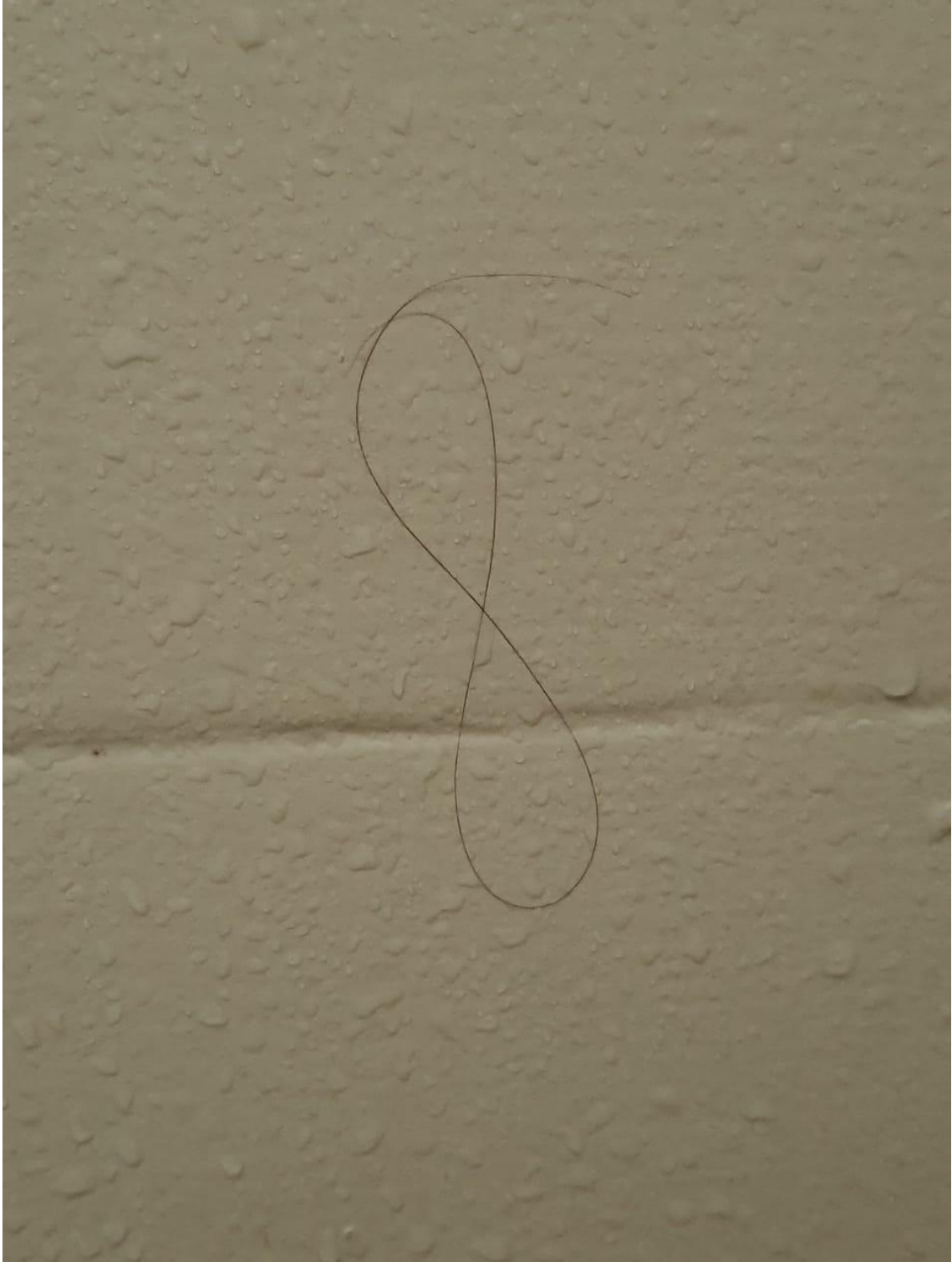


Figura 14: Um fio de cabelo na parede do banheiro, remetendo a uma Fita de Moebios



Figura 15: Um pedaço galho de árvore associado ao osso do fêmur



Figura 16: Formas do feto na vida intrauterina



Figura 17: Formas do feto na vida intrauterina



Figura 18: Folha de árvore comparada a textura dos músculos



Figura 19: Buraco em uma árvore associada ao orifício e lábios da vagina



Figura 20: A pele humana e uma folha desidratada



Figura 21: Experimentar o coração e os fluidos através de uma bexiga com água

3.3 Elementos e modos de praticar Anatomias Vivas: como?

Vimos que o princípio da referência em primeira pessoa da ES é norteador para a apresentação de modos de existência de Anatomias Vivas. Como já colocado, trazer para si a referência primária na investigação sobre o mover é uma forma potente de considerar as experiências individuais em cada estrutura e sistema corporal, dando emoção às nossas formas e compreendendo o ensinamento do BMM sobre a percepção de histórias pessoais em cada tecido, músculo, osso, órgãos, etc. Observo também que a possibilidade de individuação da anatomia contribui para a dissolução do seu caráter estático e universal. Acredito ser necessário, portanto, identificar a partir desse ponto alguns elementos que potencializam essa experiência em primeira pessoa e que, juntos ao elemento da diferenciação, catalisam modos de experimentação e vivência de outras anatomias. Como um dos elementos trago o **O Grande Ciclo do Ser** (GCS), de Bonnie Cohen (2015).

Na qualidade de seres humanos, nossa existência está imersa em um ciclo do sentir, perceber, criar relações de sentido e mover como forma de expressão de tudo isso. Respondemos ao que sentimos com movimento e com o movimento criamos mais sensações. Esse ciclo apresenta uma matriz multidimensional que realizamos como um *continuum*, ou seja, estamos a todo momento da vida processando simultaneamente incontáveis pedaços de informação, relacionando uns com os outros e agindo a partir deles de forma consciente ou inconsciente. Esse ciclo é nomeado pelas ciências cognitivas como “circuito sensório-motor”. De acordo com essa nomenclatura, e revisitado pelo BMM, o circuito pode ser apresentado com o seguinte esquema simplificado (TAYLOR, 2007b):

- 1) Estímulo sensorial: é a estimulação dos nervos e receptores sensoriais;
- 2) Interpretação perceptual: é a integração pessoal única desta consciência no cérebro e como cada um se relaciona ao estímulo;
- 3) Planejamento motor: é o início da resposta do cérebro ao estímulo antes do movimento ocorrer;
- 4) Resposta motora: é o fluxo de informação levado aos músculos e a ação resultante ou inibição desta ação;
- 5) Feedback sensorial: é o relatório da periferia do corpo confirmando a ocorrência da ação pretendida e fornecendo informações sobre o que ocorreu durante a ação;
- 6) Interpretação perceptual é a avaliação e interpretação da própria ação.

O BMM nos auxilia sobre a compreensão das diferenças entre o sentir, perceber e mover: 1- O sentir sendo um processo mecânico que envolve a estimulação de receptores e

nervos sensoriais, cujo caminho predominante parte da periferia do corpo em direção ao sistema nervoso central, levando informações estimuladas por forças do mundo exterior. Essa estimulação pode ocorrer, por exemplo, na pele, sendo interpretada como o toque, ou dentro de nossos músculos e articulações, sendo interpretada como a propriocepção⁴⁷. Todas as informações viajam para centros no cérebro através dos nossos nervos sensoriais e se tornam parte de nós em um nível celular. 2 - O perceber não é reconhecido com um processo mecânico. A percepção transforma a informação recebida sensorialmente em nossa “única e individualizada” interpretação do ambiente, sendo uma relação pessoal com as informações recebidas e não se limitando ao momento presente. O ato de perceber está associado à nossa história (atual, passada e herdada), emoções, projeções, nosso modo habitual de mover e se relacionar com o mundo, produzindo com isso novos mundos. 3 - O mover é um processo mecânico e nosso meio potente de expressão, de agir no mundo e ir ao encontro dele. Os nervos motores têm o caminho predominantemente da região do sistema nervoso central para a periferia do corpo, carregando instruções aos nossos músculos e órgãos, organizando deslocamentos nos espaços dentro dos tecidos que nos possibilitam mover (TAYLOR, 2007b). Nesse sentido, estudar o circuito sensorio-motor é fundamental para compreendermos a inteligência corporal do movimento e como os elementos se auto influenciam.

Bonnie Cohen (2015), como uma das maiores contribuições do meu método, reinterpretou o tradicional circuito adicionando a ele novos elementos: as expectativas preconcebidas e o foco motor pré-sensorial. O BMM (*Ibidem*) interpreta **O Grande Ciclo do Ser** da seguinte maneira:

- 1) Expectativas preconcebidas;
- 2) Foco motor pré-sensorial;
- 3) Estímulo sensorial: é a estimulação dos nervos e receptores sensoriais;
- 4) Interpretação perceptual: é a integração pessoal única desta consciência no cérebro e como cada um se relaciona ao estímulo;
- 5) Planejamento motor: é o início da resposta ao cérebro ao estímulo antes do movimento ocorrer;
- 6) Resposta motora: é o fluxo de informação levado aos músculos e a ação resultante ou inibição desta ação;

⁴⁷ Tenho como base a noção de cinestesia e propriocepção defendida pelo BMM, sendo a cinestesia como a consciência de movimento do corpo em relação a si mesmo, e a propriocepção como essa mesma consciência que se amplia em relação ao espaço (TAYLOR, 2017b).

- 7) Foco motor pré-sensorial;
- 8) Feedback sensorial: é o relatório da periferia do corpo confirmando a ocorrência da ação pretendida e fornecendo informações sobre o que ocorreu durante a ação;
- 9) Interpretação perceptual é a avaliação e interpretação da própria ação.

Segundo Taylor,

As expectativas preconcebidas são o resíduo da experiência que nosso corpo trata como realidade. Nós armazenamos um padrão de respostas aos fenômenos em nossos cérebros como memórias e, especialmente com a repetição do estímulo, passamos a esperar que estes fenômenos sejam consistentes com aquilo que experimentamos anteriormente (TAYLOR., 2007b, p. 18).

Nesse sentido, essas expectativas são úteis na medida em que nos permitem acessar experiências prévias que nos auxiliam às análises do presente e futuro. Porém, da mesma forma, elas podem ser limitantes e nos impedir de vivenciarmos novas experiências. Acrescentar esse elemento se torna fundamental pois cria sentido subjetivo a um processo que parece ser apenas mecanizado, abrindo espaço para o que as somáticas defendem: a história pessoal é parte determinante do que sentimos, percebemos e como nos movemos.

Já o foco motor pré-sensorial é o ato motor dentro de nosso cérebro que permite sintonizar os canais específicos de informações sensoriais recebidas, como um processo de refinamento da informação recebida. Como é sabido, recebemos diversas informações de forma simultânea ao nosso organismo. Podemos estar ao mesmo tempo lendo, recebendo o barulho da rua, o cheiro da comida do vizinho, o cachorro dormindo em nosso colo, a luz que entra pela janela, a dor em nosso estômago, etc. O foco é uma qualidade motora que trabalha aspectos conscientes do movimento. Por isso, no eixo central da maioria das disciplinas somáticas está o desenvolvimento da percepção de si, entendendo que esse processo é fundamental para o trabalho das escolhas por novas formas de movimento e pelo autoconhecimento (*Ibidem*).

Para Cohen (2015), essa releitura do circuito tradicional reconhece que ambos os aspectos de entrada e saída do estímulo de resposta possuem atividades motora e perceptual. Assumindo essa perspectiva, seu posicionamento defende uma expansão sobre os tradicionais cinco sentidos: tato, olfato, paladar, audição e visão, acrescentando os sentidos do movimento (propriocepção e cinestesia) assim como da atividade visceral, sendo essa visão ampliada dos sentidos também acolhida pelo BMM.

Para explicar a importância do movimento interseccionado em todo o ciclo, a autora traz a informação de que existem doze pares de nervos cranianos que processam três tipos de informação: sentidos especiais da cabeça; movimento de corpo inteiro e atividade visceral,

sendo os nervos vestibulares o primeiro par a se mielinizar. A importância dessa informação é explicada na passagem a seguir:

Os nervos se mielinizam na ordem da sua importância para a sobrevivência. Os nervos vestibulares começam a mielinizar no útero registrando o movimento do feto e do seu ambiente (a mãe). O fato [dos nervos vestibulares] mielinizarem primeiro indica que eles desempenham a primeira função essencial para a sobrevivência – antes da necessidade de registro do toque na cabeça, o paladar, o olfato, a audição e visão. Isso quer dizer que aprendemos primeiro pela percepção do movimento (*Ibidem*, p. 214).

Cientes de que durante muito tempo entendeu-se o movimento como uma espécie de resposta linear ao final de um estímulo sensorial, colocá-lo como elemento central na percepção de si é algo que modifica modos de vivenciar o corpo. Essa informação nos diz, entre muitas coisas, que podemos começar/iniciar um trabalho de conscientização de si pelo movimento e não somente pelo estímulo sensorial. “Creio que todas as padronizações da mente são expressas no movimento por meio do corpo. E todos os padrões fisicamente em movimento têm uma mente” (*Ibidem*, p. 188). Com isso, também chegamos ao lugar de que essa “mente-movimento” carrega aspectos da percepção que estão relacionados ao princípio da primeira pessoa.

Entretanto, é importante salientar que o registro do movimento não é apenas função dos nervos vestibulares. Em todo o corpo possuímos receptores especializados na percepção do movimento. O sistema vestibular em conjunto com o movimento reúne orelha interna, visão, receptores proprioceptivos, cinestésicos e de toque, bem como dos interoceptores⁴⁸. A perspectiva da autora ainda acrescenta o movimento de cada célula, compondo o seu processo vital de: respiração, ingestão, digestão, excreção, seu próprio movimento e *feedback* de si mesma e das outras (*Ibidem*).

O BMM, alinhado a todo pensamento acima, tem destacado em sua metodologia o sentido da interocepção como um dos sentidos mais refinados para a escuta profunda de si. Isso contribui, de certo modo, para a desierarquização dos tradicionais cinco sentidos, criando espaço para novas produções de sentido partindo de outras estruturas do corpo. Para o método, o órgão do coração é considerado um dos órgãos dos sentidos, diante das suas recentes pesquisas que vêm apontando-o como uma rede intrínseca nervosa, ou como um cérebro. O fluxo de informação do coração até o Sistema Nervoso Central e a forma como essa informação é integrada, do ponto de vista da experiência, faz com que seja potente considerá-lo um órgão do sentido.

Um dos pioneiros em neurocardiologia, o Dr. J. Andrew Armour introduziu o conceito de cérebro cardíaco funcional em 1991. Nesse contexto, o coração é considerado uma

⁴⁸ São nervos sensoriais que respondem a estímulos originados no interior dos órgãos, glândulas e vasos sanguíneos. Eles respondem à pressão e fornecem informações sobre o estado de repouso ou atividade do órgão em particular, assim como sobre sua orientação no espaço (TAYLOR b., 2007, p. 64).

entidade única. O “cérebro no coração” é uma rede de neurônios, neurotransmissores e proteínas que envia mensagens entre neurônios. Tal como o cérebro, o coração também possui células de apoio e um circuito complexo que lhe permite agir de forma independente, aprender, lembrar e produzir os “sentimentos do coração”. O tipo de informação enviada do coração ao cérebro possui efeitos profundos nas funções mais elevadas do cérebro, influenciando nossas percepções, emoções, processos mentais e habilidades de aprendizagem (BOONE *apud* TAYLOR, 2007b, p. 126).

É de amplo conhecimento que em algumas mortes cerebrais é possível que o órgão do coração ainda continue pulsando, comprovando suas atividades autônomas. De modo bastante empírico, é possível observar que muitas vezes em que estamos em níveis elevados de sofrimento, percebemos uma alteração no tônus do nosso coração, popularmente conhecido como coração apertado. Para o BMM, essas são questões culturais importantes na produção de um conhecimento que vêm a partir de uma escuta do próprio corpo, sendo indicado como processo pedagógico um **Ensino Centrado no Coração**: “Entre na relação professor-aluno com um coração corporificado. Fale a partir do seu coração ao abordar o grupo e os indivíduos. Ouça seus alunos com seu coração, assim como com sua cabeça” (TAYLOR., 2007a, p. 227).

Adentrando em alguns conceitos dos métodos somáticos, alguns modos de praticar essa escuta de si aparecem por meio do que Bonnie Cohen (2015) nomeia como *focalização ativa*. “Para perceber claramente, a atenção, a concentração, a motivação ou o desejo, é preciso focar ativamente naquilo que vamos perceber. [A focalização ativa] organiza a nossa interpretação da informação sensorial (*Ibidem*, p. 30).

A maneira como acolhemos, rejeitamos, filtramos, alteramos uma informação sensorial também é parte ativa do processo de perceber. Para tanto, as práticas somáticas que se propõe ao trabalho do uso focado da atenção e concentração, envolvem o desenvolvimento de habilidades que aparecem por meio do observar, sentir, perceber, nomear, diferenciar, comparar, interpretar, modular, recusar, entre outros. De modo particular tenho utilizado também o verbo “convidar”, entendendo-o como uma forma menos imperativa de estimular a ação do outro. Todos esses modos de praticar a atenção contribuem para trazer níveis refinados de percepção de si. Esses modos de praticar também contribuem para percebermos o *como* realizamos determinados movimentos, observando os padrões e construindo a partir dessas identificações novas formas do mover. A ES estimula o desenvolvimento das habilidades de focalização ativa, a escolha pela (re)padronização é pessoal. O que é importante de pontuar é que para a mudança acontecer é preciso ter novas escolhas ou novos caminhos, sendo oferecidos pelas práticas com abordagens somáticas.

