

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO

BRENDA MONTEIRO MARQUES DA CUNHA

(Nas artes: Brenda Gasppar)

DANÇA RESTAURATIVA

RIO DE JANEIRO

2022

Brenda Monteiro Marques da Cunha
(Nas artes: Brenda Gasppar)

DANÇA RESTAURATIVA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Arte Corporal (DAC) da Universidade Federal do Rio de Janeiro, como parte dos requisitos necessários à obtenção do grau de bacharel em Dança.

Orientadora: Aline Teixeira

RIO DE JANEIRO

2022

Brenda Monteiro Marques da Cunha
(Nas artes: Brenda Gaspar)

DANÇA RESTAURATIVA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Arte Corporal da Escola de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Rio de Janeiro, como parte dos requisitos necessários à obtenção do grau de Bacharel em Dança.

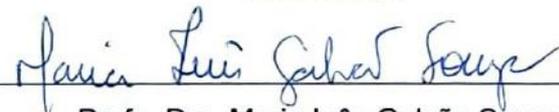
Aprovado em: 20 / 07 / 2022

COMISSÃO EXAMINADORA



Profa. Me. Aline dos Santos Teixeira

Orientadora



Profa. Dra. Maria Inês Galvão Souza

Banca Avaliadora



Profa. Me. Leticia Pereira Teixeira

Banca Avaliadora

RIO DE JANEIRO

2022

AGRADECIMENTOS

Celebrar uma conquista tão sonhada como a graduação em Dança na UFRJ não poderia se dar sem agradecer. Nenhum grande feito se faz inteiramente sozinho. E que privilégio é poder contar com uma rede de afetos que sonha comigo e torna a caminhada mais doce, ainda que árida.

Sou grata aos meus pais, Gaspar e Magda, pelo suporte emocional, amoroso e acolhedor de todo o sempre. Por uma vida inteira acreditando, incentivando e confiando nas minhas peregrinações sensíveis pelo mundo. Por terem me permitido experimentar o balé, o violino, as artes. Por todas as músicas e danças em casa. Por estarem presentes e engajados em cada etapa. Vocês são minhas maiores inspirações da vida.

Agradeço aos deuses da dança pelo encontro com meu mestre Henrique Camargo que me conduziu nos primeiros passos artísticos ainda menina. Plantou em mim a pulguinha da arte que nunca mais me largou. Agradeço a todas minhas mestras e mestres ao longo da jornada de estudos na UFRJ. Participei de seis projetos de extensão durante o bacharelado. Cada orientador, cada pesquisa, cada encontro, levo em estado de dança no meu coração. Agradeço em especial à força e potência dessas mulheres artistas que me inspiraram e orientaram: Letícia Teixeira, Ruth Torralba, Maria Inês Galvão, Luciane Coccaro, Maria Alice Motta, Tatiana Damasceno, Lígia Tourinho, Denise Sá, Maria Ignez Calfa, Marina Martins, Julia Franca, Patrícia Pereira, Claudia Millás e ao querido professor Marcus Vinícius Machado.

Gratidão imensa em especial à minha orientadora, Aline Teixeira, por estar por perto neste processo de encerramento de uma etapa. Se em dança eu sou da verticalidade e ela do chão, nos encontramos no meio, nas leituras, cadernos e câmeras lentas. Encontro de águas cancerianas e escorpianas: intensidade e sensibilidades puras.

Aos meus colegas de turma do bacharelado 2015.2: Anis, Carol, Jade, Liz, Pedro, Bete e Dudu. Dudu, amigo e parceiro, que também embarcou na viagem da produção audiovisual do filme 'Dança Restaurativa'. Que conseguiu captar meus pensamentos caóticos de criação e transformá-los em imagens. Gratidão!

Meu clubinho da carona, por tornar possível o retorno do Fundão com segurança e leveza: Juh Moraes, Edja Camila, Lully Quintal, Nat Pereira, Letícia

Assad. Meu amigo Bruno Alarcon, que se fez e se faz presente nas trocas de referências em dança e teatro. Erivan Borges, por me inspirar com sua poesia. Thaisa Martins, pesquisadora-artista de tantas facetas. Thiago Lagartixa, ícone parisiense. Wagner Cria, de olho fotográfico. Mirian Miralles, corpo-tambor. Bellas Silveira, encontro de outros carnavais. Jhélly Furtado, minha irmãzinha da dança. Thiago Saraiva, artista amigo de tantos encontros desde 2014. Flora Bulcão, amora que o encontro do ANDA na Baêa me presenteou.

Toda equipe do Centro de Referência para Mulheres Suely Souza de Almeida (CRM-SSA), especialmente à Adriana, Mariza e Laisa, eu agradeço pelo espaço aberto de pesquisa nas oficinas de corpo e dança que acabaram se desdobrando no projeto de Dança Restaurativa. Professora Denise Sá, que fez ponte e trampolim para tantas descobertas neste espaço.

Ao professor Fábio Melo, que me iniciou na prática circense em 2014 e me presenteou com a possibilidade de realizar ensaios e gravações do filme no galpão da Ação da Cidadania, no centro do Rio de Janeiro.

Por essa teia criativa, meu muito obrigada.

RESUMO

MONTEIRO, Brenda. **Dança Restaurativa**. Trabalho de Conclusão do Curso de Bacharelado em Dança, Departamento de Arte Corporal, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ, 2022.

O presente trabalho é um memorial sobre a pesquisa **Dança Restaurativa**. Iniciada no Centro de Referência para Mulheres Suely Souza de Almeida (CRM-SSA) ao longo do período de estágio obrigatório do curso de bacharelado em Dança¹. Debruça-se na investigação da corporeidade feminina e na construção de novas narrativas para os Corpos femininos na contemporaneidade. Com práticas interdisciplinares, que agregam ferramentas do campo somático, da preparação corporal de atores e de aparatos da literatura, comunicação e outras artes, propõe um reencontro com a potência criativa a partir do autoconhecimento e autoinvestigação do Corpo. A perspectiva metodológica autoetnográfica é impulsionada por um memoriar sensível do 'eu'. No ir e vir entre o mundo interno e externo, busca estabelecer pontes teóricas e práticas no pensar da Dança. Dança que se estabelece por conexão – com o próprio corpo, com o ambiente, com a imaginação – e deságua em potência criativa e em novos conceitos dançados. O projeto se materializa com a construção do filme **Dança Restaurativa** que é uma provocação de estar presente e sentir-se Corpo. Dança Restaurativa é desfrutar do Corpo em presença e Movimento.

Palavras-chave: Dança; Somática; Autoconhecimento; Presença; Criatividade; Feminino.

¹ Dança será sempre grafada com letra maiúscula ao longo do trabalho. Por vezes, Corpo e Movimento também. A escolha perpassa o ensejo filosófico e político de afirmação da Dança enquanto campo de conhecimento ampliado, partindo da investigação do Corpo vivo e em Movimento.

SUMÁRIO

1	CHEGANÇA – SEJA BEM VIND(A)(E)(O)	09
2	INÍCIO DA DERIVA	10
2.1	CORPO E MOVIMENTO – DO TEATRO AO CRM-SSA	11
2.2	AMPLIANDO O MAPA – PASSEIO PERFORMÁTICO	19
3	NO MEIO DO CAMINHO HAVIA UMA PANDEMIA: DO OLHAR PARA O OUTRO PARA A ESCRITA DE MIM	22
3.1	MAPEAMENTOS – O CORPO COM O AMBIENTE	24
3.2	CAMINHOS METODOLÓGICOS – CONSTRUINDO UM FILME	29
3.3	DIÁRIOS DE BORDO – ESCRITOS EM DANÇA	32
3.4	PRIMEIRA PARTILHA – LUZ, CÂMERA, AÇÃO!	36
4	A CONTINUIDADE	37
5	FICHA TÉCNICA	37
	REFERÊNCIAS	38
	ANEXO 1 – FICHA DE AVALIAÇÃO	39

LISTA DE IMAGENS

Imagem 1 – Arte de Vanessa Américo para Oficinas Raiz-Mulher	13
Imagem 2 – Passeio Performático	21
Imagem 3 – Passeio Performático: espreguiçar em praça pública	21
Imagem 4 – Interagindo com a paisagem: conexão corpo-natureza	22
Imagem 5 – Piso Inferior do Galpão	25
Imagem 6 – Piso Superior do Galpão	26
Imagem 7 – Janela Principal	27
Imagem 8 – Gesto do ka	31
Imagem 9 – Construção Metodológica	33
Imagem 10 – Mapa 01	33
Imagem 11 – Mapa 02	34
Imagem 12 – Mapa 03	34
Imagem 13 – Esquemas Corporais	35
Imagem 14 – Sensações Corporais	35
Imagem 15 – Escrita Automática	36

1 CHEGANÇA - SEJA BEM VIND(A)(E)(O)!

Você chegou até aqui. Não importa por qual caminho. Se permita uma pausa. Respire fundo. Isso! Solte o ar pela boca. Abra a garganta. Libere o maxilar e sinta sua língua passeando pelas bochechas, gengiva e céu da boca. Agora engula a saliva. Pisque os olhos algumas vezes e lubrifique-os. Sem mexer a cabeça, olhe para os lados. Direita. Esquerda. Para cima e para baixo. Olhe para a ponta do nariz. Faça caretas. Língua para fora. Sobrancelhas para cima. Cara de susto. Cara de raiva. Sorriso de canto de boca. Olhar 43. Arreganhe as narinas e puxe mais uma vez o ar. Solte os ombros. Se assente na cadeira. Sinta seu peso sobre a superfície. É quente? Fria? Dura ou macia? Encontre seu eixo. Imagine um espiral descendo pelo céu. Passando pelo topo da cabeça até o centro da sua bacia. E o espiral segue até o magma da Terra. Conexão. Afaste as nádegas, se precisar. Perceba como a bacia abraça todos seus órgãos. Sinta os ísquios. Aqueles ossinhos do bumbum. Perceba então os seus pés. O que eles tocam? Brinque de escrever no ar com a ponta dos dedos. Faça pequenos círculos. Então, chacoalhe as pernas. Esperneie! Deixe que os músculos se despreguem dos ossos. Repouse os pés bem abertos no chão, com uma distância entre eles que seja da largura do seu quadril. Vá levantando os braços, até que eles se espreguicem acima da cabeça. Se estique, empurrando o teto. Agora arqueie a coluna: bumbum empinado, cabeça para o teto. Agora solte os braços e cabeça. Arredonde-se, olhando para o umbigo. Novamente, circule os ombros, ajeitando novamente a postura. Deixe o bocejo vir. Faça mais caretas. Solte o som que vier. Esfregue levemente as palmas das mãos até que elas gerem calor. Sinta essa energia que vibra em você. Calmamente, se massageie, onde sentir que seu corpo precisa de um afago. Toque. Aperte. Batuque. Amasse. Sinta sua pele em contato com a sua roupa. Deixe que toda sua pele respire o ar ao redor. Olhe ao seu redor. Perceba a luminosidade do seu ambiente. Os objetos. Cores e formas. Perceba com atenção suas sensações, memórias, desconfortos. Deixe as imagens irem... Identifique o som mais distante que consegue ouvir. E o mais próximo. Atente-se a você novamente. Se precisar, feche os olhos. Afine a escuta de dentro. Do bater do coração. Do som da sua inspiração-expiração. Você merece esse minuto de cuidado. Você chegou até aqui. Que PRESENTE! Sinta-se em casa. Vamos dar partida a nossa viagem! Obrigada por sua PRESENÇA.

