

Ana Mundim*

Aqua Move

Prática de hidroimprovisação para dançar o Simbioceno

Aqua Move

Hydroimprovisation practice for dancing the Symbiocene

RESUMO

O presente artigo discute a urgência do fortalecimento do Simbioceno e a necessidade de um retorno às nossas origens aquáticas como prática de metamorfose, abordando questões como o desenvolvimento de um *hidropensamento* e de uma *atitude hídrica* que revolvam os padrões já reconhecidos e lineares de atuação antropocênica no mundo. O texto propõe o reconhecimento da aquacidade do *corpoespaço* como um possível elemento disparador de mudanças socioambientais, rumo à construção da Sumbiocracia. Para colaborar nesse processo, a autora propôs como produção pedagógica e artística a sensibilização por meio da metodologia inédita de *hidroimprovisação Aqua Move*, colocando em diálogo esta prática com os conceitos abordados pelos pensadores Astrida Neimanis, Theodor Schwenk, Glenn Albrecht e Gavin Van Horn. Assim, dispara-se uma reflexão sobre como reconfigurar as noções de comunidade através de inter-relações simbióticas.

Palavras-chave: *Hidroimprovisação*; Dança na água; *Aqua Move*; Simbioceno; Sumbiocracia.

ABSTRACT

This article discusses the urgency of strengthening the Symbiocene and the need to return to our aquatic origins as a practice of metamorphosis. By addressing issues such as the development of *hydrothinking* and a *hydro-attitude* that destabilize the recognized and linear patterns of anthropocenic action in the world, the text proposes recognizing the aquacity of the bodyspace as a potential trigger for socio-environmental change towards the construction of Sumbiocracy. To contribute to this process, the author suggests the pedagogical and artistic production of raising awareness through the innovative methodology of *hydroimprovisation* called *Aqua Move*. By engaging in a dialogue between this practice and the concepts discussed by thinkers as Astrida Neimanis, Theodor Schwenk, Glenn Albrecht, and Gavin Van Horn, a reflection is fostered on how to reconfigure notions of community through symbiotic interrelationships.

Keywords: *Hydroimprovisation*; Water Dance; *Aqua Move*; Symbiocene; Sumbiocracy.

¹A atual sociedade neoliberal é atravessada por uma ideia constante de consumo desenfreado, produtividade avassaladora e investimento na valorização da competição entre pessoas. Esse modo de atuação tem apresentado desafios de diversas ordens e com consequências irreversíveis que incluem a aceleração nos processos de degradação ambiental, o desgaste das relações interpessoais e a proliferação de doenças relacionadas à saúde mental.

Sabe-se que para expansão do capitalismo se faz uso inapropriado dos recursos naturais, o que configura um modelo insustentável no que tange à preservação do meio ambiente. O Antropoceno é uma época geológica que leva em consideração o impacto da ação humana no funcionamento dos fluxos naturais do planeta, interferindo na acumulação de gases de efeito estufa sobre o clima e a biodiversidade.

Isso gera mudanças globais e uma permanente luta entre a natureza e a imposição humana que tenta se sobrepor como espécie hierarquicamente superior. Isso nos aparta do entendimento de que corpo é espaço e espaço é corpo e de uma compreensão de que somos natureza e que, portanto, preservá-la significa preservar a própria espécie.

¹ Duas versões complementares a este texto foram publicadas como anais na XI Reunião Científica da Abrace realizada em 2022, com o título *Dança na água: um corpo em fluxo*; e no XII Congresso da Abrace realizado em 2023, com o título *Aqua Move: fluxos metodológicos para hidroimprovisação*. Nelas, as etapas práticas da metodologia Aqua Move são explicadas com mais detalhes.

Nessa era, a atuação predatória humana modifica por completo a composição da atmosfera e desconfigura o ecossistema com impactos tão drásticos que fazem cientistas começarem a discutir as possibilidades de extinção humana em um futuro breve. Além dos efeitos do aquecimento global, há as consequências que decorrem desta questão, como as crises econômicas e alimentares, o acirramento de conflitos e os surtos de doenças e pandemias causados pelo desequilíbrio instaurado nas interações dos organismos vivos.

O gradual afastamento de nossa própria origem é agravado por uma mecanização das ações cotidianas com uso excessivo de aparelhos celulares, computadores, robôs, inteligência artificial (a qual favorece a disseminação de fake news), a intensificação de soluções plastificadas na elaboração de produtos. Somos devorados por uma letargia que coloca o corpo cada vez mais em desuso e distante das práticas da terra, com a automação de atividades, a ausência de ações de autoconhecimento e a proliferação da ingestão de comidas saturadas. Essa conjuntura afeta nossa maneira de gerenciar as relações e de atuar no mundo.

Fazemos parte de uma era superestimulada, calcada na pressa, consumidora de ferramentas e atalhos que empobrecem a capacidade de raciocínio e criação (tais como o *ChatGPT* que, por exemplo, elabora textos e realiza traduções). Somos uma sociedade

que celebra a falta de sono, o excesso de trabalho, o imediatismo das ações e o cansaço, traduzindo-os como sinais de sucesso. Byung-Chul-Han, em seu livro *A Sociedade do Cansaço* (2015) aponta que as novas formas de coerção social travadas pelo sistema neoliberal se apresentam por meio de uma violência neuronal, na qual a exaustão se impõe como estado normativo. Esta questão da vida cotidiana tem operado na disseminação de doenças causadas por estresse e na "dessensibilização" do corpo no que tange ao autocuidado e ao cuidado com o outro. Uma pessoa que agride a si própria, submetendo-se a extrapolação de seus próprios limites, certamente agredirá o outro.

Por outro lado, é bem possível que, ousando respeitar o seu limite, mesmo sem faltar com a sua responsabilidade, você já tenha ouvido as seguintes frases de algum/a colega de trabalho: "- Eu também estou de férias, mas estou trabalhando" ou "- Eu também estou doente, mas estou trabalhando", ou ainda, "- Eu também estou exausto/a, mas estou trabalhando." Possivelmente, não apenas você as tenha ouvido como também tenha percebido a normalização desse tipo de conduta na atualidade. Analisando todo esse contexto, de fato, não parece irreal pensarmos que estamos construindo a nossa própria destruição. Como, então, repensarmos esse modelo, antes que a catástrofe anunciada termine de se instaurar?

Com pouco tempo para cultivar o silêncio, produzir encantamento ou desfrutar da poesia da vida, criamos uma espécie de culto ao sofrimento, no qual “estar muito ocupado/a” é a premissa. O corpo, embotado, se arma de repetidos discursos que justificam sua desvitalização tão individual quanto coletiva, em uma tentativa estrategista de sobrevivência. A pergunta que nos cabe é: não deveríamos lutar pela vivência digna ao invés de normalizarmos a sobrevivência? Não seria, talvez, o/a artista alguém capaz de desestabilizar essa estrutura, uma vez que ele/a estuda e trata das questões do *corpoespaço* de maneira crítica e subversiva em seu dia a dia? O que temos notado é que o/a artista, como membro dessa conjuntura, acaba, por sua vez, também imbuído de práticas direcionadas pelo sistema neoliberal.

Ainda que ele/a represente uma das figuras humanas e profissionais capazes de colocar em foco assuntos como a ressensibilização da corporalidade, a crítica aos sistemas mecanicistas e o reflorestamento do pensamento-ação, seus modos de atuação se encontram totalmente dependentes de uma lógica tecnológica cercada por redes sociais, algoritmos e números, sem os quais sua existência não é presentificada.

Desse modo, faz-se necessária, também, uma metamorfose dessa lógica operacional, de forma que se crie um *glitch* no sistema e se aproximem desvios criativos e sensórios que paulatinamente

produzam sustentação para novos parâmetros de reconhecimento social. O grande paradoxo é que parece que não há como produzir esse furo sem recuperar a noção de que o corpo é natureza e sem reavivar ativamente esse campo ancestral que nos conecta a diferentes espécies visíveis e não visíveis.

