

Juliana Carvalho Franco da Silveira*

Hester Paz de Freitas**

*C*inestesia:

Sentidos corporais e percepção em um processo criativo na dança

*C*inestesia:

Bodily senses and perception in a dance creative process

RESUMO

Esta pesquisa teve como objetivo analisar como integrantes do Grupo Rascunho experienciaram as propostas de ampliação da experiência sensorial e da percepção, ao longo do processo criativo colaborativo do espetáculo *Cinestesia* (2022). Partiu da Prática como Pesquisa, enquanto metodologia, com registro dos dados produzidos nos encontros do grupo em áudio, vídeo, diário de bordo, e articulação com a literatura de referência. A investigação realizada abordou a dança através de uma perspectiva enativa, que colocou em operação um modo de mover como expansão do sensível. Como resultado, a Prática como Pesquisa evidenciou o desenvolvimento de um modo cinestésico de atenção – que envolveu propriocepção, sistema vestibular, visão e pele –, bem como o surgimento de padrões de movimento não usuais e de uma maior resiliência dos corpos em relação aos espaços não habituais. Ainda, suscitou reflexões quanto ao desenvolvimento de processos investigativos a partir de um pensamento através da consciência cinestésica e quanto a um constante processo de criação da própria corporeidade na experiência com o movimento, oportunizando o surgimento de uma poética que emergiu da textura dos corpos e dos movimentos dos intérpretes-criadores.

Palavras-chave: criação em dança; propriocepção; Prática como Pesquisa.

ABSTRACT

This research aimed to analyze how members of Grupo Rascunho experienced the proposals to expand sensory experience and perception, throughout the collaborative creative process of *Cinestesia* (2022). It started from Practice as Research, as a methodology, with recording of data produced in group meetings in audio, video, logbook, and articulation with referenced literature. The research carried out approached dance through an enactive perspective, which put into operation a way of moving as an expansion of the sensitive. As a result, Practice as Research highlighted the development of a kinesthetic mode of attention – which involved proprioception, vestibular system, vision and skin – as well as the emergence of unusual movement patterns and greater resilience of bodies in relation to not habitual spaces. Furthermore, it raised reflections regarding the development of investigative processes based on thinking through kinesthetic consciousness and regarding a constant process of creating one's own corporeality in the experience with movement, providing the opportunity for the appearance of a poetics that emerged from the texture of bodies and movements of interpreter-creators.

Keywords: creation in dance; proprioception; Practice as Research.

Introdução

Na atualidade, notamos que é comum a predominância dos sentidos visual e auditivo em diversas situações, em detrimento de outros sentidos corporais. Em nosso dia a dia de trabalho na universidade, por exemplo, tanto professores quanto estudantes passam várias horas sentados em frente à tela do computador, com o corpo imóvel e, muitas vezes, apenas com movimentos das mãos, dos dedos e dos olhos. Há também um tipo de atenção, com foco direto para a tela, que predomina no ambiente virtual. Portanto, identificamos um empobrecimento sensorial e perceptivo em diferentes contextos e a necessidade de promover experiências sensório-motoras mais ricas.

Para tanto, desenvolvemos processo criativo em dança, no qual estimulamos a exploração de diferentes aspectos sensório-motores relacionados aos movimentos corporais, como: equilíbrio e desequilíbrio; tensão e relaxamento; reverberação do movimento na face; percepção do movimento através do sentido cinestésico; propriocepção; experimentação do peso passivo fraco e pesado; e relação com o toque. Essa experimentação foi realizada no sentido de trazer à tona aspectos que normalmente não são percebidos, por serem automatizados.

Logo, o objetivo desta pesquisa, tendo como base o estudo da cognição corporalizada¹, foi registrar e analisar como os participantes do Grupo Rascunho experienciaram as propostas de ampliação da experiência sensorial e da percepção, através de práticas corporais desenvolvidas ao longo do processo criativo de *Cinestesia* (2022). O significado de experiência sensorial, neste estudo, está relacionado às experiências que são proporcionadas por nossos sentidos corporais, pois, como nos lembram Kapit, Macey e Meisami (2000), temos receptores nervosos sensoriais especializados em detectar

¹ O sentido de cognição corporalizada, nesta pesquisa, está relacionado ao caráter encarnado da cognição, ou seja, aos processos que acontecem no corpo, o que se diferencia de uma abordagem à cognição apenas como representação do mundo.

mudanças no interior do corpo e no ambiente externo e comunicar essas mudanças ao Sistema Nervoso Central. Portanto, nosso esforço foi trabalhar a criação em dança a partir da auto-observação em relação aos aspectos sensoriais da experiência e à percepção do corpo em movimento. No que diz respeito à percepção, nossa abordagem se alinha à proposta de Noë (2006, p. 1) de que “ser um percebedor é compreender, implicitamente, os efeitos do movimento na estimulação sensorial” e, acrescentamos, compreender os efeitos da estimulação sensorial no movimento.

O processo criativo foi realizado pelo Grupo Rascunho no período de fevereiro a novembro de 2022, com carga horária semanal de seis horas, em parte no modo remoto, devido à pandemia, em parte no modo presencial. O grupo, criado em 2011, é vinculado ao Departamento de Artes e Humanidades da Universidade Federal de Viçosa (UFV) e desenvolve projetos de pesquisa, extensão e criação em dança, através do trabalho colaborativo, desde sua criação.

A metodologia utilizada para o desenvolvimento deste estudo foi a Prática como Pesquisa, em que “[...] a prática é compreendida como atividade epistêmica (Spatz², 2015) e, portanto, produtora de conhecimento” (Tescarollo; Scialom, 2022, p. 11). Em mais detalhes,

Robin Nelson³ (2013) explica que ela [Prática como Pesquisa] necessariamente está relacionada a um projeto de pesquisa no qual a prática é a principal forma de se operacionalizar a investigação proposta. Tal prática, particular a cada projeto, evidencia (ou demonstra) a pesquisa e o conhecimento gerado através dela. Isso significa que a prática se torna uma forma não somente de realizar a pesquisa e, portanto, atuando enquanto método, mas também de se documentar, revelar, discutir,

² SPATZ, Ben. **What a body can do: technique as knowledge, Practice as Research**. New York; London: Routledge, 2015.

³ NELSON, Robin. **Practice as Research in the Arts**. Principles, protocols, pedagogies, resistances. London; New York: Palgrave MacMillan, 2013.

apresentar, exibir e compartilhar determinada investigação (Tescarollo; Scialom, 2022, p. 11).

Em nosso contexto, conceitos advindos da pesquisa teórica – como cinestesia, propriocepção, equilíbrio, tensão, relaxamento, entre outros – foram investigados na prática artística. Os materiais resultantes desse processo foram articulados com as referências bibliográficas que ofereceram um embasamento teórico para as reflexões aqui apresentadas. Logo, a prática artística foi a principal forma de operacionalizar a pesquisa.

Outro aspecto importante da Prática como Pesquisa foi valorizar o ponto de vista da primeira pessoa em relação aos conhecimentos gerados. Desse modo, os corpos em dança foram investigados a partir da experiência de cada sujeito envolvido na pesquisa e de sua relação com o ambiente e com os outros participantes. Quanto a isso, Fernandes (2014, p. 3) comenta que, na Prática como Pesquisa,

[...] para acontecerem de fato, tanto a prática quanto a pesquisa precisam do(s) corpo(s) relacional(is) no(s) ambiente(s). Ou seja, aquele/a que pratica e aquele/a que pesquisa o faz necessariamente com e através de seu soma, corporeidade compreendida em seus vários aspectos e diversidades, a partir da experiência interna no/com o meio em constante mudança.