2 INÍCIO DA DERIVA

Dança Restaurativa é um projeto-pesquisa voltado à investigação das corporeidades femininas. É uma busca por caminhos de autoconhecimento através do movimento, do reencontro com potências adormecidas do Corpo e da ousadia de criação de novas narrativas corporais e sensíveis para as mulheres. A partir da Dança, sintonizar com os saberes ancestrais femininos, com os ciclos, com a escuta de si. É fruto de um íntimo desejo de reconexão com a natureza, com a percepção intuitiva do Corpo, das sensações e dos Movimentos mais internos. É uma necessidade de olhar para dentro e disparar revoluções fora. Pele, órgãos, músculos, mente e mundo concreto em sintonia. Vida poética. POESIA do Corpo vivo.

Memoriar a construção dessa trama como se mostra hoje – Dança Restaurativa Para Mulheres – requer conectar fios e desatar nós de anos atrás. Sem dúvidas, construir essa linha do tempo da criação é uma tentativa de resgatar os fatos, reinventar as lacunas e assentar inspirações. Mas é, ainda mais, um mergulho na possibilidade de continuidade do processo de criação-pesquisa e de minha autoafirmação enquanto artista e pesquisadora corporal. Vou me investigando e me entendendo imersa em processo autoetnográfico, que nas palavras de Sylvie Fortin (2010), “se caracteriza por uma escrita do “eu” que permite o ir e vir entre a experiência pessoal e as dimensões culturais a fim de colocar em ressonância a parte interior e mais sensível de si”.

Esse “eu”, EGO, revestido de personas, de um Corpo (des)ensinado, passa por processos de desaprender e reaprender. Do ballet à Dança Restaurativa. Da forma ao recheio. Do fazer e do pensar, ao mesmo tempo agora, em estado de presença no corpo: a pesquisa é infinita. É percurso, errância, errática. É SOMA. Corpo vivo, sistemas interligados. Nas palavras de Polo (apud TEIXEIRA, 2009, p.22) sobre o trabalho da mestra Angel Vianna: “cada parte do corpo deve ser habitada interiormente”, uma vez que “o movimento exterior é o prolongamento de um TRAJETO interior”.

Memoriar é mergulho no meu corpo, ensinado nas técnicas, conformado e habituado e, assim, transbordar entre o (des/re)aprender dos encaixes nos mais diversos padrões e estruturas sociais, corporais, estéticas. É recordar o corpo ensinado a adequar-se às mais diversas formas, vazias de sentido, de sentir,

perceber a desconexão da energia criativa e emergir em potência novamente. Dança Restaurativa é um movimento, um devir Dança, a partir das solturas, de afrouxar o que se PENSA saber. Vagueia para encontrar espaços internos, intenciona-se **no** e **para** o mundo de sentidos. Tateando o campo sensível de mim, por mim e por todas as mulheres que se sintonizaram ao longo do processo. É poder frutificar a Dança e o movimento elevado de prazer. O resgate de habitar-me por inteira.

2.1 CORPO E MOVIMENTO – DO TEATRO AO CRM-SSA

Puxando pela memória, os primeiros fios dessa trama criativa se encontram com a finalização de outro ciclo. Em 2017, me formei em teatro na Escola Técnica Estadual de Teatro Martins Penna, instituição-casa na qual eu muitas vezes era percebida como “a bailarina”. Ao mesmo tempo, cursava o bacharelado em Dança na UFRJ, uma tão sonhada segunda graduação. Muitas vezes, nas apresentações dos trabalhos das disciplinas, me apontavam qualquer coisa de “atriz” em minhas danças. Aos poucos, me percebi tentando conectar pontos de encontro entre Dança e Teatro. Vi-me instigada e intrigada pelo Movimento, pelo Corpo e seu potencial de criação. O Corpo em suas possibilidades de presença cênica se apresentava, então, como meu material primordial de interesse e pesquisa.

Foi o início dessa costura, de alinhavar contos e pontos da minha trajetória artística, iniciada ainda menina, aos 12 anos, com o Ballet e o Jazz, passando pelas experiências como comunicóloga/jornalista da minha primeira graduação, seguindo para o teatro e adentrando novamente a universidade. Na UFRJ, vi meu corpo se transformar gradualmente. Ampliar espaços, expandir sentidos, ganhar massa, consciência. Deformei conceitos, desbloqueei novos caminhos corporais e pude criar novos PENSARES sobre minha existência e meu fazer artístico. Despertei e expandi sensações, entendendo meu fazer enquanto artista-criadora.

Com esse olhar para o corpo e estados de presença, tive oportunidade de desenvolver parte do meu estágio do curso no Centro de Referência para Mulheres Suely Souza de Almeida (CRM-SSA), que fica na prefeitura universitária da ilha do fundão. O CRM-SSA é um aparelho público de enfrentamento à violência de gênero que proporciona atendimento interdisciplinar. O acolhimento inclui assistente social, psicólogo, encaminhamentos e orientação para medidas jurídicas e protetivas, além

de oficinas e atividades diversas que possibilitam a criação de uma rede de apoio e capacita a mulher em situação de violência para suas tomadas de decisão. Neste contexto, as Oficinas de Dança no CRM-SSA são indicadas às mulheres em atendimento como estratégia complementar no enfrentamento de situações de violência. Estas oficinas são abertas a qualquer mulher e não somente às que estão em atendimento pelo Centro.

Após minucioso processo de capacitação, comecei a facilitar as oficinas no CRM-SSA. Trabalho que se estendeu por dois períodos letivos: 2018.2 e 2019.1. Partindo da ideia de acolhimento, de autoconhecimento e de construção da autonomia decidimos por intitulá-las “Oficina de CORPO e Dança”. Dar ênfase ao Corpo, ao autoconhecimento e à conscientização corporal e menos à ideia de uma modalidade de dança específica. Olhar e acolher o corpo de cada mulher, retomar a PRESENÇA. Descobrir potenciais latentes e impulsionar habilidades corporais adormecidas.

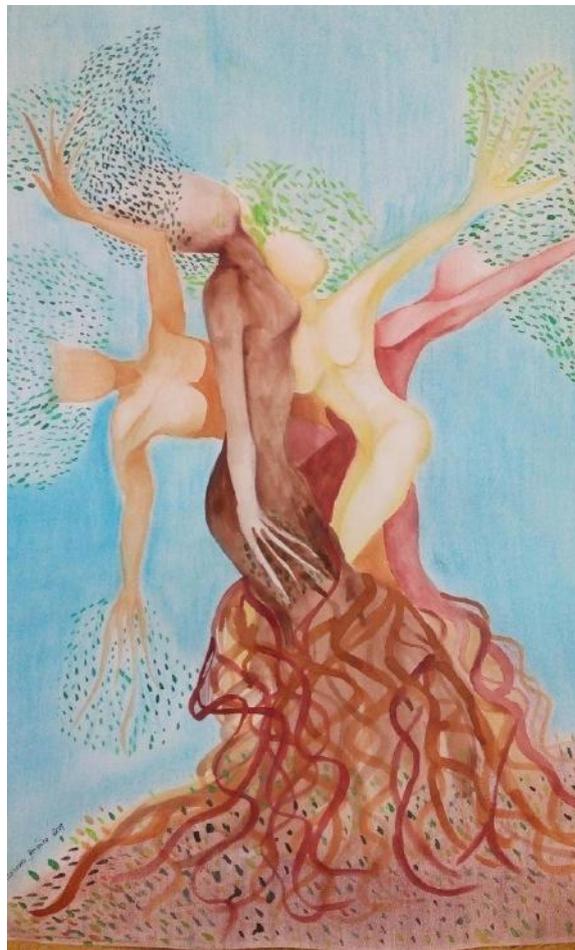
Outro fio condutor desta história vem do meu encontro com o livro da autora e psicanalista Junguiana Clarissa Pinkola Estés, ‘Ciranda das Mulheres Sábias’. Estés (2007) retrata os arquétipos femininos – estruturas energéticas da psique da mulher – da velha e da jovem. Entoa um poético hino ao feminino, com o convite de ser jovem enquanto velha, velha enquanto jovem. Por meio de textos imagéticos e histórias, por um mergulho nos arquétipos, traz nos contos, nas cirandas e nas rezas, símbolos disparadores da potência interna. Incentiva a criação de redes de partilha e abre espaços para o autoconhecimento:

Como a árvore, não importa em que condições ela esteja acima da terra, exuberante ou sujeita a enorme esforço... por baixo da terra existe ‘uma mulher oculta’ que cuida do estopim dourado, aquela energia brilhante, aquela fonte profunda que nunca será extinta. ‘A mulher oculta’ está sempre procurando empurrar esse espírito essencial em busca da vida... para cima, para que atravesse o solo cego e consiga nutrir seu eu a céu aberto e o mundo ao seu alcance. Seus períodos de expansão e reinvenção dependem desse ciclo. (ESTÉS, 2007, p.31).

