

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE ARTE CORPORAL**



Trabalho de Conclusão do Curso de Bacharelado em Dança
(Monografia)

Um Café entre Angel Vianna e Helenita Sá Earp

Giovanna de Lima Rossi

**Orientadora: Prof^a. Dr^a. Maria Alice Poppe
Coorientadora: Prof^a. Dr^a. Lara Seidler**

Rio de Janeiro, 2025

Giovanna de Lima Rossi

Um Café entre Angel Vianna e Helenita Sá Earp

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito
parcial à obtenção do grau de bacharel em Dança

Departamento de Arte Corporal

Escola de Educação Física e Desportos

Centro de Ciências da Saúde

Universidade Federal do Rio de Janeiro

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Maria Alice Poppe

Coorientadora: Prof^a. Dr^a. Lara Seidler

Rio de Janeiro, 2025

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**

O Trabalho de Conclusão do Curso: Um Café entre Angel Vianna e Helenita Sá Earp

elaborado por: Giovanna de Lima Rossi

e aprovado pela professora orientadora, professora coorientadora, e professora convidada foi aceito pela Escola de Educação Física e Desportos como requisito parcial à obtenção do grau de:

BACHAREL EM DANÇA

PROFESSORAS:

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Maria Alice Poppe

Coorientadora: Prof^a. Dr^a. Lara Seidler

Convidada: Prof^a. M^a. Letícia Teixeira

Data: 20/03/2025

AGRADECIMENTOS

À minha mãe, por ter enfrentado os desafios de uma mãe solteira, abdicado de uma vida para me colocar como prioridade, ser o meu maior porto seguro e me criado de forma tão excepcional. Meus sonhos mais loucos só foram possíveis porque tinha você para me fazer acreditar neles e concluir essa graduação é só mais um simbolismo do quanto você me ajudou a não desistir de tudo e a superar todas as barreiras que apareceram nessa trajetória. Você, mais do que qualquer outra pessoa, vivenciou cada segundo do que é se formar em Dança pela UFRJ e sabe o quão difícil foi chegar até aqui. Obrigada, esse TCC, também é uma conquista sua. Ele é nosso! Te amo.

Ao meu filhotinho canino, Tony Stark, que tem o mesmo tempo de vida que eu tenho de vida acadêmica e acompanhou cada fase dessa loucura que é a faculdade. Filho, você foi meu combustível na pandemia e saber que você estaria em casa me esperando com o sorriso mais sincero todas as noites que eu chegava cansada das aulas, me trazia mais alegria e esperança para o fim do dia. Obrigada por cada “lambeijo” e “cãopanhia”.

Quero dedicar esse TCC à minha vó Neusa, que esteve comigo em cada apresentação de ballet, na minha rotina de aulas e ensaios na cantina do ballet e preparava as melhores comidas do mundo do jeitinho que eu gostava. Infelizmente já tem uns aninhos que você não está mais nas minhas apresentações e nessa você também não vai estar de corpo presente, mas a energia da sua presença é tão forte em cada mover meu... lhe dedico essa e todas as minhas danças. E por falar em avós... queria agradecer a minha vózinha do coração, Vó Laura. Que deixou um burquinho de saudade no meu coração nos últimos meses. Obrigada por me ensinar sobre a fé, você é para mim como uma entidade que tenho admiração eterna. Para sempre a menina mais linda, para sempre a minha Vó Laura. À Vó Eda, Vovó Tiana e Vó Leila, que com suas sabedorias, amor e presença moldaram parte essencial de quem sou. Cada uma com o seu jeitinho, me ensinaram lições que carrego no coração. O amor de vocês é a raiz que me sustenta e as asas que me impulsionam. Tudo que sou e ainda serei carrega um pouco de cada uma de vocês.

Existem na minha vida 3 figurinhas pra lá de importantes e que ainda não fazem ideia do poder que elas têm em me fazer sorrir, respirar e acreditar em tempos melhores. Minhas 3 crianças: Henrique, Victor e Davi, meus 3 meliantes que com toda a bagunça e ingenuidade de uma criança, me fazem acessar a minha melhor versão. Desde que vocês chegaram, vocês transformam a minha visão de mundo e é por vocês que eu sigo com a minha arte, é para vocês que eu acredito que com a arte podemos curar tudo de ruim que tem aí fora. Vocês já são pequenos artistas, a arte cura, educa, transforma e resiste. Obrigada por me ensinarem tanto, por serem a minha válvula de escape mais sincera e pura. Amo vocês!

Agradeço à minha família do coração, mais conhecida como “Caravana da Giovanna”, amigos e amigas da minha mãe e avó que desde que eu me entendo por gente e os passos de dança como primeiros passos, estavam sempre na primeira fileira, lotando os teatros e aplaudindo de pé cada pequena conquista. Em especial minhas tias Lelei e Marisa, que literalmente me viram nascer, nunca perderam uma apresentação e sempre estiveram do meu lado nas dificuldades e alegrias. Minha irmã do coração, Manoela, que desde que nasceu me acompanhou e criamos juntas a nossa própria rede de apoio. Ao Chopp da Mulherada, Ada, Beth, Cristiane, Fátima, Jacqueline, Lucia, Luiza, Marcia, Simone Bittencourt, Simone Pizani, 10 mulheres que me inspiram diariamente com a potencialidade feminina. Ao grupo Fanfarani, por serem os meus fanfarrões favoritos. Ter a certeza de sempre ter um rostinho conhecido na platéia vibrando por mim é especial demais. Me conforta, acolhe e me faz acreditar que tudo vale a pena. No entanto, é necessário destacar duas mulheres, dentro daquelas 10 do chopp, que foram essenciais para a real conclusão do curso... Fátima e Jacqueline. Desde o começo e principalmente na reta final me adotaram, forneceram todas as ferramentas para que fosse possível eu continuar estudando e realizar esse sonho. Seja com caronas, conselhos, um teto para eu cair, comidinhas, palavras de incentivo e motivação, realmente teria sido muito mais difícil e desgastante a conclusão desse curso. Vocês foram minhas facilitadoras e fadas madrinhas, não sei se consigo agradecer à altura, mas dedico esse diploma também a vocês. Muito obrigada!

Peço agora licença para agradecer à um homem, Eduardo Campos é o nome dele, aquele que com todo o seu jeitinho capricorniano, discreto, sarcástico e paternal,

atendeu os meus pedidos de socorro e abriu as portas da sua casa, da sua intimidade e família, para que eu pudesse ter mais qualidade de vida ao sair de noite do fundão, dormir mais próximo do meu trabalho e fazer uma boquinha com as comidas da diva Gisele. Edu, você é o cara! Obrigada!!

Às mestras Angel Vianna e Helenita Sá Earp minha profunda gratidão. O legado de vocês não está apenas nos livros ou nas salas de aula, mas nos corpos que aprenderam a se ouvir e se expressar de forma mais inteira. Eu sou um desses corpos, suas contribuições continuam ecoando em cada gesto, sentindo-me parte dessa história que vocês ajudaram a construir e me instigaram a criar esse café imaginário. Obrigada, mestras, por arrombar portas, abrir caminhos e compartilhar saberes que permanecem vivos e pulsantes.

Às minhas orientadoras Alice Poppe e Lara Seidler, por aceitarem essa coorientação, acreditarem nesse café imaginário, me auxiliarem e tecer junto comigo essa escrita. Me coloquei em uma corrida contra o tempo, com intervalos e algumas interrupções, mas com cada palavra de orientação, vocês me ajudaram a esse TCC sair do imaginário para o real. Sem vocês esse diálogo não teria sido possível. Foi uma honra ser orientada por duas grandes potências e mestras da Dança.

À Renata Versiani, minha grande mestra! Minha amiga. Que não só acompanhou desde o início todo o meu caminho até aqui, foi o ponto chave e o fio condutor, um elo vivo para que toda essa pesquisa ganhasse corpo, também aceitou estar junto comigo na criação final desse café. A verdadeira culpada por explodir a minha mente, me fazer acessar as minhas camadas e sombras mais profundas, ativar o meu campo sensório e renovar o meu dançar. Sempre abrindo portas e partilhando o melhor que tem para oferecer: sua arte, vivências, pesquisa, movimentação, conhecimento, conselhos cirúrgicos, paçoquitas e a sua singular loucura. É uma honra ter a assinatura Versiani no meu vocabulário corporal, dividir o palco com tamanho ícone da dança brasileira, trabalhar e conhecer o por trás da artista. Aprendo diariamente com você, dentro e fora de cena. Levo comigo, mais do que seus ensinamentos, mas o espírito que você exala: a inquietação, o desejo de aprofundar, a certeza que o corpo, o movimento e a arte corporal é um campo vivo e pulsante. Obrigada por, no meio do seu caos, aceitar fazer parte do meu caos. Gratidão máxima a tudo, essa menina!

À Fernanda Cavalcanti, também minha mestra e amiga. Por todas as portas abertas, parceria, ensinamentos e caronas. Mas principalmente, por em uma conversa desprestenciosa no Mc Donalds sobre como andava a faculdade e sobre o que eu pensava em escrever no TCC, ter iluminado o meu olhar para o nome desse memorial quando eu comentei que faltou apenas um cafézinho entre Angel e Helenita para que o pensar dança somassem e ter mais uma vez apontado o caminho de uma possível linha de pesquisa que realmente me interessava: a interseção de Angel e Helenita. Obrigada! Obrigada por ser minha reFERrencia!

Ao grupo de pesquisa que fiz parte durante a minha graduação, LINHA: derivas, danças e pensamento, por ser um ambiente vivo de pesquisa, reflexão e acolhimento. Mas em especial, Caroline Faria, que me ajudou com seu olhar atento na revisão de texto desta monografia. À Fabiana Amaral, por ter me apresentado a História da Dança pelo olhar do Orientalismo e ter me atormentado com as 6 perguntas essenciais: O que está sendo dito? Qual a forma? Quem fala? De onde fala? Quando fala? E para quem fala? Muito obrigada, Fabi, eu nunca mais não questioneei as coisas. E à Letícia Teixeira, por além de aceitar estar na minha banca, ter sido a minha primeira fonte Angel Vianna e que logo no meu primeiro período com o seu esqueleto me apresentou os conceitos de corporeidade que começou a mudar a minha visão da Dança. A cada professora, professor, colega e funcionário do Departamento de Arte Corporal, meus agradecimentos, foram anos de aprendizado que ultrapassaram as salas de aula, os corredores, as telas no período remoto, moldando não apenas a minha dança, mas minha forma de estar no mundo. Foi nesse espaço que aprendi a olhar para o corpo como território de poder, investigação e afeto.

Citando o artista Emicida: “quem tem um amigo tem tudo” e eu posso dizer que a minha jornada foi tecida pelos encontros, risadas, choros, abraços apertados e silêncios compartilhados. A vocês, meus amigos, meus mais sinceros, obrigada. Levo comigo não só as memórias, mas também o carinho e a certeza de que, independente do tempo ou da distância, nossos passos seguem marcados uns nos outros. Maria Fernanda, que sempre esteve comigo e aguentou sorrindo todos os meus “não posso, tenho ensaio”, nossa amizade é um porto seguro e levo comigo a certeza de saber que podemos sempre voltar uma para a outra. Minhas *Girls*: Bárbara, Giovanna, Giulia,

Iryna, Thais e Verônica, por cada conversa, acolhimento e riso solto, vocês são parte essencial da minha vida e trazem leveza nos momentos em que mais preciso. Na faculdade conheci as mais diversas personalidades, mas algumas não passaram despercebidas e estiveram assiduamente presentes nessa experiência louca que é a graduação em Dança na UFRJ. Minhas veteranas: Duda Gentile e Rafaella Olivieri, foram apoio, parceria e inspiração. Cada troca e vivência com vocês tornaram essa experiência ainda mais rica e significativa. Estivemos juntas dentro e fora de sala de aula, em trabalhos em grupo e principalmente nos desafios e surtos acadêmicos que apenas a UFRJ é capaz de proporcionar. Ufa... vencemos as barreiras que pareciam ser invencíveis. Meu grupinho de turma: Esther, Hannah e Gabrielle, que entraram comigo em 19.2 e foram parceiras, compartilhando desafios, aprendizados e tantos momentos inesquecíveis para não dizer apocalípticos. Crescemos juntas dentro e fora da sala de aula, sou grata por ter vivido essa etapa ao lado de mulheres como vocês. E ao meu grande amigo, Giuliano, por estar presente nos momentos bons e difíceis, sempre com um olhar acolhedor, uma palavra certa e um carinho inabalável. Sua amizade é um presente que levo comigo para além dessa etapa, sabendo que nossa conexão ultrapassa qualquer tempo ou distância. A cada um de vocês, meus muito obrigada. O caminho até aqui foi mais bonito porque foi ao lado de vocês. Obrigada por serem parte dessa trajetória e por serem, acima de tudo, parte de mim.

E entre todas as orientações que recebi ao longo deste percurso, sem dúvidas as suas foram essenciais! À minha psicóloga, Débora, que com seu trabalho, escuta atenta, palavras certas nos momentos de dúvida e cada lembrete de que sou mais do que esse trabalho de conclusão, me fez atravessar esse processo com mais leveza e autocuidado. Obrigada por me ajudar a organizar não só as ideias, mas também os sentimentos, por comemorar minhas pequenas vitórias, por acolher cada angústia e surtos acadêmicos com escuta atenta, cirúrgica (às vezes ingrata, porém necessária) e generosa. Sem suas sessões, este trabalho talvez tivesse algumas páginas a menos... e algumas crises a mais! Minha gratidão é enorme por tudo que construímos juntas ao longo desse processo.

Foram muitas páginas, pirulitos e crises existenciais, mas chegamos até aqui. Se eu esqueci alguém, a culpa é do cansaço do TCC, mas saibam que minha gratidão é eterna! Agora é hora de respirar, afinal isso aqui é apenas um ponto de partida, o fim do primeiro ato do grande espetáculo.

Eu antes era uma mulher que sabia distinguir as coisas quando as via.

Mas agora cometi o erro grave de pensar.

- Clarice Lispector

RESUMO

Título: Um Café entre Angel Vianna e Helenita Sá Earp

Nome da Aluna: Giovanna de Lima Rossi

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Maria Alice Poppe

Coorientadora: Prof^a. Dr^a. Lara Seidler

A dança é como tomar um café... é um convite para despertar os sentidos, um momento de pausa e presença. Como cada gole de café pode trazer uma nova percepção de sabor, a dança revela novas nuances do corpo e do espaço a cada movimento. É uma experiência que saboreia com atenção, mergulhando na intensidade de cada instante, deixando-se envolver e renovar como o calor de uma xícara que aquece por dentro. Este trabalho é um convite para um café entre corpos, memórias e ideias. Entre gestos e palavras, Angel Vianna e Helenita Sá Earp se encontram nesse espaço-tempo imaginado, onde suas abordagens sobre a dança se cruzam, divergem e se complementam. Em uma pesquisa que discute pontos dos pensamentos de duas artistas que culminam em uma composição coreográfica, como produto de um processo criativo alimentado pelas experiências nas abordagens das pensadoras da dança, e a Movimentação Singular de Renata Versiani como fio condutor revelando os desdobramentos desse encontro no mover e sentir o corpo. A metodologia se desenvolve no entrelaçar de experiências vividas e reflexões teóricas, guiado pela escrita de si e pela auto-etnografia. Se a dança fosse um café, quais aromas, temperaturas e sabores a escuta e a experiência corporal desse diálogo imaginado revela sobre o corpo em movimento como espaço de conhecimento? O percurso não se limita à análise conceitual, mas se faz presente no corpo, na prática, na escuta dos movimentos que ecoam aprendizado e criação. O memorial torna-se o lugar onde essas tocas ganham forma, onde a teoria se dissolve na experiência e a dança se revela como um encontro vivo entre diferentes formas de pensar e sentir o movimento.

Palavras-chave: ANGEL VIANNA; HELENITA SÁ EARP; EXPRESSÃO CORPORAL; DANÇA; ESCUTA CORPORAL; CORPO VIVO.

ABSTRACT

Title: A Coffee between Angel Vianna and Helenita Sá Earp

Student's name: Giovanna de Lima Rossi

Advisor: Prof^a. Dr^a. Maria Alice Poppe

Co-advisor: Prof^a. Dr^a. Lara Seidler

Dancing is like drinking coffee... it's an invitation to awaken the senses, a moment of pause and presence. As each sip of coffee can bring a new perception of flavor, dance reveals new nuances of the body and space with each movement. It is an experience that you savor with attention, immersing yourself in the intensity of each moment, letting yourself be enveloped and renewed like the heat of a cup that warms you from the inside. This work is an invitation to a coffee between bodies, memories and ideas. Between gestures and words, Angel Vianna and Helenita Sá Earp find themselves in this imagined space-time, where their approaches to dance intersect, diverge and complement each other. In a research that discusses points of his theories that culminate in a choreographic composition, as a product of a creative process fed by experiences in the approaches of dance researchers, and Renata Versiani's Singular Movement as a guiding thread revealing the consequences of this encounter in moving and feeling the body. The methodology develops through the interweaving of lived experiences and theoretical reflections, guided by self-writing and auto-ethnography. If dance were a cafe, what aromas, temperatures and flavors does listening and the bodily experience of this imagined dialogue reveal about the body in movement as a space of knowledge? The path is not limited to conceptual analysis, but is present in the body, in practice, in listening to the movements that echo learning and creation. The memorial becomes the place where these holes take shape, where theory dissolves into experience and dance reveals itself as a living encounter between different ways of thinking and feeling movement.

Keywords: ANGEL VIANNA; HELENITA SÁ EARP; BODY EXPRESSION; DANÇA; BODY LISTENING; LIVING BODY.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	13
2 COLHER, SECAR, TORRAR E MOER	15
2.1 Colheita	15
2.2 Secagem	17
2.3 Torrar e moer	20
3 AS XÍCARAS	26
3.1 Café Vianna	27
3.2 Café Earp	36
3.3 Dose Dupla.....	44
4 TIM-TIM	52
5 CONCLUSÃO	61
6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	64

1 INTRODUÇÃO

Minha pesquisa nasceu dos encontros, cresce nas experiências e se alimentou das inquietações que impulsionaram meu desejo de compreender e transformar. No meu caso, esse percurso se deu pelo corpo, pelo movimento e pelo pensamento sobre a dança e sua relação com o aprendizado e a criação. Desde os primeiros contatos com a formação acadêmica, percebi que a dança carrega múltiplas abordagens e modos de compreensão que se entrelaçam e, muitas vezes, se contrastam. Foi nesse contexto que me deparei com os legados de Angel Vianna e Helenita Sá Earp, duas referências fundamentais na construção do pensamento sobre o corpo e a dança no Brasil.

A partir desse encontro com suas filosofias e metodologias, surgiu a necessidade de aproximá-las em uma conversa imaginária, um espaço simbólico onde suas ideias pudessem dialogar, convergir, divergir e se complementar. Para isso, optei pela metáfora do café, um cenário que evoca intimidade e troca, permitindo que suas vozes se encontrem de forma fluida e dinâmica. O memorial intitulado *Um café entre Angel Vianna e Helenita Sá Earp*, não é apenas um registro do percurso trilhado nesta pesquisa, mas um território de encontros que se transforma em um produto coreográfico. Nele, minhas experiências corporais e os pensamentos que emergiram ao longo do processo se entrelaçam como fios de uma costura delicada, onde cada ponto carrega a presença dos diálogos, das dúvidas e das descobertas que atravessaram meu corpo em movimento. É no meu corpo que essa conversa acontece, no meu estômago e entranhas, no calor que se espalha depois de uma xícara de café, no amargor que persiste na boca, na energia que impulsiona o movimento e nas pausas entre um gole e outro.