Para praticar essa focalização, identifico alguns principais caminhos no BMM: a imagem guiada (o processo imaginativo do cérebro sobre os aspectos do corpo informando sua

existência) e a somatização apresentada na relação entre o toque e o movimento. Essa relação acontece desde a nossa vida intrauterina, como um relacionamento subjacente ao desenvolvimento da percepção. Como explica Bonnie,

No útero, enquanto o feto se movimenta, ele recebe um *feedback* tátil imediato de si mesmo e do seu ambiente – as partes do corpo se esfregam umas nas outras, contra a parede do útero e contra o líquido amniótico. Enquanto o feto se movimenta, ele empurra os órgãos da mãe, os quais, por sua vez, empurram de volta contra o feto. Quando a mãe se movimenta, há mudanças no líquido e na pressão dos órgãos contra a pele do feto (*Ibidem*, p. 217).

Essa é a dança que acontece na vida intrauterina e que cria na relação entre o sensorial e o movimento a condição do feto de se reconhecer. Há um fato muito interessante sobre a formação das nossas impressões digitais que imprime esse conhecimento relacional: o atrito do feto com o líquido amniótico, associado a questões genéticas, formam as nossas impressões digitais⁴⁹. Convido-os para uma nova prática: 1: Busque piscar seus olhos três vezes sem exercer muita força e em intervalos de tempos iguais. Junto a esse movimento relaxe sua mandíbula; 2: Observe as suas impressões digitais em um dos seus dedos. Perceba a forma animada desses corredores na sua pele, como um labirinto sem fim; 3: Convide sua cabeça a realizar micro movimentos e crie uma dança em relação a esses caminhos impressos em você; 4: Feche seus olhos e convide seu polegar a deslizar sobre a pele do seu rosto. Apenas observe a dança entre o toque e o movimento da sua cabeça.

Passada essa experiência, essa relação próxima entre toque e movimento nos alerta para evitarmos os perigos de uma educação somática com uma tal ênfase no sensorial em que os artistas fiquem hipersensibilizados em um nível que reprima a ação motora, ou uma ênfase nessa, fazendo-os perder o acesso à percepção sensorial. Com isso, é importante destacar que “O tato e o movimento se desenvolvem simultaneamente e estão intimamente ligados entre si” (TAYLOR., 2007b, p. 23), sendo indicado um trabalho que equilibre essa relação.

Para o autor, podemos levar a consciência ao movimento e ao tato em dois principais níveis: somático e celular. O primeiro é a experiência do corpo se movendo através do espaço e o contato da nossa pele com o mundo externo. O nível celular engloba o movimento das células no interior do seu próprio ambiente fluido e a consciência da membrana celular com o mundo externo (*Ibidem*). Stanley Keleman contribui para a compreensão sobre a percepção das células sobre elas mesmas:

As células vão em direção ao mundo e recuam. Elas absorvem e excretam. Seu modo de expandir e contrair é uma declaração de asserção. O modo como ela mantém a pressão é uma declaração de autopercepção. O modo como recebe e dá é comunicação.

⁴⁹ Disponível em: <<https://super.abril.com.br/blog/oraculo/as-impressoes-digitais-sao-realmente-unicas/>>.

A célula cria uma pressão interna para se poupar da compressão externa. Esse *continuum* de pressão gera a autoidentidade. [...] Assim a célula pensa sobre sua própria forma e sobre o mundo: com muita ou pouca pressão. A célula gera sensação e responde, ela se dá ao mundo (KELEMAN, 1992, pp. 19-20).

Nessa dança do interno e externo, as células são como “professoras” que nos auxiliam na corporificação da noção de autopercepção. É nesse contexto em que falamos que o BMM nos convida para sermos células, e constantemente nos levam a vivência de uma consciência a nível celular, nos auxiliando na compreensão de quem somos e de quem é o outro, como um processo de diferenciação e possíveis contornos. Para isso, partimos de um todo complexo orgânico e nos transformamos em uma única célula (de volta às origens). A partir da noção das duas camadas da membrana plasmática da célula, membrana externa (voltada para o mar exterior de líquidos extracelulares) e a membrana interna (voltada para o mar interior do citoplasma, que é o líquido intracelular), nos comunicamos com a ideia de uma vida que acontece na relação entre o mundo de dentro e de fora. A partir desse lugar, somos convidados a observar que esse padrão se repete nas diversas outras estruturas do corpo. Como por exemplo: na pele, em sua camada da epiderme voltada para fora e da derme voltada para dentro; nas porções simpática e parassimpática do Sistema Nervoso Autônomo; em cada fluxo direcionado para o lado de fora do sangue arterial e para dentro no venoso; no fluxo do ar que entra por nossas narinas do ambiente externo e sai transformado pelos nossos sistemas internos; e em cada órgão na sua percepção de atividade do seu ambiente local (fluidos, temperatura, motilidade, pressão, etc.), bem como das informações hormonais e neurológicas que chegam associadas de outros sistemas (TAYLOR, 2007a). Mais uma vez o pulsar da contração e expansão é um ritmo-movimento que dita nossa organização e nossas relações contínuas entre o externo e interno, podendo ser acessadas do micro ao macro.

Desse processo de contornos do *continuum* dentro–fora, trago de volta a diferenciação como um elemento e modo de praticar que evidencia a experiência do referencial em primeira pessoa. Na observação de algumas práticas do BMM, identifiquei fortemente o aspecto da diferenciação. Ao contrário da ideia de afastamento do todo, a referência em primeira pessoa requer um poder de percepção de si que promove a expansão do olhar sobre aquilo que se observa. Quando acessamos o nosso corpo e diferenciamos ou contornamos as partes, criamos uma espécie de ampliação sobre aquilo que estamos em contato, como se a escolha por menos aumentasse a superfície de contato com nós mesmos. A diferenciação pode ser compreendida, portanto, como uma forma de singularização e de reconhecimento de que há em cada parte de nós, de forma simultânea, processos de autonomia e de interdependência, e que juntas formam o nosso todo complexo. Para Keleman,

Em todos os níveis a vida é um processo – uma cadeia interligando fatos isolados de vida diferenciados em formas específicas de existência, contendo micro organizações. A sociedade, do mesmo modo, é um processo, uma forma contendo subpartes vivas. E cada um de nós é um processo, um todo constituído de eventos vivos com um impulso para a organização (KELEMAN, 1992, p. 15).

Para exemplificar o caminho traçado nesse capítulo, demonstrarei por meio de uma análise da prática do BMM “Respiração Celular” (TAYLOR, 2007a, p. 88), os elementos e alguns modos de praticar anatomias vivas identificados:

- 1) Fique o mais confortável possível. Gradualmente permita que seu peso se solte na Terra, e mude de posição para tornar-se ainda mais confortável, se possível.
- 2) *Leve sua consciência ao movimento* [**focalização ativa – modos de praticar**] de expansão e contração de seus pulmões [localizam a estrutura a ser trabalhada criando com isso o processo de **diferenciação**]. Então *imagine* sua pele como a membrana de uma única célula imensa e os conteúdos de seu corpo como o interior fluido da célula [**visualização – imagem guiada**]. *Convide* [**modos de praticar**] uma respiração de expansão em todo o seu corpo, para que o fluido interno mova sua pele/membrana em todas as direções. Enquanto exala, permita que sua pele/membrana retorne ao seu centro. *Observe* [**focalização ativa – modos de praticar**] como você se sente ao fazer isso.
- 3) *Leve sua consciência uma porção menor* do seu corpo, como uma *mão* ou um *músculo individual* [**diferenciação, somatização e focalização ativa**]. Imagine e sinta as milhões de pequenas células que compõem essa parte de seu corpo. Permita que a membrana externa de cada célula se *expandam e contraia* com a respiração (em conjunto com suas vizinhas) [**começar a partir do movimento – somatização**], e permita que sua consciência flutue no fluido interno da célula enquanto você respira. *Observe como você se sente ao fazer isso* [**modos de perceber a atividade motora no sensorial**].
- 4) Tente trabalhar com a seguinte *imagem* [**visualização**]: você está deitado sobre a relva de um lindo campo em uma noite fresca de verão, longe das luzes da cidade. Você pode olhar para o céu noturno e ver as luzes da Via Láctea. *Você pode escolher olhar para as estrelas individuais ou para a mancha de luz generalizada que preenche o céu* [**focalização ativa**], sabendo que dentro dessa luz há a presença de um número incontável de estrelas individuais. Pratique ir de uma à outra, *olhando primeiro* [**diferenciação**] para as estrelas brilhantes visíveis e depois para a mancha de luz. Então traga a imagem da Via Láctea para seu corpo. As estrelas brilhantes são como as células individuais e a luz generalizada é como os tecidos compostos por milhões de células. Você pode escolher focar na respiração de uma célula individual ou na

respiração generalizada do tecido, sabendo que sob essa experiência há células individuais expandindo-se e contraindo-se.

Terminada a prática, encerro convidando-os para o último capítulo, em que apresentarei as práticas integrativas criadas para essa pesquisa como forma de aplicar esses princípios, elementos e modos de praticar apresentados até aqui.

Capítulo 4

4 Práticas integrativas para tempos desintegrados

Este capítulo destina-se a compartilhar a aplicação do princípio em primeira pessoa da ES; as perspectivas das Anatomias Vivas e dos elementos e modos de praticá-las levantados até aqui, para a criação das práticas integrativas para artistas do corpo, assim como apresentar o contexto de seu surgimento.

No decorrer do cenário pandêmico da Covid-19 no Brasil, com início em meados de março de 2020, busquei escutar profundamente as transformações que se apresentavam para esta pesquisa. Conforme citado na introdução, os encontros presenciais com práticas corporais foram interrompidos pelo estado de isolamento social compulsório, o que demandou uma reavaliação dos rumos e dos formatos de realização das práticas desta pesquisa.

Nesse processo de isolamento, o qual também considero possíveis estados de recolhimento, observei certa hierarquia do sentido da visão para o estabelecimento das relações virtuais e, ao mesmo tempo, uma lacuna em modos de escutas atentas para esses mesmos formatos. As câmeras desligadas durante as diversas aulas de que participei no modo remoto também eram convidativas para um estado de escuta de si, com todos os desconfortos possíveis dessa experiência, uma vez que as experiências de toque (contato físico) foram completamente interrompidas. Reconhecer a própria voz é, de certo modo, ouvir o próprio corpo.

Na junção de estados de recolhimento e escutas de si, ficava cada vez mais evidenciado no período pandêmico o princípio da referência em primeira pessoa da ES, bem como a necessidade de dialogar com propostas que possibilitassem caminhos de trabalhos corporais para os artistas isolados.

Para buscar estados de equilíbrio e saúde corporal, recorri às práticas somáticas e mergulhei nesse campo-oceano em busca de não me afogar no caos pandêmico. Em um dia sozinha, em meio a muitas horas de reunião em frente à tela de um computador, esfreguei minhas mãos umas nas outras, apoiei meus cotovelos na mesa e descansei meus olhos nas minhas mãos quentes e escuras. Com essas mesmas mãos, em formato de concha, levei-as aos meus ouvidos e consegui acessar um som interno: como uma ausculta. Era um som bastante parecido com o que se escuta quando se mergulha no mar. Um som ao mesmo tempo imenso e abafado, além de cheio de ruídos. Percebo hoje que com essa prática somática, inventada para aquela ocasião, realizei movimentos de fricção e de ausculta, assim como indicam Lígia Tourinho e Maria Inês Souza (2016) quando narram o encontro do preparador corporal com o

diretor e o projeto cênico como um todo, e me serviu como um *insight* para criar uma nova forma de oferecer minhas práticas.

Como o desejo, desde o princípio, era de oferecer um trabalho com práticas corporais para os artistas, ficou evidente que a narração do movimento por meio do formato em áudio poderia ser um caminho potente para adentrar aos corpos-casas-trabalhos-vidas dos artistas, mesmo que isolados. Nesse sentido, chegamos ao ponto de procura desde o início da pesquisa: em que as práticas, apesar de poderem ser vinculadas a um projeto de criação cênica, seriam destinadas para o cotidiano do artista.

Foi também nesse contexto pandêmico em que as artes ganharam visibilidade no suporte do equilíbrio mental-físico-emocional em muitas casas brasileiras, entendidas na perspectiva da saúde integral. Enquanto educadora somática, na convicção de que a referência em primeira pessoa da ES não se trata de um trabalho desvinculado do contexto cultural-social-político, considereei que uma das minhas funções no momento estava atrelada à noção do *cuidado*. Nesse sentido, localizo as práticas integrativas criadas no processo dessa investigação como uma oportunidade de cuidado corporal. Produzir cuidado nesse momento é uma forma de praticar os protocolos profissionais indicados na pedagogia do BMM, compreendendo o cuidado como um elemento-ponte de atenção ao outro e para o nosso próprio corpo em “tempos desintegrados”. Os convites aos elementos que despertam estados de atenção pelas práticas somáticas são potencializados quando atrelamos à noção de cuidado a elas, muito bem traduzida por Leonardo Boff:

O que se opõe ao descuido e ao descaso é o cuidado. Cuidar é mais que um ato; é uma atitude. Portanto, abrange mais que um momento de atenção. Representa uma atitude de ocupação, preocupação, de responsabilização e de envolvimento afetivo com o outro (BOFF, 2021).⁵⁰

Dado o contexto, começaram a produção dos conteúdos roteirizados com as práticas corporais em educação somática e dança, e a experimentação do movimento narrado em formato de áudio (especificamente o *podcast*). As práticas estão nomeadas como “integrativas” considerando alguns fatores adicionados ao objetivo central proposto na introdução⁵¹: a noção de integralização entre a referência em primeira pessoa e o ambiente/momento em que vivemos defendido pela ES e a perspectiva de uma anatomia não fragmentada e integrada ao corpo

⁵⁰ Trecho extraído do “Guia de boas práticas de apoio à parentalidade e às pessoas cuidadoras em atividade na UFRJ”, do Grupo de Trabalho em Parentalidade e Equidade de Gênero da UFRJ. Acesso em: <<http://app.pr2.ufrj.br/public/uploads/repositories/BOASPRATICAS.pdf>>.

⁵¹ A ideia central da utilização do termo “integrativas” está associada ao desejo de oferecer práticas para os artistas fora de contextos associados à criação de obras específicas. Nesse sentido, elas são vistas como práticas que podem se integrar e associar a outros trabalhos corporais, ou não.

presente (vivo), ou seja, da noção das Anatomias Vivas levantada no capítulo anterior. Nesse contexto, foram-se construindo as práticas integrativas.

4.1 Os *podcasts* Escutas Somáticas Dançadas

As práticas integrativas foram imaginadas e criadas imersas no contexto apresentado e se apresentam em áudio por meio do formato de *podcasts* nomeados como Escutas Somáticas Dançadas (ESD). A escolha do formato, além de criar um diálogo entre o modelo de escuta em áudio com a escuta do próprio corpo, é um meio de integrar de forma gratuita o conteúdo ao cotidiano de isolamento dos artistas, e de escolha por um modo que dialoga com as novas formas de produção em áudio da atualidade, em um processo altamente experimental.

As ESD foram criadas seguindo os objetivos abaixo:

- 1- Aplicar em todas as criações de conteúdos a possibilidade de os artistas experimentarem o princípio da referência em primeira pessoa da ES;
- 2- Aplicar aspectos anatômicos, fisiológicos e emocionais, considerando a perspectiva das Anatomias Vivas;
- 3- Aplicar os conceitos e elementos observados e identificados nos métodos somáticos do BMM e BMC como modos de praticar as Anatomias Vivas: visualização (imagem guiada)⁵²; somatização (iniciação pelo movimento, toque, cinestesia, propriocepção e interocepção); diferenciação e a focalização ativa pelos modos de praticar a escuta e atenção do próprio corpo: “convide”, “observe”, “perceba”, etc.
- 4- Aplicar a noção das devolutivas, indicada na pedagogia do BMM;
- 5- Criação de conteúdo com narração própria;
- 6- Distribuição do conteúdo em plataforma digital gratuita para amplo acesso.⁵³

A escolha das temáticas dos conteúdos corporais foi baseada em três conteúdos fundamentais da educação somática do BMM: a vida intrauterina, o desenvolvimento da motricidade humana e o sistema de órgãos. A partir disso, Anatomias Vivas preencheram as temáticas específicas de cada *podcast*, que serão mostradas a seguir nos roteiros.

⁵² Como trazido no primeiro capítulo, Bonnie Cohen (2015) considera a visualização guiada como sendo o processo imaginativo do cérebro sobre os aspectos do corpo. Nas ESD também a considero como a possibilidade de o cérebro criar imagens que contribuem para a localização e vivência de aspectos do corpo.

⁵³ Esse conteúdo, apesar de ter tido foco no processo criativo, foi pensado para distribuição gratuita, mesmo que sem aporte financeiro para a produção de uma distribuição de conteúdo por plataformas e agentes especializados hoje no formato de *podcast*. Nesse sentido, o conteúdo ainda não possui alcance significativo, mas espera-se que esse seja gradualmente ampliado.

Como proposta de escuta dos conteúdos pelo leitor/ouvinte, é indicado acessar os *podcasts* antes dos conteúdos escritos sobre o processo de criação e roteirização. Esse caminho é indicado devido ao estímulo em levar a experiência para o corpo antes de observar o processo de construção teórica, sofrendo com isso menos interferência da autora e mais prevalência na experiência em primeira pessoa pelo ouvinte. Destacamos que os roteiros apresentados serviram como suportes para o ato da gravação e para o trabalho sistematizado de aplicação dos critérios, portanto, pode haver pequenas diferenças no conteúdo final disponibilizado, fenômeno próximo ao que acontece quando o roteiro está em cena corporificado em um artista, em que ganha novas camadas de presença.

É importante salientar que apesar dos conteúdos terem sido produzidos de forma criteriosa, os *podcasts* foram gravados de maneira amadora, ou seja, fora das condições ideais para um conteúdo profissional. Nesse sentido, toda a ambientação como a captação de som, sonorização, edição, produção gráfica e direção musical, também estão carregadas de processos “caseiros”.