Outro aspecto da Prática como Pesquisa, neste estudo, foi seu caráter exploratório e interpretativo. Exploratório, pois as pesquisadoras estiveram em campo investigando os conhecimentos que emergiram da prática artística, ou seja, buscando conhecer aquilo que não era conhecido diante do que se apresentou no contexto estudado. Interpretativo, pois os conhecimentos que emergiram da prática foram interpretados em articulação com os autores de referência sobre os temas investigados.

Realizamos, então, o trabalho de interpretação a partir da organização dos dados produzidos na pesquisa. Tais dados surgiram das experimentações artísticas e depoimentos sobre a experiência sensorial e perceptiva dos

participantes nos encontros do grupo e foram registrados em áudio (depoimentos e conversas), vídeo (experimentações artísticas) e diário de bordo – tanto no trabalho presencial quanto no *online* –, para que fosse possível realizar a análise de dados e articulação com os autores de referência.

Após leituras sucessivas dos registros produzidos e estudo dos materiais, os seguintes temas se destacaram e se transformaram em categorias de análise da Prática como Pesquisa: (1) relação com o espaço; e (2) motivos de movimento, ou seja, estímulos usados para o processo criativo: equilíbrio e desequilíbrio; tensão e relaxamento; reverberação do movimento na face; percepção do movimento através do sentido cinestésico; propriocepção; peso passivo fraco e pesado; e toque.

Ao refletirmos sobre os motivos de movimento, observamos que todos podem ser vistos como aspectos do movimento abrangidos pelo sentido cinestésico, razão pela qual nomeamos o espetáculo de *Cinestesia*. O significado de sentido cinestésico, nesta pesquisa, acompanha a proposta apresentada por Berthoz (2000), que considera o caráter multissensorial do sentido do movimento ou cinestesia – o qual engloba propriocepção, sistema vestibular, visão e tato.

Para investigar sobre os sentidos corporais e a percepção no âmbito da dança, abordamos a teoria da *Autopoiesis*, de Francisco Varela e Humberto Maturana, a qual permitiu um eixo teórico-prático que levou em conta o constante processo de criação da própria corporeidade inerente à prática da dança.

A teoria da *Autopoiesis* (do grego *auto* “próprio”; *poiesis* “criação”) é um termo cunhado na década de 1970 para designar a capacidade dos seres vivos de produzirem a si próprios, numa dinâmica de autogeração, identificada como uma das características fundamentais da vida. Maturana e Varela (1984) nomearam de *Organização Autopoiética* o tipo de organização sistêmica pela qual os sistemas produzem e substituem seus próprios componentes numa contínua articulação com o meio (Campos, 2020, p. 67-68).

A partir dessa teoria, o conceito de enação pode auxiliar no entendimento da percepção na dança. Campos (2020, p. 68) esclarece que enação (em espanhol, *en acción*, e também conhecido como cognição corporificada⁴) é um conceito desenvolvido por Varela, que “[...] concebe a cognição, incluindo os seus altos níveis de expressão, como um processo que está enraizado na atividade concreta do organismo, ou seja, no seu acoplamento sensório-motor”.

O biólogo chileno concebe a abordagem enativa da experiência da cognição sobre duas noções correlacionadas: “1. A percepção consiste em ações guiadas pela percepção; 2. As estruturas cognitivas emergem de esquemas sensório-motores recorrentes que permitem a ação ser guiada pela percepção” (Varela, 2004⁵, p. 29 *apud* Campos, 2020, p. 68).

Cabe aqui destacar a relação intrínseca entre ação e percepção. Noë (2006, p. vii) considera que perceber é uma forma de agir e que a percepção depende das capacidades de ação e pensamento. Esse ponto também nos parece crucial por mostrar a interrelação entre ação, pensamento e percepção; ou seja, tanto nossas ações, quanto nossos conhecimentos teóricos podem impactar nossa percepção.

Portanto, ao longo desta pesquisa, buscamos ativar a percepção do corpo e dos movimentos através da auto-observação durante as investigações e criações em dança, assim como articulamos estudos teóricos dos temas abordados com as práticas desenvolvidas no processo criativo. Consideramos que esse tipo de estudo pode ser uma maneira potente de renovar experiências na dança, ao trazer à tona o constante processo de transformação da própria corporalidade. “Sendo assim, conceber uma prática de aprendizagem com o

⁴ Corporificado é um termo usado por Campos (2020). No entanto, na presente pesquisa, optamos pelo termo corporalizado, pois, em nosso entendimento, a palavra corporificado parece remeter a algo que vem de fora para dentro. Corporalizar, ao contrário, significa tornar corpóreo; refere-se a um tipo de cognição conectada com a experiência corporal imediata.

⁵ VARELA, Francisco. **Quel savoir pour l’etique ?** – Action, sagesse et cognition. Paris: La Découvert, 2004.

movimento a partir da epistemologia enativa traz esta questão central: como cultivar a capacidade de perceber que estamos em processo contínuo de transformação através do dançar?” (Campos, 2020, p. 68). Acreditamos que uma possível resposta a essa pergunta pode ser justamente o cultivo da auto-observação, pois

[...] o simples ato da observação já interfere na minha maneira de andar, pois tudo aquilo que é observado – o contato dos pés com o chão, a posição dos joelhos e quadris, a colocação do tronco em relação às pernas, a posição da cabeça em relação ao tronco – acaba sofrendo uma interferência. Movimentos que há muito tempo estão incorporados à nossa dinâmica são, a partir de então, evidenciados e tornam-se perceptíveis (Vianna, 2005, p. 119-121).

A esse respeito, também é fundamental considerar “[...] que a aprendizagem na dança se torna enativa quando coloca em operação um modo de mover como expansão do sensível, da autonomia e da criação de sentidos na experiência com o próprio movimento dançante.” (Campos, 2020, p. 69). Esses três pontos destacados por Campos foram centrais em nossa pesquisa: investimos na expansão do sensível através das investigações dos motivos de movimento propostos ao longo do processo criativo, bem como estimulamos a autonomia de cada participante nessas explorações, ao nos abirmos para as experimentações individuais e ao que emergia desse processo; por fim, desse modo, possibilitamos a criação de sentidos na experiência com o movimento.

A perspectiva do trabalho em primeira pessoa (já mencionada anteriormente), junto à abertura para depoimentos dos participantes da pesquisa, foi essencial, pois permitiu conhecer suas experiências a partir de suas próprias manifestações. Importante destacar que essa perspectiva inclui a relação com o ambiente, uma vez que, conforme esclarece a teoria enativa, há um processo de coemergência do corpo e do ambiente. “Dessa forma, o mundo não é visto como algo que está ‘lá fora’, que está dado antecipadamente; ele

emerge a partir de como nos movemos, tocamos, respiramos e comemos” (Campos, 2020, p. 68). Logo, nossos modos de percepção estão relacionados não apenas a processos internos, mas também a uma rede de relações que nos atravessa e que está ligada a fatores culturais, afetivos, econômicos e ambientais.