Neste sentido, é urgente que cultivemos ações cotidianas que criem uma cultura do Simbioceno. O termo foi difundido por Mark Everard e diz respeito a possível era posterior ao Antropoceno. Ele enfatiza a criação de um futuro em que humanidade e natureza se compreendam em processos integrados e não de dominação de um sobre o outro. Sobre este tema, Glenn Albrecht e Gavin Van Horn (2016, *on-line*) ponderam:

Eu argumento que a próxima era na história humana deveria ser chamada de Simbioceno (do grego "symbiosis", ou companheirismo). O significado científico da palavra "symbiosis" implica viver juntos em benefício mútuo, e desejo usar esse conceito profundamente importante como base para o que espero que seja o próximo período da história da Terra. Como aspecto central do pensamento ecológico, a simbiose afirma a interconexão da vida e de todos os seres vivos. Como muitos pensadores têm apontado, essa interconexão e interação colocam uma visão de mundo humana de volta à comunidade da vida e resistem às visões hobbesiana e spenceriana da natureza como essencialmente hostis e uma guerra competitiva de todos contra todos. Sem dúvida, o conflito entre organismos existe, mas um equilíbrio geral de interesses (eco-homeostase) está no interesse de toda a vida. Além disso, a ecologia em si é um conceito radical, pois nos exige viver dentro dos limites da natureza e conviver com todas as outras formas de vida que

compartilham esta casa que chamamos de Terra². (Albrecht & Van Horn, 2016, tradução nossa)

Os autores propõem uma ruptura importante de comportamento que pressupõe o desmantelamento de uma noção de superioridade de uma espécie sobre a outra. Temos aqui a sugestão de um desmanche das estruturas hierárquicas no qual o homem se percebe no topo de uma escala de poder para a inclusão de um sistema que se oriente, como rede, a partir do diálogo entre espécies, visando um bem comum.

Sobretudo, é relevante destacar que a visão que os autores trazem a respeito da natureza não é ingênua ou idílica, como se suas práticas fossem sempre harmoniosas mas há uma compreensão de que as divergências devem ser negociadas, em acordo mútuo, a favor da manutenção das existências dos seres. A eco-homeostase é reconhecida como uma possível dinâmica de reparação e resistência. Esta alteração modifica os desenhos que se estabelecem no

² Original: *I argue that the next era in human history should be named the Symbiocene (from the Greek symbiosis, or companionship). The scientific meaning of the word “symbiosis” implies living together for mutual benefit, and I wish to use this profoundly important concept as the basis for what I hope will be the next period of earth history. As a core aspect of ecological thinking, symbiosis affirms the interconnectedness of life and all living things. As many thinkers have pointed out, such interconnection and interaction puts a human worldview back into the community of life and resists the Hobbesian and Spencerian views of nature as essentially hostile and a competitive war of all against all. No doubt, conflict between organisms exists, but an overall balance of interests (eco-homeostasis) is in the total interest of all life. In addition, ecology itself is a radical concept in that it requires of us all to live within the limits of nature and to live with all the other life forms that share this home we call the Earth.*

corpoespaço. Paramos de pensar-agir³ em uma estrutura retilínea e vertical, rígida e começamos a agir-pensar em estruturas mais flexíveis, horizontais, esféricas.

Tomando esse mote como ponto de partida, parece fundamental que retornemos ao local de onde viemos. Na Teoria da Sopa Primordial, desenvolvida pelo biólogo Alexandre Oparin, quando nosso planeta era como uma bola de fogo, ele não possuía oxigênio. Ele era composto apenas de três gases (metano, amônia e hidrogênio) e vapor d'água, que evaporava rapidamente em função das altas temperaturas. No primeiro resfriamento da Terra iniciaram-se tempestades duradouras e, seus raios juntamente com a radiação solar geraram energia para a mistura do vapor d'água com os gases da atmosfera. A repetição frequente desse processo criou o que Oparin chamou de sopa primordial, que decorreu da criação de mares e oceanos nascidos dos alagamentos das planícies.

Milhões de anos se passaram e os átomos que compunham esses mares e oceanos produziram moléculas orgânicas (aminoácidos), até que um novo aquecimento da Terra fez com que elas se desidratassem.

³ Pensar-agir equivale a um pensamento que vem antes da ação. Agir-pensar equivale ao instinto, no qual a ação vem antes do pensamento (não de forma irresponsável ou inconsequente, mas ouvindo o impulso do ato presente). É importante destacar que o agir-pensar não está desconectado do pensamento e nem se refere à reação.

Para combater a desidratação as moléculas fazem ligações peptídicas, que consistem na interação entre duas moléculas menores para produção de uma macromolécula (proteína).

É nesse momento que as proteínas iniciam um agrupamento, sendo protegidas por membranas aquosas (coacervados), as quais, em processo evolutivo, geraram a membrana plasmática das células. Os RNAs (ácidos ribonucleicos), encontrados no oceano e responsáveis pela produção de proteínas, quando em contato com os coacervados, originaram as células unicelulares, primeiros seres vivos.

Essas células seriam precursoras das células procariontes (mais simples, sem núcleo), que por sua vez, após milhões de anos, com a evolução da fotossíntese e as mudanças relacionadas ao oxigênio, desenvolveriam células de maior complexidade denominadas eucariontes (células com núcleo delimitado pela membrana nuclear).

Esse processo de mutações em largos períodos e a transformação da atmosfera terrestre possibilitaram o surgimento de novas formas de vida, como é o caso dos invertebrados (a exemplo de medusas, estrelas do mar, caracóis) e das plantas, como as algas verdes. E desse percurso se desdobram outros seres: os peixes que deram origem aos anfíbios, que deram origem aos répteis, que deram

origem aos mamíferos, onde nós, homínídeos, nos encontramos, oriundos dos mamíferos primatas.

Segundo essa teoria, a origem da vida vem de corpos d'água e os humanos nascem de seres aquáticos, tendo a célula como a unidade fundamental da existência. Refletir sobre esta trajetória, levando em consideração que as células guardam memórias ancestrais, provoca uma reavaliação sobre os sentidos que nos compõem e abre uma fissura para repensarmos nossa cosmovisão. Somos convocados/as a navegar por nossos fluidos e a retomarmos o que há de mais primitivo e orgânico em nossos gestos.

Como voltar a experimentar, de forma consciente, as águas que nos sustentam, e a observar como os movimentos de animais e plantas do universo aquático podem contribuir para a produção de novas políticas de convivência e atuação social? De que maneira, reentrar no nosso passado pode colaborar para que reconstruamos o nosso futuro com sustentabilidade? Como aborda Theodor Schwenk no livro *El caos sensible* (2010):

Quando se observam livremente e sem ideias pré-concebidas os movimentos dos fluidos, sentimos que em nosso pensamento se realiza uma metamorfose: se faz cada vez mais apto para compreender o vivente.

Esta metamorfose em nosso pensar é um passo decisivo que nós temos que decidir a dar em nossos dias (Schwenk, 2010, p.11, tradução nossa)⁴.

Em uma sociedade masculinizada e diretiva, que valoriza formas e processos retilíneos, e se baseia em uma métrica de *rankings*, a qual exige que os indivíduos que a compõem se definam em padrões rígidos de comportamento, permitir que os fluidos e a fluidez das águas conduzam, de maneira feminina, a lógica do agir-pensar é um estado revolucionário e radical de posicionamento diante dos assombros contemporâneos. Para Neimanis (2012, p. 102): “O corpo fluido não é específico das mulheres, mas a encarnação aquosa ainda é uma questão feminista; pensando como um corpo aquoso tem o potencial de banhar novos conceitos e práticas feministas na existência”⁵.

Parece-nos que aqui o raciocínio lógico é substituído pelo raciocínio hídrico vinculado ao útero materno, aquele que acolhe, que nutre, que abraça, que protege, que intui. A *atitude hídrica* e o *hidropensamento*⁶ partem de formas esféricas e espiralares e rompem com as formas lineares e os aspectos maniqueístas da

⁴ Original: *Cuando se observan libremente y sin ideas preconcebidas los movimientos de los fluidos sentimos que en nuestro pensamiento se realiza una metamorfosis: se hace cada vez más apto para comprender lo viviente. Esta metamorfosis en nuestro pensar es un paso decisivo que nos tenemos que decidir a dar en nuestros días.*

⁵ Original: *The fluid body is not specific to woman, but watery embodiment is still a feminist question; thinking as a watery body has the potential to bathe new feminist concepts and practices into existence.*

⁶ *Atitude hídrica e hidropensamento* são conceitos desenvolvidos nesta pesquisa, a partir das práticas de *Aqua Move*.

relação com o mundo. Eles transformam o “isso ou aquilo” em “isso e aquilo”, trocando a prática do “ou” pela prática do “e”. Assim, parte-se de uma compreensão inclusiva do entorno, orientando-se na interação entre diferentes espécies.