O conteúdo foi disponibilizado para amplo acesso na plataforma do *Youtube*, sem o controle sobre os ouvintes/visualizadores, e de forma mais direta foi indicado⁵⁴ aos alunos de graduação do curso de DT pelas disciplinas **Dramaturgias do Corpo e Ator 1**, que compuseram o Período Letivo Excepcional (PLE) aprovado pela UFRJ para o calendário acadêmico em 2020.1 e 2020.2, contexto em que alguns ofereceram devolutivas sobre os *podcasts*.

As demais devolutivas foram de artistas que de forma também espontânea contribuíram para essa pesquisa, compartilhando suas sensações e percepções na relação com as Escutas Somáticas Dançadas.

4.2 A roteirização e produção dos conteúdos das ESD

Abaixo, compartilho o conteúdo dos roteiros em que foram aplicados os objetivos elencados, compondo ao todo seis *podcasts* finalizados. Para a sua apresentação, buscou-se localizar em cada frase de movimento o conceito ou o elemento principal⁵⁵ considerado no ato da criação do conteúdo, mesmo que outros possam estar contidos na mesma frase de

⁵⁴ Cursei ambas as disciplinas como aluna em Estágio Docência, processo obrigatório no Programa de Pós-graduação em Dança da UFRJ. As disciplinas foram ministradas respectivamente pelas professoras doutoras Lígia Losada Tourinho e Jacyan Castilho. Não houve obrigatoriedade no acesso aos conteúdos, e as devolutivas, quando houve, foram realizadas de forma espontânea pelos alunos.

⁵⁵ Na somatização (iniciação pelo movimento, toque, cinestesia, propriocepção e interocepção), conforme também destrinchado no critério três (3), ainda destaco o subitem mais evidenciado.

movimento. Reafirmo que o princípio da referência em primeira pessoa e perspectivas das Anatomias Vivas estão presentes em todos os roteiros das práticas dos *podcasts*⁵⁶.

Podcast 1#: Oceano Interno⁵⁷

Anatomias Vivas:

Abordar aspectos da vida intrauterina, aplicando a noção do movimento como o primeiro sentido a se desenvolver na relação com o tato. Trazer o padrão dos movimentos de contração e expansão a partir da respiração, que também podem ser encontrados na vida celular. Iniciar a noção do toque como um caminho importante para dar suporte na localização de estruturas e na iniciação de movimentos. Possibilitar uma associação da noção de acolhimento de si com a posição fetal para possíveis experiências individuais ou memórias corporais e afetivas dos praticantes. Vivenciar a vida fluida dentro do útero, composta principalmente pelo líquido amniótico, assim como da vida fluida existentes na vida das células pelos líquidos intracelular e intercelular.

Roteiro com destaque aos conceitos, elementos e seus modos de praticar:

Escolha um lugar e posição confortável para deitar o seu corpo e feche os olhos.

Observe [**focalização ativa**] que nessa posição você está entregando seu corpo ao chão (que pode ser uma cama, sofá, grama, etc.), com isso diminuindo os esforços que os sistemas do seu corpo fazem para se manter na postura em pé.

Então, aproveite a entrega!

Localize [**diferenciação**] também se há resistências nessa relação com o chão.

Busque observar [**focalização ativa**] as partes do corpo que estão mais resistentes, mas também aquelas que se conectam facilmente.

Aos poucos, leve sua atenção para a parte do seu abdômen, na região do umbigo [**diferenciação**]. Caso necessário, pode convidar suas mãos [**somatização – toque**] a pousarem sobre essa região.

Conecte-se com a expansão e contração da sua respiração e busque ficar um tempo observando-a [**somatização – iniciação pelo movimento**].

Lentamente, você vai convidando seu corpo a ficar na posição fetal, como se sua cabeça fosse encontrar seus joelhos [**visualização – imagem guiada**]. Entenda a melhor maneira de permanecer nessa posição, sem muitas tensões. Vá até onde conseguir.

⁵⁶ As imagens que compõem a capa de cada *podcast* estão em Anexo 3

⁵⁷ Acessar em: <<https://www.youtube.com/watch?v=HTKFbl5nZ5c&t=67s>>

Imagine-se rodeada por uma água muito tranquila, onde você pode flutuar com segurança [**visualização – imagem guiada**].

Observe [**focalização ativa**] sua pele em contato com essa água criando um contorno do seu corpo [**somatização – toque**].

Ao mesmo tempo em que sua pele mantém contato com esse ambiente de fluidos externo, ela protege seus fluidos internos. Como uma fronteira porosa para as sensações e relações.

É interessante quando criamos consciência dos nossos fluidos internos e de toda a imersão do oceano que está dentro do nosso corpo: alimentando, transportando, correndo nas canalizações do nosso organismo [**somatização – interocepção**].

Como é bom quando a gente pode dançar esses fluidos!

Experimente dançar [**somatização – iniciação pelo movimento**] um pouquinho os fluidos internos em relação com a água que te contorna.

Quais movimentos podem surgir nessa dança de entrega e proteção? [**somatização – iniciação pelo movimento**]

Você pode criar a relação que quiser entre o mundo interno e externo.

Observe suas mãos em contato com a água, braços, cabeça, coluna, pelve (conhecida como bacia), pernas e pés [**somatização – toque**].

Essa dança permite um universo de estados de leveza.

Você pode fluir sentindo a dança das águas do seu corpo.

Lentamente, vai convidando seu corpo a pausar.

Observe as águas que ainda correm [**somatização – cinestesia**].

Observe que seus movimentos interferiram nos estados de fluidez do oceano interno.

Devolutivas: Como foi para você? Você gostaria de compartilhar sua experiência? Quais sensações e sentimentos surgiram dessa prática? Você percebeu algo novo? Gostaria de compartilhar quais movimentos apareceram nessa experiência?

Devolutivas:

Devolutiva 1:

Muito legal ser sonoro, principalmente nesse momento. Eu de fato me perdi. As vezes em pensamentos outros (o que é o mais comum para mim. Bastante dificuldade de ficar no momento) e depois fiquei em um entre lugar mesmo. E aí apaguei [dormiu]. Acordei [tonto]. Mas me fez muito bem. As orientações eram muito claras. Deu vontade de fazer mais, uma vez por dia antes de dormir. Mas não sei se é uma boa.⁵⁸

⁵⁸ Mensagem enviada por telefone celular pelo estudante e artista da UFRJ Pedro Barroso Mantel (1995-), no dia 08 de dezembro de 2020.

Devolutiva 2:

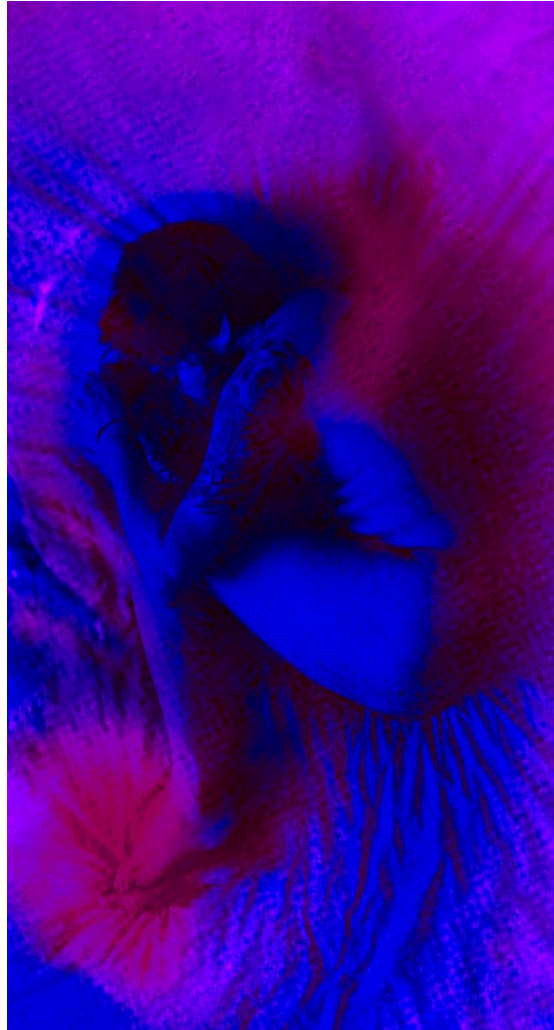


Figura 22: Devolutiva do artista visual Ivair Siqueira Franco Junior em posição fetal. Fonte: recebida por celular no dia 17 de dezembro de 2020.

Devolutiva 2:

Para mim foi muito interessante a forma que você vai nos convocando e nos convidando a experienciar a temática, e que nome bonito: Oceano Interno. Além disso, a escolha da imagem que você tem trazido no *podcast* tem muita relação com o universo que você vai tratar e foram muito bem escolhidas. Tudo envolve quando vamos falar de sensação, né? O que aquela imagem pode nos trazer em termos de um estado diferenciado?! A escolha da música é muito de acordo. Existe uma questão técnica que merece ser falada de que foram escolhas bem-sucedidas nesse sentido. A sua voz, que traz essa forma calma e serena, faz com que a gente faça esse mergulho interno que você vai convocando. Falando sobre todas essas sobreposições que você vai trazendo nessa temática específica quando você fala também da pele como um contorno e ao mesmo tempo mantendo o contato com os fluidos internos. Então tudo que você vai trazendo é muito coerente. O conteúdo é muito interessante assim como a forma como ele é compartilhado. Eu fui chegando em um lugar que vai trazendo uma ativação e fazendo com que nosso corpo entre em um lugar consciente, e se tornando um corpo em estado presente. E também a forma como você se despede é muito coerente com tudo o que foi apresentado. E como falei, a parte visual do que você escolhe como imagem nesse *podcast* faz com que a gente entre nesse lugar dos líquidos e dos fluidos. E o fato da gente estar deitado também, né: como se a gente

estivesse boiando. E é um lugar de percepção muito íntima, de que cada um vai viver da sua maneira, com uma condução sensível e que preenche⁵⁹.

Podcast 2#: Mais 5 minutinhos⁶⁰

Anatomias Vivas:

Abordar o movimento do toque no próprio corpo pelas mãos como uma potente estrutura para o estímulo de novas sensações e movimentos. Convidar o praticante a perceber que podemos produzir essas sensações a partir de estruturas especializadas e com padrões do corpo para com o próprio corpo, nesse caso os receptores táteis térmicos. Abordar o sentido da visão na relação com padrões de movimentos repetitivos no cotidiano, assim como estruturas do corpo, como os ossos (pela coluna vertebral) e seus aspectos de sustentação e suporte para o movimento.

Roteiro com destaque aos conceitos, elementos e seus modos de praticar:

Está com pouco tempo hoje?

Vamos para uma prática rápida e profunda!

Esfregue uma mão na outra até você perceber um aumento de temperatura [**somatização – toque**].

Leve suas mãos lentamente até o seu rosto [**somatização – toque**], e deixe sua cabeça descansar sobre elas.

Aproveite esse cantinho quentinho e escurinho que se formou para relaxar o peso da sua cabeça [**focalização ativa**].

Você já observou quais estruturas ativam em nosso corpo para segurarem a cabeça quando ficamos muito tempo olhando para nosso celular? [**focalização ativa e somatização – cinestesia, propriocepção e interocepção**]

Devolutivas: Como foi para você? Você gostaria de compartilhar sua experiência? Quais sensações e sentimentos surgiram dessa prática? Você percebeu algo novo? Gostaria de compartilhar quais movimentos apareceram nessa experiência?

Devolutivas

Devolutiva 1:

⁵⁹ Devolutiva de Paula Mori (1973-), em 26 de julho de 2021, em formato de áudio pelo aplicativo do *Whatsapp*. Paula Mori é artista da Dança e atua como intérprete criadora, pesquisadora, curadora e Produtora Cultural. Especialista em Acessibilidade Cultural pela UFRJ. Graduada em Dança - Bacharelado e Licenciatura em Dança pela UNICAMP. Jurada no Prêmio de Dança da Fundação Cesgranrio desde 2018. Intérprete criadora da Pulsar Cia de Dança. Dedicar-se a uma pesquisa artística com inspiração na sua ancestralidade asiática, cultura e arte japonesas, corpo e sensorialidade. Segundo a artista, o envio por formato em áudio faz parte do seu processo de devolutiva.

⁶⁰ Acessar em: <<https://www.youtube.com/watch?v=0V407HtPfs8&t=61s>>

Tenho me sentido um tanto cansada essa semana; uma exaustão de cabeça que tem até mesmo me causado dores leves. Movida pela fala da Lígia na última aula, resolvi experimentar os exercícios assíncronos na ótica do autocuidado. [...] A cabeça é muito sagrada para mim, acredito que por uma crença religiosa-espiritual, e cultuá-la me mobiliza de uma forma especial que não acontece pelo resto do corpo. Com os movimentos que você propôs, eu pude reativar essa conexão que andava esquecida ultimamente [...] Foi importante pra mim e até mesmo senti um alívio nas dores que me incomodavam. Importante cuidar dessa região sempre tão ativa, né? Obrigada por me lembrar disso e obrigada pelo registro.⁶¹

Devolutiva 2:

Começo novamente essa devolutiva pela imagem escolhida para o *podcast*: muito coerente com a mensagem que você traz... Para mim reflete muito de como a gente pode administrar o tempo, mesmo que seja pouco tempo, em algo que seja significativo e consistente. Tem a imagem de uma ampulheta, no lado esquerdo, uma foto sua com uma das mãos apoiadas na lateral do rosto, que para mim reverbera como um lugar de pausa, de tempo e como lidar com esse pouco tempo. Interessante também como você vai, aos poucos, introduzindo o conteúdo novamente com uma voz tranquila e serena que faz com que a gente consiga embarcar na proposta. A trilha foi uma escolha mais uma vez coerente, e de uma música que fica muito de acordo porque ela tem um tempo que não é rápido e nem lento demais, e que entra no lugar dos 5 minutos. Como se fosse 5 minutinhos mesmo. Claro, isso ficou para mim. E como realmente esse conteúdo que você trouxe, apesar de não ser um conteúdo extenso, o quanto ele é potente e faz com que a gente perceba em um gesto só, aliás dois gestos: o primeiro de esfregar as mãos até aumentar a temperatura e depois colocar as mãos no rosto e deixar a cabeça apoiando. Porque as vezes é isso: não precisa de muitas referências ou da condução de muitas coisas a serem feitas para se conseguir bons resultados desse lugar de ativação da consciência e desse corpo em estado presente. Uma outra coisa que quero deixar como destaque é como é importante e interessante escutar sua expiração dentro do *podcast*. Ela traz um lugar de um encontro tão próximo, mesmo você não estando junto comigo. **Essa sensação de você sentir também, por mais que seja uma mensagem que já foi gravada, mas o fato de ter essa respiração me trouxe uma sensação de você estar ao meu lado fisicamente [grifo nosso]**. E acho isso interessante de dar destaque. Fica aqui registrado esse lugar de estar lado a lado⁶².

⁶¹ Mensagem enviada por telefone celular pela estudante e artista da UFRJ Mathielle Lima Navarro, no dia 20 de setembro de 2020.

⁶² Devolutiva de Paula Mori, em formato de áudio pelo aplicativo do *Whatsapp*, em 26 de julho de 2021.

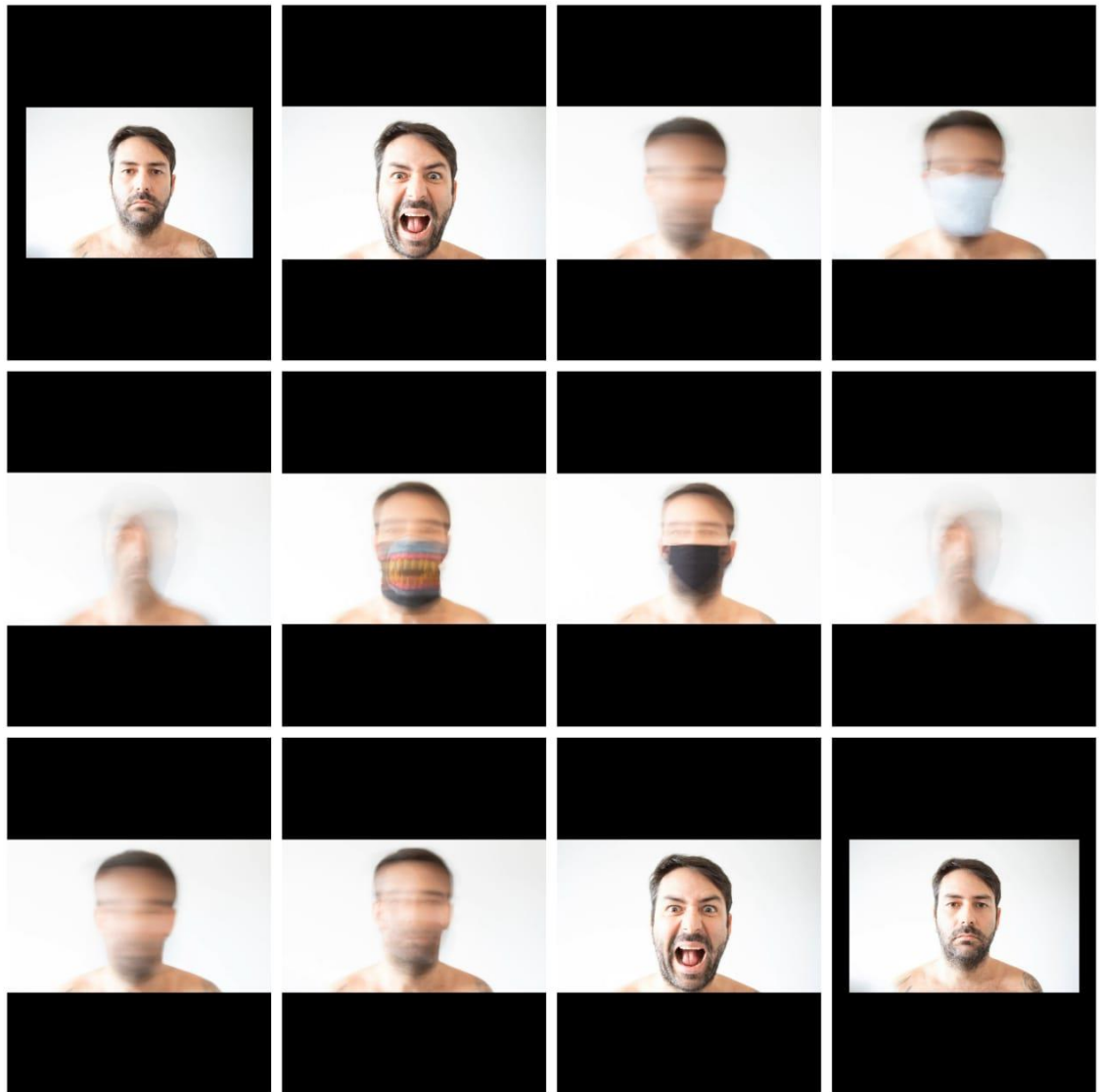


Figura 23: Imagens criadas por meio de frames retirados do vídeo “Tempo”⁶³, como devolutiva do artista visual Ivair Siqueira Franco Junior. Fonte: recebida por celular no dia 18 de janeiro de 2021.