A imagem da árvore e sua capacidade de renascer apesar das intempéries me pareceu a simbologia ideal para o planejamento das primeiras oficinas de Corpo e Dança no CRM-SSA. Buscando trazer, de forma lúdica e prazerosa, a construção de cada corporeidade feminina como árvore – que quanto mais aprofunda e firma

suas raízes, mais percebe sua capacidade de reinventar seu estopim dourado - planejei um ciclo de encontros que abordasse a exploração de partes do corpo (pés, joelhos, quadris, tronco, braços, cabeça) e, por fim, o corpo como um todo. Apesar de o planejamento inicial prever uma continuidade nas aulas, elas possuíam um caráter de independência, não sendo obrigatório participar de todo o ciclo. Todas as oficinas eram acompanhadas por algum profissional do CRM-SSA, para que pudéssemos oferecer o suporte integral, caso a prática suscitasse gatilhos emocionais para as mulheres.

Imagem 1 – Arte de Vanessa Américo para divulgação das oficinas Raiz-Mulher



Fonte: Arquivo pessoal

Para auxiliar na ativação e na percepção das partes corporais, utilizei objetos, como bolinhas de massagem, colher de pau e bolinhas de tênis. Provocar o contato, massagear, despertar. Os objetos com diferentes texturas, formas e dimensões, em relação com o corpo, eram dispositivos para auxiliar na percepção do próprio corpo e suas “camadas”: pele, músculo, osso, órgãos. Também me servi de material de

desenho (canetinhas, lápis coloridos, giz de cera) para realizar registros imagéticos das sensações corporais ao longo dos encontros. As oficinas eram mais ou menos estruturadas na seguinte rotina, não exatamente nesta ordem:

- Chegança/acolhimento: momento de sair do tempo cronológico, desacelerar a respiração, perceber o corpo em contato com o chão;
- Momento meditativo: voltar a atenção para o corpo, para a sala e para o momento presente a partir da percepção dos micromovimentos e ritmos internos do corpo;
- Mobilização articular e espreguiçar livre: imaginar ativamente as partes do corpo, ossos, músculos, órgãos, perceber os sons do próprio corpo, da sala e do entorno, permitir vocalizações e movimentos que partem do desejo do corpo;
- Ativação da parte do corpo tema da aula, com base no livro Ciranda das Mulheres Sábias e na metáfora da árvore;
- Improvisações conduzidas;
- Registros imagéticos e/ou de escrita automática sobre as percepções e sensações corporais de cada participante;
- Bate-papo: momento de falar sobre a experiência. Compartilhar ideias, dificuldades e criações. Lugar de perceber as subjetividades de cada corporeidade.

Eu me colocava como condutora do processo de investigação e não como modelo a seguir. Pouco demonstrava as atividades, por entender e enfatizar que não havia certo e errado nas movimentações ou qualquer padrão prévio a ser copiado. Como condutora, eu permanecia ativa, passeando pela sala, estabelecendo outras perspectivas de observação do espaço e das participantes. Nesse sentido, a voz, a verbalização dos pontos fundamentais de execução², da percepção e da investigação corporal, era enunciada com calma e tranquilidade. Voz ativa e com proposições-convite firmes e objetivas. Em alguns momentos, utilizava o toque, após

² Termo cunhado por Helenita Sá Earp em Fundamentos da Dança – conjunto de princípios filosóficos, pressupostos epistemológicos e metodológicos que são capazes de instaurar agentes diversificadores da linguagem corporal no desenvolvimento integrado de habilidades motoras, interpretativas e criadoras. Ressaltar os pontos fundamentais de execução é colocar uma lupa, um foco. Pontos fundamentais de execução são pontos de partida para as investigações corporais. Mais informações disponíveis em: <[Helenita Sá Earp \(helenitasaearp.com.br\)](http://Helenita Sá Earp (helenitasaearp.com.br))>.

a permissão das participantes, para trazer à percepção uma parte corporal, algum movimento articular. Eu buscava estimular a autonomia das mulheres em suas autoinvestigações corporais. Estas experimentações das oficinas poderiam continuar e se desdobrar quando elas estivessem em suas casas, a qualquer momento que sentissem vontade de ativar seus corpos. Uma proposta de olhar para o Movimento e a Dança integrados à vida.

Sempre deixava evidenciado que não havia qualquer obrigação (TER QUE) realizar alguma prática. Sempre havia o espaço da escolha: fazer ou não fazer; modificar o “como” fazer. Era dada a possibilidade de pausar, acelerar, fazer outra coisa, dando voz ao desejo e às necessidades do corpo-próprio. Segundo Merleau-Ponty (apud TEIXEIRA, 2009, p.44), “o corpo-próprio (corpo-humano) possui um sujeito que pensa, sente e age com INTENÇÃO”.

Na estrada de conceituação, meu percurso foi intuitivo. Dando partida no resgate das minhas vivências, escritos, cadernos, colocando essas memórias corporais em experimentação na condução das oficinas, ajustando as aplicações e tropeçando aqui e ali com autores, filósofos, psicanalistas, arquitetos, neurocientistas e educadores. Assim, o conceito de corpo-próprio chega até mim atravessado de outras escutas e penetra na Dança Restaurativa no que diz respeito à subjetividade, à singularidade de cada corpo. Singularidade que nasce da intenção de cada corpo, de se compreender primeiramente como corpo, em presença constante. Ser corpo: sentir e sensibilizar para, assim, vivenciá-lo de forma mais plena no cotidiano.

As mulheres, nas oficinas do CRM-SSA, eram convidadas a registrar, por meio de desenhos ou escrita automática suas sensações, percepções, bloqueios, incômodos e poderiam compartilhar ou não suas experiências com o grupo. Nos primeiros encontros, o silêncio imperava quando eram convocadas a dar voz aos seus registros. Mas, aos poucos, este comportamento se modificou. Sentiam-se mais à vontade de compartilhar suas percepções e fui deixando mais tempo para este bate-papo durante os encontros. Muitas vezes passamos das duas horas de oficina porque o bate-papo rendia muitas questões e conversas. Registros fotográficos e gravações de vídeo das aulas eram raros, por entender que ali, naquele espaço, estávamos priorizando outro tempo para nossos corpos e existências. O tempo da presença. Desconectando por cerca de duas horas do mundo exterior e nos permitindo olhar para dentro. Sintonizando-nos com a

possibilidade SER de forma mais autêntica aos nossos próprios olhos. Criando, assim, um ambiente de reconhecimento e respeito das singularidades de cada corpo-ser-existência.

Para o segundo semestre de oficinas, continuei a conexão com a literatura de Clarissa Pinkola Estés, desta vez com o livro de contos 'Mulheres que Correm com os Lobos'. Deixei mais espaço para a leitura dos contos em sala de aula. Líamos juntas, em voz alta. A voz: afirmação sonora de si no mundo. Abrir a garganta, vibrar, soltar as cordas vocais. Escuta e vibração dessas ondas tão internas de si. Depois da escuta, a discussão das interpretações nos indicavam temas mais abrangentes e concretos como, por exemplo, intuição ou assédio. A partir dos temas que os contos suscitavam, conduzia o movimento de conexão do mundo com o corpo, do exterior para o interior. Sendo assim, um movimento oposto ao do primeiro semestre em que a abordagem se dava primordialmente da observação do próprio corpo para as questões externas. Mesmo por caminhos diferentes, o olhar para o Corpo, para a autonomia e para o autoconhecimento prevalecia nos encontros. Somente a partir do segundo semestre de oficinas, eu começava a entender que meu olhar para as diversas corporeidades femininas e a busca por acolhê-las a partir do lúdico foi se dando por uma construção somática.

O termo SOMÁTICO, em sua origem grega, remete inicialmente apenas à dimensão física, corpóreo-material, do ser humano, sem levar em consideração o aspecto psíquico. Na década de 1970, Thomas Hanna cria o conceito Educação Somática, campo amplo de estudos que engloba diferentes perspectivas de práticas corporais sensíveis. Práticas que levam em consideração a observação corporal total: físico, psíquico, emocional. Apesar de o termo educação somática ter sido cunhado em 1970 e aqui no Brasil ter entrado no meio acadêmico a partir de 1990, estas diversas práticas começam a surgir anteriormente, ainda no início do século XX.

As novas práticas corporais, que datam do início do século XX, refletem um modo original de lidar com o corpo, estreitamente relacionados com as experiências de vida de seus criadores e com as necessidades cotidianas do corpo. Situações de conflitos, crises e dificuldades, inclusive de saúde, impulsionam esses renovadores a trilharem novas atitudes para o corpo, por meio de uma observação interna. Estas novas formas de lidar com o corpo ficam conhecidas como antiginástica ou ginástica suave, ainda que nenhum dos seus criadores as tenha considerado assim. Dentre

essas vertentes de práticas corporais, podemos citar: Técnica de Alexander, Método da Dra. Ehrenfried, Método Mézières, Consciência pelo movimento de Moshe Feldenkrais, Eutonia de Gerda Alexander, Conscientização do Movimento e Jogos Corporais de Angel Vianna, entre outros. O que se pode pontuar em comum destas práticas é o fato de se trabalhar o corpo a partir do primeiro plano, da experiência do vivido. E a partir da atenção consciente, dando o tempo devido ao corpo, é possível transformá-lo (TEIXEIRA, 2021).

Assim sendo, esse campo de práticas corporais pesquisa o movimento do corpo como via de prevenção ou de transformação de desequilíbrios de uma pessoa. Nas diferentes abordagens deste campo teórico-prático, o que se pode perceber em comum para todos os pesquisadores é o olhar para o Corpo (SOMA) como organismo vivo, algo subjetivo e que, portanto, deve ser investigado e percebido do ponto de vista do indivíduo:

Soma não é corpo e não é mente; é um processo vivo [...] A vida é um processo de movimento e o soma é um processo unificado de movimento [...] Soma é um corpo de funções [...] cujo atributo geral é de que todos os somas operam através de intenções [...] Somas humanos operam enquanto seres de livre intenção. Eles sempre intencionam e a intenção é o que mobiliza suas funções (HANNA, Thomas, 1991, p.50-56, apud BOLSANELLO, 2010)³.

Desta forma, as práticas somáticas dizem respeito à possibilidade de integrar os sistemas corporais, olhar o corpo como um todo, em constante transformação e cheio de subjetividades. Para quem se coloca em pesquisa de movimento, é a possibilidade de se apoderar do Corpo em busca de um estado maior de conexão e fluxo. De vida. De corpo VIVO e PRESENTE.