Meu objetivo principal com este trabalho é investigar o diálogo entre as duas professoras-pesquisadoras, Angel Vianna e Helenita Sá Earp, pioneiras no pensar a dança no ambiente acadêmico carioca, explorando o conhecimento teórico-prático da dança e a experiência subjetiva. O sentido incide em querer examinar como esse diálogo pode ser compreendido e reinterpretado também na prática artística e no ensino da dança. Minha pesquisa busca refletir sobre as interseções de ambos os pensamentos sem pretender esgotá-los ou fixá-los definitivamente, mas os

considerando um campo aberto à contínua transformação. A dança contemporânea não se limita a si mesma; ela se estende e dialoga com a sociedade, buscando interações além do palco e do campo técnico, refletindo o contexto político, social e cultural em que é inserida. A dança de hoje, influenciada pela modernidade, não possui métodos ou técnicas fixas, a dança se apresenta fragmentada, complexa e aberta a múltiplas influências. Um espaço vivo, revelando-se nos gestos, nas escolhas e na escuta do próprio corpo. É nesse entrelaçamento que a pesquisa se materializa, tornando-se não apenas narrativa, mas também presença e movimento.

Além da análise teórica, esta pesquisa também carrega uma visão autoral e experiencial. O percurso aqui apresentado não é apenas uma escrita acadêmica, mas o reflexo de uma caminhada que passou por experimentações corporais e reflexões vividas no cenário das aulas da Movimentação Singular ministradas por Renata Versiani¹. Assim, este trabalho se insere na interseção entre teoria e prática, buscando pensamento crítico e experiência articular no campo da dança. Para dar conta desse caráter subjetivo e reflexivo, utilizo a escrita de si e a autoetnografia como metodologias para estruturar o pensamento e narrar o processo de pesquisa.

Organizo meu trabalho de conclusão de curso em três capítulos, que seguem a metáfora da preparação do café. No primeiro capítulo, “Colher, secar, torrar e moer”, apresento a contextualização da pesquisa, partindo das minhas experiências com ambas as abordagens nos contextos de ensino e aprendizagem em que estive inserida. Compartilho minhas inspirações, dúvidas e questionamentos, além de apresentar a escrita de si e a autoetnografia como metodologias escolhidas para conduzir a escrita desta investigação.

No segundo capítulo, “As xícaras”, aprofundo a análise das duas abordagens teóricas, explorando suas metodologias e concepções de corpo e movimento. É aqui que apresento o café como metáfora para o diálogo entre Helenita e Angel, estabelecendo as bases conceituais para essa fusão de perspectivas. Por fim, no terceiro capítulo, “TimTim”, apresento o produto final desta pesquisa: o memorial do

¹ Renata Versiani é artista com mais de 35 anos de experiência profissional na dança, atuou no Teatro Municipal do Rio de Janeiro como primeira bailarina por 7 anos e intérprete-criadora de diversas companhias de dança do Rio de Janeiro. Especializada no sistema Laban/Bartenieff pela Faculdade Angel Vianna e tem como sua pesquisa científica a Movimentação Singular.

meu processo de criação. Relato e analiso o percurso desenvolvido, refletindo sobre como a integração das abordagens de Helenita e Angel se manifesta na prática, com a Movimentação Singular de Renata Versiani como fio condutor desse diálogo criado.

Proponho, portanto, não apenas um estudo sobre duas grandes referências da dança, mas o preparo de um café compartilhado, uma experimentação narrativa e reflexiva, onde a construção do conhecimento se dá na troca de aromas, sabores e ideias. No encontro entre ideias, metodologias e experiências; entre Angel e Helenita, teoria e prática, entre diferentes metodologias e experiências, essa pesquisa se mistura e se decanta, buscando um sabor próprio nessa conversa imaginária.

2 COLHER, SECAR, TORRAR E MOER

2.1 A COLHEITA

Para dar início a esta colheita e estudo é preciso falar que meu caminho, até aqui, é marcado por curvas intensas, um percurso de constante busca e transformação, com ritmos inesperados e silêncios profundos. Guiada pelo interesse em compreender a dança não apenas como prática artística, mas também como campo de estudo, o movimento foi a minha linguagem, e cada desvio uma lição para o entendimento da conexão corpo-alma.

Quando pensei em escrever a presente pesquisa, optei por me apoiar na abordagem metodológica que une a autoetnografia que tem “a autorreflexão como elemento básico no estudo de grupos sociais em que o pesquisador faz parte de seu próprio objeto e universo de pesquisa” (MAIA, Suzana; BATISTA, Jeferson, 2020, p.240) e a escrita de si que

constituem uma rica documentação para pesquisas historiográficas quando a investigação histórica busca conhecer formas e práticas de subjetividade em um passado individual e social. Se em um passado recente essas escritas estavam restritas aos estudos literários, em nossa atualidade a escrita de si vem se constituindo como um campo de interesse para a pesquisa historiográfica. (RAGUSA, P.; DO SANTOS OLIVA, A, 2021, p.114)

A autoetnografia permite que eu examine minha própria experiência dentro do universo da dança, conectando vivências pessoais a contextos e questionamentos mais amplos, possibilitando uma análise íntima e reflexiva que valoriza a subjetividade como fonte de conhecimento.

Por ocupar um lugar ambivalente entre a ciência e a arte, a autoetnografia recebe críticas de ambas: enquanto a primeira a vê como excessivamente estética, emocional e insuficientemente rigorosa, as artes e a literatura questionam sua falta de qualidade estética em prol de um viés científico. Assim, a avaliação deve transitar entre estes dois referenciais, não se deixando intimidar por nenhum deles: o mérito estético deve estar equilibrado com a contribuição substancial dada ao campo de estudos das ciências sociais e a capacidade analítica combinada a estratégias literárias, sem deixar que uma preocupação com o textual subsume questões políticas e éticas mais amplas. (MAIA, Suzana; BATISTA, Jeferson, 2020, p.245)

Criar um espaço para a minha trajetória individual e revelar camadas de compreensão sobre o que se esperar de um suposto diálogo criado entre as professoras Angel Vianna e Helenita Sá Earp. Ao invés de visões opostas, encontro em suas abordagens pontos de convergência que se somam e se ressignificam na prática. Em que medida a integração entre a Teoria Fundamentos da Dança, com seu enfoque mais operacional da linguagem do corpo, e a abordagem sensível, proposta pela Metodologia Angel Vianna, pode contribuir para o desenvolvimento de uma prática de dança democrática? Como dois pontos de um mesmo percurso cujas contribuições não se opõem, mas se entrelaçam, oferecendo diferentes camadas de escuta e percepção do corpo em movimento. Mais do que perspectivas contrastantes, suas abordagens se aproximam em sua essência, compondo um campo de investigação ampliado sobre o corpo na dança.

Permitindo que eu me posicione como sujeito ativo na narrativa, explorando e expondo sentimentos, percepções e dilemas vividos ao longo da minha formação acadêmica e artística. Somar a escrita de si, que enfatiza a integração entre sujeito e objeto de estudo, favorece uma interpretação subjetiva desse diálogo criado entre as professoras a partir da minha experiência pessoal com ambas filosofias. Onde o campo de conhecimento está em constante transformação, caracterizado por uma abordagem interdisciplinar e íntima e indo além da técnica formal da dança.

Entre as diversas abordagens possíveis para objetivar a subjetividade através da escrita de si, a problemática dessa pesquisa foi animada pelo seguinte objetivo: estabelecer a aproximação e o confronto entre dois campos teóricos que mobilizaram de maneira específica o tema da subjetividade. (RAGUSA, P.; DO SANTOS OLIVA, A, 2021, p.114)

A pesquisa inclui análises de textos e artigos publicados por pessoas que estudaram a Metodologia Angel Vianna e os Fundamentos da Dança como alicerces para a construção do meu próprio pensamento em dança. A teoria não deve ser vista como algo fechado e estático, mas sim adaptável e em constante transformação. Não estou em busca por verdades fixas, mas pela criação de novos caminhos, sem medo de explorar linhas tortas e desordens que levam às novas compreensões. A ordem e desordem coexistem, interpenetram-se e são mutáveis, assim, eventos aleatórios e

ambíguos frequentemente desconsiderados pela metodologia tradicional, são reconhecidos como partes essenciais da análise e compreensão da dança e sua teoria. O caos como parte integrante do processo teórico e criativo na dança.

Ao invés de uma segregação e/ou exclusão das abordagens, eu proponho um mosaico discursivo a partir da fusão da autoetnografia e a escrita de si que visam uma escrita pessoal e analítica, permitindo um diálogo entre a minha trajetória e as dinâmicas do campo da dança. A soma de dois pensamentos, onde múltiplos pontos de vista coexistem, permite que elementos teóricos e práticos se interliguem, sem que um anule o outro, portanto, democratizando cada vez mais os estudos e a pesquisa em dança.

Ser brasileira na dança é estar em constante luta política e territorial; é habitar um corpo em constante negociação. O corpo que dança carrega marcas de sua gente, de suas culturas e de seus territórios, estar em movimento é também um ato político. Cada corpo, com sua história e sua origem, carrega em si as tensões e os atravessamentos de sua cultura. No Brasil, dançar é mover-se entre essas camadas, em diálogo constante com o território. Dançar aqui é mais do que um gesto técnico, é carregar na carne os ecos das lutas, das ancestralidades e dos espaços que nos atravessam. Pode-se dizer que a dança, aqui, se inscreve em nossos corpos como um gesto de resistência, um reflexo das múltiplas culturas e histórias que compõem cada movimento. Dessa forma, essas duas figuras icônicas da dança contemporânea vigoram no sentido de explorar, resgatar e valorizar tradições culturais nacionais como lugar de resistência e legitimação. Essa pesquisa de TCC vislumbra a construção de um mosaico de conhecimentos que tenta capturar a riqueza das manifestações artísticas locais sem impor uma única forma de leitura ou interpretação. A área da dança cresce no meio acadêmico brasileiro por meio da movimentação e resistência de Angel e Helenita no âmbito das artes e da pesquisa acadêmica, mas ainda enfrenta desafios relacionados à hierarquização e ao poder discursivo², o que pode tanto fortalecer quanto limitar a dança como área de saber. A dança brasileira reflete uma

² O poder discursivo refere-se à capacidade da linguagem e dos discurso de influência, moldar e produzir efeitos na sociedade, nas relações de poder e na construção do conhecimento. Está relacionado à ideia de que o discurso não é neutro, mas sim um instrumento de poder que pode legitimar ideias, estabelecer normas e reforçar ou questionar estruturas sociais.

identidade fluida e polissêmica, que se estrutura na diversidade e inovação e coloca a dança como uma ferramenta de crítica e expressão social. Assim, transcende o mero entretenimento e atua como reflexo e agente de transformação social, enfrentando o desafio de construir uma identidade própria em um cenário de múltiplos fluxos culturais. A dança, então, não só celebra a diversidade como também questiona suas raízes e busca novos significados, em um cenário onde tradição e inovação coexistem e se tensionam mutuamente.

2.2 SECAGEM

Ao iniciar a minha formação acadêmica no curso de Bacharelado em Dança na UFRJ, entrei em contato com o ato do fazer-pensar a dança, como grãos de café deixados ao sol para secar, absorvendo o tempo e os conceitos-calorias necessárias para transformar a experiência em matéria de reflexão. A pesquisa em dança, contribuiu com o desenvolvimento de uma visão mais crítica do meu fazer artístico e sobretudo, tive o meu primeiro contato com os pensamentos da professora Emérita Helenita Sá Earp, os “Fundamentos da Dança”. Em paralelo a isso, dentro e fora da própria universidade, também bebi da “Metodologia Angel Vianna” através de cursos externos à UFRJ. Por meio do projeto de pesquisa do Departamento de Arte Corporal da própria UFRJ “LINHA: derivas, danças e pensamento” e logo no meu primeiro período na disciplina de corporeidade ministrada pela professora Letícia Teixeira que nos trouxe a abordagem de Angel Vianna. Deparei-me com um vasto território de conhecimento que ultrapassa o domínio técnico e abarca reflexões críticas sobre o papel da dança na sociedade, seu desenvolvimento e inserção na universidade.

No decorrer dos meus estudos e pesquisa, transitei por diversas disciplinas que ampliaram minha compreensão teórico-prática da dança e, então, passei a me questionar em como seria se Helenita e Angel tivessem parado para tomar uma xícara de café. O que teria saído desse encontro? Como seria o diálogo entre as duas filosofias e qual seria seu denominador comum? Era muito nítida para mim a proximidade de ambas as filosofias, apesar de escolherem métodos e caminhos

diferentes. E essa não-soma³ me gerava uma inquietação sem sentido, um embrulho no estômago de como elas me completavam no fazer artístico.

Segundo dados colhidos por Carlos Augusto Santana, o curso de Dança da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) começou em 1942, quando a dança foi inicialmente introduzida como disciplina dentro da Escola de Educação Física pela professora Emérita Helenita Sá Earp. Esta iniciativa lançou desafios, pois o conceito do corpo dentro da educação física da época era conservador, focado na ginástica rítmica e em ideais militares. A proposta de dança de Helenita, inspirada na *New Dance*⁴ e no pensamento de Jacques Dalcroze⁵ desafia essas normas, promovendo uma expressão corporal livre e artística. No entanto, foi somente em 1970 que a UFRJ criou um departamento específico para a dança, o Departamento de Arte Corporal (DAC). Anos depois, em 1994, foi estabelecido o curso de Bacharelado em Dança com uma estrutura curricular mais independente e focada na arte da dança como área de estudo. Isso foi um marco na história da dança, mas, ainda assim, havia preconceitos acadêmicos que questionavam o rigor e a legitimidade da dança como disciplina universitária.

Helenita Sá Earp foi a figura central para consolidar a dança como disciplina, apoiando-se em fundamentos de diferentes áreas, como biomecânica e fisiologia, e promovendo uma abordagem multidisciplinar que buscava solidificar a dança como um campo acadêmico e científico. Essa estratégia ajudou a dança a conquistar seu espaço dentro do ambiente universitário e a se firmar como campo de estudo que ultrapassa a simples prática corporal, legitimando-a como uma forma de arte e ciência com fundamentos teóricos complexos e próprios. “A dança enquanto um saber que se constrói e se consolida através de um referencial extremamente sensível e maleável, não é aceita com facilidade pela compreensão científico-moderna que impera na

³ A falta do cruzamento dos legados e conceitos propostos por ambas as professoras nos campos de conhecimento, pesquisa em dança e práticas artísticas.

⁴ Estilo de dança que surgiu no início do século XX, que se caracteriza por ser mais descontraída e livre, em oposição ao balé clássico.

⁵ O pensamento de Émile Jacques-Dalcroze valorizava o movimento rítmico, a expressão corporal e a audição como formas de aprender música. Ele acreditava que a música era uma arte de expressão e que o estudo musical era uma forma de conhecer a si próprio.

universidade” (SANTANA, Carlos Augusto, 2008, p.84). A dependência do curso à teoria de Helenita, aponta para a tensão entre a necessidade de estudar as tradições e as limitações que isso impõe quando se atrela o currículo a um único autor. A dança apresenta uma forma única de conhecimento corporal que desafia a compreensão acadêmica-científico-moderna. A predominância do corpo como meio de expressão e transmissão de conhecimento na dança questiona a tremenda subjetividade e a objetividade do saber acadêmico, demonstrando a necessidade de uma maior abertura para a subjetividade e a intangibilidade inerentes ao aprendizado na arte.

Fazendo um paralelo a esse movimento dentro da Universidade Pública, a Faculdade Angel Vianna também representa um marco na pedagogia do movimento no Brasil, oferecendo um espaço para uma formação que valoriza o corpo enquanto meio de expressão integral e pessoal.

A busca de Angel pelo conhecimento formal do corpo, em um primeiro momento, não veio pela via intelectual e nem acadêmica, ou seja, pelo ambiente das áreas citadas acima que abrangem o conhecimento categorizado para a compreensão do corpo. A via curiosa que a levou à necessidade de entendê-lo, aprendê-lo e trazê-lo para seu mundo foi a artística, tanto da dança quanto da escultura. O universo do movimento foi uma das diretrizes que a impulsionou para a compreensão do mecanismo das ações realizadas na técnica de dança a partir do balé clássico e, depois, em toda a sua trajetória voltada para a expressão do mover-se. (TEIXEIRA, Letícia, 2009, p.17)

Desse modo, o trabalho pedagógico de Angel questiona e redefine a maneira como o movimento e a dança são ensinados, promovendo uma visão de ensino que valoriza o corpo e o movimento como essenciais da identidade e da liberdade humana. Um espaço que transcende o ensino técnico e cria uma abordagem única e integral de formação artística.

No início dos anos 1950, em um período de efervescência artística em Minas Gerais, quando artistas e intelectuais buscavam inovação e interdisciplinaridade, foi criada a Escola Ballet Klauss Vianna, que reuniu o que foi chamado de “Geração Complemento”. Angel, junto de seu companheiro, Klauss Vianna, implementaram a pedagogia pluridisciplinar e transversal que buscava integrar a dança com outros saberes e práticas. Representando uma inovação para o ensino de dança no Brasil, integrando disciplinas complementares como música, yoga e anatomia, trazendo assim

uma educação multidisciplinar. Os Vianna eram considerados “intelectuais da dança” devido ao caráter inovador de suas propostas, que ultrapassaram a dança tradicional e foram pioneiros na preparação corporal de atores para o teatro, consolidando um novo campo de atuação. A dança e o teatro podem ser conectados por meio de uma preparação focada na consciência corporal e no movimento expressivo.

No entanto, foi em 1970, em Botafogo, no Rio de Janeiro, que inaugurou o “Espaço Novo” que hoje conhecemos como Escola e Faculdade Angel Vianna (EFAV). Um espaço de referência para o desenvolvimento da dança e do teatro, pioneiro para o estudo de técnicas de movimento e expressão corporal. Um marco na educação em movimento e dança no Brasil, promovendo uma formação baseada em princípios de interdisciplinaridade e conexão entre diferentes áreas do conhecimento. A evolução para a Escola e Faculdade Angel Vianna consolidou essa visão educacional, expandindo o legado de Angel que, além da dança, tornou-se uma referência em educação somática. A instituição reflete a complexidade e a riqueza de uma pedagogia que considera o movimento como campo de estudo amplo, conectado e dinâmico, e continua influenciando a formação de profissionais em dança e artes corporais no país. Sua criação ocorre em um contexto de valorização das práticas somáticas e da integração entre o movimento artístico e a pesquisa científica, refletindo a evolução da dança contemporânea no Brasil.

Se levarmos em conta a situação sócio-econômica emergente do Brasil, em franco crescimento e desenvolvimento, a necessidade de aprofundar o estudo e o pensamento sobre a dança levou Angel Vianna a pedir autorização para criar um curso de formação superior (RIBEIRO, Joana, 2010, p.05).