Podcast 3#: Apoie-se (pés)⁶⁴

Anatomias Vivas:

Abordar a relação do corpo com a força da gravidade a partir da noção de eretibilidade, e dessa como uma postura importante e presente no cotidiano da maioria dos seres humanos. Convidar a uma percepção de algumas estruturas dos pés (ossos e pele) para a sustentação do peso corporal e para a corporalização da noção de aterramento nessa relação, assim como convidar a percepção das oposições entre partes do corpo para os processos de equilíbrio corporal e os deslocamentos. Com micromovimentos, convidar para uma abertura de espaço

⁶³ Vídeo disponível na íntegra em <<https://www.youtube.com/watch?v=yJwFrekdHDY>>, acessado em 18 de janeiro de 2021.

⁶⁴ Acessar em: <https://www.youtube.com/watch?v=WxJd091s_Io>

entre as articulações, em um movimento de ceder e empurrar a superfície de contato (chão) dos pés. Buscar uma reverberação desse movimento para os ossos, músculos e articulações da coluna vertebral, entendendo-a como uma estrutura fundamental para sustentação e criação de movimentos na vertical.

Roteiro com destaque aos conceitos, elementos e seus modos de praticar:

Hoje, você pode fazer essa prática em um ambiente fechado ou em conexão com um espaço aberto na natureza. Mas é importante pontuarmos que nós também somos natureza. Coexistimos com e na natureza.

Procure um espaço e fique na postura em pé [**somatização – propriocepção**].

Observe seus pés em contato com o chão [**focalização ativa**]. Qual a temperatura e a textura? [**focalização ativa**]. Quais partes tocam mais o chão? [**somatização – toque**]. Quais partes ficam mais distantes? [**somatização – toque**]. Consegue perceber os ossos? [**somatização – cinestesia**].

Experimente um movimento de espalhar seus pés [**somatização – iniciação pelo movimento**], ampliando seus contatos, como se o arco dos seus pés fossem plantar no chão [**visualização**].

Imagine muitas raízes saindo de você e entrando por dentro da terra [**visualização**], e ao mesmo tempo empurre esse chão em um micro movimento, como se sua cabeça fosse alcançar o céu.

Apenas perceba como é potente estarmos na postura em pé [**somatização – propriocepção**].

Convide seu corpo para um passeio pelo espaço [**somatização – propriocepção**] seja carinhosa (o) com o chão que é um grande apoio na sua caminhada.

Também observe como seus pés são apoios para outras partes do corpo [**somatização – cinestesia**].

Aproveite sua caminhada!

Devolutivas: Como foi para você? Você gostaria de compartilhar sua experiência? Quais sensações e sentimentos surgiram dessa prática? Você percebeu algo novo? Gostaria de compartilhar quais movimentos apareceram nessa experiência?

Devolutivas:



Figura 24: Devolutiva do artista visual Ivair Siqueira Franco Junior. Fonte: recebida por celular no dia 18 de janeiro de 2021.

Devolutiva 2:

Sobre a ambientação [imagem e trilha]: é algo que faz com que a gente já possa ir mergulhando no que você vai trazer. A imagem dos pés e da raiz, de uma parte de uma planta, que é esse lugar de enraizamento em que o pé vai trazendo para a gente. Interessante também como você vai nos convidando e convocando para essa **integração** [grifo nosso] que você menciona e essa relação com o ambiente: se a gente puder estar com o ambiente com a natureza é bem-vindo, mas se não estiver basta acionar esse lugar de estar aberto a um lugar imaginativo. Isso se constrói e ajuda

quando se está em uma prática corporal. E também é interessante como você vai trazendo esse conteúdo e esse tempo, que é um tempo que consegue chegar em uma ativação, percepção e conexão com essa verticalidade: que é estar de pé. E a gente relaciona isso com esses apoios e com as formas de contato que o nosso pé consegue ter quando ele está repousando ou apoiado em uma superfície. Os conteúdos que você aborda chegam de uma forma muito bem dosada no tempo que você escolheu para cada *podcast*, porque observo que eles têm tempos diferentes. É interessante isso porque tem temas que terão condução e desdobramentos um pouco maiores, e outros que você pode fazer de uma forma mais sucinta e que do mesmo jeito serão muito bem construídos. Isso me chamou atenção: os tempos diferentes que não criam padrões. Cada tema vai ter o seu desenvolvimento! Mais uma vez você traz uma imagem muito bonita para que a gente possa ir floreando essa escuta de que somos natureza, e isso me trouxe algo muito forte. E como você se despede cria esse lugar de que você está junto aqui, mesmo não estando fisicamente. Para mim os três *podcasts* que eu escutei: todos aconteceram isso. Fica um lugar mais humano mesmo que seja algo gravado. Essa conexão acontece⁶⁵.

Podcast 4#: Coração à esquerda⁶⁶

Anatomias Vivas:

Dar destaque ao órgão do coração como um órgão dos sentidos, que nos permite criar caminhos a partir dos nossos desejos e intenções. É um conteúdo com apelo político, criando analogias com o campo da esquerda progressista. Dar espaço para a experimentação do coração como uma estrutura que dá suporte a estados de presença, a partir da percepção do seu pulsar. A partir do toque com as mãos, possibilitar a sensação de estados de presença e existência de estruturas em nosso corpo. Introduzir a noção da interocepção, ou seja, para que o ouvinte pratique formas de escutas e percepção de suas vísceras e órgãos internos e das informações que esses provocam. Observar a partir da relação entre os sistemas respiratório e cardiovascular a simultaneidade de acontecimentos dentro do nosso corpo, criando caminhos para a percepção de que somos compostos por padrões complexos e simultâneos. Observo uma oportunidade para a criação de associações a níveis social-político, entendendo que nossos sistemas corporais atuam sobre noções de coletividade e autonomia.

Roteiro com destaque aos conceitos, elementos e seus modos de praticar:

Para começarmos busque localizar [**diferenciação**] onde está o lado esquerdo do seu corpo. Para criar referências, você pode encontrar o centro e o lado direito também.

(pausa)

Encontrou? [**focalização ativa**]

Hoje, nós vamos virar sempre à esquerda.

⁶⁵ Devolutiva de Paula Mori, em formato de áudio pelo aplicativo do *Whatsapp*, em 26 de julho de 2021.

⁶⁶ Acessar em: <<https://www.youtube.com/watch?v=80VwhQg2tXo&t=30s>>

Todas as vezes em que eu falar vire, esteja atenta (o) para a direção indicada [**focalização ativa e somatização – propriocepção e cinestesia**].

Gostaria também que estivesse na postura em pé para podermos experimentar essa escuta do agora.

Acredito que você já tenha ouvido dizer que o coração fica no lado esquerdo do peito. Na verdade, ele não está no lado esquerdo. O coração encontra-se centralizado entre nossos pulmões, porém ele possui uma ponta que está para o lado esquerdo, criando até mesmo um aconchego no pulmão que o recebe [**visualização**]. Como um apoio.

É muito importante saber que o nosso corpo cria muitos apoios para se organizar internamente e que nossos órgãos também podem servir de apoio para nosso movimento [**somatização - interocepção**]. É isso inclusive que vamos experimentar.

Convido para que coloque suas mãos no coração [**somatização - toque**]. Busque observar as batidas, o ritmo, a temperatura e a textura da sua pele [**focalização ativa e somatização - interocepção**].

Observe como o ritmo do coração pode ser diferente do ritmo da sua respiração, e mesmo assim conviverem bem nessas diferenças [**somatização - interocepção**].

Vamos tentar um movimento de atrito da pele da mão com a pele onde você está em contato com o coração.

Busque fazer pequenos movimentos de contração e expansão, como se fosse quisesse que sua mão encontrasse com seu coração e depois que se despedisse dele [**somatização – iniciação pelo movimento**].

Observe como sua coluna reage a essa pressão [**focalização ativa**]. Ela flexiona para frente do seu corpo ou ela tende a querer se esticar como se você fosse abrir seu coração?

Tente fazer isso algumas vezes.

Na última despedida afaste e relaxe a mão do coração e veja se você consegue senti-lo mais presente no seu corpo [**somatização – toque**].

Algo mudou?

Vire com o coração e comece a andar [**somatização – interocepção**].

Deixe que o coração seja o condutor.

Vá ao encontro de um lugar, objeto, cheiro, comida, pessoa ou algo que você gosta.

Apenas observe o que surge: sensação, sentimento, emoção e movimento.

Busque experimentar algo que tenha gostado desse encontro.

Assim que terminar retorne ao seu eixo central.

Vire.

Retorne ao seu local de origem.

Deixe seu coração pousar à esquerda.

Devolutivas: Como foi para você? Você gostaria de compartilhar sua experiência? Quais sensações e sentimentos surgiram dessa prática? Você percebeu algo novo? Gostaria de compartilhar quais movimentos apareceram nessa experiência?

Devolutivas:

Devolutiva 1:

Foi muito interessante na hora que você perguntou nos 30 segundos de pausa se tinha havido alguma provocação no espaço do coração em que a gente tinha tocado, porque pareceu que tinha uma camada de proteção, sabe? Como se fosse um escudo. Eu senti muito claramente, eu consegui imaginar um desenho no meu peito, como se esse desenho representasse essa área específica que estava com outra camada, uma camada protetora. Acho que isso é importante falar, porque eu senti bem. O que eu senti foi muito palpável.⁶⁷

Devolutiva 2:

Tem uma questão política, não tem?⁶⁸

Podcast 5#: CorpX⁶⁹

Anatomias Vivas:

Abordar, principalmente, os sentidos da cinestesia e propriocepção. A primeira como a consciência do corpo em relação a si mesmo e a propriocepção como a percepção do movimento do corpo na relação com o espaço. Trazer a experiência do padrão da estrela do mar, compreendido também como o padrão da Radiação Umbilical, sendo importante para estabelecer a simetria radial e o fluxo de movimentos do centro para a periferia e dessas para o centro do corpo, com suporte dos movimentos de contração e expansão. O nome do *podcast* é também uma forma de indicar gênero neutro e experimentar formas de anatomias para além da dicotomia dos corpos masculino x feminino.

Roteiro com destaque aos conceitos, elementos e seus modos de praticar:

Escolham um lugar bem confortável para deitar com a parte da barriga voltada para cima, lá para o céu **[visualização]**.

⁶⁷ Mensagem enviada por telefone celular, pelo estudante e artista da UFRJ Wes Poente (nome artístico), no dia 28 de janeiro de 2021.

⁶⁸ Informação verbal de Beatriz Pizarro, em fevereiro de 2021.

⁶⁹ Acessar em: <<https://www.youtube.com/watch?v=kHrswNA8pFc&t=266s>>

Vou convidá-las para ficarem na forma de um X, ou seja, seus braços para cima, com suas mãos também voltadas para o céu **[somatização – propriocepção]**. As pernas ficam um pouco abertas em relação ao seu quadril. Fechem os pés relaxados **[somatização – cinestesia]**.

Se alguém tirasse agora uma foto por cima veria um X. Então busquem sentir seu corpo nesse formato **[somatização – propriocepção e cinestesia]**.

Gostamos muito de associar essa forma a uma estrela do mar **[visualização]**. E para criarmos essa relação, consideramos nossa cabeça e cauda (até lá no nosso cóccix). Conseguem trazer essa imagem para o corpo?

Vamos experimentar alguns caminhos?

Observe como está sua mão direita em relação ao seu pé esquerdo **[somatização – cinestesia]**. Busque criar um caminho imaginário conectando essas duas partes **[visualização]**. Por que outras partes do seu corpo esse caminho percorre? Onde você consideraria o centro desse caminho? Seu corpo oferece algum ritmo interno que cria suporte para essa visita? **[somatização – interocepção]**. Talvez a respiração ou a circulação! Quais órgãos encontramos nesse caminho? Como reconhecemos e acolhemos os estímulos internos do nosso corpo? **[somatização – interocepção]**.

Vamos fazer do outro lado? Busque continuar nesse foco mais interno **[focalização ativa]**.

Experimentem agora observar um novo caminho partindo da cabeça até o cóccix. O nosso cóccix está lá no final da coluna vertebral. Ele é um agrupamento de algumas vértebras, como uma peça única e bem resistente, também vinculado à nossa cintura pélvica **[visualização]**.

Entreguem-se aos fluxos e sensações criadas dentro do território do seu corpo! Busquem continuar no foco mais interno, ganhando consciência do seu movimento em relação a si mesma **[somatização – cinestesia]**.

Permitam agora que cada extremidade do seu corpo, suas mãos/pés/cabeça/cauda, se mova em direção ao centro do umbigo, pode encontrar uma melhor posição para essa experiência. E depois deixe que essa energia centralizada no umbigo seja estímulo para que você retorne a expandir, abrindo suas extremidades, retornando ao nosso corpo X. Caso surjam novos estímulos, acolha-os! Transforme-os em movimento! Observe como seu corpo é espaço nele mesmo! É estímulo dele mesmo! **[somatização – propriocepção, cinestesia e interocepção]**.

Aprofundemos na experiência.

Nesse movimento de contração e expansão [**somatização – iniciação pelo movimento**], explore as conexões entre as partes do seu próprio corpo, permita surgir novas relações de movimento, percebendo a existência das partes, as distâncias/profundidades possíveis entre elas [**somatização – cinestesia**].

E a estrela vai pedindo para pausarmos as atividades, e a gente se entrega novamente ao chão, deixando pesar como uma estrela que gruda no chão sem medo! [**visualização**].

Devolutivas: Como se sentiram? Foi possível se manter em um foco mais interno? Como acontece para você o processo de reconhecimento das partes do seu corpo em relação a si mesma? Adoraria receber devolutivas sobre essas e outras experiências que surgiram no processo.

Devolutivas:



Figura 25: Devolutiva do artista visual Ivair Siqueira Franco Junior. Fonte: recebida por celular no dia 25 de janeiro de 2021.

Podcast 6#: Experimentando posturas no banho⁷⁰

Anatomias Vivas:

Abordar a noção de estímulos sensoriais vindos de fora do nosso corpo, nesse caso através da água no órgão da pele, e como esses estímulos podem ser ativadores de novos tons e posturas corporais. Para isso, os movimentos da coluna vertebral são fundamentais na experimentação, baseando-se na sua capacidade de variabilidade de posições. Um outro fator é

⁷⁰ Acessar em: <<https://www.youtube.com/watch?v=GyuD6kC8wr0&t=13s>>

a capacidade relaxante que estímulos externos, quando bem observados, podem causar em nosso corpo.

Roteiro com destaque aos conceitos, elementos e seus modos de praticar:

Deixe a água cair por várias partes do seu corpo. Para isso, convide os movimentos e deslocamentos necessários para que a água escorregue pela cabeça, pela frente, pela parte de trás e nas laterais [**somatização – toque**].

Caso seja necessário, convide levantamentos de braços ou talvez posturas em formato de “c” no tronco.

Como é deixar a água acumular nas cavidades protegidas pela pele?

Como é deixar a água passar por entre os dedos das mãos?

E pelos dedos dos pés?

Agora, busque concentrar [**focalização ativa**] a queda da água na sua coluna vertebral, na parte de trás do seu corpo [**diferenciação**].

Permita que a água seja estímulo para que você experimente movimentos na sua coluna [**somatização – cinestesia**].

Esses movimentos podem ser, por exemplo, flexão, rotação, extensão, inclinação na lateral ou movimentos como ondas [**somatização – iniciação pelo movimento**].

Seja gentil com sua coluna, esses movimentos podem ser sutis.

Cuidado para não ir além das suas condições de movimentação.

(pausa)

Você também pode experimentar combinações, realizando dois ou mais desses movimentos ao mesmo tempo.

Mas busque manter-se conectada na relação da água como estímulo importante nessa dança da coluna [**diferenciação**].

Fique nesse experimento até se sentir confortável.

Depois retorne ao seu eixo e deixe a água cair, cair e cair.

Devolutivas: Como foi para você? Você gostaria de compartilhar sua experiência? Quais sensações e sentimentos surgiram dessa prática? Você percebeu algo novo? Gostaria de compartilhar quais movimentos apareceram nessa experiência?

Devolutivas:

Produção em audiovisual **Banho**⁷¹ do artista Ivair Siqueira Franco Junior.

⁷¹ Acessado em <https://www.youtube.com/watch?v=dSqrM54_aE4>.