Resgatei então, meus cadernos da faculdade, com anotações e memórias de experiências em que tive contato com essa visão mais integrativa do movimento e das práticas somáticas. E foram muitas, dentro e fora da universidade. Caminhei por Laban-Bartenieff; espiei pela Eutonia de Gerda; tropecei na filosofia de Yôga do mestre Hermógenes; caí de amores por Angel Vianna, me reestruturei pelo Pilates;

³ Algumas das informações sobre Educação Somática foram retiradas do artigo 'Afiml, o que é educação somática?'. Ele é o primeiro capítulo do livro *Em pleno corpo: educação somática, movimento e saúde*, 2ª edição, Débora Pereira Bolsanello (Org.), Editora Juruá, Curitiba. Pode ser consultado em <[Afiml, O que é Educação Somática? – NUMIN](#)>. Acesso em: 26 jun. 2022.

rodopiei pelas camadas da pele na respiração celular do Body-Mind Centering; mergulhei mais e mais na Psicologia Profunda de Jung; conheci Ivaldo Bertazzo... Campo aberto, imenso e prazeroso de caminhar. Embrenhei-me aqui e ali. Eu saltitei errante, sem mapa e sem destino final. Sendo atravessada por todos esses saberes somático-integrativos. Sem prestar reverência maior a nenhum deles, me deixei levar pelo prazer de conhecer.

De acordo com Eddy (2018), praticantes profissionais de sistemas de movimento somático usam uma variedade de habilidades e ferramentas, incluindo diferentes qualidades de toque, troca verbal empática e experiências de movimento sutis e complexas. Com a tríade – toque, voz e investigação do movimento – uma pessoa consegue descobrir de forma processual o movimento natural, que é a atividade interna do corpo sem bloqueios, em estado de fluxo. E em termos de acolhimento, versa ainda sobre o papel do profissional do movimento somático. É responsável por conduzir o praticante a elevar a consciência sensorial e motora para que cada sujeito, em seu próprio tempo, consiga auto-organização, autocura e autoconhecimento através do corpo.

E, “se um aluno ou cliente se sentir desconfortável com qualquer uma dessas estratégias, o profissional ajustará as ferramentas utilizadas, já que o trabalho somático é, por definição, uma interação criativa” (EDDY, Martha, 2018.2, p. 31). Vale ressaltar aqui, que apesar de a conduta da pesquisa na prática somática ser uma troca criativa, como propõe Eddy (2018), é notável o pioneirismo de Angel Vianna, no Rio de Janeiro, fazendo a integração da pesquisa somática com a exploração criativa. A partir da senso-percepção corporal, ser capaz de acionar o movimento criativo de cada corpo. Princípio que intuitivamente foi aparecendo nas oficinas de Dança Restaurativa e depois ganhando mais corpo com as leituras sobre o trabalho de Angel Vianna e muito a partir das vivências da professora Letícia Teixeira.

Sem perceber, me muni de ferramentas de diferentes abordagens, e pude tecer intuitivamente minhas próprias redes de experimentação. Acrescentando minhas experiências anteriores de treinamento para atores e até mesmo a formação em Comunicação Social/Jornalismo, com o aparato da literatura e escritas de si. As oficinas Raiz-Mulher foram experiências muito ricas, que culminaram no Passeio Performático pelo centro do Rio de Janeiro, fruto das minhas inquietações e desejos de desdobramentos da pesquisa. Nós fazíamos experimentações e construções de

partituras corporais ao longo dos encontros no CRM-SSA, mas não havia um objetivo de registro ou obrigatoriedade nesse sentido coreográfico. Porém, observei ali a potencialidade da construção coreográfica a partir da expansão de presença e sentidos corporais que as práticas somáticas proporcionaram. Vi surgirem novos gestos, novas movimentações, diferentes dinâmicas de movimento e pude encontrar estratégias para conduzir as criações. Crescia assim, meu interesse em transbordar a aplicação destas práticas somáticas para a criação artística e coreográfica em Dança. Caminho de pesquisa que se apresentava para meu trabalho de conclusão do bacharelado.

2.2 AMPLIANDO O MAPA – PASSEIO PERFORMÁTICO

O Passeio Performático, primeira experimentação 'coreográfica' fora do contexto do CRM-SSA, aconteceu no dia 25 de outubro de 2019. Fiz um convite às mulheres da oficina para um encontro no centro da cidade, em frente ao Centro Cultural do Banco do Brasil, de onde partimos para uma experimentação corporal. Dei a indicação de vestirmos roupas que fossem coloridas, extravagantes, pouco usuais e de acessórios como chapéus e lenços. A ideia era experimentar nossos corpos em relação com a cidade, com a arquitetura, com as linhas e formas, com a natureza, com outros estímulos e pessoas que surgissem ao longo do passeio. Experimentar também a possibilidade de ser observada enquanto corpo ativo e criativo, agindo de forma livre em situação cotidiana. Deveríamos nos mover segundo o desejo individual, respeitando um campo de visão com as outras mulheres. Assim, nós nos manteríamos conectadas como um bando, fazendo a segurança de todas.

Vivenciar a cidade, circular, ocupar. Com nossos corpos-próprios, pela experiência, criar um modo de vida mais autêntico e uma cidade mais lúdica. No meu entendimento, nessa impermanência do vaguear, ser errante, o que se mantém e estrutura o percurso é o domínio corporal. Estar PRESENTE no corpo. A nossa estrutura própria, arquitetura anatômica perfeita, formada de inúmeros sistemas, capaz de diferentes dinâmicas, ritmos e formas. É o corpo que, na experimentação da realidade do espaço que o circunda, pode desintegrar progressivamente as estruturas. É com o corpo "(...)" que se percebe o caráter transitório da matéria, do tempo e do espaço, em que a natureza reencontra uma nova wilderness, um estado

selvagem híbrido e ambíguo, antropizado, e que, por isso, escapa ao controle do homem para ser reabsorvido pela natureza” (Careri, 2017).

Para além de uma ação estética na cidade, entendi que minha provocação com o Passeio Performático repousava em olhar para a Dança para além de uma arte estritamente “cênica” no sentido de profissionalização. Arte feita por especialistas, pesquisadores, bailarinos. No imaginário geral, quando se fala sobre aprender a dançar, refere-se ao aprendizado de técnicas, por vezes, a padrões corporais específicos e a espaços tradicionais da Dança.

O Passeio Performático dava vazão à vontade de compreensão da Dança enquanto campo ampliado, de MOVIMENTO. E do mover enquanto possibilidade de gerar energia vital: acessível, disponível e naturalmente pertencente a todos os corpos. Entrar em contato com o saber intrínseco ao corpo, resgatando sua expressividade, a partir do movimento preenchido de intenção, e expandindo-se criativamente, ao acessar o SOMA. Alinhamento de corpo-mente-energia, rompendo barreiras conceituais, para pensar outras danças possíveis. Expandindo da pesquisa de “sala de ensaio” para a cidade, a partir das provocações do cotidiano, das necessidades do corpo-próprio, dos gestos autênticos. Restaurar a Dança primordial de celebração da vida em ato de caminhar, banal, mas carregado de presença.

Com as informações que tive sobre violência de gênero no CRM-SSA, o corpo feminino acabou ressoando forte também como questão. Reconheci e me percebi envolta em diversas violências cotidianas, muitas vezes SUTIS, nas relações com meu corpo no mundo e na relação dessas outras mulheres com seus corpos e suas histórias. Erupça-se, aos poucos, o desejo da não objetificação do corpo e menos ainda do corpo que Dança. Da oposição às pressões estéticas sobre o corpo feminino, contra os padrões. Pelo direito de expressão genuína no mundo. De corpos mais livres. Movimentos mais espontâneos, significativos e novos modos de viver em liberdade. Enigmas compartilhados por todas nós, MULHERES, ao longo das oficinas Raiz-Mulher.

Imagem 2 – Passeio Performático



Fonte: Arquivo pessoal

Imagem 3 – Passeio Performático: espreguiçar em praça pública



Fonte: Arquivo pessoal

Imagem 4 – Interagindo com a paisagem: conexão corpo-natureza

Fonte: Arquivo pessoal

3 NO MEIO DO CAMINHO HAVIA UMA PANDEMIA: DO OLHAR PARA O OUTRO PARA A ESCRITA DE MIM

Sendo esta a lógica dominante a operar no nosso cotidiano - a do desespero e não a da espera; a da urgência e não a da emergência, a da certeza e não a da confiança - um acidente, só é experimentado como tal se tiver a força de uma catástrofe.

João Fiadeiro e Fernanda Eugénio (2012)

O encontro do mundo com um vírus, do meu corpo com o isolamento, com as fronteiras do próprio lar, foi também uma ferida aberta, que agulhou a necessidade de alinhar o discurso sobre o corpo com o modo de viver. Colocar-me em prática, olhar para meu SOMA. O corpo operário do cotidiano, cumpridor de tarefas, guerreiro do perfeccionismo: pausou. E que bom! Andava cansado. Em modo de espera por melhores notícias no mundo lá fora, o corpo abriu-se à brecha. Teve que

“parar para reparar no óbvio até que ele se ‘desobviasse’”, me apropriando das palavras de Fiadeiro e Eugénio.

As práticas somáticas foram minha ferramenta mais consistente diante da necessidade de reinventar a existência. Na busca por continuar caminhando e me adaptando à nova realidade. Pelo movimento, no concreto do CORPO, reencontrando os sentidos (físicos e emocionais) para lidar com a imprevisibilidade da vida. Um salto de fé no saber corporal. Foi um mergulhar de cabeça para dentro de mim. Trocar o foco do cuidado e acolhimento de outros corpos para me dar abrigo. Experimentando por mim as práticas que vinha propondo a outras mulheres. Despertar corporal que foi culminando em danças com o sofá, no espelho do banheiro, com os utensílios de cozinha, em trajetórias do quarto para sala e da sala para o quarto.