A atitude hídrica e o hidropensamento exigem, portanto, novas formas de posicionamento diante da realidade, que parecem transformar os binômios pensar-agir ou agir-pensar em uma unidade de ação pensante (agir enquanto pensa criticamente sobre a própria ação).

A atitude hídrica e o hidropensamento vão, portanto, um pouco além do binômio agir-pensar, uma vez que visam instaurar um ato concomitante entre intelecto e gesto, percebendo o impulso da ação mais conectado à intuição.

Astrida Neimanis também nos fala de uma *hidro-lógica* (2012, p. 102–103): “A água, em outras palavras, flui através e entre as diferenças. A água não nos pede para confirmar a irreduzibilidade da alteridade ou a conexão material. A água flui entre ambos: uma nova hidro-lógica.” (tradução nossa)⁷ Isto modifica, por completo, a maneira de se elaborar e vivenciar o conceito de comunidade. Ainda que as contingências cotidianas tendam a indicar um percurso retilíneo a ser seguido, o acionamento das origens aquosas ancestrais

⁷ Original: *Water, in other words, flows through and across difference. Water does not ask us to confirm either the irreducibility of alterity or material connection. Water flows between, as both: a new hydro-logic.*

do *corpoespaço*, nos conectam com a sua forma primeva e genuína, espiralam a ordem e abrem um portal para que o equilíbrio se reestabeleça. Schwenk (2010) aponta:

Onde quer que a água esteja, ela sempre terá a tendência de adotar uma forma esférica. Ela envolve o globo terrestre e reveste objetos com uma fina película. Quando cai em forma de gotas, tem a tendência de se tornar esférica. Quando se deposita como orvalho em noites estreladas, pode transformar uma pradaria insignificante em um firmamento de brilhantes esferas aquosas. Quando a água está em movimento, tem a tendência de procurar cavidades e níveis mais baixos que o seu, obedecendo assim à força gravitacional terrestre. É uma lei terrestre que a obriga a derramar-se e correr, privando-a de sua forma esférica original e instigando-a a mover-se de forma mais ou menos reta em direção a um objetivo específico. De qualquer forma, a água sempre tentará adotar a forma que lhe é propícia. Entre essa tendência e a atração da gravidade, a água tem múltiplas possibilidades de alcançar um equilíbrio rítmico.⁸ (Schwenk, 2010, p.13, tradução nossa)

Essa busca pela forma esférica parece indicar o eterno retorno ao útero, ao abraço, ao círculo comunitário, ao autoconhecimento, à validação dos processos intuitivos.

⁸ Original: *Dondequiera que se encuentre el agua, tendrá siempre la tendencia a adoptar la forma esférica. Envuelve el globo terrestre y reviste a los objetos con una fina película. Cuando cae en forma de gotas, tiene la tendencia a adoptar la forma esférica, cuando se deposita en forma de rocío en las noches estrelladas puede transformar una pradera insignificante en un firmamento de brillantes esferas acuosas. Cuando el agua está en movimiento tiene la tendencia a buscar oquedades y niveles más bajos que el suyo, obedeciendo así a la fuerza gravitatoria terrestre. Es una ley terrestre la que la obliga a derramarse y a correr, la que la priva de su forma esférica original y la incita a moverse de forma más o menos rectilínea hacia una meta concreta. De todas formas, el agua intentará siempre adoptar la forma que le es propicia. Entre esta tendencia y la tracción de la gravedad, tiene el agua múltiples posibilidades de llegar a alcanzar un equilibrio rítmico.*

Levando em conta que mais de 70% do nosso corpo é constituído de água, é relevante considerar que é na experiência do movimento que se dão as negociações a partir dos atravessamentos que o perpassam.

Equalizar a psique e a matéria, o discurso e o gesto são princípios fundantes dessa combinação entre *atitude hídrica* e *hidropensamento*.

Nesse contexto, retorna-se à pergunta do início do texto: como o/a artista pode ser um/uma agente catalisador/a dessa mudança de paradigma? É urgente que se fortaleçam, cada vez mais, as propostas artísticas regidas pela natureza e pelo entendimento da presença do humano como parte de um ecossistema a ser preservado. Na perspectiva aqui apresentada, fica evidente que retornar às nossas origens, reativando a aquacidade corpórea é uma pista para essa reestruturação. Instaurar novos circuitos pedagógicos e artísticos que se delineiem desde as movências das águas (que somos) se apresenta como uma contribuição possível para fomentar práticas atreladas às demandas do Simbioceno.

Permeáveis a estas questões, em 2022, o Grupo de Pesquisa Dramaturgia do *Corpoespaço*, por mim coordenado, vinculado aos Cursos de Graduação em Dança e de Pós-Graduação em Artes da Universidade Federal do Ceará, iniciou um processo de pesquisa acerca da improvisação em dança na água, que denomino

hidroimprovisação. A investigação levou à criação da metodologia *Aqua Move*. No entanto, para chegarmos em sua estrutura de criação, antes, é preciso pontuar de onde partimos e com quais práticas dialogamos.

O embrião deste percurso se inicia com a minha participação no evento *Contact and Flow*, em Bacalar, México, em 2018. Ou talvez se inicie antes. A água sempre foi um foco de atenção em minha vida. Iniciei natação aos 2 anos de idade e tive uma infância convivendo com o mar no Rio de Janeiro, minha cidade natal. Ir à praia, para mim, sempre significou ir para o mar e ali permanecer até o momento de ir embora.

A adolescência e a fase adulta foram marcadas pelas frequentes visitas às cachoeiras de Minas Gerais, onde vivi, e aos rios do Pará, onde parte da minha família vive. Por meio da contação de histórias de minha mãe e meus tios, cresci com um imaginário permeado pelas lendas amazônicas (peixe-boi, muiiraquitã, boto, cobra grande, vitória-régia, pirarucu, etc.). Os mistérios e os seres viventes que habitam ambientes aquosos e as transmutações advindas do contato com esse elemento sempre me despertaram curiosidade e fascínio.

Referências audiovisuais também me acompanharam ao longo da vida: me inebriava ao ver as competições de nado sincronizado e me encantava assistir aos filmes (aquamusicais

hollywoodianos) com Esther Williams na piscina, como *Bathing Beauty* (Escola de Sereias), de 1944.

Embebida desse universo mágico, mergulhei no *Contact and Flow* em 2108, tomando contato com as águas, pela primeira vez, de uma perspectiva conscientemente artística. O evento era composto por três partes distintas: pré-workshop, de 15 a 20 de abril, com um intensivo de Contato-Improvisação (CI) conduzido por Vega Luukonen; uma imersão, de 21 a 28 de abril com CI, meditações, explorações aquáticas e trabalhos somáticos (especialmente Body-Mind CenteringSM - BMCSM), conduzidos por Ariadna Franco, Andrea Scheel, Vega Luukonen, Mario Blanco e Sasha Bezrodnova; e um Pós-workshop – Deep Dance Intensive, de 30 de abril a 05 de maio, compartilhando dança em apneia, conduzido por Mario Blanco e Sasha Bezrodnova.

Eu participei apenas da imersão, na segunda semana de trabalho, cujo principal foco era CI⁹ e BMC^{SM10}. Neste encontro, além de interessados/as em dança e movimento, aquáticos¹¹, contateiros¹² e vários/as terapeutas da água participaram das atividades. Portanto,

⁹ Para maiores informações, consultar: **Contato-Improvisação**, 2023. Disponível em: <https://contatoimprovisacao.wixsite.com/cibr>. Acesso em: 06 dez 2023.

¹⁰ Para maiores informações, consultar: **BMC no Brasil**, 2023. Disponível em: <https://bmcnobrasil.com.br/>. Acesso em: 06 dez 2023.

¹¹ Modo como os praticantes de dança aquática são chamados no Brasil.