No Brasil, a pesquisa sobre os sentidos corporais e sobre a percepção tem recebido atenção da comunidade da dança. Temos, por exemplo, as teses de Patrícia Garcia Leal (2009) – que investiga sobre olfato e paladar como estímulos à criação – e de Adriana Almeida Pees (2010) – que aborda o sentido do movimento em (des)equilíbrio. Assim, consideramos que a contínua investigação sobre os sentidos corporais e a percepção no âmbito da dança é essencial para desnaturalizarmos modos de sensibilidade automatizados, que identificamos em diferentes contextos nos dias de hoje. Por isso, investimos numa abordagem à dança que considera o corpo como organismo inteligente, sensível, criativo e interconectado ao mundo que o cerca.

O artigo está organizado da seguinte forma: na próxima seção, apresentamos os procedimentos utilizados para desenvolvimento do processo criativo. Em seguida, discutimos sobre a relação dos sentidos corporais e da percepção com os diferentes espaços habitados ao longo da criação de Cinestesia. Na sequência, refletimos sobre a relação dos sentidos e da percepção com os motivos de movimento que foram utilizados como dispositivos para o processo de criação. E, então, trazemos as considerações finais.

Procedimentos para o processo criativo

O processo criativo foi desenvolvido por meio de trabalho colaborativo pelos integrantes⁶ do Grupo Rascunho. O modo de organização colaborativo,

⁶ Direção: Juliana Carvalho Franco da Silveira.

Intérpretes-criadores: Hester Paes de Freitas, Marina Alves Facundo e, de fevereiro a junho de 2022, Vinicius Macena Santiago Fialho.

Iluminação e operação de luz: Marcos Antonio dos Santos Fernandes (nome artístico Marcos Farrapo Fernandes).

no contexto do grupo, promove relações não hierarquizadas, a abertura ao diálogo sobre as escolhas feitas para o trabalho e a divisão das funções específicas – necessárias para o desenvolvimento das atividades, a cada projeto – entre os integrantes do grupo. A participação dos estudantes no processo colaborativo visa ao desenvolvimento artístico dos mesmos, além de levá-los a refletir sobre suas escolhas. Assim, a colaboração favorece o desenvolvimento da autonomia, do pensamento crítico, o compartilhamento de experiências e conhecimentos, a responsabilidade social, entre outras questões.

Para o desenvolvimento do trabalho, inicialmente nos dividimos em diferentes funções: Juliana (coordenadora do grupo e autora deste artigo) assumiu a direção do trabalho artístico, e Hester (coautora deste artigo), Marina e Vinicius trabalharam como intérpretes-criadores para o desenvolvimento do material cênico. Desse modo, construímos o trabalho em conjunto, dialogando sobre os procedimentos que seriam adotados, o que possibilitou que os sentidos da criação emergissem de um trabalho em grupo.

A proposta foi que, independente de sua função específica, cada participante, incluindo a diretora, assumisse também o papel de artista-pesquisador durante a montagem.

Na dança contemporânea o papel do coreógrafo como detentor dos sentidos da criação vem se relativizando e, cada vez mais, maior importância é dada às contribuições do intérprete. O intérprete não é mais mero executor de uma proposta coreográfica, mas é chamado a colaborar como criador na cena contemporânea. Muitas vezes, o papel do coreógrafo passa a ser de um diretor que conduz o processo criativo. E o intérprete criador passa a ser um pesquisador do processo contribuindo com a sua singular história de vida, com suas especificidades anatômicas, dinâmicas e espaciais (Leal, 2009, p. 116).

Figurino: Rebeca Lima Soares.

De agosto a novembro de 2022, contamos também com as colaborações de Marcos no trabalho de iluminação e operação de luz, e de Rebeca, ex-aluna do curso de Dança da UFV, para a concepção dos figurinos.

Nos encontros do grupo para o processo criativo, começávamos com uma aula de dança contemporânea – que, a cada semana, era conduzida por um dos integrantes –, seguida de experimentações e ensaios para a montagem. Ao final de cada encontro, fazíamos uma roda de conversas para compartilhamentos de percepções e experiências.

Sobre a compreensão e estudo a respeito da dança contemporânea, nesta pesquisa, acompanhamos a perspectiva da historiadora Laurence Louppe (2012, p. 47), por ressaltar que o sentido primordial da dança “deve ser lido no próprio corpo que a gera e que nela se gera”.

Louppe (2012, p. 45) identifica os seguintes valores na dança contemporânea:

A individualização de um corpo e de um gesto sem modelo que exprime uma identidade ou um projecto insubstituível, a *produção* (e não reprodução) de um gesto (a partir da esfera sensível individual – ou de uma adesão profunda e cara aos princípios de um outro), o trabalho sobre a matéria do corpo e do indivíduo (de maneira subjetiva ou, pelo contrário, em acção na alteridade), a não-antecipação sobre a forma (ainda que os planos coreográficos possam ser traçados de antemão, como em Bagouet ou Lucinda Childs) e a importância da gravidade como impulso do movimento (quer se trate de jogar com ela ou de se abandonar a ela). Em causa estão também valores morais como a autenticidade pessoal, o respeito pelo corpo do outro, o princípio da não-arrogância, a exigência de uma solução *justa*, e não somente espetacular, a transparência e o respeito por diligências e processos empreendidos.

A partir dessa perspectiva, visando contribuir para o processo criativo, integrantes do Grupo Rascunho se revezaram para ministrar aulas de dança contemporânea. Para nós, a importância das aulas está relacionada a diferentes aspectos deste estudo ao considerarmos a Prática como Pesquisa: entendemos que o momento da aula de dança já é oportunidade para vivenciar

o corpo em processo de transformação, provocado pela própria prática, a partir da abordagem enativa da cognição. Além disso, é um momento em que podemos ampliar a percepção de nosso próprio corpo, através dos diferentes movimentos que realizamos. Assim, ao longo das aulas, os seguintes aspectos específicos relacionados à pesquisa puderam ser percebidos: mudanças fisiológicas que surgem ao longo da prática (aceleração dos batimentos cardíacos e da respiração, alteração de tônus muscular, alongamento, pressão, temperatura corporal etc.), relação entre equilíbrio e desequilíbrio, nuances do trabalho com o peso corporal, autopercepção de diferentes estruturas anatômicas e do movimento.

As aulas proporcionam também melhor coordenação dos movimentos praticados, fortalecimento muscular, alongamento, aprimoramento do contato do corpo com o chão, aquecimento do corpo antes dos ensaios – de modo que fique mais desperto e disponível –, investimento na capacidade cardiovascular e prevenção de lesões.

Em nosso contexto, as aulas incluíam sequências de movimentos nos diferentes níveis espaciais: no nível baixo, várias partes do corpo estabeleciam contato com o solo, o que permitia que explorássemos sensações de entrega e leve resistência à gravidade; no nível médio, uma maior resistência à gravidade era estabelecida e outras musculaturas eram acessadas; no nível alto, em que as bases de apoio em relação ao chão eram menores, outras negociações com o espaço e equilíbrio do corpo eram provocadas. Também trabalhávamos a passagem entre os três níveis, investigando diferentes qualidades de peso, entradas e saídas do chão, rolamentos, deslocamentos pelo espaço, saltos, giros, além de exercícios para fortalecimento muscular e alongamentos.



Figuras 1 e 2 – Aula de dança contemporânea.

Fonte: capturas de tela de gravação da aula do Grupo Rascunho no dia 03 de junho de 2022.