De olhar e ver Dança no dia a dia. Parando para reparar no pássaro que voa livre no céu, na mudança da iluminação ao cair do dia, na paisagem sonora da vizinhança. A partir do encontro com as poesias cotidianas, da observação da roda do mundo, vou me alimentando. Na mais simples percepção de me SENTIR viva, poder encontrar as ressonâncias do mundo externo com o interno. Dissolver. Processo de autodescoberta dos meus próprios ritmos, meus gestos, minhas limitações, as dores, os desejos e os insights criativos. Comecei a dançar com objetos do espaço cotidiano, me coloquei em laboratório, em estado de mapeamento e de (des)adormecimento das mais triviais sensações do tato, olfato, paladar, visão e audição. Com o isolamento, a criação corporal repousou na possibilidade de perceber o “óbvio”. Na observação da vida em movimento. Dentro e fora. Fora e Dentro. Dissolvendo as fronteiras. O concreto do corpo e o sutil do sentir, ser uma só. Única. UNA.

Juntamente com o desejo de mover ampliado, da escuta mais profunda de mim naquela nova realidade, a ferida se mostrou na questão da autoimagem. Com o mundo mudando completamente para o digital e para o audiovisual. Aulas on-line, vídeo-chamadas, fotos, registros. E eu sofri de uma “pane no sistema”. Tive dificuldade de me enxergar em vídeo. De olhar para minha dança, para o meu corpo em movimento. O olhar mirava os “defeitos”, fotografava o que “faltou”. Meu eu-espectador se incomodava com a forma: a linha do braço indefinida, o joelho que não estendeu, a forma que não se expandiu por completo, a expressão facial pouco instagramável, o músculo que não sustentou... Expor meu corpo. Meu íntimo. Dar o

poder do julgamento do outro, no sem fim dos possíveis compartilhamentos da rede. Precisei desenvolver e fortalecer minhas ferramentas internas. Fortalecer o diálogo com o olhar autocrítico, para amansar e legitimar minhas criações. Desatar os nós sobre as percepções da minha dança. Foi um exercício diário de buscar o auto acolhimento, de abraçar meu corpo e minhas criações naquele formato: registrado, transmitido, compartilhado através das câmeras. Mais questionamentos.

A virada de chave foi o mergulho profundo em mim. Aprofundar a perspectiva sobre meu próprio corpo, sobre o que me instiga a criar e imersa nesse DESEJO criativo, quais as danças eram possíveis de produzir. Acolher minha história. Entrar em contato com meus medos. Enfrentar as sombras de todos os ensinamentos, padrões e estereótipos internalizados. Lidar com a ansiedade do julgamento. ESCANCARAR mais e mais tudo aquilo que já não se sustentava mais. Precisava cair. Demolir estruturas para RECONSTRUIR. Na Dança, no corpo, na forma de vida. Descortinando sombras que traziam à tona a necessidade de revolucionar o pensar-fazer do meu corpo dançante/movente.

Fui mapeando a casa concreta, o corpo-próprio, como espaço do errático. Do ACONTECIMENTO. Olhar curioso de quem vagueia, nômade, menos denso, mais líquido, passível de escorrer pelas brechas do concreto. Criança brincante em um reino de fantasias, que aprende a perder tempo para ganhar espaço, nas palavras de Careri (2017). Não perdida, ATENTA e sensível. Abrindo diariamente os poros para DEVIR Dança. A Dança daquele momento. Dança do possível. Olhar e ver por outras perspectivas aquele velho corpo e seus velhos conceitos dando espaço para o novo. E o novo sempre vem... UFA!

3.1 MAPEAMENTOS – O CORPO COM O AMBIENTE

Se se aceita o fato de que a cidade se desenvolve por meio de uma dinâmica natural, similar à das nuvens, das galáxias, compreende-se como ela é dificilmente programável e previsível, em razão da quantidade de forças e variáveis que entram em jogo.

Francesco Careri (2017)

A retomada de algumas atividades presenciais, com os primeiros afrouxamentos do distanciamento social, me colocou novamente em trânsito pela cidade. Liberdade, sensação constante, acompanhada da curiosidade de redescobrir os caminhos, antes tão “óbvios”. Olhar de criança, fotografando com a retina cada

raio de sol, palavra, faixa, som, sentido. A Floresta no Alto da Boavista, a música do metrô, pessoas e seus novos comportamentos, manias, máscaras, higienizações constantes. Filas espaçadas. Um espirro e um pavor! Tudo novo de novo.

Nessas andanças, intensifiquei minha percepção sobre os trajetos, sobre os mapas da cidade e a forma como esse transitar influenciava cotidianamente minhas respostas corporais. Temperaturas, sons, interações, intenções. O caminhar como uma possibilidade real de prática estética, a partir do sensível do corpo. Abracei os escritos de Careri (2013) sobre arquitetura, artes cívicas, nomadismo e errância. Lembrei-me, então, do galpão em que havia frequentado aulas de circo anos antes, o Galpão da ONG Ação da Cidadania, onde funcionava o projeto do professor Fábio Melo. Consegui autorização para fazer algumas práticas no espaço e a gravação do filme. Um local que ainda tinha cara de cidade, de arquitetura, mas com amplitude para grandes movimentos e novos percursos, em segurança.

Imagem 5 – Piso Inferior do Galpão



Fonte: Arquivo pessoal

Ao chegar ao galpão, àquela imensidão de tijolinhos fui tomada pela observação da ação do tempo. Estruturas de ferro e concreto, carcomidas pela ação inexorável da vida que não para. O movimento eterno de ruir, recompor, destruir e refazer. Como no corpo, na vida. Poeira e resistência. Caminhei por lá e descobri uma janela. Portal de conexão dentro-fora/fora-dentro. Lá fora, o mundo em movimento. Aqui dentro o anseio por alguma espécie de resgate autobiográfico, costurando o percurso dessa Dança Restaurativa. Da vivência com outras mulheres, da cidade, da liberdade e do meu próprio corpo em ressignificações. Dos contrastes. A janela, ENORME. O corpo, pequeno. Sensível e sutil, mas não menos poderoso. Micromovimentos, ritmos, energia LATENTE. Tudo interligado e ainda assim, ÚNICA. Fluxos da vida o tempo todo em acontecimento, como galáxias, nuvens. Movimento não programável. Imprevisível.

Imagem 6 – Piso Superior do Galpão



Fonte: Arquivo Pessoal

Imagem 7 – Janela principal

Fonte: Arquivo Pessoal

Em “Ideias para Adiar o fim do mundo”, Ailton Krenak (2020) provoca sobre nosso modelo de humanidade: ‘abstração civilizatória’ que “suprime a diversidade, nega a pluralidade das formas de vida, de existência e de hábitos”. O afastamento da natureza, do todo, é especialista em criar ausências (vista na falta de presença no/do corpo, na esfera do SENTIR). A provocação de Krenak (2020) sobre adiar o fim do mundo é que a nossa circulação pelo mundo seja novamente um lugar de fricção e “quando você sentir que o céu está ficando muito baixo é só empurrá-lo e respirar”. Lugar de reinvenção e redescoberta.

Quando não pude caminhar lá fora, caminhei para dentro. Mergulhei nas questões disparadoras daquela pesquisa iniciada ao conduzir e observar outros corpos femininos em ação. Um resgate da natureza simbólica, interna, lúdica. Coloquei-me por diversas vezes de pernas para o ar, observando o teto! Desenhando com os pés no ar. Brincando com as sombras. Colocando luz em

novas perspectivas do corpo, do movimento e da Dança como um CAMPO ampliado.

Salto de fé. Adiar o fim do mundo se dá a partir do MOVIMENTO: empurrar as paredes, o sofá, o teto. Com o corpo, pelo corpo. Encarnando a experiência da catástrofe para poder SENTIR de novo. Derrubando as minhas barreiras com meu próprio corpo. Nesse dentro-fora, fora-dentro. A casa física, o espaço cotidiano, servindo de aparato para a casa interna – pele, músculos, ossos, órgãos, sistemas – corpo-mente-transcendência. De acolhimento e aceitação.

No exercício de gravar e regravar as aulas, passada a primeira pane, eu desenvolvi ao poucos alguma intimidade com a câmera. A relação do olhar externo, de entender que há também uma técnica, um aprendizado. O foco, o enquadramento e as vastas possibilidades de edições são também construção de narrativas: outras formas de contar histórias com o corpo. Fui me acostumando a me olhar, aprendendo a me acolher como acolhia cada uma das mulheres nas oficinas Raiz-Mulher. Aceitar a minha história, trajetória, construção e desconstrução das técnicas corporais. Ajustar as lentes, o enquadramento. Aceitar as quedas.

Encontrava também ali a riqueza dos cadernos, desenhos, diários de bordo e agora os registros de vídeo e fotos dessas aventuras todas. A pausa me permitiu olhar para aquele vasto material. Das aulas ministradas, das minhas experiências e experimentações ao longo dos anos com as práticas somáticas. Acessei ricos dados etnográficos, que puderam ser acessados, revistos, ampliados. Chaves do mundo representado ou vivido pelo artista, segundo Fortin:

Elas não fazem como as imagens e os símbolos dados e experimentar fora da tomada de contato com a produção artística, mas pela consignação dos detalhes da prática as quais, relatadas e examinadas minuciosamente desencadeiam o jogo da visão interior e confirmam ao leitor uma compreensão baseada sobre a experiência de pesquisador em presença íntima com a coisa a ser compreendida. (FORTIN, 2010, p.82).

Nessa coleta dos dados sobre o processo criativo, foi possível ver ainda a parte invisível: as intuições, os pensamentos, as emoções, os nós, os questionamentos, os vazios e inseguranças. Tudo que se aflorava na prática artística e que já habitava o campo interior. Uma criação autoficcional. Ver-me e me transformar. Ciclicamente. Do relato aos gestos. Do sentir ao movimento. Do gesto às questões. Do interno para o externo e de volta para dentro. Constante mapear.

Deslocar as percepções. Desenhar novos gestos. Sentir novos sentires. Sair por aí: restaurando.

O filme⁴ **Dança Restaurativa** nasce então desse turbilhão de fios emocionais, de desconstrução e de oportunidade de transpor o adoecimento do sentir. É como parece, uma colcha de retalhos. Inventividade autobiográfica e auto ficcional. Curadoria minuciosa de ricas experiências. De cavoucar as dores. De selecionar os retalhos, não como sobras, mas como pedaços nobres dos atravessamentos, dos afetos. De um compromisso com o mapear mais intenso das minhas próprias sensações. Da incorporação do ritual diário de me colocar em experimentação. De desenvolver um olhar revolucionário, que acolhe e aceita a humanidade das imperfeições em mim, por mim e por cada mulher que ainda tem seu corpo objetificado. Da visualização das potencialidades latentes do corpo livre, em estado de Dança.