¹² Modo como os praticantes de Contato-Improvisação são chamados no Brasil.

eu também pude receber terapias aquáticas como Watsu®¹³, Aguahara¹⁴ e Janzu¹⁵. Esta experiência me trouxe o desejo de tomar contato com outras propostas semelhantes. Posteriormente participei do Liquid Cosmos¹⁶ (Santo Amaro da Imperatriz, SC, 4 a 8 de abril de 2018), conduzido por Pamela Ribeiro, Raissa Chapinotti, Marina Sans e Patrícia Furtado; Macacos Aquáticos¹⁷, conduzido por Hugo Leonardo e Conrado Falbo (Moreré, BA, 19 a 27 de janeiro de 2019), Em Cima da Chapada – Imersão Habitat¹⁸, conduzido por Sasha Bezrodnova e produzido por Julia Limaverde (Vale do Capão, BA, de 07 a 10 de fevereiro de 2022). Em 2022 (24 a 31 de julho) e 2023 (1 a 08 de julho) realizei os workshops de dança em apneia, conduzido por Gabriel Forastieri, em Sicília, Itália, pelo Project Limb¹⁹.

Em 2022 (25 a 30 de dezembro) realizei formação nível 1 em Aguavida²⁰, com Maurício Castillo, em Itacaré, BA, e em 2023 realizei

¹³ Para maiores informações, consultar: **Watsu América Latina**, 2023. Disponível em: <http://www.watsu-la.org.br/>. Acesso em: 06 dez 2023.

¹⁴ Para maiores informações, consultar: **Liquid Zome**, 2023. Disponível em: <https://liquidzome.com/pt-pt/aguahara>. Acesso em: 06 dez 2023

¹⁵ Para maiores informações, consultar: **Charlando Con Gonzalo Urrutia, 2015**. Entrevista a la creadora de Janzu Megumi Naguiki. Disponível em: <https://youtu.be/SXJzpb5k4s?si=umYQF2BpnWcMOFA->. Acesso em: 06 dez 2023

¹⁶ Para maiores informações, consultar: **Liquid Cosmos**. Disponível em: <https://liquidcosmosh2o.wixsite.com/agua>. Acesso em: 06 dez 2023

¹⁷ Para maiores informações, consultar: **Macacos Aquáticos**. Disponível em: <https://www.institutonau.org/macacos-aquaticos>. Acesso em: 06 dez 2023

¹⁸ Para maiores informações, consultar: **Encima da Chapada**: encontro de Contato-Improvisação. Disponível em <https://encimadachapada.com/>. Acesso em: 06 dez 2023.

¹⁹ Para maiores informações, consultar: **Project Limb**. Disponível em: <https://www.projectlimb.net>. Acesso em: 06 dez 2023.

²⁰ Para maiores informações, consultar: **Terapia aquática Aguavida**. Disponível em <https://www.aguavidaterapia.com>. Acesso em: 06 dez 2023.

as formações níveis 1 (6 a 10 de setembro) e 2 (11 a 15 de outubro) em Watsu®, com Caroline Laghetto de Moura Rosa e Antonio Maria Cardozo Acosta.

De certo modo, as práticas que fundamentaram todos estes encontros que participei partem do CI, do BMCSM e do Watsu®. Assim, compartilho a seguir algumas questões acerca destas abordagens. De acordo com Pizarro (2022):

A dança Contato-Improvisação foi desenvolvida a partir dos experimentos do estadunidense Steve Paxton (1939-), que foi ginasta antes de se tornar dançarino, praticou loga, meditação e artes marciais como o Aikido e o Tai Chi Chuan. Paxton desenvolveu ideias que foram colocadas em prática especialmente durante experimentações em grupos de jovens dançarinos e estudantes universitários dos Estados Unidos no início da década de 1970, e também por alguns de seus colegas profissionais mais experientes. Dentre eles estavam Nancy Stark Smith, Daniel Lepkoff, Nita Little, Lisa Nelson, Barbara Dilley, Mary Fulkerson, David Woodberry, Curt Sidall, Laura Chapman, Mark Peterson, Emily Siege, Leon Felder, Tim Butler e Tom Hast. Essas pessoas que inicialmente se envolveram com o desenvolvimento do CI possuíam experiências em diferentes áreas técnicas de movimento. Assim, a prática do CI desenvolveu-se no encontro criativo de várias disciplinas, como artes marciais, lutas, ginástica e danças, despertando interesse pelo campo da Somática. [...] A comunicação no CI se dá por meio do toque entre uma ou várias partes dos corpos que se propõem a dialogar o espaço, inclusive por meio do contato a distância. [...] Sobre os princípios fundamentais de CI, inspirei-me nos contatos com Daniel Lepkoff, sugerindo dois deles que, a meu ver, estão na base do desenvolvimento de diversas outras habilidades: 1 – a interação (experimentação e jogo) das leis da Física com a estrutura corporal; 2- o despertar

dos sentidos, a partir de uma relação profunda com o toque e a ampliação da visão periférica. (Pizarro, 2022, p. 17-19)

As práticas de CI, portanto, focam prioritariamente no trabalho de toque e/ou relação entre duas pessoas, evidenciando uma dança que nasce dessa aproximação. Partindo de um princípio em que os/as participantes dançam mutuamente com os/as outros/as, sem que haja um comando de uma pessoa sobre a outra, os fluxos de movimento se coordenam podendo incluir suportes aéreos entre os pares.

Nas imersões anteriormente citadas, estas propostas são levadas também para o ambiente aquático, a fim de que novas descobertas sejam realizadas em contato com esta outra materialidade mais densa que o ar. Já o BMCSM (2015):

[...] é uma jornada experimental contínua pelo território vivo e mutável do corpo. O explorador é a mente – nossos pensamentos, sentimentos, energia, alma e espírito. Nessa jornada, somos conduzidos a uma compreensão de como a mente é expressa pelo corpo em movimento. Há alguma coisa na natureza que forma padrões. Nós, como parte da natureza, também formamos padrões. A mente é como o vento, o corpo, como a areia: se você quiser saber como o vento está soprando, pode olhar para a areia. [...] Um aspecto importante da jornada do Body-Mind Centering é descobrir o

relacionamento entre o menor nível de atividade no corpo e o seu movimento mais amplo – alinhando o movimento celular interno à expressão externa do movimento no espaço. Isso envolve a identificação, a articulação, a diferenciação e a integração dos diversos tecidos no corpo, descobrindo as qualidades que eles dão ao movimento, como evoluíram no processo de desenvolvimento e o papel que desempenham na expressão da mente. (Cohen, 2015, p.22)

O BMCSM funciona como um complexo conjunto de princípios organizados em sistemas corporais, a saber: sistema esquelético, sistema ligamentar, sistema muscular, sistema orgânico, sistema endócrino, sistema nervoso, sistema dos fluidos, sistema fascial, gordura, pele. A água se converte em um interessante laboratório para estudar, especialmente, os Padrões Neurocelulares Básicos e o sistema de fluidos. Em conversa com o pesquisador Diego Pizarro ele apontou que as práticas de água ocorrem porque “- ...no âmbito do desenvolvimento ontogenético e na embriologia corporalizada, atualizamos uma experiência celular fluida que se deu dentro do útero” (Pizarro, 2023).

Embora, em minha trajetória profissional, eu tenha experienciado cursos, imersões, práticas e jams sessions embasadas nessas práticas, não tenho formação específica em BMCSM, tampouco me considero uma contateira ou investigadora de Contato-

Improvisação. Coletar esses arquivos em minha estrutura psicofísica é diferente de ser uma pesquisadora nesses campos de estudos. Desse modo, essas referências passam pelo meu corpo e deixam suas marcas e inspirações, o que faz com que a metodologia Aqua Move converse com elas, mas não considero prudente dizer que elas atuam como embasamento do trabalho pois para isso seria necessário outro tipo de aprofundamento.