4.3 Ensaando uma metodologia como forma viva

O vento é um cavalo.
 Ouça como ele corre.
 Pelo mar, pelo céu.
 Quer me levar: escuta
 como recorre ao mundo
 para me levar para longe.
 (“O Vento na Ilha” Pablo Neruda)

A criação de roteiros com descrições do movimento para a narração, cumprindo um caminho criterioso para a produção das práticas integrativas no formato de *podcast*, foi se apresentando no decorrer do trabalho com o surgimento incipiente de uma “metodologia viva”. Considero essa possibilidade e essa nomenclatura pois os critérios utilizados nos seis conteúdos compartilhados foram aplicados em outros projetos, contribuindo para a criação de novas práticas e sendo experimentadas por outros artistas.

Para demonstrar essa aplicabilidade, trago como exemplo o projeto **Corpo Adentro: ciclo de oficinas de dança e corporeidade para mulheres que cuidam**, com autoria própria em parceria com a artista-docente Beatriz Pizarro dos Santos Lopes. Esse projeto é fruto do nosso encontro na Licenciatura em Dança da UFRJ, em 2016, e das nossas inquietações durante o período pandêmico. Observamos que durante esse contexto de isolamento, as mulheres ficaram sobrecarregadas de suas cargas horárias de trabalho, em que as funções para casa e para os (as) filhos (as) são, na maioria, não remuneradas, deixando evidente o fato de que essas funções são impostas historicamente às mulheres. Outro fator observado foi de que também são elas, as mulheres, que ocupam a maioria dos espaços e profissões do cuidado na sociedade. Essas questões nos movimentaram a criar-realizar o Corpo Adentro, oferecendo ações de cuidado corporal em dança, saúde e educação somática. Nossa missão era cuidar de quem cuida.

Na sua primeira edição, com realização em fevereiro e março de 2021⁷², foram oferecidas 60 vagas em nossas oficinas online e gratuitas para mulheres do estado do Rio de Janeiro, através de três principais ciclos temáticos: Ciclo 1 - Práticas de Dança e Corporeidade para mães ou mulheres que identificam no ato de cuidar uma de suas principais atividades; Ciclo 2 - Autocuidado em Dança Somática para trabalhadoras de todas as áreas e Ciclo 3 - Corporeidade e Autocuidado em Dança Somática para trabalhadoras das artes.

⁷² Projeto premiado pelo edital Retomada Cultural, da Secretaria de Estado de Cultura e Economia Criativa do Rio de Janeiro, pela Lei nº 14.017 (Lei Aldir Blanc), de 29 de junho de 2020.

Além dos ciclos, o projeto contou com a palestra **Cuidar de quem cuida: dança e corporeidade**⁷³ e uma cartilha digital **Corpo Adentro: práticas de autocuidado corporal através da dança**⁷⁴. Nessa cartilha, foram oferecidas sete práticas corporais para amplo acesso, possuindo, hoje, mais de três mil acessos.

O projeto Corpo Adentro não compunha, originalmente, o escopo dessa pesquisa, porém foi inevitável a contaminação, em mão dupla, das práticas suscitadas em seu âmbito no desenvolvimento dessa última. Da mesma forma, a teia teórico-prática tecida durante a investigação alimentou a concepção das práticas oferecidas às mulheres, e, principalmente, a descrição das práticas de autocuidado corporal que compuseram a cartilha digital. É nesse lugar que considero de grande contribuição toda a trajetória traçada pelos *podcasts* das ESD, e arrisco considerar que foi desenvolvida uma metodologia viva. O *viva* está sempre no lugar da possibilidade de se criar novos sentidos a partir da experiência em outros corpos e histórias singulares, assim como aconteceu no projeto Corpo Adentro.

Outros pontos de contato entre os projetos estão o ciclo dedicado às mulheres artistas, entendendo que a pandemia de Covid-19, assim como já mencionado, influenciou no desmonte de projetos artísticos e na possibilidade de um trabalho corporal continuado; o diálogo da educação somática e da dança para a criação de práticas de cuidado; e, por último, a potencialização do meu desejo em criar e compartilhar práticas corporais.

Nesse sentido, como um processo de diálogo entre as duas propostas, encerro esse capítulo compartilhando quatro práticas roteirizadas em conjunto com Beatriz Pizarro.

Prática Corporal 2: Coração Pulsante

Anatomias Vivas:

Nosso coração produz um movimento de pulsação do sangue que encontra passagem por todo o nosso corpo. Por isso, é possível sentir o pulso do coração em vários lugares. (O pulso é o famoso TUM tum). Ele é também um órgão importante para nossa saúde emocional, pois possui um campo de interação energética muito potente com o ambiente. O coração é lugar para se conectar com o afeto, nossos sentimentos e nossa realidade singular. (*Ibidem*, p. 12–15).

Roteiro com destaque aos conceitos, elementos e seus modos de praticar:

⁷³ Acessar em <<https://www.youtube.com/watch?v=27LSIQr9zVU&t=6223s>>. A palestra contou com as convidadas: a Professora Doutora do PPGDAN UFRJ Ruth Silva Torralba Ribeiro, a curadora e curandeira Isabela Oliveira e a diretora de produção do projeto Letícia Gelabert.

⁷⁴ Acessar em <https://issuu.com/corpoadentro/docs/issuu_cartilha>. A cartilha contou com o conselho editorial das professoras doutoras: Catarina Mendes Resende (Universidade Federal Fluminense - UFF), Jacyan Castilho de Oliveira (UFRJ), Juliana Soares Bom-Tempo (Universidade Federal de Uberlândia - UFU), Lígia Losada Tourinho (UFRJ), Ruth Silva Torralba Ribeiro (UFRJ) e Tania Alice (Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO). Cartilha disponível também em Anexo 4.

Vamos encontrar os pulsos? [**diferenciação**]. Separe uma música que você goste! Escolha um lugar confortável para ficar na posição sentada. Faça um movimento de atrito da pele das duas palmas das mãos, esfregando uma na outra, até sentir um aumento de temperatura [**somatização – toque**].

Leve as duas mãos ao seu coração. Observe o seu pulsar [**somatização – interocepção**].

Em seguida, convide as pontas dos seus dedos a tocar a região atrás das orelhas – observe esse outro lugar do pulsar [**focalização ativa**].

Convide suas mãos a tocar os seus punhos – encontre essa pulsação.

Convide suas mãos a repousar na região da sua virilha – olha ele pulsando aí!

Termine essa trajetória [**visualização**] com suas mãos tocando o dorso (peito) dos pés – o pulsar do coração reverbera até nossas raízes.

Agora, você pode convidar o seu corpo para uma dança, colocar sua música, e deixar esse sangue correr por todo seu corpo!

Flua neste momento livre e pulsante pelo tempo que precisar!

Não consegui sentir o pulso em algumas partes. E agora? Esse sentir depende de um conjunto de fatores. Então, não se assuste! Você pode aprimorar essa prática até ir ganhando mais consciência desses pulsares.

Devolutivas:

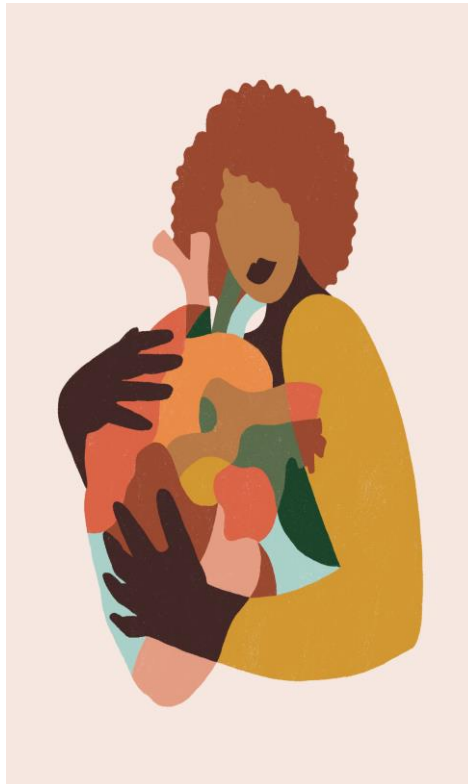


Figura 26: Ilustração desenvolvida pela ilustradora Jordana Alves a partir do compartilhamento do roteiro, exclusivamente para o projeto Corpo Adentro. Fonte: Arquivo do Projeto Corpo Adentro, março 2021.

Prática Corporal 7: Percebendo os órgãos

Anatomias Vivas:

Muitas vezes esquecemos de dar atenção aos nossos órgãos internos em práticas corporais, atentando para suas existências apenas quando sentimos dor em algum deles. Os órgãos atuam como uma grande comunidade harmoniosa, que se movimentam em prol da nossa sobrevivência. Deixaremos aqui dicas de como dançar e criar movimentos a partir de uma atenção focalizada nos órgãos. (*Ibidem*, p. 32-35).

Roteiro com destaque aos conceitos, elementos e seus modos de praticar:

Encontre um lugar e posição confortáveis.

Escolha um órgão no seu corpo [**diferenciação**]. Como são muitos, aqui alguns exemplos para te inspirar: pulmão, estômago, rins, baço, intestino, útero, fígado, ovários, bexiga...

Observe se é curioso para você a simples ideia de tentar localizar a existência dele!

[**visualização**] Quantas vezes paramos para essa observação interna?

Busque levar sua atenção para esse órgão [**focalização ativa**]. Você consegue identificar a localização dele no seu corpo? Consegue perceber ou imaginar qual é sua temperatura, volume, proximidade com ossos e outros órgãos? [**somatização – interocepção**]

Busque realizar um toque confortável sobre a superfície da pele onde ele se encontra [**somatização – toque**].

Tente sentir se este órgão realiza algum movimento específico. Ele pulsa? Faz algum som? Balança? Expande? Contraí? [**somatização – interocepção**]

Neste momento, seu órgão é o seu guia! Busque criar movimentos a partir da sensação desse órgão. Deixe que ele te leve pelo espaço... em uma dança carinhosa! [**somatização – iniciação pelo movimento**]

Você pode fazer essa prática quantas vezes desejar, sempre escolhendo novos órgãos para experimentar outras sensações).

Devolutivas:

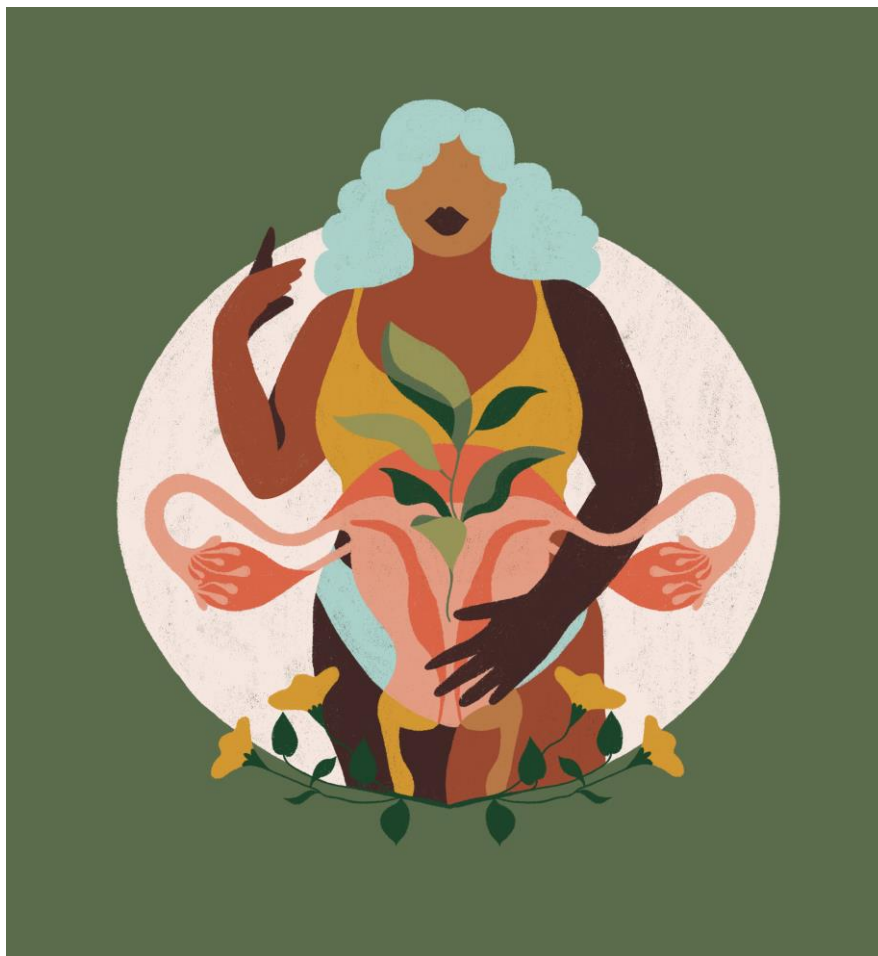


Figura 27: Ilustração desenvolvida pela ilustradora Jordana Alves a partir do compartilhamento do roteiro, exclusivamente para o projeto Corpo Adentro. Fonte: Arquivo do Projeto Corpo Adentro, março 2021.

Prática Corporal 4: Toques sensíveis

Anatomias vivas:

O toque, com o suporte da nossa pele, é um receptor e um produtor de sensações que permite estados de ativação ou relaxamento corporal. Nesta prática, indicaremos algumas qualidades de toque que você pode fazer com suas próprias mãos no seu corpo, pode fazer em outras pessoas ou pedir que alguém faça em você. O toque é sempre um processo relacional. Então vamos nos conectar com algumas possibilidades? (*Ibidem*, pp. 20-23).

Roteiro com destaque aos conceitos, elementos e seus modos de praticar:

Toque borboleta: aquele em que a pele da palma da sua mão entra em contato suave com a superfície de outra parte do corpo, repousando (Como um pouso de borboleta). Esse contato pede uma pausa no local, te convidando a perceber se essa região está manifestando algo específico (tensão, som, vibração, temperatura) [**somatização – toque**].

Toque derretido: toque seu rosto com as mãos e deslize-as pela pele, como se ela estivesse derretendo. Aproveite a plasticidade da pele de todo o corpo para explorar novas formas: amassando, esticando, dobrando a pele. Use os dedos para tentar separar os tecidos, como se descolassem a pele dos ossos e músculos [**somatização – toque**].

Toquinho: com as pontas dos dedos, produza repetidos toques rápidos na superfície da sua pele (sabe quando a gente coloca a mão em algo quente e logo retira?) **[somatização – toque]**.

Toque sutil: deslize as pontas dos dedos pela pele de modo suave, quase como se não pudesse encostar, ativando a camada mais superficial. Esse toque pode gerar alguns arrepios e a sensação de estar à flor da pele **[somatização – toque]**.

Toque escova: imagine todos os seus dedos como se fossem farpas moles de escova. Faça um movimento de escovação na sua pele, de preferência do centro para as extremidades **[somatização – toque]**.

Devolutivas:



Figura 28: Ilustração desenvolvida pela ilustradora Jordana Alves a partir do compartilhamento do roteiro, exclusivamente para o projeto Corpo Adentro. Fonte: Arquivo do Projeto Corpo Adentro, março 2021.

Prática Corporal 6: Respiração Profunda

Anatomias vivas:

A respiração é um diálogo entre os mundos internos e externos do corpo, um ciclo infinito e fundamental para nossa sobrevivência. A respiração é um processo involuntário, ou seja, nosso corpo tem esse saber inato! Mas ela pode ser praticada também com processos guiados, que melhoram a sua qualidade ou atingem estados que estamos em busca. Aqui vamos compartilhar uma respiração que conduz ao relaxamento. Vamos cuidar desse ciclo? (*Ibidem*, pp. 28-31).

Roteiro com destaque aos conceitos, elementos e seus modos de praticar:

Se for possível, busque ficar na posição sentada, conectando sua pelve com a superfície que escolher (cadeira, banco, almofada, chão etc.).

Observe se sua coluna vertebral está em uma posição que respeite as curvaturas naturais **[focalização ativa]**.

Convide uma das mãos para pousar na região peitoral **[somatização – toque]**. (*você conseguirá sentir o pulso do seu coração)

Convide a outra mão para pousar na região abdominal **[diferenciação]**, 4 dedos abaixo do seu umbigo (você está acessando um centro poderoso no seu corpo!).

Contando 4 segundos, inspire pelo nariz lentamente inflando a região abdominal. Como um grande balão! **[visualização]**

Segure o ar, contando 2 segundos.

Expire lentamente pela boca, fazendo esse balão liberar o ar, contando 6 segundos.

Nessa prática, é importante que a região peitoral se movimente menos que a região abdominal **[somatização – iniciação pelo movimento]**.

Repita esse ciclo o quanto precisar!

Devolutivas:



Figura 29: Ilustração desenvolvida pela ilustradora Jordana Alves a partir do compartilhamento do roteiro, exclusivamente para o projeto Corpo Adentro. Fonte: Arquivo do Projeto Corpo Adentro, março 2021.

Por fim, após o compartilhamento de todo o processo de criação e dos conteúdos finalizados para experimentação, através das ESD e das práticas da Cartilha, espera-se que os objetivos tenham sido alcançados, mas principalmente, que as experiências ao ler, ouvir e praticar os conteúdos tenham sido *viva* e única para cada um.

5 Conclusão

A maior riqueza do homem
é sua incompletude.
Nesse ponto sou abastado.
Palavras que me aceitam como sou - eu não aceito.
Não aguento ser apenas um sujeito que abre portas,
que puxa válvulas, que olha o relógio,
que compra pão às 6 horas da tarde,
que vai lá fora, que aponta lápis,
que vê a uva etc. etc.
Perdoai
Mas eu preciso ser Outros.
Eu penso renovar o homem usando borboletas.

(“Retrato do Artista Quando Coisa”, Manoel de Barros)

Sinto-me (in)completa. A incompletude pode ser considerada um conhecimento somático, uma vez que percebemos que não somos algo pronto ou que a vida seja um eterno *continuum* de nós mesmos na relação com o ambiente. Assim, acredito que seja esta pesquisa: um olhar acolhedor para o passado, uma escrita sobre um recorte do presente, e um caminho para o futuro.