Outro ponto que merece destaque é que o Grupo Rascunho está inserido no contexto acadêmico e desenvolve trabalhos que envolvem pesquisa, extensão, ensino e criação em dança. Sobre isso:

É interessante observar historicamente a relação entre a valorização de processos investigativos e o surgimento de formações acadêmicas em dança [...]. Mesmo antes da possibilidade do ensino formal universitário, artistas preocuparam-se com ensino de técnicas de dança e investigações criativas. Mas o ambiente acadêmico é o lugar por excelência da pesquisa, do ensino e do construir e conceber o conhecimento. Interfaces para a dança contemporânea: a interpretação, o ensino, a pesquisa, a criação. O bailarino contemporâneo exerce amplos papéis, inclusive produzindo, por vezes, seu próprio trabalho (Leal, 2009, p. 119).

Como o processo criativo de *Cinestesia* foi desenvolvido ao longo de um período de transição, de retorno gradual às atividades presenciais após o distanciamento social obrigatório provocado pela Covid-19, os encontros do grupo foram realizados do seguinte modo: em fevereiro e março, de forma híbrida (presencial e *online*) – com Juliana e Hester em estúdio do Departamento de Artes e Humanidades da UFV, e Marina e Vinícius *online*, via plataforma Zoom – e, de maio a novembro de 2022, de forma presencial com todos os integrantes em estúdio. Inicialmente, éramos quatro participantes. A partir de junho, Vinícius teve que se retirar devido à necessidade de atender a outros compromissos. O espetáculo estreou em 25 de novembro de 2022.

Esta pesquisa foi realizada mediante aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Viçosa.

Sentidos e percepção na relação com o espaço

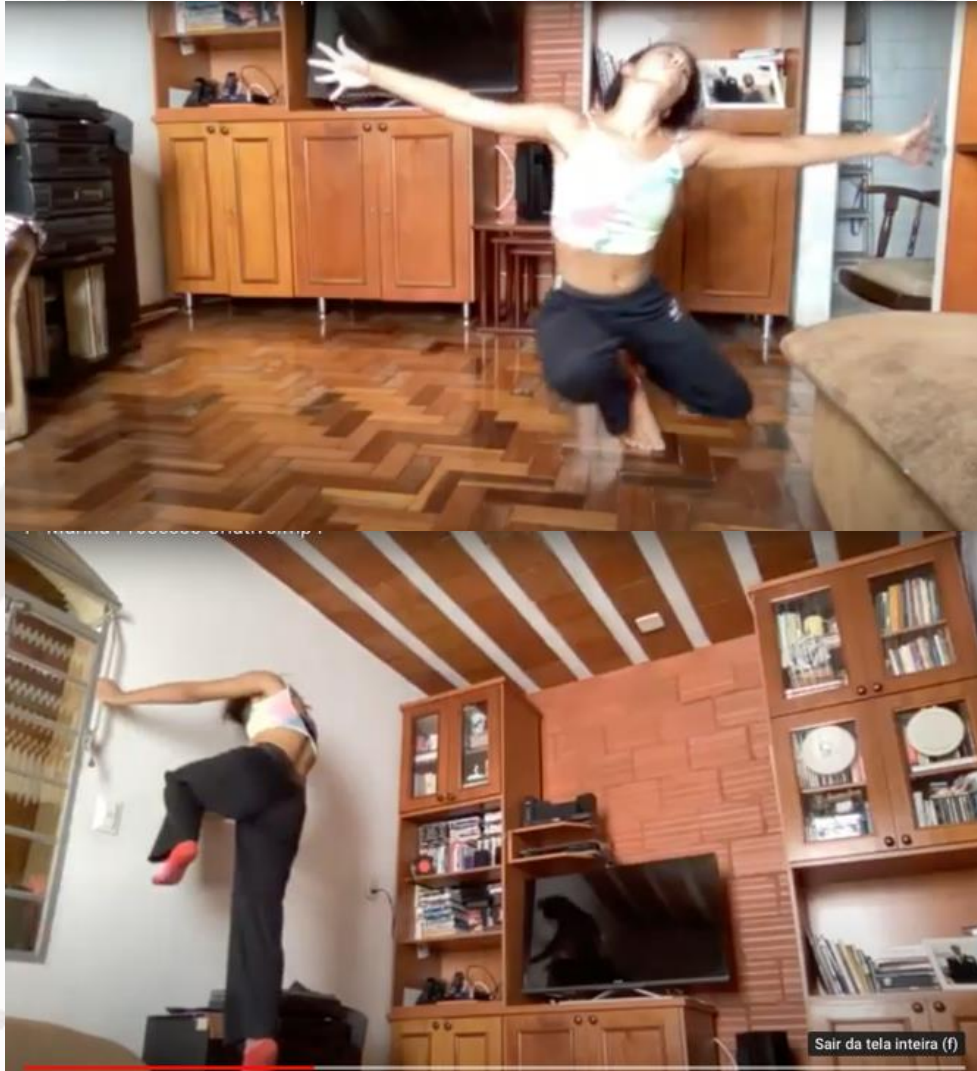
Como o desenvolvimento do trabalho se deu inicialmente de forma híbrida – com duas participantes retornando ao trabalho presencial, e dois participantes em ambiente doméstico –, notamos diferenças na forma como nos relacionamos com os diferentes ambientes. Aqueles que estavam em casa

desenvolveram práticas de dança que anteriormente eram feitas em outros espaços, portanto, precisaram encontrar novos modos de se relacionar com o espaço, objetos e estruturas que os cercavam.

Nesse sentido, considerando a abordagem enativa do aprendizado, foi interessante observar como a realização de práticas de dança em espaços domésticos provocou a necessidade de encontrar novos modos de agir, o que gerou diferentes sensações, percepções e descobertas. Percebemos desconforto, necessidade de adaptação do corpo e do movimento aos espaços reduzidos e a emergência de qualidades de movimento não habituais, conforme será explicitado abaixo.

Sobre a configuração dos corpos em confinamento, *Energici et al. (2021)* explicam que a Covid-19 desafiou ideias tradicionais, no que tange às relações espaço-pessoas, assim como as temporalidades e afetos entre corpos e objetos, pois práticas de descanso, trabalho e alimentação se condensaram, o que provocou a emergência de um novo espaço híbrido.

Enquanto artistas da dança, vivemos intensamente essa ressignificação do espaço. Acostumados com grandes estúdios e espaços especializados para as práticas corporais, com a pandemia, tivemos que entender como levá-las para espaços íntimos dentro de nossas casas, muitas vezes habitadas por outras pessoas e com espaços reduzidos, ocupados por móveis e objetos domésticos. Essa experiência revelou como a realização de práticas da dança em espaços domésticos provocou alterações em nosso acoplamento sensório-motor com os diferentes ambientes, o que gerou novas percepções e modificou nossos movimentos.