É assim o encontro com o Corpo. Com dores antigas. Limitações. Cada ferida te coloca em movimento. É colocar em perspectiva a humanização da experiência corpórea no mundo: perceber os sintomas, o SOMA. Um novo “eu”. Acolher para sair da resposta automática. Sair do registro da sobrevivência, do medo, do corpo sobrecarregado. Sintomas como sentir e como percursos para o autocuidado.

3.2 CAMINHOS METODOLÓGICOS – CONSTRUINDO UM FILME

A planta dos pés é quase sempre o lugar do contato com a terra. Estender o pé, a pele da planta do pé é o lugar de todas as variações das qualidades de apoios e das direções. Sentir as direções abertas a cada passo.

Marie Bardet (2014)

Entendendo que a construção do trabalho perpassa o ritual de olhar para o SOMA com a curiosidade da autoinvestigação, desenvolvi um pequeno roteiro de preparação corporal. Uma rotina de despertar através do corpo que desenvolvia a cada dia, de frente para meu janelão.

- 1) MAPEAMENTO do trajeto. De forma meditativa, com olhos fechados, relembra mentalmente o caminho percorrido até ali: formas, pessoas,

⁴ Passa um filme na cabeça. Memorar a criação do projeto-pesquisa Dança Restaurativa é acessar esse rolo de imagens, cenas, atos, momentos, experimentações e pesquisas. Por isso, a escolha de defini-lo como filme.

estímulos de cores, texturas, sons, desconfortos. O que chamou atenção dos meus olhos? O que meus pés percorreram? O que eu senti? Quem cruzou meu caminho? Fazia então um registro deste mapa no meu Diário de Bordo.

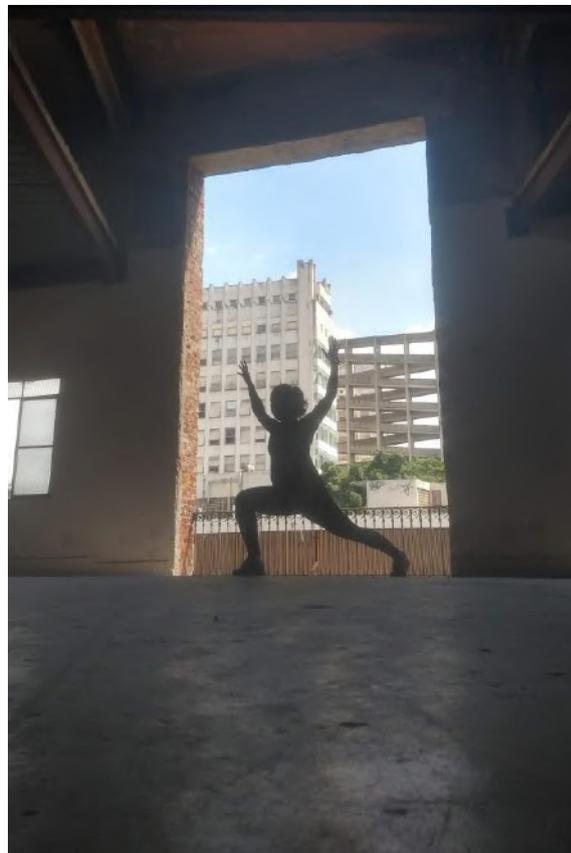
- 2) MAPEAMENTO do corpo. Mergulho meditativo interno: ouvir o corpo naquele momento, naquele lugar, naquela posição. Sensações, pensamentos, ritmos, micromovimentos internos, a partir das percepções do percurso e atravessamentos vividos até ali. Entrar em contato com o espaço do galpão, tentando perceber a iluminação, sonoridades, ritmos e tudo mais ao redor.
- 3) DESPERTAR corporal - que se dava em duas etapas: Espreguiçar livremente, com movimentos bem lentos, conectados à respiração. Até chegar a um 'azeitar' das articulações. E/OU o uso de aparatos (bolinha de tênis ou de massagem, toalha). Com movimentos de amassar ou esfregar, identificando pontos de tensão muscular e despertando os sentidos pela pele.
- 4) MEDITAÇÃO ATIVA: movimento de pilão ou movimento de "soquinho", acordar o centro do corpo, gerar calor a partir de movimento repetitivo, e portanto, que me coloca em estado meditativo. Liberar o fluxo respiratório, soltando sons.
- 5) IMPROVISOS - ESTADO DE DANÇA: atravessamentos (caminhadas), em câmera lenta; exploração de formas do corpo no espaço; liberação do fluxo de movimento em improvisos a partir dos desejos do dia. Em alguns dias de prática criei pequenas partituras. Em outros, somente explorando possibilidades de movimento.
- 6) CÂMERA E AÇÃO: acompanhamento do processo por meio dos vídeos. Investigando possibilidades de um roteiro para o filme. Enquadramentos, jogos de perspectivas.
- 7) DIÁRIO DE BORDO: registro dos mapas, escritas automáticas, desenhos esquemáticos, resumos de textos que se correlacionaram com a pesquisa. Ferramenta a qual recorria em outros momentos, fora da sala de ensaio, para entender os caminhos.

Este roteiro variava de acordo com o tempo de prática que tinha a cada dia e também de acordo com minha disponibilidade corporal. Sempre conectado com a escuta interna: necessidades e desejos daquele momento. Variava entre dias de bastante improvisado e outros de quase total olhar para o alívio de tensões,

automassagens, da necessidade de espreguiçar e respirar. Mais do que um praticar engessado, olhar para as necessidades do corpo a cada dia, para o SOMA. Adaptar. Registrar. Acolher. A ética de pesquisa e trabalho pautada no cuidado do corpo-próprio. Ali dentro, do galpão de ensaio, meu corpo minhas regras no mais alto grau de honestidade. PRESENÇA: em estado de Dança a partir da observação do corpo e das conexões com aquele ambiente.

Na investigação das formas corporais, ao longo das caminhadas em câmera lenta, resgatei a imagem do gesto do ka – símbolo da errância – apresentado por Careri (2013) como “um dos símbolos mais antigos da humanidade e por ser frequente em numerosas culturas muito distantes entre si, poderia fazer supor que fosse compreensível pelas multidões que se deslocavam a pé através dos continentes: um símbolo compreensível por todas as populações errantes do paleolítico”. Os dois braços para o céu, provavelmente representavam o ato de transmissão de energia divina e a adoração ao sol. Hieróglifo que carregava consigo uma espécie de espírito divino, simbolizando o movimento, a vida, a energia e a memória das perigosas migrações paleolíticas.

Imagem 8 – Gesto do ka



Formar e deformar: lançar-se em movimento é criar o caminho durante a caminhada. Os pés, instrumentos caros para as errâncias, libertos dos sapatos e sapatilhas. Em contato com o concreto da vida. Marcando com pegadas a poeira do tempo. “A cada passo um deslocamento, do centro da gravidade, depois o comprometimento de toda minha massa com a massa da terra, cada passo entremistura pés e poeira, que em um sulco descola seu encontro fecundo para uma légua dali” (Bardet, 2014).

A Dança Restaurativa não ambiciona postular fórmulas, encerrar partituras e nem anunciar nenhuma (re)invenção metodológica. É um abraço de minhas próprias andanças pela arte. É um convite para que a dança esteja mais integrada à vida. É uma utopia de ver a Dança no cotidiano, acessível. É possibilitar um estado de presença, para vida mais plena de sentidos/sentires e dos afetos. É acreditar na possibilidade de deslocamentos pelo mundo com mais liberdade. É praticar o músculo do acolhimento do potencial de vida em cada corpo. É talvez uma reivindicação de MODO DE VIVER mais integrado ao movimento, em que os desconfortos não sejam temidos, mas utilizados como caminhos para uma vida mais ativa, criativa, expressiva. Investigar diariamente, onde aperta o calo. Em movimento.

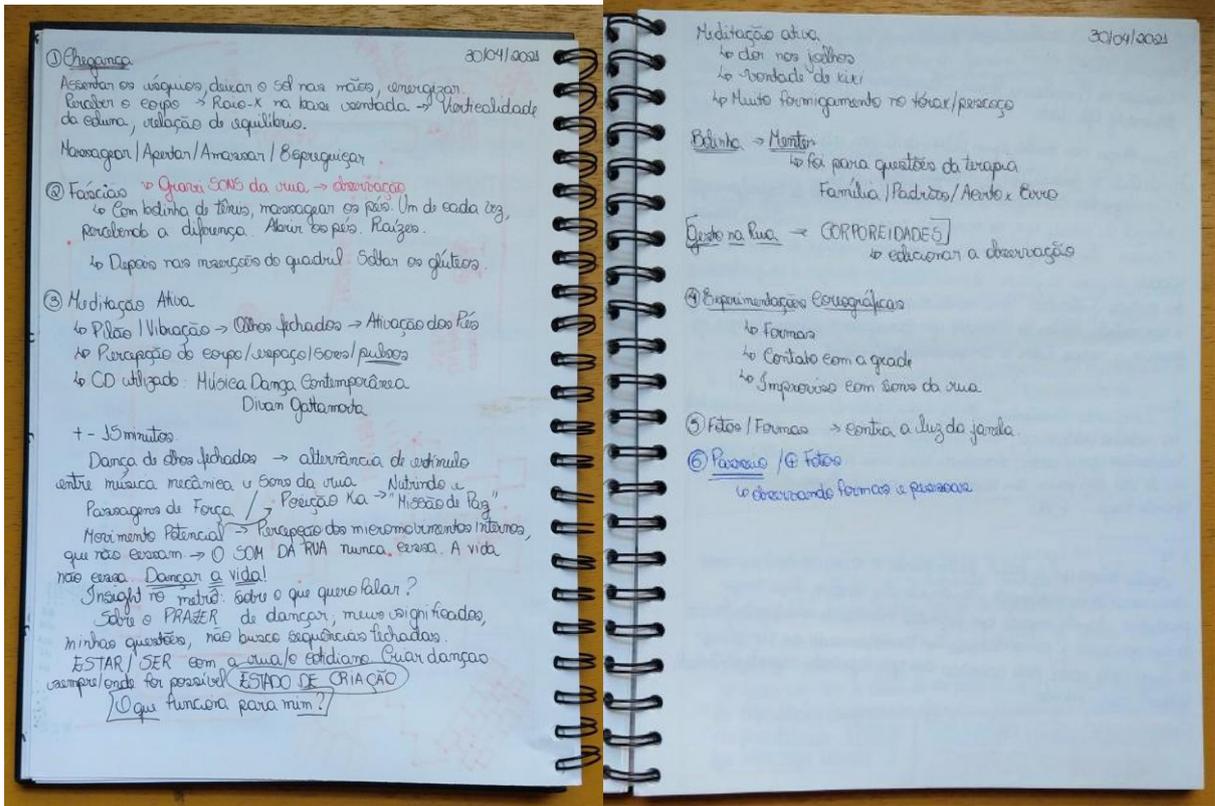
3.3 DIÁRIOS DE BORDO – ESCRITOS EM DANÇA