Por isso, penso ter sido inevitável iniciar esse trabalho revisitando um processo vivido na disciplina de Preparação Corporal para Atores, uma vez que, na experiência com o curso em DT, foi possível situar a prática da preparação corporal, dando destaque ao projeto da UFRJ, e problematizar questões que me trouxeram ao cerne deste trabalho: Qual era a minha pesquisa e quem eu era enquanto pesquisadora? O objetivo não foi responder de forma restrita essas perguntas, mas esgarçar novas questões a partir do meu próprio descobrimento enquanto pesquisadora. Nesse ponto considero-me abastada! E considero também que cheguei nesse lugar porque pude errar. Ser uma Errante no início foi fundamental para experimentar “diferentes oceanos” até encontrar a corrente certa.

Assumi, desde o princípio, que ter a oportunidade de desenvolver uma pesquisa científica em artes em uma universidade pública no Brasil é assumir uma responsabilidade com a sociedade, no sentido de pensar e desenvolver uma temática não apenas para atender interesses próprios, mas para oferecer um conteúdo acessível, e aqui direcionado aos artistas em busca de uma investigação continuada de seus corpos. Por isso, não era de interesse apenas cumprir as etapas de uma pesquisa para autoformação, e sim trilhar uma metodologia aplicável

para o compartilhamento com artistas e pesquisadores interessados na temática, e que servisse como ponto de partida para ser (re)experimentada muitas outras vezes, por muitos outros corpos, nos próximos anos.

Sendo assim, é possível considerar o primeiro capítulo como esse ponto de partida, uma vez que foi através dele em que a história da educação somática foi assumida, revisitada e delimitada enquanto campo de investigação, bem como das abordagens somáticas com as quais tivemos relações diretas. Acredito que foi nesse capítulo em que foram identificados princípios primordiais para a continuidade da escrita, sendo um dos principais: a referência em primeira pessoa da ES. Identificar esse princípio é literalmente fundamental para quem busca conhecer e experimentar essa área do conhecimento, e como alguém iniciante no campo da ES, esse resgate e contato com a história e conceitos básicos criam alicerces para os passos seguintes. Thomas Hanna, Sylvie Fortin e Martha Eddy foram autores edificantes nesse sentido.

Observando essa dinâmica, a posteriori, posso afirmar que sem as experiências com o BMM esse princípio talvez não tivesse se apresentado com tanta nitidez e profundidade. De fato, trazer para o corpo as práticas somáticas cria camadas essenciais para nos relacionarmos com seus saberes. No que tange ao BMM e os contornos oferecidos ao método pelo BMC, considerá-los o *corpo* do projeto seria a forma mais apropriada de concluir que a prática experiencial é o “coração” para a “corporalização” (COHEN, 2015) dos saberes somáticos. A teorização não é suficiente para dar os sentidos necessários ao corpo sem que o ser humano experimente a si mesmo.

A partir dessa primeira descoberta através das observações, revisões e vivências na prática com a ES na sua relação com a Dança, perceber que havia uma anatomia dando corpo a esse princípio foi outro ponto primordial para as questões apresentadas no segundo capítulo. Considero que assumir a intuição em relação ao desejo de trazer e defender aspectos estruturantes do corpo humano aliados à busca por outras anatomias foi libertador, pois o caráter tradicional que é dado a esse conhecimento muitas vezes é mal interpretado até mesmo no campo das artes, por seus pensadores, como se não houvesse outras formas possíveis desse saber.

Durante a pesquisa, foi perceptível que as abordagens somáticas têm sido pioneiras no pensar outras formas de criação de modos de ensino-aprendizagem da disciplina de anatomia do corpo humano, assim como os educadores somáticos em reafirmar o espaço da prática da experimentação no próprio corpo, e não somente uma aprendizagem por meio de imagens em livros ou por uma didática de aula fragmentária

Entretanto, encontrar referências bibliográficas sobre essa temática foi um dos pontos mais difíceis da investigação. Poucos autores se debruçam sobre essa temática, e nesse sentido espero que esse capítulo tenha sido de grande contribuição para essa discussão, apontando novos modos de se olhar e praticar esse conhecimento. Destaco as contribuições dos autores Stanley Keleman e Vanessa Matos para a conceituação sobre a anatomia, e ao criador do método do *Body Mind Movement*, Mark Taylor, pelo desenvolvimento junto à sua equipe do pilar da Anatomia Vivencial.

Revisitando o processo da escrita desse capítulo, observo que a descoberta das Anatomias Vivas como um lugar que defende o caráter experimental da anatomia no próprio corpo enquanto vivo foi estruturante. Entrar em contato com as formas do corpo e buscar a partir delas a criação de uma escrita teórica é afirmar uma metodologia que acontece o tempo todo no trânsito com a prática. O corpo, com seus sistemas e estruturas, cumpre um papel de saber próprio insubstituível para o teor das temáticas aqui traçadas. Entendo que essa metodologia foi inevitável, visto que trazer a temática questionadora sobre os modos tradicionais de abordar a disciplina da anatomia sem apresentar caminhos práticos, cederia a mais uma teorização sem a prática no próprio corpo.

Trazer esse conhecimento para o corpo vivo resgata a definição do *soma* (corpo vivo) no primeiro capítulo, pela perspectiva de Thomas Hanna. O corpo vivido (herdado), defendido por Stanley Keleman, também está alinhado com as questões apontadas por Hanna em relação à definição de “somática”. Isto posto, demonstra que as experiências pessoais estão mais uma vez na centralidade das propostas das abordagens somáticas.

Mesmo que a experiência em primeira pessoa possa ser efetivada de muitas maneiras, foram valorizados os caminhos que de alguma forma convidam para uma atenção às formas vivas de nosso corpo e as relações com o tempo presente. E como destaque considero a criação dos objetivos da roteirização, ensaiando uma “metodologia viva” para a criação de práticas integrativas em educação somática e dança, a mais importante contribuição desta pesquisa. Os *podcasts* Escutas Somáticas Dançadas e as práticas da cartilha do projeto Corpo Adentro são o corpo vivo (corporalização) de todo o trabalho em direção à aplicabilidade e o compartilhamento de práticas integrativas acessíveis para serem experimentadas por artistas do corpo. As práticas nasceram da mais profunda escuta com o meu próprio corpo e com as realidades com as quais me relacionei para essa escrita: os campos da educação somática, dança e preparação corporal.

Diferentemente de um som com muitos ruídos, as criações artísticas deste trabalho vibram uma mensagem muito direta: de que não há um ponto final aqui, assim como o corpo

em seu processo de formação contínua. Há um caminho trilhado que permitirá a criação de novos conteúdos em *podcasts* e práticas escritas. Saliento que uma das questões que impossibilitaram a gravação de mais Escutas Somáticas Dançadas foi a falta de investimentos financeiros nas pesquisas científicas no Brasil, em que muitas vezes os experimentos práticos não ganham suporte suficiente para serem criados de forma mais profissional e consistente. Por isso, reafirmo que os seis conteúdos foram criados e produzidos com ajuda de um artista companheiro, que não recebeu qualquer incentivo econômico, o que dificultou novas produções.

Essa forma precária de produção científica também interferiu na distribuição das práticas e, conseqüentemente, não alcançou um número considerável de artistas que poderiam ter usufruído desse conteúdo em contexto pandêmico, não sendo possível uma avaliação criteriosa sobre a sua eficiência. Mas, concluiu-se uma etapa e o objetivo principal: o desenvolvimento de uma forma viva de criação e produção de práticas integrativas em educação somática e dança para o cuidado e auto investigação corporal de artistas do corpo. É possível também chegar à conclusão de que o termo “integrativas” cumpriu sua proposta de criar práticas dissociadas de projetos de preparação corporal de obras artísticas em desenvolvimento. Em certo ponto esse caminho construído contribui para os avanços epistemológicos dos campos abordados.

Mas, mesmo diante da precariedade vivida, há, no momento, oportunidades surgindo para a continuidade deste trabalho através de editais públicos de arte e cultura. A ideia com isso é deixar as descobertas dessa pesquisa vivas, nos corpos e casas de muitos artistas brasileiros, oferecendo a eles caminhos de escutas de si, cuidado e auto investigação constante, para além de seus vínculos com obras específicas. Uma (re)conexão consigo mesmo sempre que desejarem. Um retorno às origens.

REFERÊNCIAS

- BARBA, Eugênio. **Além das ilhas flutuantes**. Tradução: Luis Otávio Burnier. Campinas: Editora da UNICAMP, 1991.
- BOLSANELLO, Débora Pereira. **Em pleno corpo: educação somática, movimento e saúde**. Curitiba: Juruá, 2010.
- COHEN, Bonnie Bainbridge. **Sentir, perceber e agir: educação somática pelo método do *Body-Mind Centering***®. Tradução: Denise Maria Bolanho. São Paulo: Edições Sesc São Paulo, 2015.
- DAMÁSIO, António. **O mistério da consciência: do corpo e das emoções ao conhecimento de si**. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.
- EDDY, Martha. **Uma breve história das práticas somáticas e da dança: desenvolvimento histórico do campo da educação somática e suas relações com a dança**. Tradução: Clara Trigo, Diego Pizarro e Isabel Tornaghi. **Repertório**, Salvador: ano 21, n. 31, 2018.2, pp. 25-61.
- FRAVE, Regina. “O Big Bang de Stanley Keleman”. In: KELEMAN, Stanley. **O corpo diz sua mente**. Tradução: Maya Hantower. São Paulo: Summus, 1996.
- FERNANDES, Ciane. **Dança cristal: da arte do movimento à abordagem Somático-Performativa**. Salvador: EdUFBA, 2018.
- HANNA, Thomas. “The Field of Somatics”. **Somatics**, Novato, The Novato Institute for Somatic Research and Training, v. 1, n. 1, pp. 30-34, 1976.
- HANNA, Thomas. **The body of life: creating new pathways for sensory awareness and fluid movement**. Rochester: Healing Arts Press, 1993.
- KELEMAN, Stanley. **Anatomia Emocional**. Tradução: Myrthes Suplicy; supervisão técnica: Regina Favre. São Paulo: Summus, 1992.
- _____. **O corpo diz sua mente**. Tradução: Maya Hantower. São Paulo: Summus, 1996.
- LOUPPE, Laurence. **Poética da Dança Contemporânea**. Lisboa: Orfeu Negro, 2012.
- MILLER, Jussara. **A escuta do corpo: sistematização da técnica Klauss Vianna**. São Paulo: Summus, 2007.
- MORIN, Edgar. **A cabeça bem-feita: repensar a reforma, reformar o pensamento**. Tradução: Eloá Jacobina. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2003.

NEVES, Neide. **Klauss Vianna: estudos para uma dramaturgia corporal**. São Paulo: Cortez, 2008.

SOTER, Sílvia. “A educação somática e o ensino da dança”. In: KATZ, Helena. **Lições de dança 1**. Rio de Janeiro: UniverCidade, 1998.

TAVARES, Joana. “Do *maître a danser* ao *maître de mouvement* – O que propor ao corpo do ator?”. In: KEISERMAN, Nara (org.). **O corpo cênico entre a Dança e o Teatro**. São Paulo: Annablume, 2013, pp. 55-68.

TOURINHO, Lígia Losada. “Projeto Preparação Corporal para Atores”. In: KEISERMAN, Nara (org.). **O corpo cênico entre a Dança e o Teatro**. São Paulo: Annablume, 2013, pp. 55-68.

Dissertações e teses:

SOUZA, Érika Neves Lima de. **Coletivos da Direção Teatral da UFRJ: arte e política das relações**. Dissertação. Mestrado em Artes da Cena, Programa de Pós-graduação em Artes da Cena, Universidade Federal do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2020.

TAVARES, Joana Ribeiro da Silva. **Klauss Vianna, do coreógrafo ao diretor de movimento. Historiografia da preparação corporal no teatro brasileiro**. Tese. Doutorado em Teatro – Programa de Pós-Graduação em Teatro, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2007

TOURINHO, Lígia Losada. **Um Estudo de Construção da Personagem a partir do Movimento Corporal**. Dissertação. Mestrado em Artes, Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 2004.

TRAJANO, Paulo Luiz de Aguiar. **Reflexões sobre a Preparação Corporal do ator a partir dos trabalhos de Angel Vianna e Edgar Morin**. Dissertação. Mestrado em Artes Cênicas, Programa de Pós-Graduação em Artes da Cena, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2011.

Artigos e periódicos:

BONDÍA, Jorge Larrosa. “Notas sobre a experiência e o saber da experiência”. **Revista Brasileira de Educação**, Campinas, n. 19, 2002, pp. 20-28.

DOMINICI, Eloisa. “O encontro entre dança e educação somática como uma interface de questionamento epistemológico sobre as teorias do corpo”. **Pro-Posições**, Campinas, v. 21, n. 2, 2010, pp. 69-85.

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

_____. “Quando o Todo é mais que a *Soma* das Partes: somática como campo epistemológico contemporâneo”. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, v. 5, n. 1, 2015, pp. 9-38.

FORTIN, Sylvie. “Educação Somática: novo ingrediente da formação prática em dança”. Tradução: Márcia Strazzacappa. **Cadernos do GIPE-CIT**, Salvador, n. 2, 1999, pp. 40-55.

_____. “Living in movement: development of somatic practices in different cultures”. **Journal of Dance Education**, New Jersey, v. 2, n. 4, 2002, pp. 128-136.

_____. “Contribuições possíveis da etnografia e da auto-etnografia para a pesquisa na prática artística”. **Revista Cena**, n. 7, 2010, pp. 77-88.

GARCIA, Elena Moraes; EARP, Helenita Sá; VIEYRA, Adalberto Ramon; EARP, Ana Célia Sá; LIMA, André Meyer Alves de. “Dança e Ciência: Uma Reflexão preliminar acerca de seus Princípios Filosóficos”. **Boletim Interfaces da Psicologia da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro**, Rio de Janeiro, 2009. p. 65.

HASEMAN, Brad. “A manifesto for performative research”. **Media International Australia incorporating Culture and Policy**, n. 118, 2006, pp. 98-106.

LIMA, José Antônio de Oliveira. “Educação Somática: limites e abrangências”. **Pro-Posições**, Campinas, v. 21, n. 2, 2010, pp. 51-68.

MATOS, Vanessa. “Anatomopoesia - Uma Proposta Pedagógica de Integração dos Saberes”. **Revista Interinstitucional Artes de Educar**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 3, 2019, pp. 695-725.

_____. “Anatomias por meio da ótica da educação pelo movimento: o entendimento pode passar pelo corpo, proporcionando à pessoa uma experiência de si mesma”. Disponível em <<https://xdocs.com.br/doc/anatomias-por-meio-da-otica-da-educacao-pelo-movimento-o-entendimento-pode-passar-pelo-corpo-proporcionando-a-pessoa-uma-experiencia-de-si-mesma-dokrl7q67q8y>>. Acesso em: 11/11/2021.

SOUZA, Inês G.; TOURINHO, Lígia. “A Preparação Corporal para a Cena como Evocação de Potências para o Processo de Criação”. **ARJ**, v. 3, n. 2, 2016, pp. 178-193.

STRAZZACAPPA, Márcia. “Educação Somática: seus princípios e possíveis desdobramentos”. **Repertório: Teatro & Dança**, Salvador, n. 13, 2009.

TRAJANO, Paulo Luiz de Aguiar. “O trabalho de Angel Vianna na preparação corporal de atores”. **Anais ABRACE**, Campinas, v. 11, n. 1, 2010.

Artigos em sites:

KRENAK, Ailton. **Radicalmente Vivos**. Disponível em: <<https://olugar.org/vivos/>>. Acesso em: 02/04/2021.

As impressões digitais são realmente únicas? Disponível em: <<https://super.abril.com.br/blog/oraculo/as-impressoes-digitais-sao-realmente-unicas/>>. Acesso em: 19/10/2020.

Guia de boas práticas de apoio à parentalidade e às pessoas cuidadoras em atividade na UFRJ, do Grupo de Trabalho em Parentalidade e Equidade de Gênero da UFRJ. Disponível em: <<http://app.pr2.ufrj.br/public/uploads/repositories/BOASPRATICAS.pdf>>. Acesso em: 20/06/2021.

Apostilas:

TAYLOR, Mark Chandlee. **O Sistema de Órgãos: manual para o estudo da corporificação.** *Body Mind Movement®*. Tradução: Luana Villac. Brasil, 2007a.

_____. **Sentidos e Percepção: manual de estudos somáticos.** *Body Mind Movement®*. Tradução: Luana Villac. Brasil, 2007b.

_____. **Desenvolvimento da Motricidade Humana: manual de estudos somáticos.** *Body Mind Movement®*. Tradução: Luana Villac. Brasil, 2007c.

Cartilha Digital:

PIZARRO, Beatriz. NOMELINI, Mariana. **Cartilha Corpo Adentro: práticas de autocuidado corporal através da dança.** Ed. das autoras. Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <https://issuu.com/corpoadentro/docs/issuu_cartilha>.

Sites:

Body Mind Movement Brasil, 2020. Disponível em: <<https://www.bmmbr.com/sobre>>.

Mostra de Teatro da UFRJ. Disponível em: <<https://www.youtube.com/channel/UCJyDMxqPmaM7>>.

International Somatic Movement Education and Therapy Association (ISMETA). Disponível em <<https://ismeta.org/>>.

Regroupement pour l'Education Somatique. Disponível em: <<http://education-somatique.ca/>>.

1ª aula

Trime - Trime → c/ e t/yna. mov. de liberação cintura pélvica.

Balancinho → p/ um lado e outro nas laterais

Pelve Presley → p/ frente e p/ trás.