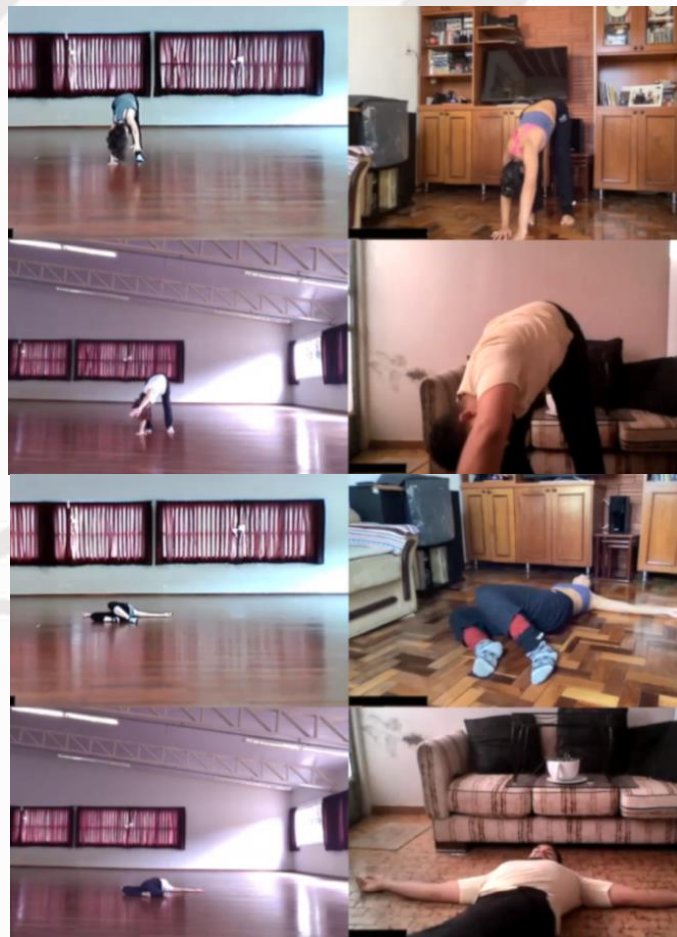
Figuras 3 e 4 – Ressignificação do espaço doméstico.
Fonte: capturas de tela de ensaio gravado no dia 09 de março de 2022.

Desse modo, passamos a viver diferentes corpos em um mesmo espaço,
pois

Se as práticas espaciais se hibridizam, o modo de realização da corporalidade, da mesma forma, se condensa. Quantos corpos existem no apartamento? Um corpo trabalhador, um corpo que se alimenta, um corpo em descanso? Trata-se por sua vez de um e

múltiplos corpos emergentes mediante intra-ações, tornando-se um e múltiplo (Energici *et al.*⁷, 2021, p. 83).

Nessas condições, a dicotomia entre o público e o privado sofreu redefinição, de modo que a vida cotidiana se configurou com um contínuo indiferenciado (Energici *et al.*, 2021), pois nossos espaços íntimos se tornaram públicos através das reuniões *online* que eram realizadas com cada participante em sua própria casa.



Figuras 5 e 6 – Práticas de dança em espaços híbridos.

Fonte: capturas de tela de gravação da aula do dia 25 de março de 2022.

⁷ As traduções de todas as citações de textos em língua estrangeira para o português foram realizadas pelas autoras.

No início da montagem, observamos que Juliana e Hester, que estavam em estúdio, sentiram grande liberdade para se movimentar e explorar intensidades e qualidades de movimentos. Marina e Vinicius, que ainda permaneciam em casa, inicialmente, sentiram dificuldade para se mover em espaços muito reduzidos e precisaram ativar novos modos de ação e percepção para realização do trabalho. Contudo, após algumas aulas e ensaios, passaram a demonstrar adaptações corporais, ou seja, conseguiram encontrar caminhos por onde o corpo poderia se mover dentro de um espaço limitado e com diferentes objetos em volta.

Nesse contexto, com o tempo, percebemos como Marina estava encontrando qualidades de movimento que não eram usuais em suas experimentações. O parâmetro utilizado para essa observação foi baseado no convívio prévio com a participante, que tem longa história de treinamento corporal no balé e que, de um modo geral, apresentava movimentações vetorizadas, com peso ativo e na vertical. No entanto, ao longo do processo criativo de *Cinestesia*, observamos a emergência de uma movimentação mais resiliente e com um trabalho que diferenciava com mais clareza o peso ativo do passivo.

Sobre a emergência de diferentes qualidades de movimento, a participante relatou:

Como a gente faz as nossas criações em cada casa, né, isolado, eu estou [me] sentindo mais confortável para poder explorar locais que antes eu não ia, sabe? Dar novas potências para o meu corpo. Que antigamente [trabalhando em estúdios de dança] acho que eu ficava muito no padrão. Sempre, [na] aula, tinha gente olhando para a gente, [no] ensaio sempre era todo mundo junto. Por um lado, é bom, que sempre vai ter alguém para te criticar, te tirar da sua zona de conforto, só que ao mesmo tempo eu acho que eu me sentia mais reclusa em ter que fazer tudo perfeito para mostrar, sabe? “Vou ficar na minha zona de conforto porque sei que aqui não vou cair, não vou errar nada” (informação verbal)⁸.

⁸ Depoimento gravado no encontro de 08 mar. 2022.

O depoimento de Marina mostra como os diferentes espaços, além de trazerem à tona características físicas e arquitetônicas, provocam memórias, afetos, estados de ânimo, sentimentos e percepções variadas. Junto a isso, vale lembrar de Vianna (2005, p. 96), quando destaca que “[...] é importante que, antes de começar qualquer trabalho corporal, eu incorpore o espaço que vou usar”; pois, assim como o corpo está no espaço, o espaço está no corpo, o que tem implicações para nossa interação e percepção do mundo, como pondera Fernandes (2007).

Observamos ainda como nossa organização espacial muda quando mudamos o local de determinadas práticas. Ao dançarmos em espaços não habituais, somos afetados de um modo renovado. Sobre isso, Vianna (2005, p. 96) comenta que

Mudar o local de refeição e de dormir dentro da própria casa são estímulos que geram conflitos e novas musculaturas em nosso cotidiano: espaços novos, musculatura nova, visão nova. Mesmo na sala de aula o espaço que reservamos para nossa criatividade fica sempre restrito ao mesmo espaço físico que ocupamos diariamente – e que, aos poucos, termina sendo um espaço ausente pela não-percepção da sua utilização.

Nesse trabalho, entendemos as transformações que surgiram na relação do corpo e dos movimentos com os diferentes espaços como manifestações do aspecto enativo da cognição, no sentido de que o corpo apresentou processos cognitivos enraizados na experiência concreta dos participantes da pesquisa para encontrar as adaptações necessárias.

Outro aspecto relevante que pôde ser observado por todos os integrantes do grupo, ao longo das investigações operacionalizadas através da Prática como Pesquisa, foi que, quando retomamos as práticas de dança em aulas e ensaios regulares, identificamos ampliação da sensação de vitalidade. Essa sensação ficou bastante presente após um período de isolamento social e de pouca atividade física. Então, com a retomada das atividades práticas de dança, os participantes da pesquisa relataram que

passaram a sentir o corpo mais vivo, mais disposto ao longo do dia, até mesmo em melhor estado para realização de outras atividades do cotidiano. Nesse sentido, Vianna (2005, p. 99) explica:

Ao acordar, ao sensibilizar uma dada articulação, adquirei mais um ponto de equilíbrio em meu corpo, e isso acaba agindo sobre todo o resto, inclusive sobre coisas que aparentemente nada têm que ver com músculos e articulações, como a atividade intelectual.

No entanto, identificamos diferença entre as participantes que estavam em ambiente presencial e os que estavam em ambiente virtual. Juliana e Hester, que precisavam fazer um percurso mais longo para participar dos encontros do grupo de modo presencial, relataram que, no início das aulas de dança, já sentiam o corpo mais desperto para começar as atividades. Vinicius e Marina, que, no começo do processo (fevereiro e março), participaram das atividades em ambiente doméstico e se deslocavam apenas do quarto para sala de suas casas, relataram que, ao entrar nas aulas *online*, a sensação era de o corpo ainda estar acordando.