O nome de Angel se torna sinônimo da própria instituição, evidenciando a influência de sua filosofia e presença na formação da identidade da escola. O “estado Angel Vianna”, um termo usado por Joana Ribeiro em: *Escola Angel Vianna - uma escola em Movimento*, imprime na instituição uma atmosfera acolhedora e familiar, onde estudantes e professores experimentam um ambiente de aprendizagem que favorece o movimento e a conexão entre indivíduos. Já dentro da Dança UFRJ, quando evocamos o nome de Helenita, é sempre com respeito e admiração pelo seu papel visionário e uma referência que abriu caminhos e fomentou ferramentas para o

entendimento de um corpo aberto e autônomo. Isso reflete uma luta histórica e metodológica da dança dentro da universidade, evidenciando o caminho percorrido para que a dança fosse reconhecida e respeitada enquanto campo acadêmico. Vejo ambas as instituições como “oásis” no meio acadêmico, que possibilitam uma dinâmica de diálogo e cooperação sem posições, onde Angel e Helenita compartilham seu conhecimento de forma generosa e colaborativa.

2.3 TORRAR E MOER

Como grãos de café que, ao serem torrados e moídos, passam por um processo de refinamento e transformação, liberando seu potencial e revelando camadas de sabor, ao ocupar um espaço na universidade, a dança enfrenta a tarefa de construir uma base epistemológica sólida que lhe garanta o reconhecimento acadêmico: a dança enquanto campo de conhecimento e prática artística.

A prática artística se destaca por desafiar convenções e refletir sobre realidades sociais e culturais, o que entra em conflito com a rigidez do currículo e a estrutura moderna universitária, que tende a saberes e práticas disciplinares. Vista como um espaço quase exclusivo do saber, a universidade moderna exerce um poder doutrinário, onde conhecimentos são definidos e validados de maneira inquestionável. Tanto Earp quanto Vianna defendem a dança para todos os corpos e questionar esse papel é abrir possibilidades para uma universidade mais inclusiva e criativa. Como integrar as especificidades da arte em um ambiente acadêmico tradicional? É preciso repensar a estrutura curricular em cursos artísticos para que eles se tornem espaços de criação e negociação cultural.

No corpo da dança, a técnica reuniria um conjunto de instruções na forma de passos de dança, que estariam congelados na sua forma mais perfeita, além de organizados sequencialmente do mais fácil para o mais difícil. Quem deseja dançar deve aproximar-se cada vez mais deles, de sua forma já definida, até realizá-los muito bem (KATZ, 2009, p.28).

Na dança, a separação entre método e técnica se mostra limitada e desatualizada ao tratar o corpo de forma isolada da mente. Em uma das discussões geradas em sala de aula na disciplina Técnica A, foi proposta a leitura do texto de

Helena Katz: “Angel Vianna: sistema, método ou técnica” que me fizeram refletir sobre essa separação. A partir da leitura, entende-se que o método pode ser considerado um conjunto estruturado de princípios, estratégias e procedimentos organizados para atingir um objetivo específico, que tem um caráter mais amplo e pode abranger diferentes técnicas dentro de uma lógica própria. A técnica pode ser lida como mais específica e diz respeito às habilidades e procedimentos necessários para a execução do movimento ou prática com precisão e eficiência. Podendo estar inserida dentro de um método, mas também podendo existir de maneira independente. Tanto o método quanto a técnica podem ser vistos como forma de capacitação corporal que envolvem uma interdependência entre prática e teoria, pensamento e movimento. O aprendizado do movimento na dança envolve processos de adaptação e transformação e enxerga o corpo como uma entidade indissociável do ambiente e da mente.

Uns se dedicam ao movimento que cada corpo é capaz de produzir, outros se dedicam aos ajustes entre o corpo e os movimentos codificados na forma de passos, outros transformam o próprio movimento de dança na sua questão, alguns questionam os limites da dança enquanto gênero artístico, etc. Mas o que está em jogo quando se pergunta método ou técnica é o tipo de fazer associado ao termo “técnica” (KATZ, 2009, p.30),

que baseada na existência de passos codificados ou não, é insuficiente para descrever o processo de aprendizagem e criação na dança. Ter uma visão mais integrada, onde método e técnica são compreendidos a partir de sua temporalidade e capacidade de adaptação do indivíduo indica que ambos podem envolver tanto a interação quanto a criatividade.

O trabalho de Angel Vianna não se enquadra rigidamente em nenhuma dessas categorias, pois seu foco está em processos abertos e adaptáveis ao praticante. É justamente por não se prender a uma única categorização, destacando-se por sua capacidade de promover uma escuta profunda do corpo e a liberdade de movimento que Angel se destaca no fazer artístico. Desse modo a Metodologia Angel Vianna (MAV), seria melhor compreendida como uma abordagem somática, aberta e em constante transformação, com o foco no desenvolvimento da percepção sensorial e na experiência individual. Uma prática que se adapta a múltiplas necessidades e contextos.

Angel impactou a percepção do corpo integrando conceitos de movimento e sensibilidade corporal e influenciando tanto a dança quanto o campo da saúde no Brasil. Sua metodologia se destaca no país como uma prática que articula a dança, a saúde e a consciência corporal, não se enquadrando facilmente em classificações convencionais. Seu foco está em estimular a percepção e o autoconhecimento do corpo, adaptando-se às necessidades individuais. Ao lado de seu parceiro de vida, Klauss Vianna, e de seu filho Rainer Vianna, trouxeram contribuições profundas para a dança e outras áreas relacionadas ao corpo, desenvolvendo um método que prioriza o autoconhecimento e a consciência corporal. Essas contribuições se expandem para além da dança, influenciando o teatro, a educação física, a fisioterapia, e outras práticas de movimento e cuidado corporal.

A pedagogia de Klauss e Angel Vianna é inovadora por valorizar a transversalidade do conhecimento na dança, o que permite ao bailarino ter uma compreensão mais holística do movimento, uma abordagem pluridisciplinar, impactando na formação de artistas e na produção de coreografias que dialogam com outras áreas artísticas e culturais. A passagem do casal pela Universidade Federal da Bahia enriqueceu sua visão e metodologia, influenciando profundamente o cenário da dança no Brasil.

Enquanto Laban especifica uma estrutura para entender os movimentos, Angel e Klauss incentivam o autoconhecimento corporal através de princípios como ossos, articulações, apoios, peso e presença. Helena Katz, em seu texto, enxerga esse processo como uma espécie de maiêutica, inspirado em Sócrates, que se refere ao ato da parteira, profissão de sua mãe, trazer uma vida (ou o conhecimento) à luz. Na maiêutica socrática, o professor se utiliza de perguntas para levar o aluno a responder utilizando seus próprios conhecimentos” (KATZ, Helena, 2009, p.32). Onde cada um deve descobrir e entender os saberes do próprio corpo. O trabalho de Laban é uma referência essencial nos estudos do movimento, porém Angel e Klauss trazem uma perspectiva mais personalizada e introspectiva. A abordagem dos Vianna se alinha ao pensamento socrático, valorizando uma jornada de autodescoberta que explora o corpo como fonte de conhecimento, o que reflete uma pedagogia externa para a singularidade do movimento de cada indivíduo.

Redefinindo a relação com o corpo de maneira integrada e sensível, Angel trouxe para o Brasil uma abordagem da consciência corporal que vai além do movimento técnico.

Em Angel, a correspondência do informativo é situada através da percepção e da presença do corpo, para permitir reconhecê-lo em sua morfologia pessoal (remetido à descoberta da forma do corpo pela escultura) e pela qualidade do movimento (remetido ao aprendizado anatômico, pelo movimento na técnica do balé clássico, ao reconhecer a parte do corpo que move; como essa parte funciona no movimento e como o todo corporal está comprometido com as partes). (TEIXEIRA, Leticia, 2008, p.20)

Sua prática enfatiza o corpo como meio de autoconhecimento e expressão pessoal, o que incentiva muitos profissionais e praticantes a explorar a percepção de seus corpos de maneira mais profunda e individualizada, promovendo um olhar introspectivo na prática artística. Ao valorizar o corpo único e autêntico, ela desconstruiu a visão do corpo como máquina que precisa apenas obedecer a ordens e comandos externos. No contexto brasileiro, sua influência ajudou a romper com a visão tradicional de que o corpo do dançarino ou do artista é uma ferramenta para ser moldada, propondo, ao invés disso, um corpo que participa ativamente de sua formação, da consciência, e da auto escuta.

Angel defende que cada dançarino deve encontrar sua própria voz dentro da dança. Isso implica em um processo de autoconhecimento e de descoberta, onde o indivíduo se conecta com suas emoções e experiências. A liberdade criativa proposta pela MAV, contrasta com técnicas de dança que enfatizam a repetição. Ao em vez disso, ela propõe uma dança que é impulsionada por sentimentos e experiências vividas, permitindo que cada intérprete crie uma linguagem própria. A liberdade criativa é central nesse processo. O dançarino é incentivado a explorar seu corpo e suas emoções, sem se restringir a padrões ou estilos predefinidos. Essa liberdade também se reflete na criação coreográfica, onde a improvisação e a espontaneidade são valorizadas, promovendo uma dança mais autêntica e conectados às vivências pessoais. O corpo é considerado um meio de comunicação e de vivência do mundo. A dança deve ser uma forma de autoconhecimento e de reflexão sobre a condição humana. O corpo como instrumento de expressão.

Paralelo a isso, dentro da UFRJ, Helenita também criticava o ensino estereotipado da dança, acreditando que ele limitava o potencial artístico e criativo dos alunos. Ela via a dança não apenas como movimento, mas como uma forma de “habitar” o corpo, e começou a pesquisar métodos que permitissem a expressão criativa junto ao desenvolvimento técnico. Inspirada pela dança moderna e pelas contribuições de ícones como Isadora Duncan⁶ e Martha Graham⁷, Helenita incorporou ideias da modernidade ao seu ensino, defendendo uma dança que se voltasse para a expressividade humana e rejeitasse os rigores formais do balé clássico.

Helenita desenvolveu o Sistema Universal de Dança (SUD) como uma alternativa pedagógica que integrava técnica e expressão criativa, partindo de uma estrutura lógica e interdisciplinar, incluindo influências da medicina, física, matemática e filosofia. Esse sistema foi consolidado por suas pesquisas na UFRJ e posteriormente renomeado como Teoria Fundamentos da Dança (TFD). A dança educacional, para Helenita, era um meio de liberar o potencial humano além da estética e do palco, ajudando o bailarino a desenvolver suas qualidades internas por meio do toque emocional e espiritual. O espetáculo não deveria ser o fim, mas um meio de ampliação do espírito humano.

Sendo a Teoria Fundamentos da Dança uma pesquisa alicerçada por um ponto de vista que inclui a arte, a educação e a ciência como modos de desvelamento humano, através do movimento poetizado, podemos dizer, com tranquilidade, que ela não nasce do balé, ao contrário, rompe com sua tradição de caráter normativo da Dança. (MOTTA, Maria Alice, 2006, p. 34)

A teoria Fundamentos da dança, explora uma abordagem interdisciplinar e inovadora para o ensino e a pesquisa em dança no contexto acadêmico. É um sistema de conhecimento que combina teoria, prática e criatividade sem dicotomias, centrado na irrupção do gesto e na liberdade da criação artística promovendo uma expressão corporal consciente e poética. A TFD é uma teoria dinâmica, que deve ser interpretada

⁶ Conhecida como “Mãe da Dança Moderna”, foi uma revolucionária cuja influência se espalhou na América para a Europa e Rússia, criando uma sensação em todos os lugares em que ela se apresentou. Seu estilo de dança evitava a rigidez do balé e ela defendia a noção de espírito livre juntamente com os altos ideais da Grécia antiga: beleza, filosofia e humanidade.

⁷ Foi bailarina e coreógrafa que revolucionou a história da Dança Moderna. Sua técnica de trabalho era voltada para a respiração, inspiração-contração, expiração-relaxamento, e também para o idealismo social e por uma forma melhor de vida.

e reinterpretada conforme a experiência e o contexto. Considera-se que TFD é isomorfa, ou seja, possui uma estrutura adaptável às estranhezas da prática e da pesquisa em dança, sem fixar em um formato definitivo.

Os isomorfos se constituem de protótipos e idiótipos, onde o protótipo é um recorte pessoal, algo original (unidade complexa), no qual – aplicada uma transformação especial (isomorfismo não-trivial) –, se descortinam idiótipos, de tal modo que, estes sendo outros, resguardem algo do protótipo originário e nesse mesmo fluxo de transformação sejam, simultaneamente, protótipos de transformações ulteriores.” - (MOTTA, Maria Alice, 2006, p. 38)

Helenita apresenta sua teoria como uma teoria regionalista e não hegemônica, fundamentada em uma perspectiva local e específica sobre a dança. Ela não se baseia na continuidade de teorias e métodos pré-existentes, como os do balé clássico, mas sim em uma ruptura com essas tradições normativas, buscando um caminho próprio que integra arte, ciência e educação. A abordagem descontinuista de TFD rejeita a ideia de que o conhecimento se desenvolve a partir da simples acumulação e extensão de estudos anteriores. Inspirada pela ruptura histórica iniciada por Isadora Duncan, que desafiou os padrões do balé com a sua Dança Livre, a TFD promove mudanças qualitativas que se afastam de uma lógica acumulativa.

“O corpo não é um meio por onde a informação simplesmente passa, pois toda informação que chega entra em negociação com as que já estão. O corpo é o resultado desses cruzamentos, e não um lugar onde as informações são apenas abrigadas... A informação se transmite em processo de contaminação.” (KATZ e GREINER, 2000, p. 131)

Sendo assim, não se considera mais verdadeira do que as teorias anteriores, mas sim uma nova forma de compreender e praticar a dança. Um modelo não-cumulativo, que acredita que o conhecimento não se articula linearmente em direção a uma “verdade” e, além disso, ainda estabelece uma nova maneira de pensar a dança, focando no campo de aplicação e reflexão que emerge de sua singularidade.

A TFD adota uma abordagem mista, internalista e externalista. Enquanto o conhecimento artístico é tratado como autônomo e específico da linguagem da dança (internalismo), a TFD também reconhece a influência do contexto sociocultural em que é produzida (externalismo). Ela se coloca como uma resposta ao movimento histórico e cultural, onde a arte, incluindo a dança, reflete livremente as condições de sua

existência. Ao rejeitar o cumulativo e valorizar a originalidade e ruptura com tradições estabelecidas, a TFD busca formas genuínas de pensar e praticar a dança, promovendo uma interseção profunda entre a prática e a teoria. Reflete a sua visão sobre o ensino de dança como uma prática completa e humanizadora. Ela se dá muito através da “corpo-oralidade”, em que os conteúdos são preservados, transmitidos e transformados ao longo das gerações pela prática corporal e oral. A reflexão sobre essa transmissão “corpo-oral” destaca o valor das práticas tradicionais na preservação de conhecimentos e a importância da dança como uma forma única de expressão cultural e filosófica. Seguindo então os pensamentos de Helenita, a dança é uma ciência que transcende a fixidez e se apresenta como um campo de conhecimento dinâmico e holístico, integrando intuição, arte e ciência em um fluxo contínuo de criação e transformação.

Tanto para Angel quanto para Helenita, a ciência da dança, deve ir além dessa visão tradicional. Não se deve apenas estudar o corpo em termos anatômicos, biomecânicos e funcionais, mas também integrar aspectos subjetivos e intuitivos, como a mente, as emoções e a espiritualidade. A dança é vista como uma manifestação do ser integral onde o corpo é um veículo para expressar a totalidade da experiência humana. Essa ciência deve lidar com a fisicalidade humana, mas também reconhecer e explorar os aspectos invisíveis e intangíveis que fazem parte da expressão artística e criativa, como a emoção. A consciência e o fluxo de energia. A dança é, portanto, um campo de conhecimento que transcende o físico, integrando o ser humano em todas as suas dimensões. Tal perspectiva se opõe à abordagem fragmentada do positivismo-somático, defendendo uma ciência aberta, que abraça múltiplas perspectivas e busca a totalidade da experiência humana na dança, reconhecendo que os fenômenos corporais são inseparáveis das dimensões mental, emocional e espiritual.

Transcender essas concepções redutoras significa compreender a dança como um meio de auto realização e de expressão de uma consciência profunda. A dança, vista dessa maneira, não é apenas o resultado de movimentos técnicos ou de entretenimento, mas é um veículo para explorar e revelar o potencial humano mais elevado. Ela conecta o ser humano com o infinito e com sua própria natureza interior,

levando a superação de dualidades como corpo e mente, matéria e espírito, movimento e quietude. Assim, viver a dança sob o princípio do uno e do múltiplo significa reconhecer que a dança está além de categorias fixas e limitantes, sendo uma forma de arte que reflete a totalidade do ser. Ela permite que o dançarino entre em contato com a origem de todas as coisas e se engaje em um processo de criação ao mesmo tempo pessoal e universal. Nessa perspectiva a dança é capaz de transformar qualquer movimento do corpo em arte, justamente por estar enraizada nessa visão integrada do ser e da realidade.

3 AS XÍCARAS

Imaginar uma conversa entre essas duas figuras, não se trata apenas de um simples café de fim de tarde, mas sim de um encontro de ideias, gestos e memórias corporais que atravessa o tempo e espaço, onde palavras não precisam de tradução. O corpo que fala, escuta e ressoa. Os movimentos tomam a forma do vapor que dança acima da xícara. Helenita esboça o isolamento da técnica, a consciência do gesto como uma linguagem refinada e Angel, por sua vez, oferece um olhar que acolhe a vulnerabilidade, a escuta do corpo como território sensível, vivo e pleno de histórias. O que se tem de mais precioso nesse diálogo criado, é a visão de um corpo que se constrói em movimento e se encontra na potência do sentir.

Segundo Letícia Teixeira (2008), a noção de corporeidade como expressão do conceito tradicional de corpo, superando abordagens reducionistas e racionalistas, é como um campo sensório-motor poroso, onde percepção, sensação, motricidade, imaginação, pensamento, afetação e energia convergem. O corpo é compreendido não apenas como uma entidade anatômica, mas como a materialização de processos históricos, culturais e sociais.

3.1 CAFÉ VIANNA

Trago na memória, do convívio com Angel também como profissional, ressonâncias de um conhecimento absorvido pelo corpo, vivido e nutrido por um trabalho pautado no que não é de imediato previsível, mas do que é possível, e que pode acontecer a cada momento, ou, melhor dizendo, pelo amplo espectro de possibilidades abertas que absorve prazerosamente novas vivências. (TEIXEIRA, Letícia, 2019, p. 582)

A metodologia de Angel Vianna é uma abordagem sensível e poética pelo território do corpo, um espaço onde memórias, emoções e histórias se encontram e se revelam. Mais do que técnica, é um convite à escuta profunda, ao diálogo íntimo com aquilo que habita o corpo, à percepção dos gestos cotidianos como atos de arte e vida. Angel ficou extremamente reconhecida por sua abordagem sensível e somática do movimento, por convergir com as ideias de corporeidade, percepção sensorial, improvisação consciente e por integrar somática no ensino do movimento. Fundamentada nessa ideia de que o corpo é um território de vivências e histórias, a metodologia transcende a simples execução técnica e busca resgatar a autenticidade do movimento através da percepção, da consciência corporal e da escuta interior. Para Angel, o corpo não é um objeto a ser moldado, mas um sujeito que pensa, sente e comunica, carregando em si a potência da existência.