O Watsu®, por outro lado, é uma prática na qual tenho investido meus estudos. Considerada pelos aquáticos como o “pai” das práticas aquáticas, ele é definido como

[...] a primeira forma de Trabalho Corporal Aquático do mundo. E do mesmo modo de suas correspondentes terrestres, suas formas irmãs na terra, massagem e shiatsu, está sendo usado tanto pelo público geral, para o crescimento pessoal, como por terapeutas, para tratar condições específicas (Dunn, 2001, p.13)

Criada por Harold Dunn, em 1980, o trabalho nasceu da perspectiva de realização do Zen Shiatsu dentro da água, por isso a junção dos termos Water (água) + Zen Shiatsu = Watsu®. O Zen Shiatsu é uma massagem que age nos meridianos, ao longo de canais energéticos do corpo, desbloqueando-os e ativando a força vital. Dunn notou que os efeitos da massagem eram ampliados dentro da água aquecida. Foram criados, então, protocolos de movimentos, que são ofertados por um/a terapeuta a uma pessoa a qual apenas

se mantém de olhos fechados, deitada em flutuação, recebendo a manipulação ofertada. O trabalho é todo desenvolvido na superfície da água, mantendo a cabeça fora dela. Segundo Dunn (2001):

Esse é o princípio básico do zen shiatsu – o de Ser, não Fazer. Uma pessoa que dá o Watsu (sic) chega a cada sessão sem expectativas. Nós não tentamos fazer algo com alguém. Não temos a intenção de dirigir um indivíduo para nenhuma experiência específica, tampouco curar pessoas. Apenas permanecemos com elas, as seguramos, sustentamos, flutuamos com elas em qualquer fluxo que estejam. Isso afeta profundamente aqueles que recebem Watsu (sic) e nunca haviam tido a experiência de ter alguém a seu lado dessa forma, numa intimidade tão profunda, sem qualquer necessidade ou intenção oculta. Essa prática de estar com alguém envolve profundamente a pessoa que realiza o Watsu, e o modo como ela lida com as pessoas e a vida em geral. É uma prática tão espiritual quanto qualquer outra forma de meditação. Sentir a conexão existente no Watsu (sic), experienciar a unidade com pessoas com quem jamais imaginaríamos ter alguma relação revela como somos todos um. Isso concretiza outro princípio do zen shiatsu – que a pessoa com quem trabalhamos é nosso mestre. (Dunn, 2001, p.17)

O Watsu® cria uma relação de entrega não apenas na conexão estabelecida entre as pessoas, mas também com a água. Muito do processo de condução é ensinado pelo próprio elemento que aponta caminhos para a movimentação. Há um aguçamento da escuta e do silêncio para que a movimentação possa ser sentida de maneira fluida. O grande desafio é compreender como permitir que a água elabore todo trabalho, sendo o/a condutor/a apenas um canal

de comunicação que gera cuidado mútuo entre quem oferta e quem recebe.

O Watsu® funciona como esteio de muitas outras práticas e terapias que surgiram depois, como é o caso da Aguavida e Aguahara. Segundo Holanda (2019):

A partir da prática e inspiração do Watsu® emergiram inúmeras práticas e como: Jahara Aquatic Technique®, fundada por Mário Jahara®, no Brasil, que introduziu flutuadores e ampliou as possibilidades de movimento; Waterdance®, fundada por Arjana Brunschwiler and Aman Schroter, na Alemanha, que adicionou a possibilidade da imersão, ou seja, a realização de movimentos embaixo d'água (Kinnaird e Becker, 2008); Healing Dance®, Alexander George, na Alemanha, após estudar o Watsu® e Waterdance®, cria uma prática mais conectada ao estado de dançar e com mais possibilidades de movimentos em submersão (Healingdance, 2019); Janzu®, criada pelo mexicano Swami Pathik, em Puna, na Índia, e aprofundada no México, baseia-se na meditação, psicoterapia, fisioterapia e massagem corporal, também aprofunda a terapia aquática ao basear sua prática nas imersões, ampliando as mobilidades do corpo em relação ao espaço (Janzu, 2019); Aguahara, proposta iniciada por Alexander Siebenstern, na Alemanha, e que se expande na Espanha e nos países latino americanos, se aproxima ainda mais da dança ao explorar diferentes mobilidades com o corpo imerso em água e ao propor uma prática mutável, em constante transformação, guiada pela improvisação do movimento. (Holanda, 2019, p. 156)

É importante destacar que Juan Villatoro Garza conheceu Megumi Banno na Osho Multiversity na Índia e ele compartilhou os movimentos básicos do Janzu com ela, para os desenvolverem juntos. Por isso em algumas ocasiões a criação do Janzu também é atribuída

a ela. De certa forma, todas essas práticas apresentam uma liderança como criadora mas também contam com a parceria de pessoas interessadas que fizeram parte dos seu processos de desenvolvimento, uma vez que em sua maioria são realizadas em duplas e/ou coletivos. Maurício Castillo, criador do *Aguavida*, teve formação em outras terapias aquáticas, inclusive Janzu, e a partir dessas experiências criou *Aguavida* que é considerada dança, massagem aquática e terapia de renascimento. Grande parte dessas experiências partem da relação direta entre duas pessoas, onde uma conduz e outra é conduzida e quem recebe as manobras está sempre em flutuação.

Acessar todo esse arcabouço de imagens, possibilidades de movimento e sensações trouxe novos significados para minha compreensão sobre corpoespaço e improvisação. A água nos retira qualquer possibilidade de controle, especialmente quando não estamos em um espaço controlado, como uma piscina, mas sim imersos em nossos ecossistemas aquáticos em rios, lagoas, mares, cachoeiras. Nesse sentido, ela nos leva a uma maior radicalidade no sistema improvisacional.

Comecei a ter a necessidade de compartilhar estas experiências com o Grupo de Pesquisa Dramaturgia do *Corpoespaço* para compreender como estas interações interfeririam no trabalho coletivo de criação de composição em tempo real. No início, a ideia

central era verificar como essas noções de improvisação, condução e relação em flutuação, traziam consciência da estrutura psicofísica do *corpoespaço* em uma outra dimensão e, sobretudo, analisar como elas colocavam em questão a relação indivíduo-coletivo, na medida em que os movimentos individuais mediados pela água demonstravam com clareza as reverberações que provocavam no todo. Ao longo desse processo fizemos uma imersão, nos dias 30 de abril e 01 de maio de 2022, na Praia de Canoó, em Fortim – CE.

Nesse encontro, convidei os docentes Prof^a. Dr^a. Patrícia Caetano e o Prof. Dr. Pablo Assumpção como interlocutores, sendo que a primeira contribuiu com práticas de BMCSM, que colocaram o foco de estudos nas membranas celulares e nos fluidos intracelular, extracelular, intersticial e transicional. Já Assumpção produziu provocações críticas sobre as experiências que fizemos, gerando questionamentos e leituras acerca dos materiais vivenciados. Conduzi práticas de contemplação e jogos coletivos, em flutuação, pensando nos indivíduos como parte de uma mesma célula²¹.

Esta imersão foi um divisor de águas nos trabalhos que vínhamos desenvolvendo pois a partir dele começamos uma investigação de improvisação em flutuação, visando processos de

²¹Detalhes sobre esta imersão podem ser lidas nos anais na XI Reunião Científica da Abrace realizada em 2022, com o texto de título *Dança na água: um corpo em fluxo*. Também é possível acessar um curto vídeo no link: MUNDIM, Ana. *Imersão na água: Grupo de Pesquisa Dramaturgia do Corpoespaço*. Youtube; 19 de mai 2023. Disponível em <https://youtu.be/VIH8Y2mcg6M?feature=shared>. Acesso em: 06 dez 2023.

criação artística. Inspirada pela simbiomimética, comecei a observar os padrões de movimentos das águas, das plantas e dos animais aquáticos e elaborar uma metodologia de trabalho intitulada *Aqua Move*. Compartilhada e desenvolvida com o grupo, o trabalho consiste na construção de um vocabulário de movimentos em dança aquática e na produção de um arquivo de estudos de movências da aquacidade corpórea, que sirvam como ferramentas para uma *hidroimprovisação*. A simbiomimética nasce da combinação das palavras simbiose (relação benéfica entre diferentes organismos) e mimética (imitação). No entanto, este processo vai além da biomimética, que se concentra principalmente em imitar as características externas dos organismos vivos.

A simbiomimética não passa pela mera reprodução dos referenciais estudados para o corpo humano, mas, para além disso, busca-se também esmiuçar as soluções encontradas pelo próprio meio em interação para a manutenção de uma eco-homeostase. Albrecht e Horn (2016) ponderam:

Muitos pensam que é suficiente copiar as formas e estruturas da vida, mas não estabelecem conexão com os processos da vida. Não apenas copiamos a forma da vida; em todos os tipos de criatividade humana, replicamos os processos da vida que fortalecem e mantêm as associações mutuamente benéficas entre diferentes formas de vida. [...] A simbiomimética no empreendimento humano irá gerar e distribuir recursos de forma que, ao nutrimos todos os seres humanos, também nutrimos o sistema de suporte à

vida do qual todos dependemos (Albrecht e Horn, 2016, p. 6, tradução nossa)²².