Mata macho → deitar em cima do outro

16/06

Mata luiza → deitar em cima da luiza

Encany → mov. de rotação com o trocânter

Cia Ciática → massagem e Toque da bolinha no ciático

Centocú → deslocamento a partir dos isquios sentado (entropia)

27/6



Foto de puxão } levantamento
Foto de cu } do dedo polegar

men cu } apóie nos isquios
punhas para cima

Lambida → dupla se quando
relacionando ~~como~~
com a região pélvica com o
outro

Mão em → o outro
luz

• Mantiquim } à serviço do
mão cruz
} extra corpo a
obstáculo

Lambida da goth

18/7/19

*

Ciclo menstrual → mov. do relógio
com o quadril / pelve

ELE - NÃO → mistura do cinto
com o pelve

Canal vaginal → respiração
profunda

Mandacarum → mov. de braço
carum respirando
(abrindo e
fechando)

2ª etapa - Imersões

5/10

Bichos
 Bichos de luz → alunas da sala
 ↳ movimentos de revelar e
 ascender ruxo (roda) # Meio da roda

Utrículo / Ori mítica
 (Trunzinho dos movimentos
 de quadri ↳ africanos)

Esque alular ↳ Demit aque

gang - bang
 Bola ↳ centro - extremidades

Brincadeira de criança ↳ molyão

Anunciações ↳ meditação

6/10

Pink Maria

Madona → perfume manicure 10/12

Instinto Selvagem → curzar as
pinos

The cu pagm → requência Toda

Rosquinha qualita → mov. liquor

- criança fantasma → a criança
que nã ~~vota~~ me chã relação
madona- crianças que chamam com bichos
ou quidam no boneco de ani-
maçãofogo^{nt} bacurinha → abananda
saiasó a cabeçinha → mar. de gine
pina de cabeça

10/03

• Colim d'umbigo → mov. de balançar,
minar (umbigo com umbigo)

• MEU DESTINO É SER STAR!

↓

Radiação umbilical

• Semente de abacate → posição
fetal

• Boca inflável → homolateral

ANEXO 2

Luiza Rangel

Proposição 1

Daqui de dentro eu posso ouvir. É engraçado. Bate o meu coração.

Um outro bate forte também. Bem perto de mim.

Quando estamos no carro consigo escutar a canção. Todos os dias ela canta feliz e alto enquanto dirige e, percebi, tem procurado umas playlists meio esquisitas ultimamente. Uma vez brinquei de dar voltas e voltas no ar enquanto o som penetrava na pele. Foi bom. Eu de cabeça pra baixo feito balanço, feito montanha russa. Ela às vezes se sente só.

Eles dizem que me querem logo, que contam os dias para minha chegada.

Eu grito: - Eu aqui já estou! Já estou! Ei, eu, sou!

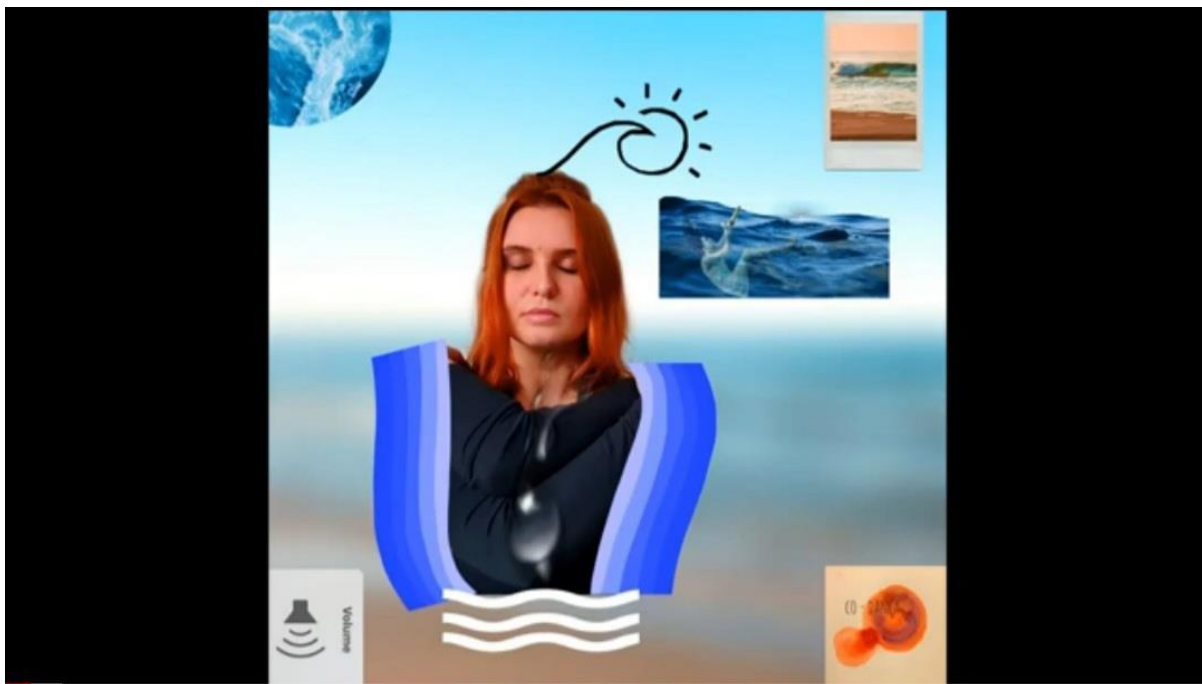
Não me ouvem. Fingem não me ouvir. Não querem me escutar. E mesmo assim, sem me ouvir, saem dizendo por aí isso e aquilo do que vou ser, do que vou gostar, do que vou querer, do eles acham que é ser alguém.

Hoje é dia de comemoração. A casa está cheia. Disseram que a festa é pra mim. Falatório danado. B com A faz BA. B com E faz BE. Vão revelar. Vão me revelar. Os jornais revelam os principais acontecimentos. Hoje, a multidão familiar está aqui reunida para ouvir a revelação. Desvelar, mostrar: sua fisionomia revela preocupação. Fazer conhecer sobrenaturalmente: Deus revelou aos profetas a sua doutrina. Delatar. Velar. Me sinto um defunto. Comem e bebem entorno de meu corpo. Um corpo que ainda não nasceu para o mundo. Eles querem me revelar e mal sabem que meus pulmões só irão funcionar após meu primeiro contato com o ambiente externo.

Daqui de dentro eu posso ouvir muita coisa que me dói o coração.

Duas cores na mesa: rosa e azul. Eu definitivamente preciso arrumar um jeito de inventar uma nova cor pra nascer, pra fazer nascer uma cor jamais vista. Eles são monótonos, reduzem tudo a dois tons. A dois gêneros. A futebol e boneca. A resignação e violência. Eu já sou. Não quero ouvir a revelação da noite. Que vontade de chorar, que vontade de berrar, que vontade de sair, que vontade de ficar, que vontade de esperar, que vontade de falar, que vontade de voltar, que vontade de nascer monstro, nascer susto, assustado, nu, duro, furado, nascer tiro, muro, furo, caro, rua, rio. Pra que vim? Eles me comemoram sem saber quem sou. Comemoram a representação do que sou. Quero mamar um leite morno todas as manhãs e tardes. Só. Quero o beijo, o cheiro, quero ouvir de novo a canção que ela cantava pra mim, e só.

ANEXO 3



Podcast 1# Escutas Somáticas Dançadas "Oceano interno" ▼

125 visualizações · há 1 ano



12



0



Compartil...



Download



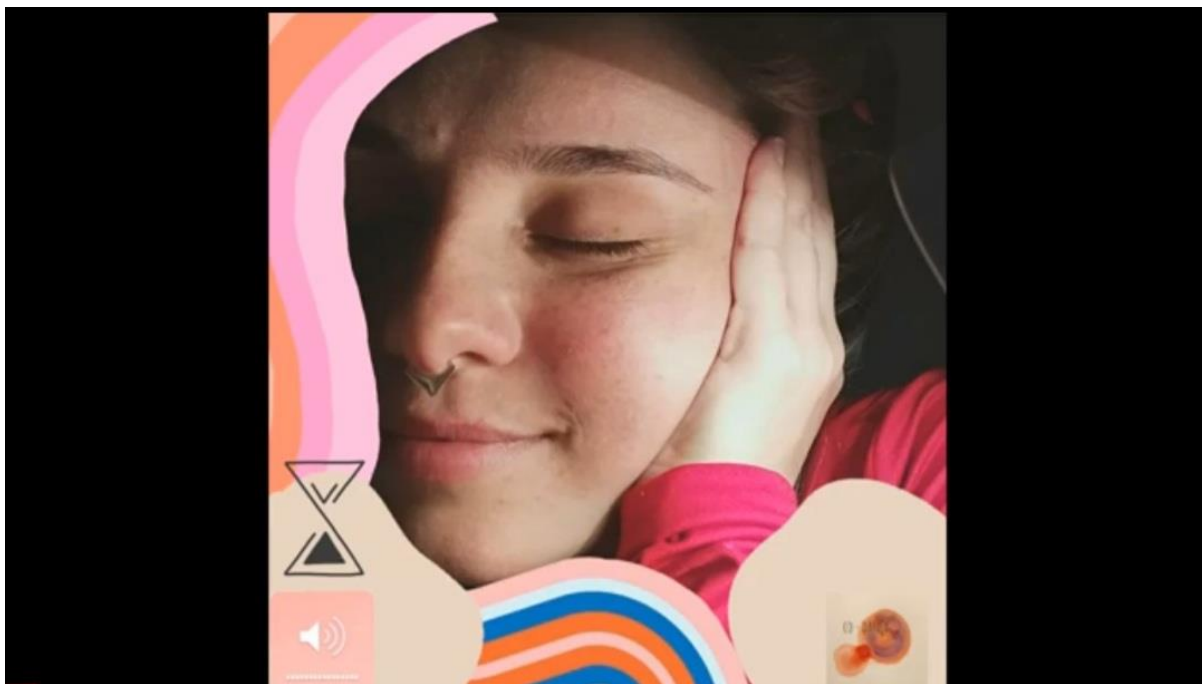
Salvar



Mariana Nomelini

67 inscritos

INSCREVER-SE



Podcast 2# Escutas Somáticas Dançadas: "Mais 5 minutinhos"

134 visualizações · há 1 ano



15



0



Compartil...



Download



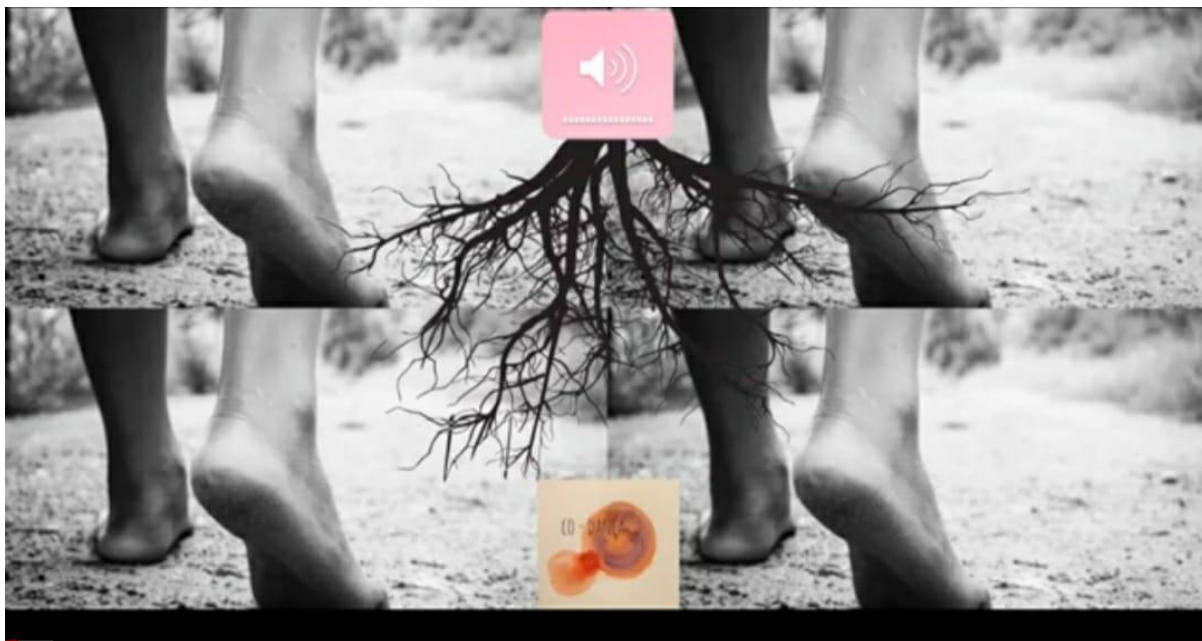
Salvar



Mariana Nomelini

67 inscritos

INSCREVER-SE



Podcast 3# Escutas Somáticas Dançadas: "Apoie-se (pés)"

58 visualizações · há 1 ano



Conheça o YouTube Kids
Um app feito para crianças

ABRIR APP



7



0



Compartil...



Download

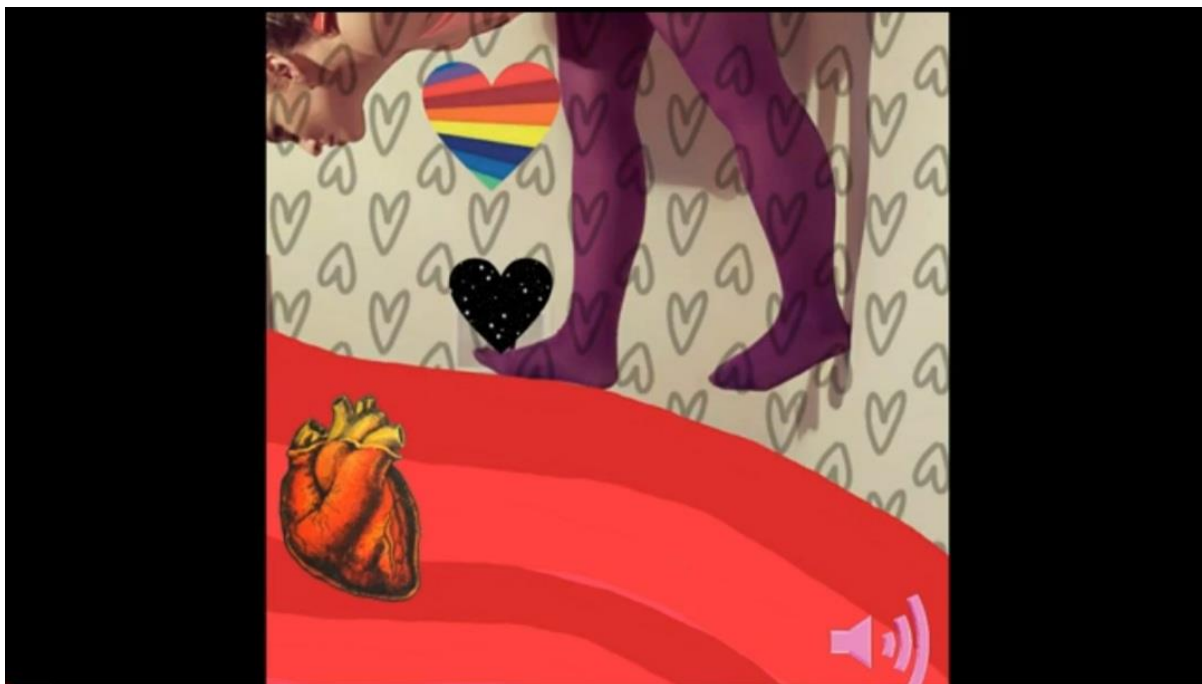


Salvar



Mariana Nomelini
67 inscritos

INSCREVER-SE



Podcast 4# Escutas Somáticas Dançadas: "Coração à esquerda" ▼

29 visualizações · há 10 meses



4



0



Compartil...



Download



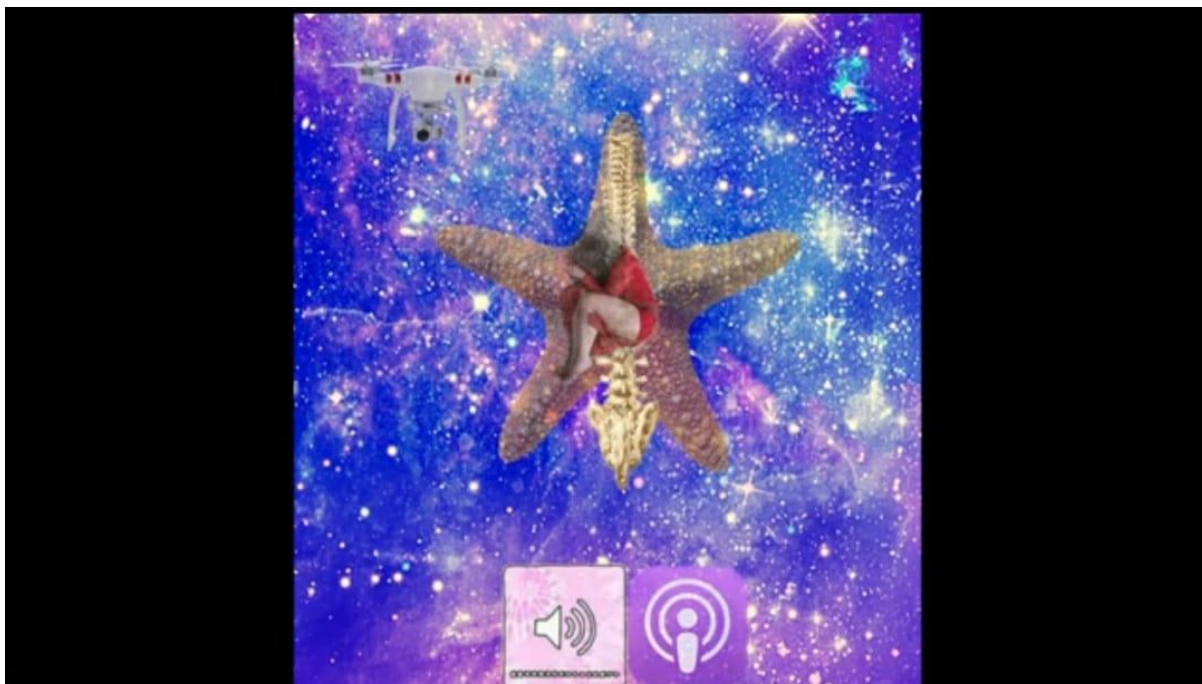
Salvar



Mariana Nomelini

67 inscritos

INSCREVER-SE



Podcast 5# Escutas Somáticas Dançadas: CorpX

28 visualizações · há 9 meses



Conheça o YouTube Kids
Um app feito para crianças

ABRIR APP



7



0



Compartil...