“A Conscientização do Movimento proposta por Angel Vianna visa estimular e resguardar a sensibilidade para a autopercepção do corpo em ação.” (FEIJÓ, Marcia, 2020, p.408). A consciência corporal torna-se o alicerce, não se trata apenas de mover-se, mas habitar plenamente o corpo, sentir a textura do movimento, ouvir as sutilezas do próprio ritmo interno. É entendida como o despertar para as sensações, os gestos e os padrões que residem o corpo.

A escuta do corpo, é um dos princípios da Técnica Klauss Vianna: um olhar para dentro, para que o movimento se exteriorize com sua individualidade, traçando um caminho de dentro para fora, em sintonia com o de fora para dentro e com o de dentro para dentro, criando, assim, uma rede de percepções. (MILLER, Jussara, 2007, p.18)

Transcende o físico, alcançando as dimensões emocionais e simbólicas e convida o aluno a perceber as relações entre corpo, mente e emoção, promovendo uma

compreensão integral e subjetiva da própria corporeidade. O corpo, aqui, fala de tuas tensões, medo, desejos e silêncios, e é nesse falar que ele se transforma.

Na MAV, o corpo não é apenas um instrumento de execução técnica, mas uma entidade.

Atenta para um corpo que não se restringe a condição meramente física, formatada por entendimentos categóricos de seus sistemas e funções, mas agrega os vários aspectos do corpo em movimento, tais como: percepção, sensação, motricidade, imaginação, pensamento, afetação e campo energético (TEIXEIRA, Leticia, 2019, p.582)

Essa visão dialoga diretamente com a ideia de que a corporeidade envolve o “fazer” e o “saber”, rompendo com padrões rígidos e mecanicistas para explorar a expressividade do corpo.

Como construção linguística que organiza palavras ou ideias de forma cruzada, quiasmas, cria um efeito de espelhamento e inversão simétrica. Sua estrutura segue o padrão AB-BA, em que os termos aparecem em uma ordem e depois reaparecem de maneira invertida. Esse recurso estilístico é amplamente utilizado na literatura, na retórica e até na música, conferindo maior expressividade, equilíbrio e impacto ao que está sendo dito. Entretanto, esse conceito pode ir além da linguagem verbal, “no campo sensorial conhecido como quiasma, a estrutura de percepção da corporeidade lida com alguns cruzamentos” (TEIXEIRA, Leticia, 2019, p.589). Nesse sentido, Bernard, ao tratar da corporeidade na dança, também se apropria dessa ideia para discutir a inter-relação entre movimento e percepção. Ele os identifica com quatro tipos principais e Leticia Teixeira traz análise em seu texto, dialogando diretamente com o trabalho de Angel no desenvolvimento da percepção e da escuta corporal. Para ela, o “quiasma intrasensorial⁸” enfatiza a relação entre ativo e passivo como no toque que, simultaneamente, ganha e envelhece, promovendo a consciência tátil e proprioceptiva.

⁸ ¹ “Intrasensorial, próprio a todo o sentir, que reside na dupla dimensão simultânea entre ativo e passivo. (...) Normalmente, ele se dá por sensibilização tátil e nas relações de contato entre partes do corpo. Enquanto a parte tocada recebe passivamente o toque, a outra se torna agente do toque. Ao inverter a relação entre ativo e passivo, o campo energético desta sensibilização aflora. O cruzamento pode ocorrer tanto na relação com o seu próprio corpo, como em relação ao corpo do outro, ou com objetos e superfícies.” (TEIXEIRA, Leticia, 2019, p.589)

O “quiasma intersensorial”⁹, explora as trocas sensoriais no corpo como ouvir pelo tato ou imaginar pelo movimento e no “quiasma parasensorial”¹⁰, a construção de imagens corporais para movimento é uma prática comum na metodologia Angel Vianna, conectando a imaginação e rompendo automatismos motores. Frequentemente, em aulas que tive na FAV ou com a própria mestra Letícia Teixeira no Fundão, escutei enunciados imagéticos e sensoriais como “deixe seu pé derreter no chão” ou “seu corpo é um rio que flui”, que estimulavam a criatividade, a percepção e a motilidade.

A improvisação consciente é um elemento-chave na MAV e ressoa com o conceito de “quiasma de intercorporeidade”¹¹ permitindo o diálogo corporal entre diferentes corpos, objetos e o ambiente, proporcionando a escuta e a interação sem movimento. Segundo Letícia Teixeira, Angel faz práticas de improvisação semelhantes à “pequena dança”¹² de Steven Paxton, que incentivam a presença interna e externa, para explorar a relação entre peso, apoio e fluxo de energia entre corpos. A improvisação dissolve padrões motores rígidos, permitindo uma plasticidade motora com novas conexões e movimentos surjam naturalmente.

Uma prática comum em suas aulas envolve dois corpos que se movem em contato, explorando o peso e a gravidade sem lideranças definidas, mas com total presença e conexão, uma experiência sensorial de intercorporeidade promovendo a criação coletiva no movimento. Diferente de dinâmicas tradicionais que estabelecem papéis fixos de condução e sequência, essa experiência propõe um jogo de trocas sutis, onde nenhum dos participantes assume controle absoluto, mas ambos influenciam e são influenciados pela ação do outro. A atividade começa com o toque

⁹ “Consiste na transferência de uma modalidade sensorial para outra. (...) refere-se a correspondência cruzada entre os sentidos, mais especificamente, ao visualizar através do ouvir, enxergar ou escutar pelo tato, apalpar com o olhar ou trocar a partir da escuta.” (TEIXEIRA, Letícia, 2019, p.590)

¹⁰ “O parasensorial localiza a similitude entre o perceber e o dizer. (...) A nomeação vem em função do sentir. E a articulação entre enunciação e sentir não se limita à palavra oral, podendo ser vocal, escrita e gestual.” (TEIXEIRA, Letícia, 2019, p.591)

¹¹ “Está relacionado à inter-corporeidade e compreende a reciprocidade do encontro e diálogo entre duas corporeidades.” (TEIXEIRA, Letícia, 2019, p.592)

¹² Para Steven Paxton (Apud GIL, 2001): “a pequena dança é o movimento efetuado no próprio ato de estar de pé; não é um movimento conscientemente dirigido, mas pode ser conscientemente observado” (p.133-134)

inicial, que pode acontecer por meio das mãos, ombros, escápulas, dedos dos pés, cabeça... ou qualquer outra parte do corpo, operando como ponto de conexão e comunicação. A partir desse contato, os movimentos surgem organicamente, guiados pela escuta sensorial e pela percepção mútua das forças envolvidas: o peso do parceiro, os apoios disponíveis, a resistência oferecida pelo chão e a resposta do próprio corpo às mudanças de direção e intensidade. À medida que a prática se desenvolve, aprendemos a ceder e a sustentar, alternando entre momentos de entrega e momentos de suporte, sem a necessidade de comandos verbais. O foco é a escuta corporal e a atenção plena ao fluxo do movimento, permitindo que a dança se desenhe no instante presente. Em meio às práticas como essa que desenvolvi em mim não apenas a consciência corporal individual, como também a percepção da intercorporeidade, a sensação de que o movimento não pertence a um único corpo, mas emerge da relação entre ambos. É possível perceber o fortalecimento da conexão entre os alunos e que essa abordagem cria um espaço para improvisação e a composição espontânea, incentivando a criação coletiva no movimento. Sem coreografias pré estabelecidas, a dança se constroi em tempo real, em um diálogo fluido onde cada gesto, transferência de peso ou variação de ritmo desencadeia novas possibilidades de exploração. Dessa forma, essa prática amplia a experiência sensorial, proporcionando um encontro genuíno entre corpos em relação e ressignificando o próprio conceito de presença na dança.

A improvisação surge como ferramenta essencial, onde o movimento brota genuíno e despretensioso, conectando o dançarino a sua verdade mais profunda. Nesse espaço, o gesto não é imposto, mas descoberto, revelando o encontro entre o cotidiano e o extraordinário. Para Angel, o movimento improvisado conecta o indivíduo ao presente e revela a sua essência interna, rompendo padrões automáticos e trazendo frescor à criação artística, enfatizando a visão de que a dança não é apenas uma técnica, e busca, no simples ato de existir e mover-se, uma estética genuína e singular. A simplicidade de um movimento cotidiano é tão rica quanto uma coreografia elaborada, pois ambos carregam a expressão de quem somos.

Na desconstrução do lugar de mestre, o trabalho dos Vianna nasce com o nome Expressão Corporal e posteriormente passa a se denominar Conscientização do Movimento. Revelando que, num primeiro momento, a questão em pauta se referia à expressividade, e já em um desdobramento, o trabalho de conscientização aponta para os avessos da consciência (GIL, 2004), para o fora como algo que se coloca para além da leitura codificada da língua, pois é na desconstrução dos automatismos, na abertura do corpo, na experimentação da pele como extensão que se inscreve a pesquisa de consciência do movimento. (BORGES, 2009, p.161)

Sua metodologia, que transita entre a arte e a terapia, desafia fronteiras. O corpo não é apenas um instrumento para a dança, mas um lugar de cura, expressão e ressignificação. É no gesto que memórias se libertam, tensões se dissolvem e histórias ganham novas narrativas.

Entendemos a Conscientização do Movimento, portanto, como algo que atravessa qualquer trabalho desenvolvido por Angel, no sentido em que ela constitui um modo de se trabalhar o corpo, mas também como um modo de se pensar o corpo, engendrados pelo método Angel Vianna. (RESENDE, 2008, p.567)

Angel nos ensina que dançar é um ato de escuta, de entrega e de encontro consigo mesmo e que a arte surge como um meio de auto expressão e cura, o cuidado terapêutico aparece como uma porta para desbloquear a criatividade.

Liberar os movimentos corporais de suas amarras, entender o corpo como corpo *vibrátil* (ROLNIK, 2001) em comunhão com o coletivo, expandir-se na sua expressão mais singular, buscar espaço para expressar-se como existente - estes eram alguns dos caminhos abertos pela escola de dança Klauss e Angel Vianna (BORGES, 2009, P.158).

Trabalhar o corpo é, nesse sentido, trabalhar a subjetividade, permitindo que tensões sejam liberadas e histórias sejam ressignificadas. O corpo como depósito de emoções, traumas e memórias. Esse olhar sensível, próximo da abordagem terapêutica, é particularmente marcante na Metodologia Angel Vianna.

Para que fosse possível propor uma formalização teórica e prática do método Angel Vianna de Conscientização do Movimento como um instrumento para intervenção terapêutica na área da saúde, nossos objetivos foram: identificar e definir práticas e ações que caracterizam a aplicação da Conscientização do Movimento; indicar os princípios práticos e filosóficos que orientam a Conscientização do Movimento; identificar uma concepção afirmativa e ampliada de saúde a partir das noções de capacidade criativa de Winnicott e normatividade de Canguilhem; definir o papel do corpo no processo saúde-doença. (RESENDE, 2008, p.566)

A estrutura somática como campo de conhecimento questiona a visão tradicional do corpo físico baseada na anatomia clássica e nos modelos representativos idealizados, a anatomia como um corpo morto ou estático, desconsiderando o corpo vivo e suas singularidades. Ao incorporar a corporeidade, a didática busca o simples mapeamento anatômico, promovendo uma percepção mais dinâmica e sensorial. O foco está na experiência do corpo vivo, suas texturas, volumes, lateralidades, desproporções e relações tridimensionais, integradas ao movimento. O método propõe a escuta ativa do corpo, respeitando os limites individuais e explorando as possibilidades intrínsecas de movimento. Uma escuta que não é apenas física, mas também emocional e simbólica.

Vianna sempre valorizou a educação somática como uma ferramenta essencial no ensino da dança e do movimento. Sua prática considera que o ensino do corpo não se limita à técnica, mas abrange aspectos perceptivos, imaginativos e expressivos. Sua metodologia busca transformar o corpo em um “corpo vivo”, que sente, envelhece e interage de maneira consciente, contemplando as práticas físicas e técnicas de dança com autoconhecimento corporal. A utilização do chão como espaço de sustentação e diálogo para despertar a sensibilidade e ampliar a relação corpo-espço, são práticas que a MAV traz em sua abordagem. Reduzir o corpo a estrutura anatômica é anular a potencialidade corporal-artística. Torna-se necessário, então, ressignificar o corpo no ensino da dança e em outras práticas corporais, valorizar o sentir e a percepção do corpo vivo, conectando o conhecimento teórico à experiência somática que reforça o papel do corpo como entidade dinâmica e mutável, integrando ciência e vivência.

A MAV influenciou profundamente a dança contemporânea brasileira e também a área da educação e da terapia corporal. Seu trabalho foi pioneiro ao valorizar o corpo como campo de investigação e expressão artística, e sua abordagem interdisciplinar continua a inspirar coreógrafos, educadores, terapeutas e artistas de diversas áreas. Angel nos lembra que dançar não é apenas mover-se, mas habitar o corpo em sua plenitude. Sua metodologia é, acima de tudo, uma celebração da singularidade de cada ser, convidando-nos a ouvir o que o corpo tem a nos contar.

Na pedagogia, sua visão é acolhedora e libertadora. O professor é um guia, alguém que caminha ao lado do aluno, um facilitador que abre caminhos para que cada

aluno descubra sua singularidade corporal e expressiva. Ele guia o aluno no processo de descoberta e ampliação de sua consciência corporal, criando um ambiente de acolhimento e troca onde o corpo pode ser, ao mesmo tempo, território de descoberta e canal de expressão. Dentro do universo dos Viannas, o professor não impõe verdades nem oferece respostas prontas, ele estimula o questionamento, a escuta e a exploração. Essa abordagem transforma a sala de aula em um espaço de troca viva, onde professor e aluno aprendem mutuamente. O aluno é convidado a olhar para si, a perceber suas tensões, seus bloqueios e suas potências, descobrindo que cada movimento carrega um universo próprio. É nesse diálogo constante com o corpo que se constrói a consciência corporal, elemento central para Angel como uma ferramenta para libertar o movimento, conectando-o a uma dimensão mais ampla de criação e de ser.

Na criação artística, essa filosofia pedagógica ecoa de forma poderosa; o foco se desloca da perfeição técnica para a autenticidade e a potência comunicativa do movimento, permitindo que a dança toque o público de maneira visceral. Para Angel, o movimento é aquele que surge de um lugar profundo, que carrega a história, a emoção e a presença do dançarino. Não precisa ser complexo ou elaborado; sua força reside na honestidade com que emerge e no impacto que provoca ao tocar o outro. A criação artística, então, se torna um espaço de liberdade. O dançarino não é visto como um executor de passos, mas como um criador, alguém que traz à tona algo único e irrepetível. É um processo que exige entrega, escuta e coragem para abraçar o desconhecido. Ao abdicar da busca pela perfeição, o artista se conecta com a potência bruta de sua humanidade, permitindo que o movimento revele o que palavras não alcançam.

A pedagogia e a criação artística de Angel Vianna se entrelaçam. Ambas se fundamentam no respeito à individualidade, na valorização do processo e na crença de que o corpo, em sua imperfeição e transitoriedade, é o veículo mais genuíno para expressar a profundidade do corpo e do movimento. O professor que facilita e o artista que cria, compartilham a mesma essência: a de honrar o corpo como espaço de existência, de expressão e de transformação. Angel nos convida a ver o corpo como um território vivo, pleno de possibilidades, a ver dança que transforma. A celebração do

humano, do imperfeito, do efêmero. Dançar, em sua visão, é abrir-se ao mundo e a si mesmo em um gesto que ecoa pelo tempo e pela alma.

No período da pandemia, a partir das trocas realizadas na disciplina de “Montagem coreográfica” ministrada por Alice Poppe, fui convidada a conhecer e me juntar ao seu projeto de pesquisa LINHA: derivas, danças e pensamento. Um grupo de pesquisa vinculado ao Departamento de Arte Corporal da UFRJ, composto por estudantes da graduação em Dança, o grupo se dedicava a investigações que atravessam corpo, espaço e escrita, inspirando-se na metodologia de Angel Vianna e nos conceitos cartográficos de Fernand Deligny. Sob a orientação de Alice, o projeto LINHA busca explorar as interseções entre movimento, errância e poética, desenvolvendo práticas artístico-pedagógicas que ampliam as formas de experimentação do corpo em dança.

Nesse tempo que estive dentro do projeto, me conectei mais efetivamente com o pensar dança e, coletivamente, tive a oportunidade de criar a oficina “CORPOGRAFIAS: Espacialidades de errância” como uma proposta de experimentação sensível do corpo em relação ao espaço e à escrita. Criada no contexto do edital “Cultura Presente nas Redes II”, a oficina visava instrumentalizar professores de artes da Educação Básica no Rio de Janeiro, oferecendo ferramentas para expandir suas práticas pedagógicas a partir da dança contemporânea e da abordagem somático-cartográfica. Pensamos, então, em construir a metodologia da oficina a partir do diálogo entre Angel Vianna e Fernand Deligny. Enquanto Angel propõe um corpo sensível, atravessado pela escuta e pelo fluxo do movimento, Deligny introduz a cartografia como forma de registrar percursos errantes. Inspiradas pelo trabalho do educador francês com crianças autistas mudas, o grupo explorou a ideia de errância como forma de expressão e criação. Essa convergência resultou em uma abordagem que não apenas investigava o espaço físico e simbólico do corpo, mas também abria caminhos para novas possibilidades de habitação e deslocamento. Me questiono em como a ideia de errância pode ser vista como um gesto político dentro da dança e de que modos a dança ao propor modos de habitação do corpo para além da normatividade, pode ser uma forma de resistência?

Diferente da previsibilidade das formas coreografadas, errar no sentido de vagar, experimentar e deslocar-se sem um destino fixo, seria uma forma de resistir à padronização do movimento e à lógica produtivista que rege a sociedade? É preciso permitir que o corpo escape de trajetórias; uma errância questiona as normas impostas à dança, abrindo espaço para corpos dissidentes e experiências singulares. É também um modo de compensar a territorialidade da dança, deslocando-se em espaços casualmente e criando novos mapas sensíveis a partir da improvisação e do encontro. Na prática coletiva, como na oficina Corpografias, a errância descentraliza a autoria e dissolve posições, transformando a criação em um campo compartilhado de escuta e experimentação. Esse modo de estar junto propõe uma dança que não busca eficiência ou um fim determinado, mas que se constroi no percurso, no devir e na abertura ao inesperado. Dançar errando é, assim, afirmar uma dança como experiência viva, que resiste à mercantilização e amplia as possibilidades do corpo no mundo. É uma maneira de habitar a incerteza, reinventar o movimento e desafiar fronteiras entre arte e vida.

A oficina Corpografias foi um convite para habitar o corpo como se habita uma casa, um espaço de memórias, devaneios e transformações. Nossa proposta era fazer do corpo um lugar de atravessamentos, em que cada articulação fosse uma quina, cada dobra uma passagem, cada movimento uma escrita. Lembro-me do início em que os encontros eram atravessados por perguntas silenciosas. Como escutar a arquitetura do próprio corpo? Como deixar que ele fale de suas lembranças, de seus cômodos internos, de seus sótãos e porões? Inspiradas por Bachelard, trabalhamos a ideia de casa-corpo, um abrigo vivo que pulsa no tempo. A cada proposição, as imagens evocam experiências tão particulares quanto universais: uma escada que conduz para dentro, um canto que guarda segredos, uma janela que se abre para o desconhecido. As provocações feitas na oficina nos levaram a estados de escuta profunda. Em um dos momentos mais marcantes, fomos levadas a explorar o peso da queda e a leveza da suspensão, inspiradas na casa de Angel Vianna.