Nesse contexto, observamos que o trajeto casa-trabalho também possibilita estimulação dos sentidos corporais. Por exemplo, ao andar na rua, precisamos acionar um estado de atenção visual, auditiva e proprioceptiva, devido ao trânsito de pessoas, automóveis e estímulos sonoros. Além disso, comenta Pessoa (2021), o trabalho presencial envolve encontros entre diferenças, trocas de saberes em espaços compartilhados, entre outras experiências que nos constituem e nos fazem como somos. Desse modo,

A própria circulação pelo espaço pode ser a criação de trajetórias individuais, de paisagens que se convertem em territórios estéticos, a partir de seu simples atravessamento, e com isso nos transformam – trajetórias que constituem novas experiências do espaço compartilhado e da cidade ou paisagem percorrida – novas percepções, apropriações e sentidos (Pessoa, 2021, p. 5).

Assim, notamos que os encontros e as conexões sociais em um mesmo espaço físico contribuíram para a sensação de vitalidade, que ficou muito evidente para as participantes que estavam retornando ao trabalho presencial.

Portanto, ao considerar a aprendizagem na dança a partir de uma perspectiva enativa, colocamos em operação um modo de mover e de nos relacionar com o espaço como expansão do sensível, com abertura para a criação de sentidos na experiência com o próprio movimento em diferentes contextos, o que reverberou em nossas atividades cotidianas.

Sentidos corporais e percepção no processo criativo de *Cinestesia*

A cada semana ao longo do processo, de maneira revezada, um dos participantes propôs um motivo de movimento como dispositivo para criação. As experimentações eram feitas por cada integrante do grupo separadamente, que, em seguida, apresentava sua criação aos demais. Dessa forma, era possível visualizar como as propostas reverberavam para cada um, assim como abrir espaço para compartilhamento de experiências e sugestões para as criações individuais.

O primeiro motivo de movimento proposto para o processo criativo, apresentado por Hester, foi relacionado ao equilíbrio e desequilíbrio do corpo. A participante explicou que o tema surgiu a partir de estudos teóricos advindos da pesquisa sobre os sentidos corporais, mais especificamente sobre o sistema vestibular, que contribui para a manutenção do equilíbrio. Como explica Melo (2015, p. 151):

O sentido de equilíbrio refere-se à nossa capacidade de manter a posição do corpo, principalmente a cabeça, em relação à força da gravidade, e em resposta aos movimentos súbitos, por exemplo, aceleração, desaceleração e rotação. Os [seguintes] órgãos para o equilíbrio formam o aparelho vestibular, que inclui utrículo, sáculo e ductos semicirculares.

Além do sistema vestibular, outros sentidos corporais contribuem para o equilíbrio. Segundo Pees (2010), o equilíbrio corporal é proporcionado pela interação dos sistemas somatossensorial (ou proprioceptivo), visual e vestibular.

A mesma autora observa que:

Na dança o ato de equilibrar-se com propriedade permite ao bailarino executar sequências complexas de exercícios e frases coreográficas, com maior fluidez, destreza e habilidade. Igualmente auxilia no controle da musculatura, tão necessária para a execução dos passos almeçados, bem como na relação do ato prolongado do movimento no espaço e na manutenção da postura (Pees, 2010, p. 4-5).

Hester contou que, após estudar sobre o equilíbrio, passou a voltar mais sua atenção para situações e vivências que poderiam despertar sensações de desequilíbrio do corpo, como noites mal dormidas, bebidas alcoólicas, estresse, amor etc. Como exemplo, ao caminhar após uma noite mal dormida, notou movimentos desastrados, sentiu a cabeça mais pesada e o corpo propenso a ceder à gravidade. Com isso, sugeriu que os participantes refletissem sobre a temática apresentada e experimentassem equilíbrio e desequilíbrio em suas movimentações.

Os movimentos que surgiram apresentaram momentos de aceleração e desaceleração, quedas com deslocamentos pelo espaço, assim como exploração de movimentos com elevação de pernas e inclinação do tronco que provocavam bastante instabilidade no corpo. Houve, portanto, experimentação proposital da instabilidade, com o intuito de trazer à tona e sensação de desequilíbrio. A respeito dessa relação, vale ressaltar que o

[...] equilíbrio – a capacidade que o homem possui de ficar ereto e de se mover no espaço nessa posição – é o resultado de uma série de relações e tensões musculares do nosso organismo. Quanto mais nossos movimentos se tornam complexos – dar passos maiores dos que damos normalmente, ficar com a cabeça mais para trás ou mais para frente –, mais o equilíbrio fica ameaçado. E aí toda uma série de tensões entra em ação para nos impedir de cair (Barba; Savarese, 2012, p. 92-93).



Figura 7 – Equilíbrio/desequilíbrio.

Fonte: fotografia tirada pela diretora em ensaio do dia 17 de novembro de 2022.

Por mais que a dança trabalhe o tempo todo com equilíbrio/desequilíbrio, o desequilíbrio que foge ao controle consciente é muitas vezes evitado, pois coloca o corpo em situações de risco. No entanto, nesta pesquisa, a diretora procurou estimular a experimentação de um lugar de desconforto, que coloca o corpo em estado de alerta, para que o desequilíbrio ficasse mais evidente em cena. Sugeriu então, dentre outras estratégias, a utilização de luz estroboscópica para dificultar a relação com a busca de equilíbrio ao longo da cena, pois a visão contribui de forma significativa para o equilíbrio do corpo.

Após experimentações, Hester relatou:

Que muitas vezes a gente tenta ajeitar, assim, a movimentação. Então, em alguns momentos que eu estava me equilibrando na experimentação, é... às vezes, eu ia cair e tentava consertar isso. Só que eu comecei a pensar em “se eu cair, deixar cair”, sabe, deixar acontecer o que vem depois [...]; então eu fiquei pensando nesse lugar também, de deixar acontecer as coisas e não de tentar

consertar a movimentação, mas de seguir o movimento que aconteceu ali, já (informação verbal)?

Essa abertura para o “deixar cair” abriu frestas na coreografia e proporcionou outras formas de compreensão do sentido da queda. Após alguns meses de ensaio, Marina demonstrou uma percepção diferente em relação ao desequilíbrio. Disse que nunca tinha trabalhado com essa proposta específica e que sentiu sua potência, além do prazer de experimentar o desequilíbrio, o que trouxe mais liberdade para a criação (informação verbal)¹⁰.

O segundo motivo de movimento, proposto por Vinícius, foi investigar o que pode provocar tensão e relaxamento no corpo e explorar diferentes qualidades de movimento que surgem a partir dessa investigação.

Na dança, estamos sempre trabalhando com tensão e relaxamento, mas, muitas vezes, de modo automático, sem que tenhamos consciência de como a tensão está distribuída pelo corpo. Além disso, o acúmulo de tensões pode inibir a sensibilidade e a percepção do corpo, como observa Vianna (2005), comprometendo os movimentos – aspectos que também muitas vezes passam despercebidos. Por essa razão, é comum nos acostumarmos com tensões desnecessárias que acabam fazendo parte de nossa organização corporal.