Simbiomimética se refere ao conceito de imitar não apenas as formas físicas e estruturas encontradas na natureza, mas também os processos e inter-relações que permitem relacionamentos mutuamente benéficos entre diferentes organismos. Espera-se que, ao replicar os princípios e mecanismos observados entre seres aquáticos, promova-se a consciência acerca de conexões simbióticas e se fomente a atitude hídrica em prol do equilíbrio ecológico. Incorporando as interações em suas dinâmicas, pretende-se estimular a cooperação entre espécies, contribuindo para a resiliência e a sustentabilidade dos ecossistemas.

A elaboração da metodologia *Aqua Move* é totalmente voltada para o desenvolvimento da unidade de ação pensante (*atitude hídrica e hidropensamento*) que prioriza a atenção e o cuidado para a água que somos, alertando para os cuidados de preservação desse corpoambiente e para todo ecossistema que o compõe, incluindo o uso consciente dos recursos hídricos.

²² Original: *Many simply think it is enough to copy the shapes and forms of life, but they make no connection to life's processes. We don't just copy the form of life; in all types of human creativity we replicate the processes of life that make the mutually beneficial associations between different life forms strong and healthy. [...]Symbiomimicry in human enterprise will both generate and distribute resources so that, in nurturing all humans, we nurture the life support system on which we all depend.*

É uma prática de cuidado que pretende estimular a atenção para a delicadeza e a potência da suavidade do ambiente aquoso, sem negar a força e a resistência nele contidas.

O trabalho reconhece os estados e estratégias de luta pela vida, acionados por plantas e animais e, ainda, presentifica corporalmente as turbulências e distintas intensidades que se apresentam nos fluxos das águas e nas interações entre seres aquáticos, porém seu foco permanece no encontro com a magia do universo subaquático.

A metodologia *Aqua Move* se interessa pela retomada dos encantamentos do *corpoespaço*, contribuindo para a diluição dos estados de agressividade e tensão. Mas não é uma terapia, embora possa ter efeitos terapêuticos, em decorrência de sua atuação profunda na estrutura psicofísica.

O trabalho sistematiza caminhos para a compreensão prática da unidade indivisível *corpoespaço*, despertando-o para os estudos de um vocabulário técnico-criativo. Este processo age ao mesmo tempo na investigação de si, enquanto indivíduo participante de um ecossistema mais amplo, como também no despertar da criatividade visando a produção artística, que se manifesta inicialmente pela dança, mas também escoa no desenho, na escrita, na produção de imagens.

A metodologia está em desenvolvimento e, como os fluxos da água, segue em transformação. Em 2023 passou para uma outra etapa do processo, que é o compartilhamento público desse material, via projeto de extensão Temporal – encontros de improvisação e composição em tempo real. O registro que apresento neste artigo é uma etapa atual da pesquisa, que tem se experimentando no próprio fazer com esses diferentes públicos. Esse percurso tem ampliado as noções sobre as questões tangíveis e intangíveis que lhe atravessam e colocado em perspectiva as dimensões que o trabalho pode alcançar.

Em etapa anterior do processo, com o grupo de pesquisa, os materiais foram experimentados, prioritariamente, em espaços da natureza, como lagoas, estuários e mar, no estado do Ceará, contando com a participação de cinco integrantes: Bruna Monteiro, Juliane Queiroz, Gabs Aquino, Maria Marriá, Ana Luiza Gomes e Juscelino Silva. Buscávamos compreender como as águas nos moviam coletivamente e que tipo de interações brotavam desses locais e dos seres que os habitavam.

Pudemos arquivar memórias físico-sensórias e notar como se davam as relações indivíduo-coletivo de acordo com as distintas correntezas e marés que nos recebiam.

Com isso, também identificamos o comportamento do tônus de nossos *corposespaços* e percebemos que a temperatura era um

fator determinante para o nível de entrega que cada um conseguia produzir para o trabalho.

Embora as águas naturais do Ceará sejam quentes, os ventos podem causar grande impacto, especialmente nas pessoas que tendem a sentir mais frio. Lidar com as variáveis já era, em si, um trabalho de investigação, que nos conduzia ao autoconhecimento dos limites e/ou as possibilidades, ainda saudáveis, de esgarçamento deles.

As práticas envolviam, basicamente, improvisações guiadas em estado de flutuação, tanto em grupo como individualmente, em busca de uma aquacidade do *corpoespaço*. Entendemos aquacidade como adaptabilidade aquática, que consiste nos níveis de conforto que cada um tem na relação com o ambiente líquido. Para algumas comunidades, como as indígenas e as ribeirinhas, essa prática é cotidiana. As passagens entre a água e a terra ocorrem com a organicidade de um *corpoespaço* que atua em comunhão com as entidades naturais. Mas para a realidade de uma grande parte da sociedade ocidental, manter o *corpoespaço* em flutuação move muito com algumas certezas.

Ao sairmos da segurança de um chão e sermos sustentados/as por um fluido, a percepção se reorganiza e, em alguns instantes, pode trazer uma sensação mareada, uma tontura, especialmente se adicionamos à flutuação movimentos espiralados,

o *corpoespaço* é transportado para uma outra dimensão. As primeiras sensações podem parecer com um certo senso de desorientação porque, de fato é um reaprendizado da noção de *corpoespaço*, é um processo de repadronização, é a mudança dos referenciais.

Temos notado nas práticas que pessoas com predominância de um comportamento racional ou que sejam muito controladoras têm apresentado bastante dificuldade de ceder seu peso às águas ou confiar seu *corpoespaço* à condução de outra pessoa ou do próprio meio líquido. Ainda, de forma incipiente, o que temos identificado, é que, na impossibilidade de controlar os fluxos das águas e de mergulhar na profundidade das subjetividades apresentadas ao flutuar e mergulhar, pessoas com essas características tendem à tontura ou ao enjoo. Algumas se permitem, com delicadeza, retornar ao trabalho em outro momento e reconfigurar suas experiências. Outras não.

Nas conversas com o grupo de pesquisa, verifiquei que talvez fosse importante criar algumas pontes para a gradativa passagem desse *corpoespaço* terrestre (e muitas vezes urbano) para o *corpoespaço* aquático e vice-versa.

Paralelamente e no diálogo com essa investigação da flutuação, comecei a observar e a estudar padrões de comportamento de plantas e animais aquáticos, e também das movências das águas. Inspirada por essa investigação, comecei a

sistematizar um vocabulário de movimentos, que funcionam como dispositivos para investigação de mecanismos *hidroimprovisatórios*. Organizei, até o momento, 21 movimentos como ignição, mas este processo segue em construção²³.

As vivências em grupo demonstraram que a elaboração dessas pontes tem ajudado os/as participantes a deslizarem, paulatinamente, em dinâmicas *hidroimprovisacionais*. Na medida em que se conectam com o estado de flutuação, via vocabulário compartilhado, começam, também, a identificar caminhos gravados na memória celular, que ativam a organicidade do movimento em ambiente aquoso.

Nesta segunda e atual etapa do processo, em 2023, vivenciando instâncias de capacitação e Pós-Doutorado, em Campinas, SP, a disseminação desse conteúdo tem sido realizada de forma presencial e semanal com um grupo de seis pessoas. A solução encontrada foi trabalhar em espaço controlado: inicialmente uma piscina aquecida, por aproximadamente 30°C, com suporte da Academia Expressão On e posteriormente uma piscina aquecida de 27°C, com apoio da Hydrocenter Academia. Por um lado, o apartamento da natureza nos faz perder uma vivência integral do

²³ Detalhes sobre esta parte da metodologia podem ser lidos nos anais do XII Congresso da Abrace realizado em 2023, com o título *Aqua Move: fluxos metodológicos para hidroimprovisação*. Também é possível acessar um curto vídeo no link: MUNDIM, Ana. *Aqua Move: vocabulário*. Youtube; 22 de nov 2023. Disponível em <https://youtu.be/gnWuTGLokxk>. Acesso em: 06 dez 2023.

trabalho. Por outro, pela temperatura mais alta, a água da piscina apresenta menor viscosidade, ou seja, as moléculas de água ficam mais espaçadas e isso facilita o movimento, tornando-o ainda mais fluido. Isso colabora para a sensação de que o *corpoespaço* é água, ainda que a pessoa não esteja em espaço natural.

Como o vocabulário de dança aquática é realizado, na maior parte do tempo, em flutuação, é importante considerar que há duas forças opostas que atuam quando estamos na água: o peso e o empuxo. A força peso que é vertical e para baixo e o empuxo, que também é vertical, porém para cima.