A casa de Angel. A casa-corpo de Angel que habita a casa da Rua Jornalista Orlando Dantas número 2. Casa que se abre para fora e não perde o seu centro, lá já não existe dentro nem fora mas um continuum como na banda de möebius onde o fora e o dentro se enlaçam, se perturbam. A casa de Angel opõe-se a uma arquitetura dura de geometria rígida. Fluida e em direta relação com a dimensão temporal, a arquitetura torna-se aberta às pulsações das transformações processadas no espaço. Essa casa-corpo, flexível e sem pontas, mais do que formas fechadas definidas em projetos, propõe esboços, traçados sujeitos a mudarem seus rumos à medida que são percorridos, como em uma cartografia. Linhas em curvas e espirais apontam para infinitos modos de deslocamento perpassando a genealogia dos trajetos de uma dança em construção. Uma casa que se estrutura como um espaço metaforicamente feito somente de janelas que se abrem para o mundo, que apontam para fora dela mesma sem, contudo, perder sua intimidade. Casa-corpo que pulsa, infla e desinfla de acordo com a respiração de quem nela habita a ponto de assumir sua forma pelo interior, como uma concha ou um ninho numa intimidade que trabalha fisicamente. ‘Essa casa é a própria pessoa, sua forma e seu esforço mais imediato, mais ainda que a paisagem é um estado de alma’. Casa-corpo tão dinâmica que permite que seus habitantes, criadores, inquietos e inventivos, ocupem o universo e que, paradoxalmente, o universo esteja lá. Casa que venta o nosso pensamento e nos faz voar levando nossos espíritos às nuvens. Casa que imagina e nos faz imaginar, com suas escadas transporta nossos corpos para incansáveis suspensões e também nos ensina a desequilibrar, cair, sem temer o peso da queda. Essa casa dos tempos em que estive com Angel se dobra, desdobra, gira, torce, cai, levanta, empurra, flutua, espanta, salta e é uma espécie de casa leve que se desloca nos sopros do tempo e está aberta ao vento de outros tempos, de muitos tempos. (POPPE, 2018, p.138)

Era um convite a se perder para se reencontrar, a desaprender os contornos fixos para habitar a incerteza do movimento.

Havia também uma poesia intrínseca nas experiências compartilhadas, os participantes, ao tocarem suas próprias memórias corporais, faziam emergir danças singulares, traçando cartografias invisíveis no espaço. Em um instante, nosso corpo se tornava nossa casa por meio de provocações “casa-papel-corpo” e “quina-dobra-articulação”; um corpo se tornava um cômodo iluminado, em outro, uma sombra projetada na parede lembrava um corredor estreito. O espaço se transmutou de acordo com a respiração e o tempo parecia se expandir. Ao final da oficina, sentia que não apenas ocupamos nossos corpos com mais escuta e presença, mas também deixávamos que nossos corpos fossem atravessados por novas possibilidades de existência. Corpografias foi mais que uma experiência didática, foi um ensaio de habitação poética do corpo. Uma casa que se dobra, desdobra e se refaz a cada movimento. Se pensamos o corpo como uma casa em constante transformação, como

podemos experimentar a dança como processo de habitação? Para além de ocupar um espaço com o corpo, criar um vínculo vivo entre movimento, memória e percepção. Assim como uma casa, o corpo guarda marcas, histórias e devaneios que se revelam na experiência dançada. Pode-se dizer que dançar é construir moradas transitórias, onde o corpo se encontra abrigado na relação com o espaço, no contato com o outro e na escuta do próprio fluxo interno. É importante reafirmar a dança não só como um meio de expressão, mas um processo contínuo de pertencimento e ressignificação do que está presente no mundo. Mobilizando com a ideia de errância, a dança rompe com a fixidez de formas e funções, abrindo caminhos para a invenção de novos modos de habitar.

Quando penso em Angel e na sua abordagem, conecto o movimento com a percepção de si. Abro a escuta corporal em um processo que não é apenas físico, mas também emocional e intuitivo. Quais sensações meu corpo carrega agora? Como meu corpo responde às minhas emoções? Onde o movimento pode começar dentro de mim? Foram questionamentos frequentes que fiz e escrevi em diários de bordo durante aulas com a abordagem Vianna. Onde eu me deparei com a aceitação do corpo único, complexo e vivo, que rejeitava a padronização e buscava uma dança mais humana. Incorporar Angel significa aceitar seu corpo como ele realmente é, uma cápsula repleta de constantes interferências externas e internas. A dança para Angel transcende a técnica ou expressão estética, é uma forma de refletir a própria existência.

2.2 CAFÉ EARP

A dança, por sua natureza intrínseca como ciência integral, possui um corpo de conhecimento amplo, envolvendo eixos abertos e vários aspectos da corporeidade humana, numa integração entre princípios científicos, artísticos e educacionais” (MEYER, André, 2008, p.63)

A capacidade da dança de unir arte e movimento por meio de uma consciência holística, vista como a primeira manifestação do universo, uma expressão da unidade que gera o múltiplo. “A dança cósmica surge da potência original inderivada para as diversas potencialidades que num processo sem fim, define as diversas formas de vida, os vivos” (MEYER, André, 2008, p.63). Na visão de Helenita, a “Dança Cósmica” é mais do que uma prática artística ou uma técnica corporal, é uma forma de integração

entre o indivíduo e o todo, considerando aspectos físicos, emocionais, mentais e espirituais. O movimento, nesse contexto, é visto como uma manifestação de energia vital que flui e se organiza em harmonia com as leis universais.

Buscando transformar a forma como a dança era ensinada e percebida, Helenita associou essa visão a um trabalho pedagógico inovador que busca integrar essas ideias em uma abordagem prática e reflexiva, influenciando gerações de bailarinos e pesquisadores. O corpo em movimento não está isolado, mas em sintonia com as forças naturais como a gravidade, o ritmo e os ciclos da vida. A dança é vista como uma experiência transcendental, que pode levar o dançarino a um estado de equilíbrio e plenitude. O trabalho de Helenita valoriza a escuta do próprio corpo, promovendo a consciência de si como ponto de partida para a expressão criativa, respeitando os limites e as possibilidades do corpo. A busca por movimentos naturais e fluidos que sejam uma extensão do ser.

Uma ciência para dança não deve ser restrita a um positivismo-somático. Esta ciência deve procurar extrair princípios que possam dar suporte ao desenvolvimento da sensibilidade em interação com múltiplos aspectos mentais, a partir de um desvelar irrestrito da fisicalidade (MEYER, André, 2008, p.64).

O positivismo, com sua ênfase em dados empíricos e observáveis, tem uma perspectiva linear e reducionista, que pode ser inadequada para capturar a complexidade e a profundidade da dança. A ciência da dança, deve ir além dessa visão. Estudar o corpo para além dos termos anatômicos, biomecânicos e funcionais, mas também integrar aspectos subjetivos e intuitivos, como a mente, as emoções e a espiritualidade. A dança é vista como uma manifestação do ser integral, onde o corpo é um veículo para expressar a totalidade da experiência humana.

Helenita traz a proposta de uma abordagem holística, que incorpora a intuição como elemento fundamental para a compreensão da dança. Essa ciência deve lidar com a fisicalidade humana, mas também, reconhecer e explorar os aspectos invisíveis e intangíveis que fazem parte da expressão artística e criativa, como a emoção. A consciência e o fluxo de energia. A dança é, portanto, um campo de conhecimento que transcende o físico, integrando o ser humano em todas as suas dimensões. Visão que

se opõe a abordagem fragmentada do positivismo-somático, defendendo uma ciência aberta, que abrace múltiplas perspectivas e busque a totalidade da experiência humana na dança, reconhecendo que os fenômenos corporais são inseparáveis das dimensões mental, emocional e espiritual. A dança como conhecimento amplo!

Muito afortunadamente, quando Helenita procurou dotar os processos de criação e ensino da dança com um instrumento que fosse lógico – mas não limitante –, acabou por nos fornecer uma perspectiva genealógica sobre esta. Ao delinear os fundamentos sob a forma de parâmetros, segue o raciocínio de construção da linguagem científica. E abordando a dança sob a ótica dos sistemas, define os parâmetros: movimento, espaço, forma, tempo e dinâmica como seus elementos básicos. (MOTTA, Maria Alice, 2006, p.85)

A dança, como manifestação artística, exige um entendimento profundo de seus fundamentos para transcender o simples movimento cotidiano. Nesse sentido, para Helenita, “dança é todo movimento transformado em arte” e, como base para um pensamento teórico, conecta o gesto artístico à complexidade do corpo e de suas expressões.

Esses elementos fornecem uma abordagem sistemática, aproximando a dança de uma linguagem científica sem comprometer sua criatividade intrínseca, onde a subjetividade e a intuição desempenham papéis centrais. A dança se torna um território onde a lógica e a intuição coexistem de forma harmoniosa, sem engessar a pesquisa e a prática artística. Mas é importante ressaltar que a sistematização proposta pela TDF não implica uma padronização dos processos criativos, pelo contrário, vejo que ao organizar os fundamentos da dança, a TFD abre espaço para a exploração de singularidade e inovações. Mais do que um sistema teórico, ela oferece uma visão que celebra a complexidade e a riqueza dessa forma de expressão, integrando a lógica, a intuição e a criatividade em um diálogo contínuo.

Quando Helenita traz de forma sistematizada os Parâmetros da Dança: movimento, espaço, forma, tempo e dinâmica, fomenta e amplia de forma inclusiva a formação de artistas e pesquisadores que desejam compreender a dança em toda a sua profundidade e potencial transformador.

Dentro da TFD, os parâmetros não compreendem a definição de uma essência, muito menos a descrição cristalizada de um estado de coisas. Enquanto conceitos, não são totalidades fechadas nem simples, sendo definidas, mas não definitivas. Desempenham uma função que delimita sua consistência, sem que a pluralidade na qual se constituem seja efetivamente totalizada por sua unidade conceitual. Apresentam-se como o plano de emergência de algo, mobilizando “situações geminais” e redes de circunstâncias engendradas de dada realidade. São conceitos-ferramentas e, como tal, expressam um processo de produção. Atuam como estratégias de intervenção no corpo poético. (MOTTA, Maria Alice, 2006, p.93)

Os parâmetros são descritos como fragmentos de um mosaico teórico que orienta o estudo e a prática da dança. Movimento, espaço, forma, dinâmica e tempo não são apenas conceitos isolados, mas partes inseparáveis de um sistema relacional. Esses parâmetros, como “conceitos-ferramentas”, atuam tanto no corpo que dança quanto no corpo de dança, tornando-se elementos essenciais para a investigação criativa e teórica dessa arte. Embora cada um tenha a sua identidade conceitual, eles só ganham significado completo em interação com os demais. Esse isomorfismo não-trivial ressalta sua singularidade e pluralidade, indicando que a compreensão profunda de um parâmetro depende da consideração de seu relacionamento dinâmico com os outros. Uma dança que integra simultaneamente corpo, espaço e tempo em ações criativas e significativas.

No parâmetro Movimento, o plano conceitual é instaurado através da dilatação de seu sentido para além do ato da ação funcional e automatizada. Faz-se necessário que ele seja total, integral, sem ‘fendas’, desvelando continuamente a dinâmica do ser através de uma atenção plena. (MOTTA, Maria Alice, 2006, p.96).

É concebido como uma manifestação integral do ser, que transcende a mera funcionalidade mecânica para alcançar uma dimensão poética e consciente; é visto como a potencialização da vida, envolvendo corpo, mente e emoções em uma interação dinâmica e contínua. O corpo se afasta da automatização e da ação puramente motora, exigindo que o movimento seja pleno, dotado de sentido, mas nunca limitado a significações pré-determinadas. Expressa uma qualidade intrínseca e mudança e transição, onde a interiorização e a exteriorização convergem para compor um Movimento Integral, no qual o corpo e a consciência se fundem em uma totalidade dinâmica.

A dança, como uma forma de habitar o movimento, transforma gestos cotidianos em arte por meio de uma investigação profunda nos níveis anatômico, técnico, simbólico e poético.

Os movimentos naturais do corpo do dançarino precisam ser auscultados e, posteriormente, articulados em muitos sentidos: no anatômico, para conscientização das possibilidades básicas; no gramatical e semântico, para investigar e instaurar possibilidades diferentes das usuais; no técnico e performático, para dar-lhes clareza e objetividade físicas que ampliam a criação; no simbólico, para instituir-lhes a intencionalidade, que é imanente tanto quanto é mediata e com a qual as relações afetivas irrompem em gesto. (MOTTA, 2006, p.96)

No contexto da dança, o movimento é um processo contínuo de transmutação e criação, que não se esgota em representações estáticas. É tanto meio quanto fim, uma busca por plenitude e expressão que, embora não codificada, é carregada de sentido e intencionalidade.

Dentro da TFD, toda forma pode ser considerada trans-forma, pois ao mesmo tempo em que sua concretude é composta de uma inteireza de sentido justificada em expressão e comunicação criadoras de contextos, carrega consigo a potencialidade de afetar outras formas tanto quanto de afetar a si mesma, instigando sua constante modificação. (MOTTA, Maria Alice, 2006, p.102)

A forma é entendida como uma configuração fenomênica que manifesta a totalidade e a singularidade de algo, seja físico ou abstrato. Inerente ao ser humano, a necessidade de criar formas emerge como expressão de compreensão e organização do mundo e de si mesmo.

A forma é uma maneira de individualizar espaços, fazendo emergir dimensões intensas dentro e a partir de outras dimensões igualmente intensas, num processo dinâmico, fluido, intermínimo e extremamente relacional” (MOTTA, Maria Alice, 2006, p.100).

Transcende a simples manifestação estética, constituindo-se como uma interação dinâmica entre conteúdo, técnica e intencionalidade.

No contexto da dança, a forma é simultaneamente expressão e transformação, sendo explorada em suas dimensões figurativas ou abstratas, naturalistas ou tecnicistas. A corporeidade humana se apresenta como forma expressiva,

adaptando-se continuamente e criando contextos relacionais que envolvem movimento, espaço e comunicação não-verbal. Assim, a forma no movimento dançante não apenas representa contornos visuais, mas cria significados em um processo contínuo de transformação e diálogo entre corpo, espaço e tempo.

O estudo do parâmetro Espaço abrange a análise dimensional com o ponto de partida com o objetivo de ampliar, para o dançarino, tais noções, mas também para – partindo da concretude dimensional –, penetrar a imaginação, promover a síntese intuitiva, conscientizar a presença do corpo (do eu) como espaço vivido e relativo, num processo mediador entre nossa experiência espacial subjetiva e seu fluxo abundante com o espaço que se revela no outro e como ambiência delimitadora do gesto. (MOTTA, Maria Alice, 2006, p.108)

Na TDF é compreendido como uma instância relacional e metaxológica - termo que indica um “entre” articulador e mediador, ancorado na filosofia - é entendido não apenas como um cenário físico ou matemático, mas como uma dimensão fluida e viva, que acolhe paradoxos: infinito e finito, subjetivo e objetivo, interno e externo.

Essa abordagem considera o espaço como uma topografia discursiva e imagética, onde o movimento e as relações se desdobram continuamente. Na dança, o espaço não é apenas atravessado, mas vivido e moldado pela presença do corpo, que cria e recria significados a partir de gestos, afetos e imaginações. Transcende o meramente físico, evidenciando uma profundidade ontológica, onde o dançarino interage tanto com o ambiente quanto com a sua interioridade. O espaço emerge como um campo potencializador de devaneios gestuais, permitindo que o dançarino vivencie o movimento como um processo contínuo de criação, articulação e descoberta, unindo técnica, imaginação e presença em um fluxo relacional ilimitado.

O conceito de Dinâmica é um dos mais abrangentes da teoria, pois é a própria configuração da energia vital que se desvela em uma miríade de aspectos artísticos e que, na dança, envolvem, obviamente, processos de ordem fisiológica, afetiva e mental. (MOTTA, Maria Alice, 2006, p.108).

A dinâmica é definida como “estudo da força”, relacionada às variações expressivas de intensidade e energia que conferem caráter e colorido ao movimento, indo além de uma abordagem puramente física para abarcar elementos intencionais, artísticos e espirituais. “O parâmetro dinâmica está diretamente ligado à superabundância da vida, que transborda em movimento artístico” (MOTTA, Maria Alice, 2006, p.109).

A dinâmica pode ser vista como uma manifestação da vontade de potência e da plenitude da vida, onde a arte é tanto criação quanto expressão da existência em sua máxima força e beleza. A dança, sob essa perspectiva, é uma comunhão intrínseca entre movimento e vida, revelando a inseparabilidade entre corpo-mente-emoção.

O parâmetro Dinâmica nos coloca frente à vertigem da própria energia da criação, onde o homem é tomado enquanto um fenômeno energético, um local de atravessamentos de forças diversas em diferenciados aspectos. O grande desafio na investigação da dinâmica é estar plenamente imerso na energia, consciente do quanto é sedutor entregar-se à fúria cega da expressão sem análise, trabalho técnico ou domínio emocional. Tal arrebatamento é até possível e requerido em um segundo momento – o da fruição –, mas, no que se refere ao parâmetro na TFD, o impulso sentimental expresso no gesto é produto de uma constituição minuciosa, precisamente artesã, que não prescinde da razão nem da intuição. (MOTTA, Maria Alice, 2006, p.111)

Entende-se que a dinâmica não se limita ao controle técnico do corpo, mas envolve uma sintonia entre razão e intuição, permitindo que o dançarino seja ao mesmo tempo criador e obra de arte. O que resulta em um estado de embriaguez artística, onde o gesto transborda de energia controlada e expressiva, refletindo uma unidade energética complexa que transborda e é transformada pelo movimento.

Quando estudamos o parâmetro Tempo a partir dos pensamentos de Helenita, nos é apresentado como um conceito essencial e multifacetado, explorando dimensões filosóficas, artísticas e práticas relacionadas à dança. O tempo é descrito como algo que transcende o cronológico, sendo experimentado de forma subjetiva e qualitativa. Assim como Earp, temos também como referência central Henry Bergson no desenvolvimento do conceito que articula o ritmo como elemento estruturante tanto do movimento quanto da percepção artística.

Segundo Helenita Sá Earp, o ritmo é a base do movimento, funcionando como uma energia potencial mediada por forças internas e externas. Ele se manifesta em diferentes níveis: físico, emocional e musical, interligados na formação do chamado “ritmo dinâmico”, que alicerça a criação artística e a expressão humana. Esse ritmo também é uma forma de compreender a arte como uma “atividade do espírito”, conectando o corpo ao infinito e transcendente.

Sob a perspectiva filosófica de Bergson, o tempo é entendido como duração, um processo contínuo e indivisível de transformação que não se limita à cronologia. Para

ele, a realidade está no movimento, acessível por uma percepção sensível e pela arte, que materializa o fluxo do tempo. Esse olhar filosófico orienta a Teoria Fundamentos da Dança, propondo o tempo como “tensão qualitativa”, uma abertura para a criação e a consciência sensível.