Com o caminhar das experimentações, Hester observou que, por acabar conectando a experiência da pesquisa com as demais atividades do curso de Dança da UFV, sentiu que o trabalho aprofundado com a tensão corporal contribuiu, por exemplo, na disciplina de danças brasileiras, para um uso de qualidades de movimento que exigiam um grau maior de tensão no corpo.

Marina comentou: “sobre tensão e relaxamento, eu também já praticava como padrão corporal, em outras disciplinas... só que não tão enfatizado para a criação igual aqui, né; então eu também senti novidade nisso” (informação verbal)¹¹.

⁹ Depoimento gravado no ensaio de 02 fev. 2022.

¹⁰ Depoimento gravado no ensaio de 22 jun. 2022.

¹¹ Depoimento gravado no ensaio de 22 jun. 2022.

O refinamento perceptivo da distribuição da tensão pelo corpo foi significativo para o trabalho. Observamos aspectos funcionais e expressivos relacionados à ativação muscular. Sabemos que, para mobilizar o peso do corpo, para sair do chão, é necessário acionar determinadas musculaturas, e, em termos funcionais, podemos pensar em qual é o menor esforço necessário para realizar uma ação. No entanto, em termos de expressividade, podemos acrescentar ou reduzir a força muscular, o que confere diferentes qualidades de movimentos. Sobre isso, H'Doubler (1957, p. 78) considera que “essa configuração neuromuscular é um equipamento comportamental que possui vias reflexas e infinitas possibilidades de atividade, que, quando modificadas, emergem como habilidades definidas”. Portanto, para o desenvolvimento dessas habilidades, o estudante de dança deve ir mais fundo, “ele deve aprender a estar ciente da tensão muscular, a descobrir no movimento as manifestações das leis físicas e a empregar conscientemente essas leis se quiser desenvolver um estilo de acordo com elas” (H'Doubler, 1957, p. 78).

Assim, observarmos, a partir da abordagem enativa da cognição, como a modulação da tensão corporal acontece na atividade concreta do corpo no espaço, enquanto uma ação guiada pela percepção.



Figuras 8 e 9 – Tensão/relaxamento.

Fonte: fotografias tiradas pela diretora no ensaio de 03 de junho de 2022.

O terceiro motivo de movimento, proposto por Marina, foi relacionado à reverberação do movimento na face, isto é, movimentos de todo o corpo que podem provocar expressões faciais e vice-versa. A participante explicou:

Essas movimentações eu faço muito, por exemplo, quando estou dançando sozinha em casa, sabe? Aí, no final de semana, eu fiquei dançando muito lá no quarto. E eu fiquei assim “meu deus, por que que eu não coloco esses trem (sic) na coreografia?”; [...] e aí eu comecei a me olhar no espelho dançando e, quando eu dançava, eu via que meu rosto ficava fazendo um tanto de gestualidade, sabe? (informação verbal).¹²

Marina explicou também que, ao assistir a alguns espetáculos de escolas e academias, sentia falta de ver o movimento chegar até o rosto. Disse que, em sua opinião, a reverberação do movimento na face é algo que chama a atenção do público e que essa reverberação no próprio rosto lhe provoca vergonha. Então, sentiu vontade de levar a proposta como um desafio e por admirar quem consegue dar destaque às expressões faciais, como observa em performances (informação verbal)¹³.

Em contraponto, Hester relatou que, na criação, sentiu dificuldade de desenvolver a proposta devido a uma certa timidez, mas também devido ao seu ponto de vista sobre o assunto. Explicou que acredita ser fácil ficar *fake* e que prefere pensar no movimento do corpo inteiro.

Igual eu estava conversando com a Ju uma vez em reunião, e a gente estava falando do movimento do corpo inteiro, sabe, sem essa separação [rosto/corpo]. Mas o que o movimento do corpo inteiro pode reverberar, né, numa expressão [facial], talvez, ou pode ficar mais neutra, mas normalmente acaba... Enfim, o que eu gosto mais de visualizar, tanto no outro quanto em mim, é essa expressão do corpo inteiro e não só de uma parte específica. Então, é isso. Tanto que eu não consegui, né, na proposta, botar algo. E eu coloquei a mão no rosto propositalmente, porque eu não sabia o que fazer (informação verbal)¹⁴.

¹² Depoimento gravado no encontro de 16 fev. 2022.

¹³ Depoimento gravado no ensaio de 22 jun. 2022.

¹⁴ Depoimento gravado no ensaio de 22 jun. 2022.



Figuras 10 e 11 – Reverberação do movimento na face.

Fonte: fotografias tiradas por Luan Amorim de Paiva, na estreia de *Cinestesia*, no dia 25 de novembro de 2022.

Marina complementou que também não gosta quando percebe esse exagero *fake*, pois prefere a expressão de forma mais natural, que integre

todo o corpo, sem separação; mas que vê a importância da expressividade não deixar de chegar na face (informação verbal)¹⁵.

O quarto motivo de movimento apresentado, proposto por Juliana, foi relacionado à percepção do movimento através do sentido cinestésico. A diretora sugeriu que cada um observasse as sensações e o prazer que surgem do movimento do próprio corpo e que deixasse a sensação do movimento conduzir as experimentações.

Percebemos que foi uma proposta mais difícil de ser compreendida e acessada num primeiro momento, portanto, ao longo dos ensaios, Juliana foi acrescentando informações sobre o modo como compreende o sentido cinestésico, recorrendo às pesquisas que tinha realizado anteriormente. Assim, explicou que:

O sentido do movimento, também denominado de sentido cinestésico, é essencial para os artistas da dança. A percepção da relação do corpo com a gravidade (peso), do posicionamento do corpo no espaço, da modulação da tensão muscular e do equilíbrio, por exemplo, é uma habilidade inerente ao movimento, que pode ser aprimorada. A noção de percepção aqui se baseia na proposta de Noë (2006) de que perceber não é meramente ter uma sensação, mas sim ter sensações que se compreende. A percepção está relacionada, portanto, à interpretação da informação sensorial, o que envolve aspectos cognitivos e sensorio-motores (Silveira, 2018, p. 61).

O trabalho de ampliação da percepção do sentido cinestésico é um processo, ou seja,

A percepção consciente da informação cinestésica frequentemente não é imediata. Requer uma habilidade mais profunda de autoconsciência. Portanto, é importante dar ênfase à experiência cinestésica dos bailarinos a fim de ajudá-los a aumentar a consciência do feedback sensorial, uma vez que, tradicionalmente, o sentido visual predomina no ensino da dança (Silveira, 2020, p. 32).

¹⁵ Depoimento gravado no ensaio de 22 jun. 2022.

Ainda, a diretora destacou que “em seu estudo sobre a história da percepção do corpo, Vigarello (2016)¹⁶ comenta que, ao longo da história da cultura ocidental, os ‘sentidos externos’ reinaram por longo tempo entre as referências sensíveis e nos colocavam mais em relação com as coisas do que com o corpo” (Silveira, 2018, p. 61).

Em uma das conversas sobre o processo criativo, foi interessante observar que a percepção do sentido cinestésico foi significativa para Hester. Quando Juliana perguntou se as participantes verificaram algum sentido predominante em suas criações, Hester respondeu:

Em todos os estímulos, o sentido cinestésico me parece bem presente, se eu estou entendendo bem o que é esse sentido. E nas aulas também. Que eu acho que está muito conectado com o prazer mesmo, para mim. Quando eu sinto mais ou percebo o cinestésico, talvez seja quando consigo entrar mais nas propostas (informação verbal)¹⁷.