Desde que iniciei meus estudos de Jornalismo, adquiri o hábito dos cadernos. Manter registros e anotações. Ideias, pensamentos, falas, entrevistas, acontecimentos. Com os estudos de teatro, a partir de 2014 esse hábito se desdobrou em registrar os processos. Registros das aulas e ensaios das peças. Deixas, descobertas: escritas sensíveis passíveis de rememoração. Quando parti para a criação do filme “Dança Restaurativa”, providenciei um caderno sem pauta onde pudesse escrever e desenhar o mapear do corpo, da cidade, de pensamentos, de sensações, de ideias... Percebo que essa organização vai assentando para mim os fios condutores. Materializa os processos sensíveis. E nos momentos de flutuação criativa, de não saber por onde seguir, voltar ao caderno normalmente me traz ou a resposta ou indicativo de caminho para a continuidade.

Nos ensaios do galpão, fui mapeando meus trajetos até lá. Criando mapas de percepções corporais e da própria arquitetura da cidade. O acompanhamento dos

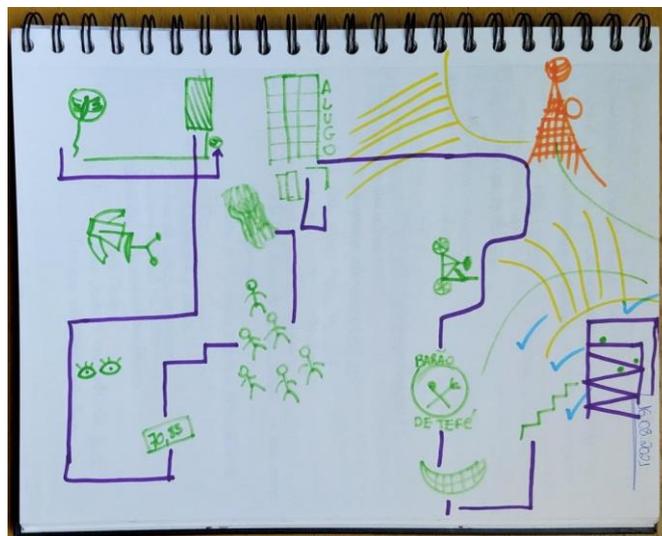
ensaios por meio das escritas automáticas. Registro de sistematização das práticas. Dados autoetnográficos: material de análise e escrita em Dança. Deixo abaixo algumas imagens deste caderno que me acompanhou ao longo da pesquisa de construção do filme.