O tempo na dança de Helenita é vivenciado como um prisma multifacetado que permite múltiplas possibilidades expressivas, vinculando a efemeridade dos gestos a eternidade dos instantes. “Seguindo este raciocínio, a TFD, conceitua o parâmetro tempo como uma abertura para a consciência sensível em seu encontro com a realidade referencial e transformadora da criação artística” (MOTTA, 2006, p.116). O tempo é simultaneamente um fenômeno físico, emocional e filosófico, promovendo, por meio da dança, um encontro entre a finitude do corpo e a infinitude do espírito, criando uma experiência transformadora e transcendente.

Esses cinco parâmetros que atravessam os estudos da TFD funcionam de forma integrada, promovendo uma experiência estética e sensível, em que o corpo se torna o veículo para a expressão artística. Cada elemento contribui para uma percepção mais profunda da dança: o movimento da vida à ação, o espaço organiza e contextualiza, a forma traduz as intenções visuais, a dinâmica imprime energia e emoção, e o tempo conecta o corpo a efemeridade e a continuidade da existência. Helenita Sá Earp estruturou essa teoria como uma base pedagógica e criativa, capaz de integrar técnica, expressão e subjetividade, enriquecendo a prática e a compreensão da dança, tanto como arte quanto como linguagem, ao propor um diálogo constante entre o corpo, a mente e o mundo.

Toda manifestação da dança reflete uma relação entre o infinito e o finito, corporificando a harmonia universal. A corporeidade humana é uno e múltiplo. Deve ser entendida como campo de manifestação de ser, integrando a fisicalidade, intuição e forma. O princípio do uno e do múltiplo é central para a concepção filosófica da dança apresentada por Helenita Sá Earp. Reflete a ideia de que toda manifestação da dança surge de uma unidade essencial (o uno), que se diversifica em múltiplas formas e expressões (o múltiplo). Nas palavras de Helenita: “a dança é una em sua essência e diversa em suas emanências”, refletindo essa multiplicidade na corporeidade, nos movimentos e nas formas.

A dança, portanto, une o infinito e o finito, o espiritual e o material, o intangível e o tangível, o que possibilita a criação de inúmeras variações e expressões no campo da arte do movimento. Nesse sentido, o princípio do uno e do múltiplo também nos remete a transcendência de concepções redutoras da dança, a visões limitadas ou superficiais, como entretenimento ou uma técnica corporal. Essa abordagem filosófica busca constantemente transcender essas concepções redutoras e compreender a dança como um meio de auto realização e de expressão de uma consciência profunda. A dança, vista dessa maneira, não é apenas o resultado de movimentos técnicos ou de entretenimento, mas é um veículo para explorar e revelar o potencial humano mais elevado. Ela conecta o ser humano com o infinito e com sua própria natureza interior, levando a superação de dualidades como corpo e mente, matéria e espírito, movimento e quietude. “Quanto mais estivermos concentrados em nosso uno, mais imóveis nos tornamos. E quanto mais imóveis nos tornamos no vazio, maior capacidade adquirimos de criar o múltiplo” (MEYER, André, 2008, p.68). Assim, viver a dança sob o princípio do uno e do múltiplo significa reconhecer que a dança está além de categorias fixas e limitantes, sendo uma forma de arte que reflete a totalidade do ser. Ela permite que o dançarino entre em contato com a origem de todas as coisas e se engaje em um processo de criação que ao mesmo tempo pessoal e universal. Nessa perspectiva a dança é capaz de transformar qualquer movimento do corpo em arte, justamente por estar enraizada nessa visão integrada do ser e da realidade.

A dança envolve a superação da dicotomia entre ciência e arte. Ao integrar o uno e o múltiplo, a dança torna-se um agente de unificação, revelando a essência do ser em movimento. Seguindo então os pensamentos de Helenita, a dança é uma ciência que transcende a fixidez e se apresenta como campo de conhecimento dinâmico e holístico, integrando intuição, arte e ciência em um fluxo contínuo de criação e transformação.

3.3 DOSE DUPLA

O encontro de Helenita com Angel é como uma dança em si, um diálogo de contrastes e harmonia que desvela no corpo. Uma dose dupla, duas forças distintas, mas complementares e que se misturam para criar uma experiência mais intensa e profunda. De um lado, os Fundamentos da Dança estruturam o movimento como linguagem; do outro, o aroma da escuta sensível desperta o movimento como potência. Quando esses dois pensamentos se tocam, revelam a beleza de um corpo que é ao mesmo tempo arquitetura e poesia, técnica e emoção, forma e fluxo. Se fundem como dois goles de um café, equilibrando intuição e forma, liberdade e estrutura, sensação e conhecimento. É nesse território do corpo, onde as ideias se encontram e que a dança se torna infinita.

Partindo de uma visão integrada do corpo, destaca-se a importância de incorporar abordagens somáticas no ensino da dança. A colaboração entre experiência prática e a reflexão teórica é enriquecedora, especialmente ao criar o diálogo entre a Metodologia Angel Vianna com perspectivas contemporâneas da Teoria Fundamentos da Dança, cada qual com suas peculiaridades, mas convergindo em um ponto essencial: o corpo como epicentro de expressão, pesquisa e criação. Apesar das diferenças em suas abordagens, ambas as perspectivas dialogam e se complementam, promovendo uma compreensão rica e multifacetada do corpo na dança.

A noção de corporeidade, de Michel Bernard (2001), como expressão do conceito tradicional de corpo, superando abordagens reducionistas e racionalistas é como um campo sensor-motor poroso, onde percepção, sensação, motricidade, imaginação, pensamento, afetação e energia convergem. A educação somática é integrada ao treinamento técnico e físico, promovendo um equilíbrio entre eficiência funcional e sensibilidade artística. “O que define a dança em sua expressão artística é a capacidade do ser humano agir conforme seu ser intuitivo, isto é, a capacidade de revelar-se sem barreiras, sem fixidez” (MEYER, André, 2008, p.65). Uma corporeidade ampla e inesgotável.

Helenita, por meio de sua Teoria, organiza a experiência da dança em torno de cinco parâmetros essenciais: movimento, espaço, forma, dinâmica e tempo. Essa

estruturação busca oferecer uma base pedagógica e criativa sólida para a prática da dança, enfatizando a inter-relação desses elementos e sua importância na formação artística e humana do dançarino. A TDF propõe um diálogo constante entre técnica e sensibilidade, orientando o corpo a operar dentro de uma lógica que combina o rigor técnico com a expressividade.

Por outro lado, Angel em sua metodologia coloca o corpo em um lugar de escuta e investigação profunda, utilizando conceitos oriundos da consciência corporal e da educação somática. Se a percepção interna é colocada no centro do processo de aprendizagem, como isso transforma a relação do dançarino com seu próprio corpo e de que maneira a ênfase na experiência subjetiva pode desafiar padrões de técnica e desempenho estabelecidos? Para Vianna, o movimento surge de dentro para fora, sendo um reflexo direto das relações internas e externas do corpo, promovendo uma dança que emerge da autenticidade do ser. Esse rompimento com modelos rígidos permite que cada corpo descubra sua própria dança em vez de reproduzir formas pré determinadas. Se o corpo não é apenas um instrumento técnico, mas um espaço de experiência e escuta, como isso influencia o modo de ensinar e criar dança?

As duas abordagens se encontram no reconhecimento do corpo como um território de criação, percepção e transformação. Ambas enxergam a dança como um meio de ampliar as possibilidades de expressão e autoconhecimento, promovendo um diálogo sensível entre o interno e o externo, o físico e o emocional. Além disso, tanto a TFD quanto a MAV valorizam a integração de técnica e subjetividade, embora o façam de maneiras distintas.

Enquanto a Teoria Fundamentos da Dança estrutura a experiência da dança em torno de parâmetros objetivos e funcionais para a compreensão do movimento articulando aspectos técnicos, expressivos e educativos; a metodologia de Vianna se concentra na vivência e na percepção sensível do corpo em movimento, estruturada a partir de princípios que valorizam a escuta e percepção sensível do corpo, a consciência corporal e reeducação do movimento, o corpo como território de expressão e transformação e a relação entre dança e saúde. Porém, ambas convergem no entendimento de que o corpo é um corpo dinâmico, em constante relação com o

tempo, o espaço e os estímulos internos e externos. Ao considerar o movimento como linguagem, essas abordagens valorizam a organização do gesto no espaço e tempo.

As diferenças residem, principalmente, na forma como cada abordagem prioriza aspectos específicos da experiência corporal. A TFD, com sua organização sistemática, fornece um mapa claro e objetivo para a prática e a análise da dança, destacando o papel estruturante dos cinco parâmetros. Já a Metodologia Angel Vianna questiona a necessidade de uma estrutura rígida, propondo uma abordagem mais fluida e aberta, onde a individualidade do dançarino e sua relação com o próprio corpo tem papel central. No entanto, essas diferenças podem ser vistas como complementares. A TFD fornece uma estrutura que pode ser aplicada para organizar o pensamento e a prática, enquanto a abordagem de Angel traz a liberdade necessária para explorar os caminhos subjetivos e sensoriais da criação em dança.

E foi na compreensão do meu corpo que pude ser autônoma na expressão e criação da minha dança. Os fundamentos da dança de Helenita me servem como base para expressar e viver a minha potência do corpo em dança e em vida. A metodologia Angel Vianna me convida a reconhecer o meu corpo como território de histórias, vivências, memórias e expressão.

Atualmente, tenho interesse pelo corpo em suas diversas manifestações pelo movimento, pela palavra, pela poesia... e a partir dessa investigação consigo trabalhar essas expressões de maneira que uma intensifique a outra. A ênfase no sentir e na plasticidade do corpo contribuiu para uma compreensão mais profunda e holística do meu movimento dançado. Começo a encontrar a honestidade do meu gesto quando sinto que o pensamento, a emoção e a ação estão conectados no momento exato do movimento, da fala ou da escrita. Essa é a minha pesquisa atual, encontrar no corpo suas formas de expressão e despertar essas formas e qualidades com a intenção do fazer artístico.

O potencial transformador do conceito de corporeidade de Bernard como prática educativa e como ferramenta de autoconhecimento, que ao integrar elementos perceptivos e imaginativos ao movimento se propõe um ensino mais sensível e consciente. Rompendo com padrões repetitivos e mecanicistas comuns em diversas práticas corporais. É como um diálogo entre o “fazer” e o “saber”, articulando

movimento, percepção e ação. Quando trouxe para o meu corpo essa integração do movimento com a organicidade do corpo, ganhei a percepção corporal necessária que me auxilia a prevenir lesões e alinhar a prática com princípios científicos. O movimento harmonioso e fluido surge quando o corpo é entendido como um todo integrado. Essa interseção de ambas as abordagens, fica evidente no meu fazer artístico, estimula a minha percepção, imaginação e cooperação motora, me possibilitando uma nova corporeidade que amplia a consciência sensorial e promove a ruptura de padrões rígidos, me promovendo uma maior liberdade e criatividade no movimento.

Para permitir que o meu corpo se mova sem imposições externas, possa acessar diferentes camadas da minha própria expressão, tanto físicas quanto emocionais, em uma das práticas oferecidas dentro do grupo de pesquisa LINHA, fiz uma imersão profunda no conceito de “corpo-território” como abordagem de experimentação e despersonalização, ao mesmo tempo que explorava a ideia de rede e conexões humanas. A MAV, com sua ênfase na escuta sensível e movimento autêntico, influenciou essa prática no que se refere à exploração e percepção corporal, sem pré -julgamentos, permitindo que se expressem de maneira livre e sem pressão externa. Podemos, então, relacionar diretamente com a ideia de “anular o sujeito” e reunir singularidades de um corpo-território. A partir dos verbetes “rede”¹³ e “traçar”¹⁴ de Fernand Deligny, conhecido por suas experiências com pessoas autistas e sua exploração da noção de cartografias, a prática sugere um movimento de descontinuidade e não linearidade. A ideia de “traçar” e “rabiscar” me faz pensar em um processo mais orgânico e livre, onde a escrita e o desenho não seguem regras

¹³ Rede - Réseau - Network

Mais do que organizar o cuidado em uma área única e fechada baseada em funções hierarquizadas, Deligny opta por um princípio de pequenas unidades dispersas e autônomas sob a responsabilidade de uma ou várias *presenças próximas*. Há aqui, novamente, uma preocupação com o espaço e a manutenção da distância entre cada *área de convivência*, como entre as crianças e os adultos, para evitar concentração. Cada *área de convivência* é construída como uma rede de circulação.

¹⁴ Traçar - Tracer - Tracing

O *traçar*, que designa a atividade mesma de traçar, no infinitivo, é inspirado pelo gesto de Janmari de traçar indefinidamente voltas e ondinhas no papel. O *traçar* escapa ao sujeito e, como gesto primordial, decorre, de acordo com Deligny, da “memória de espécie”. Em sugestão a Jacques Lin (presença próxima) de transcrever os deslocamentos e gestos das crianças autistas no espaço, ao invés de querer compreendê-los, ele propõe produzir uma imagem a-subjetiva de um espaço comum “fora da linguagem”, baseado no modelo do *traçar*.

relevantes, mas surgem de um impulso e de uma necessidade de comunicação que transcende as palavras. Esse aspecto de criar cartografias é simbólico, ao passo que o território que está sendo mapeado é o próprio corpo que se desvia de uma representação linear, e é mais sensível e óbvio ao contexto e ao ambiente.

A noção de escuta atenta do corpo, princípio central da Metodologia Angel Vianna, influenciou a forma como o corpo foi abordado nessa prática, onde ele não era visto como um ser fixo ou preestabelecido, mas como um território em constante movimento e transformação. Isso se alinha com a proposta de criar cartografias que não sejam rígidas ou estáticas, mas sim dinâmicas, envolvendo o escrever, desenhar e traçar de formas não convencionais. Além disso, a prática de improvisação, outro grande princípio na MAV, pode ser traduzida na ideia de uma experimentação livre e sem definições claras, como o processo de rabiscar e traçar. Experimentei no corpo o que antes estava apenas no campo da teorização. O corpo sendo incentivado a se mover de acordo com as minhas próprias possibilidades, sem a imposição de uma forma ou estrutura preexistente.

Essa liberdade pode ser vista ao focar na criação de uma proposição videográfica experimental, em que a autoria e a presença do sujeito se anulam e o movimento dos corpos não é rígido por um protagonista fixo, mas surge como uma rede de interações e possibilidades. Foi proposto um espaço onde o corpo não é apenas uma unidade individual, mas se mistura com outros corpos, sejam eles reais ou representados dentro de um território expandido. A videografia, sem saber quem está atrás das câmeras, parece questionar a ideia de autoria e identidade, o que se conecta com a proposta de uma experiência coletiva, onde corpos, apesar de estarem ausentes fisicamente, se corrigem através da câmera e do olhar de quem está observando. Essa proposição tocava em um ponto importante sobre o isolamento social e a desconexão física, mas também sobre como a tela se torna uma interface entre os corpos, muitas vezes criando distâncias e separações. Porém, ao mesmo tempo, a tela servia como um meio de comunicação, onde esses corpos podiam se fazer presentes de outras formas, mas ainda dentro de uma realidade virtual. O aspecto de não se tocar, não se cruzar e não se observar refletia a ideia de um isolamento sensorial que, paradoxalmente, leva a um maior aprofundamento do autoconhecimento corporal, algo

muito valorizado nas práticas de Vianna. Penso que esse distanciamento físico pode ter sido uma maneira de dar espaço para que as conexões entre os corpos aconteçam em um outro nível perceptivo, não necessariamente através do toque físico, mas por meio de uma relação mais sensível e intuitiva.

A proposta de coletividade implícita nessa vivência também dialoga com o aspecto de uma rede de conexões. Embora o sujeito seja “apagado” e a individualidade não se destaque, percebo aqui que o trabalho de Vianna muitas vezes revela como o movimento e a presença do corpo podem impactar e se conectar com o movimento do outro, mesmo que de forma não verbal ou intangível. Aqui a MAV me influenciou no modo de olhar para o corpo como um campo de possibilidades e interações, sem rigidamente definir o que ele deve ser ou fazer. Permitindo que a experimentação, o movimento livre e a escuta interna se entrelaçam nesse processo de criação coletiva e desconstrução de identidades.

Corpo, drama e cartografia da expressão. Durante o curso Bacharelado em Dança da UFRJ na disciplina de Técnica F, mergulhei na exploração do caráter dramático. Uma das linhas expressivas do movimento propostas pela Teoria Fundamentos da Dança que se revela de maneira profunda na forma como o corpo é estruturado e ativado para a expressividade dramática. Buscamos compreender como a musculatura é acionada para sustentar a expressividade, investigando o papel da dinâmica na construção do drama enquanto qualidade de movimento e presença cênica. Diferentemente da interpretação teatral ou de uma representação figurativa do drama, a proposta de pesquisa partiu do corpo como motor de experiência, onde a fisicalidade e a emoção emergem das relações entre força, tensão, resistência e entrega. Como dispositivo metodológico, foi utilizado como ferramenta as cartas de tarô, que serviram como gatilhos individuais para a experimentação e construção artística. Cada um de nós, alunos, retiramos uma carta no início da aula, que serviria como um norte subjetivo para o decorrer da prática, sem que seu significado fosse compartilhado com os colegas. Esse “segredo” instaurou um campo de mistério e individualidade dentro de um processo coletivo, reforçando o drama como um campo de encargos internos e externos. A minha carta foi o 5 de paus, um arcano marcado por conflito, competição, embate e energia explosiva. Em sua dimensão sombria, a

carta sugere um confronto interno, um desgaste nas relações, uma necessidade de transgredir regras ou uma tendência à auto-sabotagem. Já na vidência de luz, traz o potencial da luta criativa, do embate que impulsiona mudanças, da adrenalina que aquece o movimento e o leva ao seu limite. Esse simbolismo ativo como um campo de forças invisíveis que guiaria minhas escolhas durante a prática.

O trabalho corporal começou com uma sequência de exercícios que buscava integrar técnica e expressividade, desafiando nossa relação com o peso, a resistência e a gravidade. Não há caráter dramático, a movimentação era marcada por pressão, intensidade e impacto, exigindo uma participação muscular plena para que o gesto atinja sua potência máxima. O drama como estado físico e expressivo, trabalhamos com o alinhamento e a desestabilização, experimentando como a força pode nos suspender ou nos lançar ao chão e como as internas se traduzem em ações físicas concretas. A construção do caráter dramático se deu por meio de contrastes: contração e expansão, onde a energia se acumula antes de cair? Onde ela recua e se concentra? Equilíbrio e colapso, o que acontece quando o corpo se sustenta até seu limite e depois se entrega à queda? Tensão e descarga, o que acontece quando a força é retida e quando ela se solta abruptamente? A partir da técnica, houve uma imersão intensa onde os conceitos de abismo e horror emergiram nas discussões em aula. O abismo apareceu como metáfora do instante em que se perde o eixo, o momento de queda iminente, o limiar entre o controle e o descontrole. O horror, por sua vez, não era apenas uma expressão facial ou teatralizada, mas uma sensação visceral: como se manifesta o horror do mundo em nosso corpo? O que nos assombra no próprio gesto? A partir desse momento a conexão pelo olhar era mais que um simples ponto de contato, mas como um fio de tensão entre os corpos, um elemento que sustenta o drama mesmo na imobilidade. O olhar, dentro da proposta, era um enfrentamento, uma negociação, um limite a ser testado.