Quando empuxo é menor do que o peso o corpo afunda até o fundo. Isto acontece quando a densidade do corpo é maior que a densidade do líquido. A água pura tem densidade 1 g/cm³.

Quando o empuxo é igual ao peso (densidade do corpo igual à densidade do líquido) o corpo fica em equilíbrio quando estiver mergulhado. O corpo flutua no caso em que a densidade do corpo é menor que a densidade do líquido e o empuxo é maior do que o peso. Portanto, o que determina se o corpo tem tendência a afundar ou a boiar é sua densidade.

A densidade do corpo é a massa corporal, em quilogramas, dividida pelo volume corporal (em litros) e ela ajuda a compreender principalmente a relação entre massa magra (como músculos e ossos) e a massa gorda. Uma maior proporção de massa gorda costuma

indicar uma maior densidade corporal e uma maior proporção de massa magra costuma indicar uma densidade corporal mais baixa.

As mulheres costumam apresentar maior massa gorda que homens e os idosos costumam apresentar, além de maior massa gorda, menor densidade óssea do que um/a jovem. Mas estas questões se apontam como tendências, ou seja, não necessariamente um corpo de uma mulher irá flutuar, mas há uma tendência de flutuação maior entre mulheres do que entre homens. As pessoas também podem alterar suas densidades ao longo da vida, então, este é um fator que pode oscilar com o tempo. Ainda, se variamos a quantidade de ar nos pulmões, isso nos ajuda a boiar ou afundar.

Como o ar é menos denso que a água, se enchemos os pulmões de ar, aumentamos nosso volume e nosso corpo tende a subir, flutuar. Do contrário, se esvaziamos, provavelmente afundaremos. A água também altera muito esta relação porque águas salgadas são mais pesadas que as águas doces, em função dos minerais que as compõem e essa densidade faz com que as pessoas flutuem mais facilmente. Quanto maior a concentração de sal na água, maior a flutuabilidade dos corpos humanos.

Sobre a respiração, como há momentos com a cabeça imersa na água, é preciso, paulatinamente e sem ansiedade, reconhecer a capacidade de reter o ar, em apneia, para a realização das atividades. *Aqua Move* não é uma metodologia que mantenha longo tempo de

submersão, mas nos processos de experimentação cada indivíduo pode desejar trabalhar seu sistema respiratório.

É fundamental que qualquer prática que envolva apneia tenha alguém observando o sujeito, para salvamento em eventuais problemas, mesmo na piscina, que é um espaço mais controlado.

O trabalho aquático move muito com as águas internas também e isso, por si só, pode revolver traumas, memórias, emoções, etc. Por vezes, essas águas também procuram escoamento durante o trabalho. Desse modo, tanto pelas questões psíquicas que podem ser afloradas, como pela própria mecânica do corpo em movimento na submersão, é imprescindível que a pessoa que conduz uma sessão de *Aqua Move* esteja próxima dos/das participantes, atenta a tudo que ocorre com eles/elas. O/A condutor/a nunca deve estar fora da água, seja do mar, da lagoa, da cachoeira ou da piscina, pois, caso alguma eventualidade surja, deve estar pronto/a para ajudar na ocorrência com a maior agilidade possível.

Tendo em vista estas questões, o vocabulário organizado na metodologia *Aqua Move* se instaura na corporalidade de cada um de uma maneira muito distinta. Inclusive, algumas pessoas que afundam com grande facilidade, optam em usar flutuadores, como caneleiras, para boiar mais. A metodologia, até agora tem se organizado em três blocos:

1) Movimentos de pré-flutuação – estudo individual. Nas sessões de pré-flutuação temos desenvolvido um primeiro contato de sistemas de percepção do *corpoespaço* em relação à física da água (empuxo, pressão hidroestática, tensão superficial, viscosidade, fluxos – laminar e turbulento). Também temos tratado das conexões entre o alto da cabeça e o cóccix (relação cabeça-cauda) e as possibilidades de serpenteamento da coluna, provocando desequilíbrios e reequilíbrios, até que sejam realizadas pequenas submersões e/ou quedas e recuperações sustentadas pela densidade da água em estado líquido. Ainda, começamos a orientação de pequenas torções a partir da relação entre o osso occipital, a primeira vértebra da coluna cervical e a ponta do nariz. Essas diretrizes vão se amplificando no *corpoespaço* até que ele seja convidado a flutuar;

2) Movimentos de flutuação – estudo individual. Nas sessões de flutuação existe uma parte de estudos individuais de *hidroimprovisação*, a partir dos 21 movimentos catalogados. O vocabulário organizado até então se inspira em padrões de movência de sapos, golfinhos, estrelas do mar, peixe-espada, peixe-boi, água viva, lagosta, cobra d'água, caranguejo, *tomopteris*, polvos, *phronima sedentária*, corais, flor de lótus.

Em um exercício de simbiomimética, organizei procedimentos técnicos, em flutuação, que colaboram para a percepção desses sistemas no *corpoespaço* flutuante.

A partir das coordenações que se estabelecem na experimentação, a pessoa consegue criar outras ferramentas que as desloquem no ambiente aquoso, criando sua própria dança, de maneira orgânica.

Em ambos estudos individuais de pré-flutuação e de flutuação as pessoas são estimuladas a refinarem a atenção para a interação que ocorre entre elas, pela vibração que provocam na água. Ainda que não haja o toque, as correntes aquosas tornam visíveis como a dança de uma pessoa interfere diretamente na dança de outra pessoa, pela oscilação provocada.

Esses movimentos individuais são bem importantes para o treinamento da respiração, especialmente em momentos de mergulho da cabeça ou imersão total do corpo. Acalmar a respiração e identificar o quanto é possível sustentar a apneia sem ansiedade para inspirar é um fino exercício que interfere nas dinâmicas psicofísicas. Reconhecer esses limites é um passo importante para a dança que se produz sozinho/a mas também para saber até onde se pode arriscar nos trabalhos em que o *corpoespaço* é conduzido por outras pessoas. Vale destacar que nenhuma ação de apneia, mesmo em águas rasas, deve ser realizada sem acompanhamento externo;

3) Movimentos de flutuação – estudo coletivo. Uma proposição, em duplas, é produzir danças a partir da relação de toque. O duo deve se mover sempre permitindo encostar alguma

parte de sua corporalidade no/na outro/a, a partir de gestos suaves. Uma outra proposta é que em mudança de tónus, uma pessoa da dupla comece a entender o *corpoespaço* alheio como um sistema de alavancas que a ajude a se deslocar, inclusive em processos de imersão. Ambas podem alternar essa estratégia entre si.

Uma terceira atividade se dá em trios e grupos, nos quais deixamos uma pessoa flutuando ao centro, e as demais ficam com os pés apoiados no chão (na vertical) para desenvolverem um trabalho de condução na pessoa flutuante. São guiados movimentos circulares, movimentos vibratórios, movimentos de "vai e vem" (frente/trás e laterais direita/esquerda). Nesse bloco de ações, portanto, é investigado um arquivo de estudos de movências da aquacidade corpórea, já em uma exploração conjunta, que mergulha em jogos e interações, até que todos os *corpoespaços* se tornem um (incluindo a água).

Nos três blocos acima dispostos, pretende-se incentivar que os/as participantes percebam a pele da água e sua lâmina (tensão superficial) para navegá-la, boiá-la, adentrá-la, até confundirem-se com ela e sentirem-se corpos-água. As ações aqui apresentadas são realizadas gradativamente, ao longo do tempo, podendo envolver atividades de um ou mais blocos em cada encontro. É imprescindível dar-se tempo para mergulhar nesse processo e abrir-se para as metamorfoses que ele propõe. O trabalho desperta para as

diferentes tonicidades que o *corpoespaço* pode ocupar, coloca na centralidade das discussões o quanto de esforço é necessário para produção de cada ação. Especialmente, ele amplifica a atenção para notar quando cabe a ação e quando interessa a pausa ou a rendição ao fluxo (deixar-se ir).

Nos vídeos a seguir é possível assistir um pouco da prática de *Aqua Move*: [Mundim \(2023a\)](#); [Mundim \(2023b\)](#) e alguns depoimentos de pessoas que experienciaram a metodologia: [Mundim \(2023c\)](#).