Download



Salvar



Mariana Nomelini

67 inscritos

INSCREVER-SE



Podcast #6 - Experimentando posturas no banho

20 visualizações · há 9 meses



Conheça o YouTube Kids
Um app feito para crianças

ABRIR APP



3



0



Compartil...



Download



Salvar



Mariana Nomelini

67 inscritos

INSCREVER-SE

ANEXO 4



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Pizarro, Beatriz
Corpo adentro [livro eletrônico] : práticas de autocuidado corporal através da dança / por Beatriz Pizarro e Mariana Nomelini. -- Rio de Janeiro : Ed. das Autoras, 2020.
PDF

ISBN 978-65-00-21429-1

1. Arte 2. Autoconhecimento 3. Dança 4. Expressão corporal I. Nomelini, Mariana. II. Título.

21-63493

CDD-792.8

Índices para catálogo sistemático:

1. Dança : Arte do corpo em movimento 792.8

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427



corpo adentro



Equipe Corpo Adentro:

Direção geral e idealização:
Beatriz Pizarro e Mariana Nomelini

Autoras da Cartilha:
Beatriz Pizarro e Mariana Nomelini

Direção de Produção:
Letícia Gelabert

Direção de Comunicação:
Ana Karenina Riehl

Ilustração:
Jordana Alves

Design e Editoração:
Caio Amorim

Assistente de produção:
Tina Tigre

Revisora:
Carin Louro

Conselho editorial:

Catarina Mendes Resende - Universidade Federal Fluminense (UFF)
Jacyan Castilho de Oliveira - Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)
Juliana Soares Bom-Tempo - Universidade Federal de Uberlândia (UFU)
Lígia Losada Tourinho - Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)
Ruth Silva Torralba Ribeiro - Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)
Tania Alice - Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO)

Endereço de e-mail: projetocorpoadentro@gmail.com

**Quer saber mais? Siga nossa
página no instagram:
[@corpo.adentro](https://www.instagram.com/corpo.adentro)**

Espaços parceiros:

Biblioteca Parque Estadual RJ e Parque Lage

Este projeto foi contemplado pelo Edital Retomada Cultural - Lei Aldir Blanc, pela Secretaria de Estado de Cultura e Economia Criativa do Rio de Janeiro. Ano 2020.

Adentre-se!

CORPO ADENTRO: ciclo de oficinas de dança e corporeidade para mulheres que cuidam é um projeto que busca CUIDAR DE QUEM CUIDA.

Por meio de práticas de cuidado coletivo e autocuidado corporal através da dança, investigamos as relações entre as mulheres (cis e trans) e o cuidado na sociedade.

Observamos que as mulheres são maioria em espaços e profissões de cuidado da(o) outra(o), e ao mesmo tempo são maioria na busca por cuidados de si.

Essas observações nos instigaram a criar-realizar o Corpo Adentro, uma vez que existem muitos fatores que perpassam essa e outras questões, como por exemplo: a imposição histórica do cuidar como função primária da mulher, oprimindo estados de autonomia, saúde, e criando sobrecargas de trabalho, muitas vezes não remunerado. Com a pandemia de Covid - 19, essas questões ficaram exacerbadas, o que demandou mais ações de cuidado para as mulheres.

Em busca de novas relações, o corpo que dança e seus grandes saberes nos pareceram como caminhos muito potentes para investigarmos práticas e formas de viver, além de reconhecermos aquelas já instauradas em nossas memórias corporais.

Em nosso projeto, experimentamos esses fazeres da dança por meio de ciclos de oficinas, debates, encontros de saberes, conteúdos em redes e, agora, por meio da nossa Cartilha.

Esta cartilha tem como missão propor práticas de autocuidado corporal, movimentos possíveis em nossas rotinas de trabalho, movimentos a serem descobertos para criar frestas dentro da correria cotidiana, de modo a compreender a importância da busca por um tempo individual para se cuidar! Tudo isso através do nosso próprio corpo, da nossa própria casa, com práticas de movimento que acolham o nosso tempo interno.

O autocuidado pode ser compreendido como um conjunto de ações que se destinam aos cuidados de si, em um processo de construção de autonomia para o próprio bem-estar. Compreendemos que existem muitas maneiras de autocuidado através da dança, sendo a experiência individual e subjetiva a referência mais importante nessa busca.

Adentre-se nesta experiência.
Esperamos que possa se sentir acolhida e cuidada em suas singularidades.

Vamos praticar?

4 corpo adentro

corpo adentro 5

Será que eu posso fazer essas práticas? Preciso saber dançar?

Vamos entender melhor os principais conceitos integrados ao projeto Corpo Adentro!

- 1 Como a dança pode ser suporte para o autocuidado?
- 2 As práticas do Corpo Adentro são baseadas na dança como área de conhecimento. Mas que dança é essa?
- 3 O estudo da dança possibilita muitos caminhos para pensar o corpo em movimento. Um desses caminhos é a noção de corporeidade e o campo da educação somática, presentes em nossas práticas desta cartilha.
- 4 A corporeidade como um modo de olhar o corpo considerando os múltiplos fluxos que nos compõem: movimento, materialidade corpórea, pensamento, sensação, emoção, sentimento...
- 5 Educação somática como forma de encontrar no PRÓPRIO CORPO a referência primária para autoconhecimento, autorregulação e expressão corporal, em dinâmicas integrativas entre corpo-mente-ambiente.
- 6 Tudo isso compõe nossa existência e vive em constante processo de mudança, através das relações e experiências, que são singulares.
- 7 Quando a referência é nossa própria experiência, compreendemos que cada uma pode criar sua própria dança.
- 8 Quanto mais conhecemos nosso corpo e temos acesso a práticas corporais, mais podemos cuidar de nós e escolher caminhos conscientes de cuidado com a (o) outra (o).

PRÁTICA CORPORAL 1

Despertar consciente

Assim como aprendemos que o sono traz muitos benefícios para o nosso organismo, o despertar do corpo quando acordamos é, também, um ato de cuidado muito poderoso!

Ele nos desperta dos estados de descanso produzidos durante o sono para que nosso corpo se regenere, trazendo um tônus mais ativo para seguirmos o dia.

É tempo de despertar, para dentro e para fora. Não há vida sem coletivo. (B.P. e M.N.)



Vamos praticar um despertar consciente do corpo?

- Busque perceber a luz entrando pelos seus olhos antes mesmo de abri-los. Dê um tempinho para essa sensação. Abra os olhos devagar!



- Ainda deitada, espreguice todo seu corpo, como se suas extremidades fossem alcançar as paredes e seu peito fosse abrir em direção ao céu!

Aqui vale dar aquela grande bocejada!

- Encontre uma maneira confortável de sentar na cama.

- Leve suas mãos ao rosto e convide-as a realizar movimentos circulares de automassagem. Você pode realizar esta massagem em outras regiões do corpo que desejar.

- Em seguida, convide todo o seu corpo a realizar movimentos circulares com suavidade. Por exemplo: pescoço, ombros, cotovelos, mãos e outras articulações. **Nossas articulações adoram ser lubrificadas com movimentos assim!**

- Que tal uma automassagem nos pés? Aperte-os como se estivesse amassando um pão! Você também pode fazer isso subindo das pernas até o quadril!

- Ainda sentada, enrole sua coluna vertebral como se sua cabeça fosse beijar os joelhos, relaxe os braços e os ombros, e volte desenrolando devagar.

Vá até onde conseguir, sem sentir dor

- Inspire profundamente pelo nariz e libere o ar pela boca em um grande suspiro!

- Apoie suas mãos na cama para ficar de pé!

- Agora você pode se sacudir e balançar!!!

Nossos órgãos internos adoram esse balançar

Tenha um bom dia!

PRÁTICA CORPORAL 2



Coração pulsante

Nosso coração produz um movimento de pulsação do sangue que encontra passagem por todo o nosso corpo. Por isso, é possível sentir o pulso do coração em vários lugares.

O pulso é o famoso TUM TUM!


Ele é também um órgão importante para nossa saúde emocional, pois possui um campo de interação energética muito potente com o ambiente.


O coração é lugar para se conectar com o afeto, nossos sentimentos e nossa realidade singular.

*Há em cada coração um pulso de coragem!
(B.P. e M.N.)*

Vamos encontrar os pulsos?


 **Separe uma música que você goste!**

 Escolha um lugar confortável para ficar na posição sentada.

 Faça um movimento de atrito da pele das duas palmas das mãos, esfregando uma na outra, até sentir um aumento de temperatura.

 Leve as duas mãos ao seu coração.


 Observe o seu pulsar.

 Em seguida, convide as pontas dos seus dedos a tocar a região atrás das orelhas – observe esse outro lugar do pulsar.

 Convide suas mãos a tocar os seus punhos – encontre esta pulsação.

 Convide suas mãos a repousar na região da sua virilha – olha ele pulsando aí!

 Termine essa trajetória com suas mãos tocando o dorso (peito) dos pés - o pulsar do coração reverbera até nossas raízes.

 Agora, você pode convidar o seu corpo para uma dança, colocar sua música, e deixar este sangue correr por todo seu corpo!

 Flua neste momento livre e pulsante pelo tempo que precisar!

“Não consegui sentir o pulso em algumas partes. E agora?”

Esse sentir depende de um conjunto de fatores. Então, não se assuste! Você pode aprimorar essa prática até ir ganhando mais consciência desses pulsares.

PRÁTICA CORPORAL 3



Chão Parceiro

Desde que nascemos, somos atravessadas pela ação da força da gravidade em nossos corpos. Quando observamos um bebê, percebemos as descobertas de cada movimento lidando com essa força, até ficar de pé e caminhar. O chão é onde nos apoiamos, é suporte para o movimento. Nesta prática, convidamos você a experimentar o chão como lugar de entrega e relaxamento.

Se o chão onde estiver for gelado, você pode estender uma toalha, canga ou tecido.

*Quanta dança tem o chão do mundo?
(B.P. e M.N.)*



Vamos?

- * Deite-se no chão de barriga para cima. Você pode colocar um livro embaixo da cabeça. Repare como fica mais confortável para você, cuidando para não deixar o queixo encostar no peito nem apontar demais para o teto. Assim cuidamos do nosso pescoço.
- * Busque relaxar suas pernas, braços e todo o corpo, se esparramando no chão.

- * Leve sua atenção para cada parte do seu corpo até criar mentalmente uma imagem de como você está agora no espaço.
- * Observe as partes do corpo que encostam no chão e as que não encostam; também as partes que carregam maior peso.
- * Você observa alguma dificuldade de se entregar ao chão?
- * Pense que o chão está recebendo seu peso, te acolhendo, para que você descanse.
- * Dobre os joelhos, apoiando as plantas dos pés no chão, com os joelhos em direção ao teto. Você sente alguma mudança na distribuição de seu peso pelo corpo?
- * Brinque um pouco com as mudanças de posição do seu corpo no chão.
- * Escolha a posição que sentir mais confortável e relaxe pelo tempo que sentir necessidade.

PRÁTICA CORPORAL 4

Toques sensíveis

O toque, com o suporte da nossa pele, é um receptor e um produtor de sensações que permite estados de ativação ou relaxamento corporal. Nesta prática, indicaremos algumas qualidades de toque que você pode fazer com suas próprias mãos no seu corpo, pode fazer em outras pessoas ou pedir que alguém faça em você.

O toque é sempre um processo relacional. Então vamos nos conectar com algumas possibilidades?

*O toque é um desvelar de si.
(B.P. e M.N.)*



Vamos nos conectar com algumas possibilidades?

TOQUE BORBOLETA: aquele em que a pele da palma da sua mão entra em contato suave com a superfície de outra parte do corpo, repousando.

Como um pouso de borboleta

Esse contato pede uma pausa no local, te convidando a perceber se essa região está manifestando algo específico.

Tensão, som, vibração, temperatura

TOQUE DERRETIDO: toque seu rosto com as mãos e deslize-as pela pele, como se ela estivesse derretendo.

Aproveite a plasticidade da pele de todo o corpo para explorar novas formas: amassando, esticando, dobrando a pele.

Use os dedos para tentar separar os tecidos, como se descolassem a pele dos ossos e músculos.



TOQUINHO: com as pontas dos dedos, produza repetidos toques rápidos na superfície da sua pele.

Sabe quando a gente coloca a mão em algo quente e logo retira?

TOQUE SUTIL: deslize as pontas dos dedos pela pele de modo suave, quase como se não pudesse encostar, ativando a camada mais superficial.

Esse toque pode gerar alguns arrepios e a sensação de estar à flor da pele.

TOQUE ESCOVA: imagine todos os seus dedos como se fossem farpas moles de escova.

Faça um movimento de escovação na sua pele, de preferência do centro para as extremidades.

PRÁTICA CORPORAL 5



Objetos sensoriais na casa

Alguns objetos da casa podem ser parceiros na produção de estímulos aos nossos sentidos corporais, gerando diversas sensações a partir do contato.

Vamos experimentar? É uma ótima prática para fazer com as crianças!

*"Onde começa a pele em mim?"
(B.P. e M.N.)*

*"Onde a minha pele começa a ser o interior do meu corpo?"
Catarina Resende*

Vamos experimentar?



Pegue um saco plástico, coloque um pouco de água dentro e dê um nó confiável!

Certifique-se de que o saco não está vazando. Se estiver, você pode colocar dois ou mais.

Encontre um lugar bem acolhedor

Se quiser, pode colocar uma música

Passo o saco com a água rolando lentamente por todo o seu corpo: cabeça, pescoço, braços, mãos, tronco (ombros, peito, abdômen, costas), quadril, pernas e pés, ou onde se sentir confortável.

Busque fazer essas reflexões/conexões ou busque perceber como estas frases acontecem no seu corpo durante a prática:

"A pele é fronteira com o mundo interno e externo"

"A pele é uma grande protetora dos nossos fluidos internos"

"O contato do objeto com minha pele é uma conversa dançante"

"Como o fluido do objeto pode interagir com meus fluidos internos, fazendo surgir movimentos?"

Aproveite um tempo nesta experiência!

Quando descansar o saquinho no chão, observe as sensações que ainda reverberam em você.

Oh, delícia!



Respiração profunda

A respiração é um diálogo entre os mundos internos e externos do corpo, um ciclo infinito e fundamental para nossa sobrevivência.


A respiração é um processo involuntário, ou seja, nosso corpo tem esse saber inato! Mas ela pode ser praticada também com processos guiados, que melhoram a sua qualidade ou atingem estados que estamos em busca. Aqui vamos compartilhar uma respiração que conduz ao relaxamento.


*"Os ciclos nos convidam a perceber os infinitos da vida."
(B.P. e M.N.)*


*"A respiração permite que o infinito de fora toque o meu infinito de dentro."
Lígia Tourinho*




Vamos cuidar desse ciclo?

 Se for possível, busque ficar na posição sentada, conectando sua pelve com a superfície que escolher (cadeira, banco, almofada, chão etc.).


 Observe se sua coluna vertebral está em uma posição que respeite as curvaturas naturais.

 Convide uma das mãos para pousar na região peitoral.


Você conseguirá sentir o pulso do seu coração


 Convide a outra mão para pousar na região abdominal, 4 dedos abaixo do seu umbigo.


Você está acessando um centro poderoso no seu corpo!

 Contando 4 segundos, inspire pelo nariz lentamente inflando a região abdominal. Como um grande balão!

 Segure o ar, contando 2 segundos.

 Expire lentamente pela boca, fazendo esse balão liberar o ar, contando 6 segundos.

 Nesta prática, é importante que a região peitoral se movimente menos que a região abdominal.

 Repita esse ciclo o quanto precisar!

PRÁTICA CORPORAL 7



Percebendo os órgãos

Muitas vezes esquecemos de dar atenção aos nossos órgãos internos em práticas corporais, atentando para suas existências apenas quando sentimos dor em algum deles.




Os órgãos atuam como uma grande comunidade harmoniosa, que se movimentam em prol da nossa sobrevivência.


Deixaremos aqui dicas de como dançar e criar movimentos a partir de uma atenção focalizada nos órgãos:


*"De repente descobri que meus órgãos dançavam."
(B.P. e M.N.)*





Vamos?

-  Encontre lugar e posição confortáveis.
-  Escolha um órgão no seu corpo. Como são muitos, aqui alguns exemplos para te inspirar: pulmão, estômago, rins, baço, intestino, útero, fígado, ovários, bexiga...
-  Observe se é curioso para você a simples ideia de tentar localizar a existência dele! Quantas vezes paramos para essa observação interna?

 Busque levar sua atenção para este órgão... Você consegue identificar a localização dele no seu corpo? Consegue perceber ou imaginar qual é sua temperatura, volume, proximidade com ossos e outros órgãos?

 Busque realizar um toque confortável sobre a superfície da pele onde ele se encontra.

 Tente sentir se este órgão realiza algum movimento específico. Ele pulsa? Faz algum som? Balança? Expande? Contraí?

 Neste momento, seu órgão é o seu guia! Busque criar movimentos a partir da sensação deste órgão. Deixe que ele te leve pelo espaço... em uma dança carinhosa!

Você pode fazer esta prática quantas vezes desejar, sempre escolhendo novos órgãos para experimentar outras sensações