Como finalização de aula, cada um foi desafiado a transformar a experiência vivida em uma proposição artística. Me coloquei no desafio de enxergar a tarefa não como simplesmente criar uma coreografia dramática, mas a partir das reverberações que estavam latentes no meu corpo materializar um conceito, uma sensação ou um conflito dentro da linguagem do corpo. Inspirada e munida pelo 5 de paus, minha

escolha não foi construir uma sequência de movimentos, mas sim um jogo performático que incorpora o embate, o desafio e a contenção. Posicionei os quatro e únicos homens ao meu redor e estabeleci uma única regra: eles não poderiam me deixar sair do círculo. Esse jogo ativou imediatamente um estado de luta e resistência, onde o drama emergia do choque entre forças opostas: minha tentativa de escapar e a ação dos outros em me conter. A fisicalidade da experiência tornou o conceito palpável: o peso dos corpos, a pressão das mãos, a dificuldade de romper a barreira imposta pelo grupo. Não havia narrativa explícita, mas a dramaturgia se fazia na fricção real entre os corpos, no esgotamento progressivo da energia, na negociação constante entre ataque e defesa. Consegui com essa prática sintetizar de maneira orgânica princípios explorados na aula a partir da Teoria Fundamentos da Dança de Helenita Sá Earp como o embate físico como metáfora das relações humanas e sociais, a tensão entre liberdade e aprisionamento, a resistência do corpo como reflexo de suas mazelas e urgências, o drama como ação visceral e não apenas como emoção representada. A experiência demonstrada como caráter dramático não se resume a uma estética ou uma interpretação exagerada, mas pode emergir da estruturação das relações de força no corpo e no espaço. A partir da TFD compreendi que o drama é, acima de tudo, um estado de tensão, um corpo atravessado pelo peso de suas próprias contradições e desafios. A influência de Helenita nessa prática me trouxe para além da teoria a maneira como o corpo é compreendido, treinado e acionado para expressar o drama. Com a sua abordagem técnica fornece os fundamentos biomecânicos para que a expressividade se manifeste com intensidade e verdade. No caráter dramático, sua teoria se fez presente na construção do movimento como experiência física e emocional, onde a dança não representa apenas um estado, mas é o próprio estado vivido pelo corpo.

Desde que comecei a pesquisar esse diálogo, desenvolvi uma compreensão mais profunda dos meus gestos, dificuldades e facilidades corporais que facilitam o progresso progressivo do meu vocabulário de movimento e aprimoraram o uso da força muscular, trazendo desenvoltura e maior apropriação corporal. Descobri um corpo que escuta e estrutura, que sente e organiza, que se inscreve e se fortalece. Minha dança não é mais apenas no que se move, mas na forma como percepção do espaço, a

gravidade, a dinâmica e a tensão que constrói cada gesto. Como construir uma dança onde o gesto e a experiência se tornam inseparáveis? De que forma a expressividade pode emergir sem ser imposta? Como continuar habitando o território de fricção entre o sensível e o técnico, entre o espontâneo e o estruturado? A minha pesquisa não busca respostas fechadas, mas sim a criação de perguntas vivas que atravessam meu fazer artístico e me desafiam a compensar a própria dança. Talvez a resposta esteja na própria dança, ela não se encerra, mas continua escrevendo no corpo, no espaço e no tempo tal qual o preparo de uma xícara de café que segue se infundindo no corpo espalhando seu aroma pelo ar e deixando rastros no tempo.

O corpo, nesse diálogo, é tanto o ponto de partida quanto o destino. Ele é o lugar onde as duas abordagens se cruzam, coexistem e se realizam. Na prática, o dançarino que incorpora os fundamentos de Earp pode enriquecer sua prática ao adotar os princípios somáticos de Vianna, tornando sua dança mais conectada e autêntica. Por outro lado, quem parte da abordagem de Vianna pode encontrar na TFD um referencial teórico que organiza e potencializa sua experiência criativa. Esse encontro entre as duas perspectivas me lembra que o movimento, o corpo e a dança é, acima de tudo, um campo de possibilidades, onde a técnica encontra a liberdade, a estrutura encontra a fluidez, e o corpo, em sua complexidade e potência, se torna o elo que une diferentes formas de pensar e fazer arte.

4 TIM-TIM

“O corpo é nossa real propriedade privada” - VERSIANI, Renata

Convido agora vocês para um brinde, um “TimTim” desse café imaginário, onde o calor das vivências se encontram. É nesse espaço íntimo que compartilho o caminho que me levou a criação deste memorial, um reflexo vivo das experiências que pulsam entre teoria e prática, pensar e mover. É um convite para entrar no diálogo que se teceu entre a precisão dos fundamentos de Helenita Sá Earp e a delicadeza sensível de Angel Vianna, um encontro que habitou meu corpo e revelou suas camadas mais profundas. E foi a partir das aulas da Movimentação Singular de Renata Versiani que esse café ganhou corpo e sabor, tive os meus primeiros *insights* de que o que eu estudava na UFRJ sobre a Teoria Fundamentos da Dança muito dialogava com a Metodologia Angel Vianna, onde ambas convergem, divergem e se complementam. Como se cada movimento fosse uma nova nota aromática, revelando nuances, antes desconhecidas por mim. Ali, entre pausas e fluidez, aprendi a ouvir o que o meu corpo sussurra quando é permitido ser. Sem julgamentos, sem molduras rígidas, sem preconceitos. Cada gesto que emergia trazia a densidade de uma história, um pedaço de mim que se integrava ao todo, enquanto as reflexões se transformaram em movimentos e os movimentos em reflexões da escuta atenta e do diálogo íntimo com a minha própria dança. Não é apenas sobre criar, mas sobre habitar o corpo com presença, degustando cada descoberta como um gole quente de inspiração.

O memorial, intitulado: Um Café entre Angel Vianna e Helenita Sá Earp, foi concebido como um espaço de articulação entre as vivências práticas e as reflexões teóricas elaboradas ao longo dessa pesquisa. É como um tecido costurado com linhas de experiências e pensamentos, onde cada ponto reflete os encontros e desencontros que habitaram meu corpo em movimento. Enquanto registro, ele vai além de mapear os caminhos percorridos durante o processo criativo; mas como presenças vivas, que se manifestaram nos gestos, nas escolhas e na escuta do meu próprio corpo. O memorial, assim, tornou-se um reflexo pulsante desse diálogo, um lugar onde a teoria e a prática se encontram para contar uma história que só pode ser contada através do movimento.

A proposta do memorial também reflete um esforço de pensar a dança como prática inclusiva e democrática, um espaço onde cada corpo encontra lugar para se expressar na sua unicidade. Mais do que uma ferramenta de registro, ele é uma declaração de princípios: um manifesto que reconhece as potencialidades singulares de cada indivíduo e busca celebrar a diversidade dos gestos, histórias e modos de ser no mundo. Essa perspectiva ressoa diretamente com a ideia de inclusão, que não se limita a uma questão de acessibilidade, mas se amplia para abraçar as múltiplas formas de existir e dançar.

Nesse contexto, a abordagem operacional da linguagem do corpo, apresentada na TFD, oferece uma estrutura técnica que permite o meu corpo acessar e expandir as capacidades, explorando um vocabulário amplo e diverso. Seus parâmetros - movimento, espaço, forma, dinâmica e tempo - atuam como guias que organizam o corpo em movimento, criando um terreno útil para a ampliação do vocabulário corporal. Cada um desses elementos é trabalhado de maneira integrada, destacando as possibilidades de articulação, dissociação e conexão entre as partes do corpo, sempre em troca com o espaço e o tempo. É como um mapa que organiza o corpo em movimento, destacando suas possibilidades de articulação e expressão com precisão e clareza, enquanto mantém a liberdade para explorar novos símbolos e significados por meio da dança.

Por outro lado, a MAV propõe uma imersão no sensível, um convite ao mergulho no inesperado e no subjetivo. Essa abordagem, me fez reconhecer o corpo como território único, moldado por experiências pessoais, histórias vividas e emoções que ressoam a cada movimento. Não se tratando apenas de executar gestos, mas de permitir que o corpo seja habitado em sua totalidade, com consequências e presença plena. A prática de Angel incentivou uma escuta atenta e generosa do meu próprio corpo, como se cada sensação, tensão ou impulso fosse uma linguagem a ser decifrada. Esse laboratório de exploração e pesquisa não segue roteiros pré-determinados, mas valoriza a descoberta, onde o inesperado surge como uma possibilidade criativa. Ao me conectar profundamente com as minhas vivências, transformei o movimento em expressão singular, um reflexo direto do que sinto e sou no momento presente. Para além disso, esta metodologia não apenas deu voz às

particularidades do meu corpo, mas também é acolhedora como parte da prática artística e pedagógica. Em vez de moldar o corpo a um padrão ou técnica universal ela celebra a diversidade de formas e memórias que cada corpo carrega. Essa abertura ao subjetivo rompeu as barreiras que sempre me foram ensinadas e me convidou como dançarina a me relacionar com o movimento de forma pessoal, emancipadora e transformadora. Permitindo que a dança se torne uma extensão autêntica de sua existência.

O processo criativo teve início nas aulas da Movimentação Singular (MS), uma pesquisa de movimento autoral de Renata Versiani, onde cada encontro era um convite a ouvir o meu corpo de um jeito novo, mais íntimo. Naquele espaço-tempo de entrega e escuta que algo se revelou para mim: uma escuta mais profunda, que não se limitava a ouvir os movimentos, mas a sentir as emoções que habita cada um. E foi ali também que percebi algo que antes estava velado, a dança de Angel e a sistematização de Helenita não são opostas, mas se entrelaçam suavemente, como duas melodias que se complementam, dando forma e alma a minha expressão. Essas experiências permitiram uma escuta profunda do meu corpo, revelando potencialidades únicas que nem sempre são evidenciadas em abordagens mais tradicionais e/ou técnicas. Cada uma delas, com sua própria expressão e linguagem, se tornaram inseparáveis, e juntas construíram a base do que sou enquanto criadora, pesquisadora do corpo e dançarina.

Durante essa fase, passei por diversas improvisações que me permitiram explorar o que cada teoria provocava em meu corpo. Em momentos de liberdade, o movimento surgia como uma resposta direta às questões teóricas que estavam sendo (re)formuladas. Por exemplo, ao refletir sobre o sistema TFD, de Helenita, eu me vi buscando uma precisão nos alinhamentos e na fluidez dos gestos, sem perder a profundidade do corpo em suas articulações mais sutis. Enquanto isso, a MAV me convidava a deixar o corpo falar de uma maneira mais livre, a se entregar ao corpo sensório, ao inesperável, ao sensível, como uma resposta interna que o movimento ecoava. Na Movimentação Singular de Versiani, investigações sobre o corpo e dispositivos de ação foram acionados e essa dualidade se tornou mais palpável. Os jogos de cena começam e percebo ali a mistura do que somos com a expressão do que desejo mostrar sobre o que penso e a minha identidade. Ao explorar de forma

cooperativa entre meus braços e pernas, partes e o corpo como um todo, experimentei novas texturas de movimento e uma qualidade de movimento consciente. A resistência do movimento e ao estado de performance e presença, me aproximava de rigores técnicos pré estabelecidos no meu corpo, mas logo era tomada pela vontade de abandonar essa precisão e permitir que o movimento fluísse de maneira orgânica. O contraste entre ambas as abordagens foi materializado de forma inesperada, mas também revelado.

Esses laboratórios serviram de base para a escolha de alguns movimentos, que passei a repetir e aprimorar. As reflexões sobre o corpo e suas possibilidades foram simultâneas ao movimento, o pensamento se incorporava na prática e a prática se tornava um espaço de reflexão. O momento em que eu decidi unir a defesa do meu TCC à criação artística foi também um ponto de virada. Ao falar das teorias, eu não só falava sobre o movimento, mas o vivia, o fazia corpo. A dança foi se transformando, não mais como uma técnica a ser realizada, mas como uma linguagem que traduzia diretamente minhas experiências e meus pensamentos. Assim, a ideia da estrutura de palestra ilustrada-dançada se consolida como forma de materializar a teoria no movimento e o movimento na reflexão, criando um ciclo contínuo de aprendizagem, sensibilidade e criação.

A integração das teorias de Angel Vianna e Helenita Sá Earp no meu processo criativo se desenvolve como um diálogo espontâneo e profundo, de forma não imediata, mas que foi se construindo aos poucos, como uma tarde de café entre duas grandes figuras da dança contemporânea que se respeitam, mas também possuem diferentes perspectivas e modos de ver o mundo. Práticas corporais que se entrelaçam com reflexões teóricas. No início, havia em mim uma separação do rigor técnico e a fluidez sensível, no entanto, comecei a perceber que essas duas abordagens não eram exclusivamente exclusivas, mas sim complementares, como dois fios que se entrelaçam para formar uma tapeçaria única.

Helenita, com o seu sistema, se manifestou como uma amiga que trazia uma sabedoria antiga, estruturada e precisa, com a qual eu poderia me orientar. Ela me mostrou como o corpo poderia ser um mapa vivo, onde cada alinhamento e cada movimento tinha um propósito claro. Como uma conversa em que cada palavra tem

seu lugar e seu significado. Me fez escutar o meu corpo de maneira disciplinada, a entender a linguagem das articulações, do equilíbrio, das relações espaciais. A técnica, nesse sentido, era como o café forte e denso de uma conversa, que me dava foco e sustentava.

Mas então, ali, a mesa, aparecia também Angel, com sua abordagem mais solta e sensível, como uma amiga que, ao invés de buscar respostas definitivas, me convidava a me entregar ao fluxo do movimento. Angel, era o toque suave, uma pausa no café, uma abertura para o imprevisível. Ela me permitiu sentir, para ser fluida, para não temer a incerteza, mas permitir que o corpo dançasse com suas histórias e emoções. Uma conversa sem pressa, onde as palavras não precisavam ser exatas, mas sentidas. Pela primeira vez, me permiti abandonar o estresse do controle e abraçar a leveza da experiência, onde o movimento fluía sem resistência, onde o corpo se tornava uma extensão da alma, das emoções e das memórias que ele carregava.

O processo de integração foi como uma dança a dois. De um lado, a Teoria Fundamentos da Dança oferece uma alicerce sólida e estruturada, um mapa preciso para explorar as possibilidades do corpo. Quando comecei a explorar mais profundamente esse sistema, percebi que ela não se limitava a execução mecânica, mas também tive uma sensibilidade que se revelou quando eu permiti que meu corpo se aprofundasse na estrutura sem medo de transformar as normas, de dar um toque pessoal ao movimento. Por outro lado, a Metodologia Angel Vianna, me levou a um campo mais livre, menos restrito pela técnica e mais guiado pela percepção do corpo em sua singularidade. Angel fala sobre a entrega ao gesto que vem da escuta interna, sobre a dança como um espaço de expressão e não apenas execução. Esse espaço sensível foi, para mim, uma abertura para o inesperado, onde eu poderia abandonar a busca pela perfeição técnica para me conectar com as emoções, as sensações e as memórias que surgiam em meu corpo enquanto dançava. Isso me deu liberdade para explorar movimentos mais orgânicos, menos racionalizados, como um convite à improvisação e à descoberta contínua.

Foi então que percebi que não precisava escolher entre um ou outro, mas sim integrar essas duas formas de pensar a dança. Nessa conversa criada, as duas vozes não se colocaram em oposição, mas se complementaram. Quando uma trazia a

estrutura, a outra oferece leveza, e assim, como um bom café com companhia, fui encontrando o equilíbrio entre a técnica e a sensibilidade. O alicerce de Helenita me deu de forma sistematizada, a partir dos parâmetros da dança e estudos anatômicos, as ferramentas possíveis para mapear o meu corpo em movimento. Uma base segura sobre o que eu poderia construir, sem medo de me perder. A liberdade de Angel, me convidava a me entregar aos momentos de fluidez e espontaneidade, sem medo do erro ou da falha. A respiração, a emoção e o fluxo do movimento se desenrolam de forma espontânea, integração corpo-mente-alma. O que antes parecia uma contradição tornou-se, ao final, uma conversa enriquecedora, em que ambas filosofias dialogavam e se encontravam no denominador comum: o corpo.

A resolução técnica não exclui a sensibilidade, e a sensibilidade não compromete a estrutura. Ambas coexistiram no meu corpo de forma dinâmica, como duas forças que se equilibram, se transformam e complementam, permitindo que a minha dança fosse ao mesmo tempo técnica e expressiva, controlada e livre. Esse entrelaçamento de técnicas e sensações fez surgir uma prática mais rica, mais inclusiva, onde o corpo não se limita. O corpo se expande na sua liberdade de expressão.

Ao promover o encontro dessas duas abordagens, a dança se transformou em um campo onde não havia mais fronteiras entre o que era “certo” ou “errado”, mas onde o movimento se tornou uma experiência completa de descobertas. O processo criativo foi se desenrolando lentamente, ambos estudos e pensamentos se tornaram indispensáveis para a minha criação. Essa interseção não foi apenas teórica, mas também filosófica e emocional, permitindo que o processo criativo se tornasse um reflexo fiel das duas teorias no corpo que dança.

A presença de Renata Versiani no meu processo criativo foi como um fio condutor, alinhando as teorias de Angel Vianna e Helenita Sá Earp e criando um espaço para que essas abordagens conversassem de maneira espontânea no meu corpo. Para mim, Renata se tornou um elo vivo entre essas filosofias, permitindo que elas se manifestassem de forma orgânica em meu trabalho. As conversas, trocas e aulas da Movimentação Singular (MS) eram, por si só, um convite à descoberta, como se cada encontro fosse uma pausa no tempo, um momento dedicado a ouvir o que o

meu corpo e o corpo do outro tinha a dizer, sem pressa ou julgamento. Mais do que uma professora, Renata tornou-se uma amiga e mediadora sensível, uma guia que, com gestos e palavras, me ajudou a transitar entre a estrutura e a poética.

Em cada aula, a MS era uma prática que pretendia tanto a escuta quanto a entrega. Lembro-me de um momento específico, durante uma aula particular de consciência corporal, em que Renata sugeriu que eu apenas deixasse meu corpo responder ao peso do chão. O simples gesto de ceder trouxe uma avalanche de sensações: a força gravitacional que me puxou para baixo, o esforço sutil para resistir, e, ao mesmo tempo, a leveza que a ação me permitiu cair. Foi nesse instante que compreendi o que Angel chamava de “escuta do corpo”, mas também notei a sistêmica de Helenita nas relações entre peso, equilíbrio e articulação que tornavam o gesto possível. Esse diálogo entre o sensível e o técnico, mediado por Renata, passou a ser uma constante em meu processo.

Outro momento marcante foi o exercício de explorar os limites do meu corpo sem ultrapassá-los, respeitando as fronteiras impostas por cansaço, dores ou emoções do dia. Esse cuidado, sempre presente na pesquisa de Versiani, reflete um entendimento profundo da filosofia de Angel Vianna: o corpo não é apenas um instrumento, mas uma casa habitada, com histórias e vulnerabilidades que precisam ser acolhidas. Ao mesmo tempo, havia em suas orientações um convite à expansão, uma provocação para que eu fosse além do habitual, testando novas possibilidades e texturas de movimento (osso, músculo e pele) com consciência e atenção, em consonância com os parâmetros de Helenita Sá Earp.