Após cada dia de vivência, o retorno à terra abre novos portais de relações interpessoais e com o mundo circundante. É sempre um ritual, que parece esgarçar o tempo. Desenvolver a unidade de ação pensante (*atitude hídrica e hidropensamento*) por meio da dança é um micro ato de revolução, uma vez que para que qualquer mudança ao redor ocorra é preciso, antes, querer mudar a si mesmo e, em seguida, mover-se para isso.

Propor outra cosmovisão é desestabilizar as estruturas já reconhecidas e, por isso mesmo, seguras. Arriscar-se em novos modelos significa inventar outros mundos, outros formatos políticos. Como dizem Albrecht e Horn (2016):

À medida que construímos o Simbioceno, também construiremos um novo sistema político que chamo de sumbiocracia (do grego "symbiosis", de "sumbioun", viver juntos, de "sumbios", viver juntos). Eu defino sumbiocracia como governança ou regime político comprometido com

os tipos e a totalidade de relacionamentos mutuamente benéficos ou benignos em um determinado sistema sociobiológico, em todas as escalas (mutualismo) (Albrecht & Horn, 2016, p.6, tradução nossa)²⁴

A Sumbiocracia implica a cooperação, a interdependência e a justiça social como princípios fundamentais da governança. De algum modo ela reconhece que apesar da autonomia do sujeito, todos estamos vinculados a uma comunidade mais ampla e esse tecido social deve ser cuidado levando em consideração as diferenças entre os seres. Para Albrecht e Horn (2016), a democracia se configura antropocêntrica e substituí-la faz-se urgente.

Segundo eles, o Simbioceno exige governantes sumbiocratas que lutem por interesses comuns entre espécies e que sejam profundos conhecedores dos ecossistemas e de suas inter-relações simbióticas. No entanto, para sustentar esse sistema, é preciso uma base social que se articule com essa postura. A produção do *hidropensamento* em comunhão com a *atitude hídrica* pode tecer, passo a passo, essa manifestação coletiva.

Contribuindo com essa perspectiva, a metodologia *Aqua Move*, portanto, age a partir de uma lógica da Sumbiocracia. A *hidroimprovisação* nos reconecta aos seres aquáticos, recompondo nossa consciência participativa na biogeocenose. Mobilizar o

²⁴ Original: *As we build the Symbiocene we shall also build a new political system I call sumbiocracy (from the Greek symbiosis, from sumbioun, to live together, from sumbios, living together). I define sumbiocracy as political rule or governance committed to the types and totality of mutually beneficial or benign relationships in a given socio-biological system at all scales (mutualism).*

corpoespaço em dança, a partir de sua memória celular ancestral, em ambiente aquoso, para regar outras perspectivas político-poéticas, significa abraçar, nas produções pedagógicas e artísticas, a composição de um mundo mais sustentável. Portanto, fica lançado o convite: vamos aquamovermos rumo ao Simbioceno e à Sumbiocracia?.

REFERÊNCIAS

ALBRECHT, Glenn; VAN HORN, Gavin. **Exiting the Anthropocene and Entering the Symbiocene**. Illinois: 2016. Disponível em: <https://humansandnature.org/exiting-the-anthropocene-and-entering-the-symbiocene/>. Acesso em: 29 mai. 2023.

BACHELARD, Gaston, 1884-1962. **A água e os sonhos**: ensaio sobre a imaginação da matéria. Tradução de Antônio de Pádua Danesi. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

COHEN, Bonnie Bainbridge. **Sentir, perceber e agir**: educação somática pelo método Bolyai-Mind-Centering. Tradução de Denise Maria Bolanho. São Paulo: Edições Sesc São Paulo, 2015.

DULL, Harold. **Watsu**: exercícios para o corpo na água. São Paulo: Summus, 2001.

HOLANDA, Gabriela Wanderley. **Sopro d'água: corpo-ambiente em fluxo criando (de)composições em dança**. Local: Programa de Pós-Graduação/Universidade Federal da Bahia, 2019. **Dissertação** (Mestrado em Artes Cênicas)

NEIMANIS, Astrida. Hydrofeminism: Or, On Becoming a Body of Water. In GUNKEL, Henriette; NIGIANNI, Chrysanthi; SÖDERBÄCK, Fanny. *Undutiful Daughters: Mobilizing Future Concepts, Bodies and Subjectivities in Feminist Thought and Practice*, Nova Iorque: Palgrave Macmillan, 2012, p. 96 – 115.

NOE, Miguel Burkart. *Danza cardumen: el mensaje del agua*. Argentina: Movimiento Acuático, 2019.

PIZARRO, Diego. *Contato-improvisação no Brasil: trajetórias, diálogos e práticas*. Brasília: Athalaia Gráfica e Editora, 2022.

_____. [Por que ambiente aquático é propício aos estudos dos Padrões Neurocelulares Básicos]. WhatsApp: 25 out. 2023. 09:09. 1 mensagem de WhatsApp.

QUEIROZ, Juliane Gonçalves; BARBOSA, Bruna Monteiro. Dança na água: a pesquisa acadêmica como práxis educativa. *Ensino em Perspectivas*. Fortaleza, v. 3, n. 1, p. 1-14, 2022. Disponível em: <https://revistas.uece.br/index.php/ensinoemperspectivas/>. Acesso em: 10 mai. de 2023.

SCHWENK, Theodor. *El caos sensible: creación de las formas por los movimientos del agua y aire*. Madrid: Editorial Rudolf Steiner, 2010.

REFERÊNCIAS ELETRÔNICAS

BMC no Brasil, 2023. Disponível em: <https://bmcnobrasil.com.br/>. Acesso em: 06 dez. 2023.

CHARLANDO CON GONZALO URRUTIA, 2015. Entrevista a la creadora de Janzu Megumi Naguiki. Disponível em: <https://youtu.be/SXJzpbt5k4s?si=umYQF2BpnWcMOFA->. Acesso em: 06 dez 2023

Contato-Improvisação, 2023. Disponível em: <https://contatoimprovisacao.wixsite.com/cibr> . Acesso em: 06 dez. 2023.

Encima da Chapada: encontro de Contato-Improvisação. Disponível em: <https://encimadachapada.com/>. Acesso em: 06 dez. 2023.

Liquid Cosmos. Disponível em: <https://liquidcosmosh2o.wixsite.com/agua>. Acesso em: 06 dez. 2023.

Liquid Zome, 2023. Disponível em: <https://liquidzome.com/pt-pt/aguahara/> . Acesso em: 06 dez. 2023.

Macacos Aquáticos. Disponível em: <https://www.institutonau.org/macacos-aquaticos>. Acesso em: 06 dez. 2023.

MUNDIM, Ana. **Aqua Move**. Youtube; 19 de mai 2023. Disponível em: <https://youtu.be/Wrf8Gf7FVYI?si=TZQp-PGFhdzTk1Vo> . Acesso em: 06 dez. 2023.

MUNDIM, Ana. **Depoimentos Aqua Move**. Youtube; 19 de mai 2023. Disponível em: https://youtu.be/2m_19tY9qJs?si=x2AcvgSEUgqSmtiF. Acesso em: 06 dez. 2023.

MUNDIM, Ana. **Enlevo**. Youtube; 25 de set. 2023. Disponível em: <https://youtu.be/MzTkhR0GV0c?si=8yASJMwf-lq3Yzo4>. Acesso em: 06 dez. 2023.

MUNDIM, Ana. **Aqua Move**: vocabulário. Youtube; 22 de nov. 2023. Disponível em: <https://youtu.be/gnWuTGLokxk> . Acesso em: 06 dez. 2023.

Project Limb. Disponível em: <https://www.projectlimb.net/>. Acesso em: 06 dez. 2023.

Terapia aquática Aguavida. Disponível em: <https://www.aguavidaterapia.com/>. Acesso em: 06 dez. 2023.

Watsu América Latina, 2023. Disponível em: <http://www.watsu-la.org.br>. Acesso em: 06 dez. 2023.

***Ana Mundim** é Docente efetiva na Universidade Federal do Ceará, atuando no Programa de Pós-Graduação em Artes e nos cursos de Bacharelado e Licenciatura/ em Dança do Instituto de Cultura e Arte. Líder do Grupo de Pesquisa Dramaturgia do Corpo-espço/UFC/CNPq. Bailarina, coreógrafa, fotógrafa e dj. E-mail: anamundim@ufc.br.

Recebido em: 02/06/2023

Aprovado em: 08/12/2023