Imagem 9 – Construção Metodológica



Fonte: Arquivo pessoal

Imagem 10 – Mapa 1



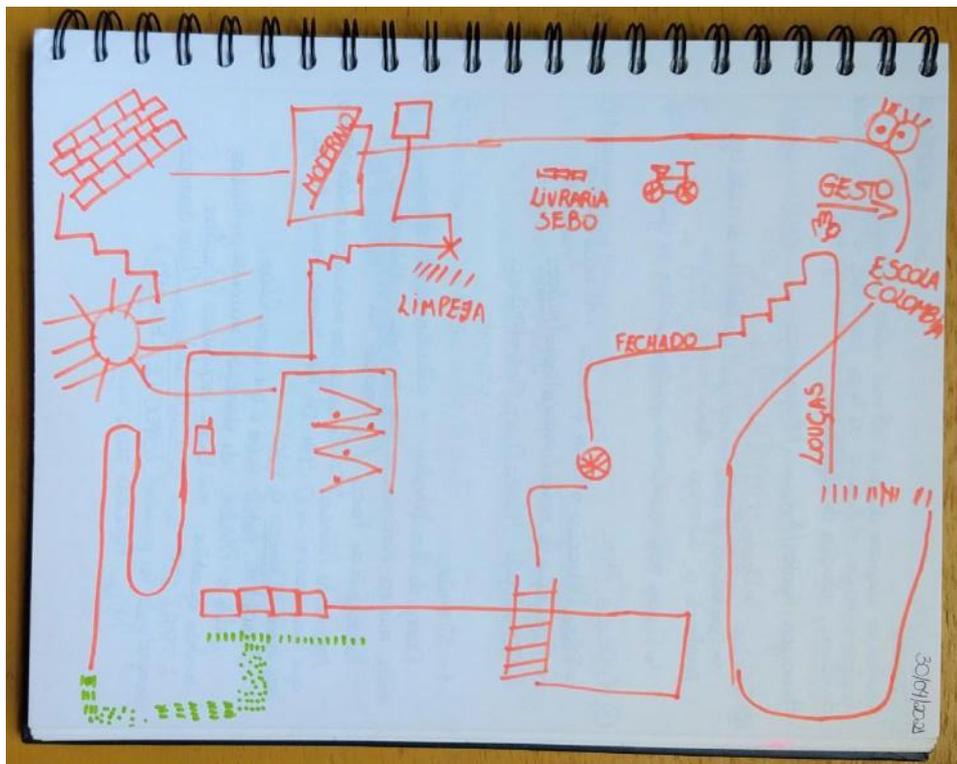
Fonte: Arquivo pessoal

Imagem 11 – Mapa 2



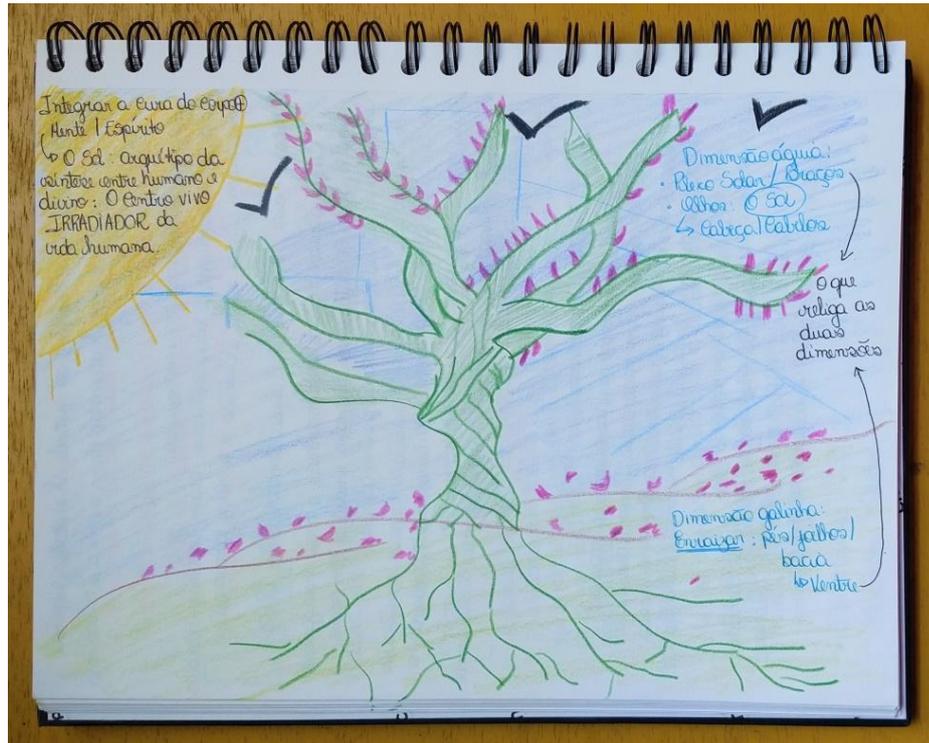
Fonte: Arquivo pessoal

Imagem 12 – Mapa 3



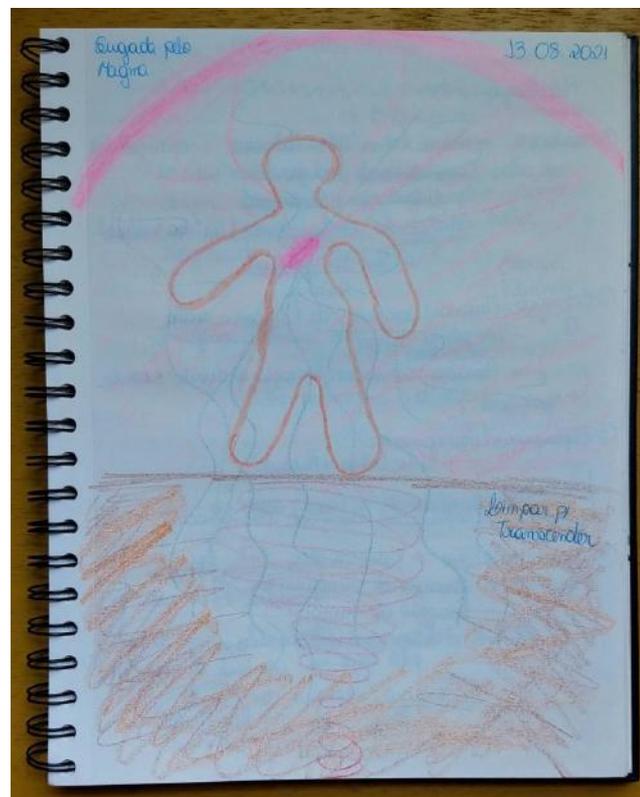
Fonte: Arquivo pessoal

Imagem 13 – Esquemas Corporais



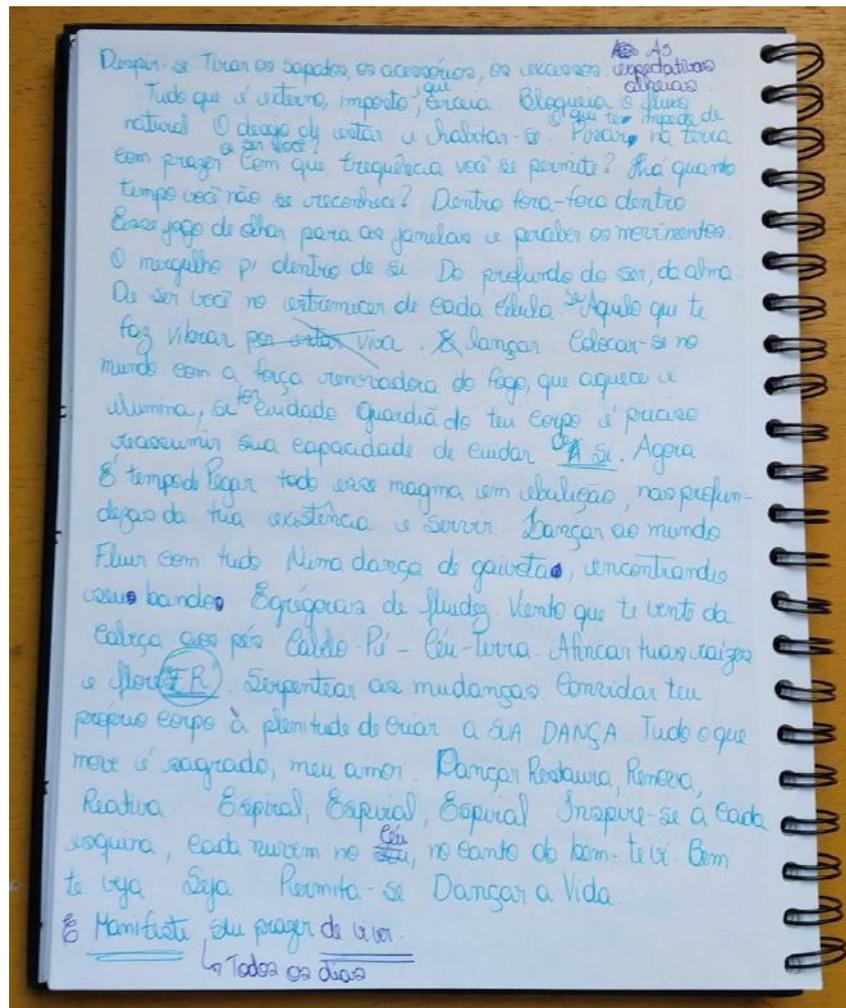
Fonte: arquivo pessoal

Imagem 14 – Sensações Corporais



Fonte: Arquivo pessoal

Imagem 15 – Escrita automática



Fonte: Arquivo pessoal

3.4 PRIMEIRA PARTILHA – LUZ, CÂMERA, AÇÃO!

Como registrar em filme o processo de pesquisa? Como transmitir um pouco do que tem sido meu mergulho na criação da Dança Restaurativa? Apesar dos meus estudos em vídeo ao longo do processo de prática no galpão, não consegui definir um roteiro. Convidei então meu amigo, parceiro de curso, de turma e de arte, o produtor audiovisual, Luís Silva. Muitas conversas. Uma barreira curiosa de explicar as imagens que estão nítidas na minha cabeça para que outros olhos possam captar. Um abismo. Trocas de referências, de material do processo, muitas conversas. Curioso processo de colocar em palavras as sensações e ideias para construir em conjunto algo até então, tão íntimo. O olhar da câmera que tudo capta. Luz. Som. Gravando.

O filme **Dança Restaurativa** é um convite. Uma experiência breve de caminhar. Comigo. Consigo. É lembrar-se de respirar. É uma partilha de entrega do que fui e que venho me tornando. Da caminhada que deixa rastro e abre terreno compartilhado. Identifica-se em alguma medida com o que Bardet (2014) chama de “um projeto anunciado da desierarquização da Dança”, pelo andar, pelo movimento banal, que é comum a todos os corpos. E criar a partir daí um estado de Dança que seja provocativo e empático. É íntimo, mas é para todos. É encerramento de ciclo. Abertura de portais. Início de uma nova estrada. É partilha e processo. Errante.

4 A CONTINUIDADE

A Dança Restaurativa vem ganhando contornos nas redes sociais. Com pequenos vídeos das práticas de preparação do corpo, meditações e do despertar corporal. São pílulas diárias de autocuidado. Vem ganhando mais corpo e voz na medida em que me aprofundo na proposta filosófica desta Dança que sensibiliza o corpo e existência pelo movimento cotidiano. Desloca-a de um corpo poderoso e virtuoso para um corpo pleno, preenchido de si, de sua autenticidade. Abre-se pela curiosidade de outros corpos. Aproxima-se mais da Comunicação, da literatura, da escrita. Da expressividade por outras linguagens. Comunicar: ato de compreender, entrar em escuta empática. Vibrar, sintonizar em um mesmo canal. Criar e fortalecer um campo de Movimento, de Corpo, de Presença. Estar consigo para estar com o outro. E assim, sonhar caminhos de um viver criativo. É pesquisa em movimento.

5 FICHA TÉCNICA

Pesquisa e concepção artística: Brenda Gasppar

Figurino: Brenda Gasppar

Direção de Movimento: Brenda Gasppar

Produção audiovisual (captação e edição): Luís Silva

Orientação: Aline Teixeira

Local: Centro Cultural Ação da Cidadania – Av. Barão de Tefé, 75. Saúde, Rio de Janeiro.

REFERÊNCIAS

- BARDET, Marie. **A Filosofia da Dança: um encontro entre dança e filosofia**. São Paulo, Martins Fontes, 2014.
- CARERI, Francesco. **Caminhar e parar**. São Paulo, Gustavo Gili, 2017.
- CARERI, Francesco. **Walkscapes: o caminhar como prática estética**. São Paulo, Gustavo Gili, 2013.
- EDDY, Martha. **Uma breve história das práticas somáticas e da dança: desenvolvimento histórico do campo da educação somática e suas relações com a dança**. Repertório, Salvador, ano 21, n. 31, p. 25-61, 2018.2.
- ESTÉS, Clarissa Pinkola. **A ciranda das mulheres sábias: ser jovem enquanto velha, velha enquanto jovem**. Rio de Janeiro, Rocco, 2007.
- ESTÉS, Clarissa Pinkola. **Mulheres que correm com os lobos: mitos e histórias do arquétipo da Mulher Selvagem**. Rio de Janeiro, Rocco, 2014.
- FIADDEIRO, João; EUGENIO, Fernanda. **Excerto da conferência-performance Secalharidade**. Culturgest – junho 2012. Disponível em: < [O Encontro É Uma Ferida - de João Fiadeiro e Fernanda Eugénio | PDF | Razão | Science \(scribd.com\)](#) >. Acesso em: 12 fev. 2022.
- FORTIN; Trad. Helena Mello, S. (2010). **Contribuições possíveis da etnografia e da auto-etnografia para a pesquisa na prática artística**. *Cena*, (7), 77. Disponível em: <https://doi.org/10.22456/2236-3254.11961> . Acesso em: 05 jan. 2022.
- GONSALVES, E. N., MOURA, A. D., Santos, T. T. dos, MESSINA, J., & CARVALHO, E. M. D. (2017). **Oficina de corpo e dança: uma experiência interdisciplinar no âmbito das políticas públicas de enfrentamento à violência contra as mulheres**. *Revista ELO – Diálogos Em Extensão*, 6(3). Disponível em: < <https://doi.org/10.21284/elo.v6i3.298> >. Acesso em: 24 de já. 2022.
- KRENAK, Ailton. **Ideias para adiar o fim do mundo**. 2 ed. São Paulo, Companhia das Letras, 2020.
- POLO, Juliana. Técnica Angel Vianna e técnica Klaus Vianna: existem realmente duas técnicas? In: **SALDANHA, Suzana (Orgs.). Angel Vianna: sistema, método ou técnica?** Rio de Janeiro, Funarte, 2009.
- TEIXEIRA, Letícia. **Conscientização do movimento: uma prática corporal**. Rio de Janeiro, Multifoco, 2021.
- TEIXEIRA, Letícia. Trago na memória corporal o que Angel Vianna me favoreceu. In: **SALDANHA, Suzana (Orgs.). Angel Vianna: sistema, método ou técnica?** Rio de Janeiro, Funarte, 2009.

ANEXO 1 – FICHA DE AVALIAÇÃO

FICHA DE AVALIAÇÃO DO TCC – EEFD/UFRJ

Formato do TCC: MemorialAluno/a/e: Brenda Monteiro Marques da Cunha DRE: 1152169-50

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	Professor Orientador		Professor Convidado
	Aluno 1	Aluno 2	
1. Impressão geral: (1,5 pontos)			
a) O trabalho contribui para a área, apresenta uma forma produtiva de conhecimento?			
b) Nota-se, no trabalho, a capacidade/elaboração crítica dos alunos?			
c) Os alunos se envolveram no processo de elaboração do trabalho? Demonstraram organização e independência intelectual?			
d) O trabalho está bem encadeado?			
NOTA 1 =	<u>1,5</u>		
2. Formatação, organização, redação: (1,5 pontos)			
a) Os critérios básicos de formatação foram seguidos?			
b) A redação é clara e organizada, inclusive as citações?			
c) As referências são adequadas e atuais?			
NOTA 2 =	<u>1,5</u>		
3. Conteúdo: (7 pontos)			
a) A Introdução apresenta claramente os elementos básicos?			
b) A Fundamentação Teórica é coerente, consistente e atual?			
c) Os procedimentos metodológicos são adequados e estão claramente descritos?			
d) Os dados são adequadamente apresentados e discutidos? (no caso de pesquisa teórico-empírica)			
e) A Conclusão é coerente com os objetivos?			
NOTA 3 =	<u>7,0</u>		
Soma das notas (1 + 2 + 3) =	<u>10,0</u>		
Nota Prof. R.C.C (Processo + Apresentação = Máx. 10)	<u>—</u>		
MÉDIA FINAL = (Nota Orientador X 2 + Nota Convidado + RCC / 4)	Aluno 1	Aluno 2	
Assinatura Prof. Orientador:	<u>Aline dos Santos Teixeira</u>		
Assinatura Prof. Convidado 1:	<u>Letícia Pereira Xavier</u>		
Assinatura Prof. Convidado 2:	<u>Paula Luísa Gabriel Souza</u>		
Ass. Prof. RCC:	<u>—</u> Data: <u>20/07/2022</u>		