Renata também me mostrou como transformar a prática em reflexão e a reflexão em prática, um processo que influenciou diretamente a concepção deste memorial. Suas aulas são espaços híbridos, onde a técnica e a sensibilidade conviviam em harmonia. Ao propor exercícios de improvisação, Renata criou condições para que meu corpo dialogasse com a teoria em tempo real. Por exemplo, ao explorar o movimento pela textura músculo, além do esforço inerente promovido por essa camada do nosso corpo, o movimento em espiral, algo muito presente na técnica de Helenita, foi um aliado na investigação. Fui guiada a perceber como essa estrutura não apenas

organizava meu corpo, mas também abriu caminhos para a liberdade proposta por Angel, permitindo que a técnica se dissolvesse em algo mais pessoal e expressivo.

Essa abordagem sensível e mediadora de Renata foi essencial para que eu pudesse integrar as filosofias que permeiam meu trabalho. Mais do que aplicar conceitos, ela me ensinou a vivenciá-los, a senti-los na prática, a dar corpo ao que antes era apenas pensamentos. Renata foi, de certa forma, o que deu corpo e movimento à pesquisa, ajudando-me a transformar teoria e vivência em um todo coeso. Seu olhar atento e suas (des)orientações realizadas em um ambiente onde o rigor técnico, a criatividade e a subjetividade puderam coexistir, contribuíram para que meu processo criativo fosse uma verdadeira liberdade de diálogo e transformação.

Ao olhar para trás e revisitar todo o percurso do meu processo pessoal até aqui, percebi que ele foi muito mais do que um simples experimento artístico. Foi um caminho de descoberta, de aprofundamento e de transformação, onde meu corpo se tornou um território vivo de diálogos e encontros. Ficou evidente como a dança pode se tornar um espaço inclusivo e democrático quando construída a partir de perspectivas que valorizam tanto a técnica quanto a singularidade. A princípio, minha intenção era apenas explorar como as perspectivas de Angel Vianna e Helenita Sá Earp poderiam coexistir em minha prática, mas, ao longo das experiências, compreendi que essa integração ia além da técnica ou da metodologia. Ela enraizou na forma como passei a perceber meu próprio corpo, minha dança e minha criação.

O memorial, em sua forma final, não é apenas um registro do que foi vivido, mas uma espécie de testemunho do que se construiu a partir desses diálogos criados, desse café. Ele carrega em suas entrelinhas as tensões e harmonias entre a estrutura e a entrega do sensível, entre a precisão e a organicidade, entre o rigor da forma e a liberdade da experiência. Esse processo me ensinou que não há necessidade de escolher entre um ou outro caminho, pois o corpo é capaz de transitar entre diferentes abordagens e criar, a partir delas, algo singular e autêntico.

Uma das grandes reflexões que esse percurso me trouxe foi a importância da escuta. Escutar o corpo, ouvir as teorias em suas nuances, ouvir os professores e mestres que me guiaram nesse processo, ouvir o próprio silêncio que surge entre um movimento e outro. Aprendi que a dança não é apenas visível ou nada que pode ser

explicada racionalmente, mas também nos pequenos gestos que surgem no intervalo, nas pausas que deixam espaço para algo inesperado emergir. E para além disso, ao experimentar e construir essa integração entre as abordagens, ficou evidente que a dança é um campo em constante expansão, que pode ser um espaço mais inclusivo e democrático.

Este “TimTim” foi um convite para sentar à mesa e acompanhar um diálogo que se desenrolou tanto em palavras quanto em movimento. Ao longo dessas páginas, revisei o caminho percorrido no meu processo criativo, um percurso que teve como ponto de partida a interseção entre a TFD e MAV, passando pelas experiências vividas nas aulas da Movimentação Singular de Renata Versiani, até culminar na elaboração do memorial. A cada etapa, pude perceber como essas diferentes abordagens não apenas coexistiram, mas também se enriqueceram mutuamente, costurando uma teia de saberes que sustentam minha criação. O processo se revelou como um jogo de contrastes e complementaridades. De um lado, a estrutura sistêmica de Helenita me oferecendo uma base concreta, um alicerce firme para compreender as articulações, os apoios, os deslocamentos e a organização do movimento no espaço, por outro, a sensibilidade de Angel que abriu caminhos para uma escuta mais profunda, permitindo que o corpo fosse atravessado por suas próprias memórias e subjetividades. Nesse encontro, encontrei uma dança que não se prende a dicotomias, mas se alimenta da relação entre forma e experiência, precisão e fluidez, técnica e expressão.

Como já dito anteriormente, Renata desempenhou um papel essencial nessa trajetória do início ao fim. Além de criar um ambiente propício para que essas diferentes influências dialogassem de maneira orgânica no meu corpo, ela também está de corpo-voz (corpo-oral) presente na cena, conversando e tomando esse café comigo. Nossos encontros funcionam como laboratórios vivos, onde pude testar, sentir e articular os conceitos teóricos em tempo real, permitindo que a dança emergisse de maneira genuína e autoral. Através da improvisação, da experimentação e da reflexão contínua, fui construindo um vocabulário próprio, uma linguagem que respeita tanto a estrutura quanto a espontaneidade, reconhecendo a singularidade do corpo em movimento.

O memorial no formato de palestra ilustrada-dançada, por sua vez, tornou-se a materialização desse processo. Mais do que um registro documental, ele se configurou como um espaço de descrição e elaboração, onde pude organizar as experiências vividas e transformá-las em pensamento crítico. A escolha de apresentá-lo em forma de palestra ilustrada-dançada foi a maneira que encontrei de dar corpo a essa reflexão, permitindo que a escrita e a performance coexistirem, assim como as teorias que me atravessaram. E pensando nesses formatos de apresentação, fez sentido para mim apresentar esse memorial em um restaurante de forma mais intimista e que quebre a quarta parede, pois essa escolha reforça a própria essência do que foi investigado ao longo de todo o processo: a dança como um espaço de encontro, de troca e de vivência compartilhada. Assim como o diálogo simbólico entre Angel e Helenita foi imaginado como um café, onde ideias e sensações se entrelaçam de maneira fluida e espontânea, a apresentação e defesa desse Trabalho de Conclusão de Curso também pode seguir esse mesmo princípio, criando um ambiente onde o público não é um espectador distante, mas um participante ativo da experiência.

Nos teatros italianos tradicionais, a separação física entre palco e plateia impõe uma posição entre quem performa e quem assiste. O distanciamento espacial e a frontalidade da cena criam um ambiente onde a experiência do público é passiva, como se houvesse uma barreira invisível entre aqueles que dançam e aqueles que observam. No entanto, a pesquisa aqui desenvolvida propõe um outro tipo de relação com a dança... uma relação mais orgânica, sensível e inclusiva, na qual o corpo não se limita à demonstração técnica, mas se apresenta como território vivo de escuta e de presença.

O restaurante, por sua vez, proporciona uma atmosfera mais acolhedora, onde o encontro entre corpos acontece de maneira natural, fluida, sem violência das divisões convencionais entre artista e espectador. Sentar à mesa, compartilhar um café, olhar nos olhos de quem está presente, tudo isso cria um ambiente de troca mais genuíno, onde a dança pode emergir como um prolongamento da conversa, da escuta e da experiência coletiva. Ao quebrar a quarta parede, a apresentação se alinha com os princípios da MAV, que valoriza a relação do sensível e subjetiva entre corpo e ambiente, e também dialoga com a filosofia de Helenita, na medida em que propõe

uma organização espacial diferente, capaz de ampliar as possibilidades expressivas do corpo. O movimento não está restrito a um espaço cênico delimitado, mas se espalha pelo ambiente, permitindo que a dança se aproxime de forma direta e tangível.

Essa escolha reafirma a ideia de que a dança pode ser um espaço mais acessível e democrático. Levar uma performance para um restaurante significa tirar o contexto institucionalizado dos teatros e levá-la para um ambiente cotidiano, onde o encontro acontece de forma mais espontânea e menos formalizada. Assim, a dança se torna parte da vida, do momento presente, dissolvendo as fronteiras entre arte e experiência, entre quem assiste e quem dança, entre corpo e memória.

Este capítulo reflete a própria essência da pesquisa; um espaço de encontro e de troca entre diferentes formas de pensar e experienciar a dança. A Teoria Fundamentos da Dança me deu ferramentas para compreender o corpo em sua complexidade técnica e sistêmica, enquanto a Metodologia Angel Vianna me mostrou que essa técnica só faz sentido quando é atravessada pela experiência singular de cada corpo. Nesse encontro, percebi que minha prática se enriquece justamente nesse trânsito entre abordagens distintas. A dança que aqui se revelou não busca respostas definitivas, mas permanece aberta, disponível para novas descobertas.

O que fica para mim é a certeza de que a dança não precisa ser um território de exclusão entre diferentes modos de pensar, mas sim um espaço de encontro, de troca e de novas possibilidades. Percebo que essa pesquisa não se encerra aqui. O processo criativo, assim como o corpo, continua em movimento, pulsando e se transformando a cada nova experiência. O café entre Angel Vianna e Helenita Sá Earp segue sendo servido, sempre quente, cheio de novas provocações e descobertas. Meu corpo, agora atravessado por esse diálogo, carrega em si as marcas desse processo e eu sigo dançando entre esses diálogos, deixando que cada gole dessa jornada me inspire a seguir explorando, experimentando e reinventando minha própria dança

5 CONCLUSÃO

O café foi bebido. As mãos ainda seguravam a xícara quente e no fundo dela restam pequenos vestígios, marcas do percurso. O Corpo. Corpo que dança, movimenta e manifesta. Onde comecei a trilhar e tecer caminhos a partir da experiência sensível do corpo em movimento e, aos poucos, encontrei na escrita um espaço de reflexão e criação. Nesse diálogo, o café esteve presente o tempo todo, ora como guia, ora apenas como um aroma que pairava no ar, costurando o encontro entre as abordagens de Angel Vianna e Helenita Sá Earp. Cada etapa desse processo, colher, secar, torrar e moer, representou não apenas a construção de um pensamento sobre a dança, mas também a transformação da minha própria prática e percepção.

Ao longo desta escrita, mergulhei na minha trajetória pessoal, revisitando vivências e experimentações que moldaram minha relação com o corpo e movimento. A escrita de si e a autoetnografia foram ferramentas essenciais para traduzir em palavras o que antes habitava apenas o campo do sensível. No segundo capítulo, aprofundi o estudo das metodologias de Helenita e Angel, explorando seus pontos de encontro e suas singularidades. Como xícaras que recebem o mesmo café, cada uma delas oferece uma maneira distinta de degustar e compreender o corpo em movimento. E no último capítulo, apresento o memorial como um registro vivo desse percurso, onde a prática e a teoria se entrelaçam na tessitura da minha experiência.

Escrever sobre o corpo é também uma maneira de dançar com as palavras. Revisitar minhas vivências, traduzir sensações em texto foi um processo que ampliou minha percepção sobre o mover e sobre mim mesma. Fui percebendo que teoria e prática não são caminhos paralelos, mas trilhas que se cruzam o tempo todo, mesmo sem que a gente perceba. O café e diálogo entre Angel e Helenita se revelou não apenas na pesquisa, mas no meu próprio corpo, na forma como fui assimilando suas abordagens e deixando que elas atravessassem minha prática. Foi com a Movimentação Singular de Versiani que essas duas linhas se recuperaram de forma mais viva. Seus gestos, sua presença e sua maneira de habitar o movimento fizeram, para mim, a síntese desse diálogo imaginário. Em aulas e laboratórios com Renata, encontrei possíveis caminhos para a mistura da Teoria Fundamentos da Dança e

Metodologia Angel Vianna. Um corpo que transita entre elas sem precisar escolher um lado, que incorpore o toque sutil da escuta e a estruturação do gesto sem perder a organicidade. Foi observando, experimentando, escrevendo e degustando sobre esse mover que entendi, na prática, o que antes era só ideia. Não se trata de separar ou comparar, mas de permitir que os sabores se encontrem no corpo e se transformem.

O café foi servido ao longo dessas páginas e o que ficou agora é o sabor que permanece na boca. Não é o fim da experiência, mas um intervalo, um instante em que posso sentir o gosto do percurso antes de seguir adiante. E como todo café, essa mistura pode ser refinada, aquecida de novo e ressignificada em outra xícara. O que faço agora com tudo isso? Sei que a pesquisa não se encerra aqui e que isso é apenas um ponto de partida. O que experimentei corporalmente, escrevi e elaborei segue comigo transformando o meu jeito de dançar, como observar o movimento dos outros, como ensinar e aprender. Sei também que nesse encontro dentro de mim ainda tem muito a revelar, o corpo segue sendo um espaço de pesquisa infinito e as perguntas que são combustíveis para os próximos passos.

Entre os desdobramentos possíveis, vejo a ampliação desse estudo para outros corpos e contextos. Como essa mistura se manifesta em diferentes corpos? Dançarinos, artistas e “civis”... Como ela pode dialogar com outras práticas somáticas? Poderia aprofundar essa investigação em um estudo mais extenso, talvez em um mestrado, expandindo a análise para além da minha experiência pessoal. Também me pergunto sobre as aplicações pedagógicas desses cruzamentos: como trazer essas abordagens para diferentes espaços de ensino, da universidade para oficinas comunitárias? Poderia ser um curso, uma experimentação aberta, um laboratório contínuo...

Outra vertente possível seria investigar como essa fusão se manifesta no processo criativo. Como coreografar a partir desse encontro? Como transformar essas descobertas em cena, em dramaturgia, em material poético que ultrapasse a pesquisa teórica e se torne uma experiência sensível para quem assiste? E mais ainda: como seguir deixando que o corpo conduza essas questões, sem que a necessidade de uma resposta definitiva engesse o movimento?

Talvez a escrita se torne um lugar para onde eu possa voltar sempre que precisar (re)organizar as ideias, tatear sentidos ou simplesmente registrar os movimentos que não quero esquecer. Talvez o caminho me leve para outras investigações, para novas misturas e experimentações que ainda nem consigo fantasiar. O aroma persiste no ar, impregnado na pele, nas roupas e na memória. Não há um ponto final aqui, apenas um *coffee break*... uma pausa, um instante de silêncio antes do próximo gole. Da próxima mistura, do próximo movimento. O que fica é a sensação de que algo foi transformado. O pó se dissolveu na água quente, assim como as experiências vividas se dissolveram em palavras, gestos e descobertas. A dança continua acontecendo, mesmo na pausa e no movimento em potencial. O corpo, que foi ponto de partida, segue sendo também caminho e destino. O café foi servido, os aromas se misturaram e o sabor ficou na boca. O que fazemos com ele agora?

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, Márcia Feijó de. **Corpo e dança: Angel Vianna e a manutenção da sensibilidade.** *Revista Interinstitucional Artes de Educar*, Rio de Janeiro, v. 6, n. 1, p. 406-415, jan./abr. 2020. DOI: 10.12957/riae.2020.45870.

BERNARD, Michel. **Sens et fiction –ou les effets étranges de trois chiasmes sensoriels. De la création chorégraphique.** Pantin: Centre National de la Danse, 2001. p. 95 -100

BORGES, H. **Sobre o movimento: o corpo e a clínica.** 2009. 200 p. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva) - Instituto de Medicina Social, Universidade Estadual Rio de Janeiro, Rio de Janeiro: Uapê, 2006

da Silva Tavares, J. R. (2010). 13. **Escola Angel Vianna – uma escola “em movimento”.** O Percevejo Online, 1(2). <https://doi.org/10.9789/2176-7017.2009.v1i2.%p>

GIL, José. **Movimento total.** Lisboa: Editora Relógio D'Água, 2001.

GIL, José. **Abrir o Corpo.** Trabalho apresentado no Simpósio Corpo, Arte, Clínica. Porto Alegre: UFRGS, 2004

KATZ, Helena. **Angel Vianna: sistema, método ou técnica?.** Ana Bevilaqua...et al organização, Suzana Saldanha - Rio de Janeiro, Funarte, 2009.

VIEYRA, Adalberto; MEYER, André; EARP, Ana Célia. **Helenita Sá Earp: Vida e Obra.** Rio de Janeiro, 2019

MAIA, Suzana; BATISTA, Jeferson. **Reflexões sobre a autoetnografia.** *Prelúdios*, Salvador, v. 10, pág. 240-246, atrás./dez. 2020.

MILLER, Jussara. **A escuta do corpo: abordagem da sistematização da Técnica Klauss Vianna.** 2005. 112 p. Dissertação (Mestrado em Artes Corporais) - Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2005

MOTTA, Maria Alice. **Teoria Fundamentos da Dança:** uma abordagem epistemológica à luz da Teoria das Estranhezas. Niterói, UFF/IACS, 2006. Disponível em: <https://linhasdepesquisa.files.wordpress.com/2011/11/maria-alice-motta.pdf>. Acesso em: 10 de outubro de 2022.

POPPE, Maria Alice Cavalcanti. **O chamado da queda: errâncias do corpo e processos de desconstrução do movimento dançado.** 2018. 200 f. Tese (Doutorado em Artes Cênicas) – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas, Rio de Janeiro, 2018.

RAGUSA, P.; DO SANTOS OLIVA, A. **Subjetividade, Individuação e Escrita de Si:**

Aproximações teóricas entre Michel Foucault e Carl Gustav Jung. Revista de Teoria da História, Goiânia, v. 23, n. 2, p. 112–126, 2021. DOI: 10.5216/rth.v23i2.64279. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/teoria/article/view/64279>. Acesso em: 31 jan. 2025.

RESENDE, C. M. **Saúde e corpo em movimento: contribuições para uma formalização teórica e prática do método Angel Vianna de Conscientização do Movimento como um instrumento terapêutico.** Dissertação (mestrado) UFRJ/Instituto de Estudos em Saúde Coletiva. Rio de Janeiro, 2008.

ROLNIK, S. **Molda-se uma Alma Contemporânea: O vazio-pleno de Lygia Clark,** in: BEZERRA JUNIOR, B. C. (Org.). *Corpo, afeto e linguagem: a questão do sentido hoje*. P. 315-349. Rio de Janeiro: Contra Capa Editora, 2001

TEIXEIRA, Letícia Pereira. **A CORPOREIDADE E A ANÁLISE FUNCIONAL DO CORPO NO MOVIMENTO DANÇADO EM DIÁLOGO COM OUTRAS PRÁTICAS CORPORAIS.** Revista Interinstitucional Artes de Educar, [S. l.], v. 5, n. 3, p. 581–595, 2019. DOI: 10.12957/riae.2019.45735. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/riae/article/view/45735>. Acesso em: 31 jan. 2025.

TEIXEIRA, Letícia Pereira. **Inscrito em meu corpo: uma abordagem reflexiva do trabalho corporal proposto por Angel Vianna.** 2008. Dissertação (Mestrado em Teatro) – Programa de Pós-Graduação em Teatro, Centro de Letras e Artes, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – UNIRIO, Rio de Janeiro, 2008.

VERSIANI, Renata. **Movimentação singular.** 2015. 48 f. Monografia (Especialização em Sistema Laban/Bartenieff) – Faculdade Angel Vianna, Rio de Janeiro, 2015.

Estudante: GIOVANNA DE LIMA ROSSI DRE: 119143167

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO			
	O r i e n t .	C o n v . 1	C o n v . 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 =			
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 =			
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 =			

SOMATÓRIO DAS NOTAS (1 + 2 + 3) =			
MÉDIA FINAL =			