O prazer com o movimento foi um aspecto manifesto em diferentes momentos por todos os participantes do processo. O fato de estarmos retomando as aulas de dança contemporânea e o trabalho de criação nos trouxe um prazer renovado, depois de tanto tempo priorizando o trabalho remoto e o corpo estático, devido ao confinamento necessário à prevenção da pandemia.

¹⁶ VIGARELLO, Georges. **O sentimento de si**: história da percepção do corpo, séculos XVI-XX. Petrópolis: Editora Vozes, 2016.

¹⁷ Depoimento gravado no ensaio de 22 jun. 2022.



Figura 12 – Prazer com o movimento.

Fonte: fotografia tirada por Luan Amorim de Paiva, na estreia de *Cinestesia*, no dia 25 de novembro de 2022.

Entendemos que o movimento pode provocar prazer ou dor, mas, nessas explorações, priorizamos a sensação de prazer que estava bastante presente nesse momento de retorno ao trabalho presencial. Foi uma forma de reconhecer o prazer e lançar luz sobre ele.

O quinto e sexto motivos de movimento foram propostos por Hester e Juliana Inicialmente, Hester levou proposta relacionada à propriocepção. Introduziu reflexões baseadas em Sacks (1997), que conta a história de Christina, uma mulher que contraiu uma doença rara e perdeu o sentido da propriocepção.

Sobre o significado de propriocepção, Sacks relata que, na década de 1890, o neurofisiologista e patologista Charles Sherrington descobriu a propriocepção e a denominou como

[...] “nosso sentido secreto, nosso sexto sentido¹⁸” –, o contínuo mas inconsciente fluxo sensorial das partes móveis do nosso corpo (músculos, tendões, articulações) por meio do qual a posição e tono destas são continuamente monitorados e ajustados, porém de um modo que se mantém oculto de nós por ser automático e inconsciente (Sacks, 1997, p. 59).

Vale destacar que a propriocepção tem também aspectos conscientes, como comentam Machado e Machado Haertel (2014), quando afirmam que há receptores nervosos nos fusos neuromusculares e nos órgãos neurotendinosos que são responsáveis pela propriocepção consciente. Entretanto, por ser um sentido tão intrínseco, muitas vezes não percebemos ou esquecemos de sua presença/existência. Não obstante, a propriocepção é essencial para o movimento, e, reconhecer seus aspectos conscientes pode colaborar para uma autopercepção mais apurada.

Voltando à história de Christina, Sacks (1997, p. 61) narra como ela, ao começar a perder a propriocepção, “[...] quase não podia sentar-se – seu corpo ‘cedia’. Tinha o rosto estranhamente sem expressão, frouxo, a mandíbula caída; até mesmo a postura vocal desaparecera”. Explica que o diagnóstico foi de polineurite aguda de um tipo excepcional, “[...] uma neurite puramente (ou quase puramente) sensorial, afetando raízes sensoriais dos nervos espinhais e cranianos por todo o neuroeixo” (Sacks, 1997, p. 63).

O neurologista também considera que “o senso do corpo [...] é dado por três coisas: a visão, os órgãos do equilíbrio (sistema vestibular) e a propriocepção – a qual ela perdera. Normalmente, os três trabalham juntos. Se um falhar, os outros poderão compensar ou substituir – em certa medida” (Sacks, 1997, p. 63). Assim, a paciente passou a utilizar o sentido da visão para conseguir mover cada parte do corpo. Ela relatou, de acordo com Sacks (1997), que era como se seu corpo estivesse cego, sem conseguir enxergar a si mesmo.

¹⁸ Apesar de Sherrington (*apud* Sacks, 1997) denominar a propriocepção de 6º sentido, optamos por acompanhar Berthoz (2000) que sugere considerar a cinestesia, ou sentido cinestésico, como 6º sentido, que é multissensorial e inclui propriocepção, sistema vestibular, visão e tato.

Considerou, portanto, que precisaria ser os olhos de seu corpo e passar a olhar para ele para reconhecer sua presença.

De início, ela não conseguia fazer coisa alguma sem a ajuda dos olhos, e desabava como um saco vazio no instante em que os fechava. Precisava, primeiro, monitorar a si mesma usando a visão, olhando atentamente para cada parte do corpo quando esta se movia, com uma consciência e cuidado quase dolorosos. Seus movimentos, monitorados e regulados conscientemente, foram a princípio desajeitados e extremamente artificiais. Mas depois [...], pelo poder de um automatismo sempre crescente, diariamente crescente, seus movimentos começaram a parecer mais delicadamente modulados, mais graciosos, mais naturais (embora ainda totalmente dependente dos olhos) (Sacks, 1997, p. 64-65).

Por fim, Christina (*apud* Sacks, 1997, p. 67) ainda sentia, mesmo após trabalho de reabilitação, que seu corpo estava morto, que não era real, não era dela. Usava analogias como: “sinto que meu corpo está cego e surdo para si mesmo... ele não tem o senso de si mesmo”.

Com base nessa história e informações, Hester propôs que os participantes da pesquisa buscassem uma aproximação da sensação de um corpo sem propriocepção, sem a sensação do movimento. Ou seja, como seria ter o corpo cedido, frouxo, e depender completamente do sentido da visão para movimentar qualquer de suas partes?

Sabemos que não é possível desativar a propriocepção voluntariamente do mesmo modo que desativamos a visão ao fechar os olhos (apesar de que, mesmo com olhos fechados, enxergamos claridade, por exemplo). Levando isso em consideração, após explorações, os integrantes falaram da dificuldade que sentiram para acessar a proposta. A diretora, após refletir, sugeriu agregar às experimentações o fator de movimento nomeado por Laban como peso passivo fraco, o que poderia colaborar com a proposta de aproximação da sensação de perda de propriocepção, devido à qualidade de movimento de fraca resistência à gravidade.

Hester complementou com a sugestão de experimentar, também, o peso passivo pesado em alguns momentos da composição. Fernandes (2006, p. 131)

explica que, para Laban, “o fator peso refere-se a mudanças na força usada pelo corpo ao mover-se” e relaciona-se com a sensação de realizá-lo. Então, destringe suas diferentes variações:

O peso forte e o peso leve são variações do peso *ativo*. No caso específico do fator peso, as qualidades entregues e condensadas podem ser ativas e passivas. Assim, o peso *ativo* pode ser forte ou leve, enquanto o peso *passivo* pode ser fraco ou pesado. Quando o peso está largado, não mobilizado ou ativado no momento, é passivo (Fernandes, 2006, p. 131-132).

A proposta de trabalhar com peso passivo fraco e pesado foi, portanto, uma aproximação da ideia de perda de propriocepção, no sentido de que, ao diminuirmos a força muscular para realização dos movimentos no trabalho com o peso passivo, diminuimos também as sensações proprioceptivas ligadas ao acionamento muscular. Além disso, o caso de Christina, conforme descrito por Sacks (1997), relata um corpo que cedia, desabava, ações que estão relacionadas ao peso passivo.

Assim, apesar da impossibilidade de acessar um estado de corpo sem propriocepção, em conversa realizada no dia 22 de junho de 2022 sobre como as experimentações reverberaram na percepção e nos sentidos corporais, o sentido da propriocepção foi mencionado como o que trouxe mais novidades, tanto para Marina quanto para Hester. Nesse contexto, Marina comentou:

Que eu acho que o estímulo que mais reverberou em mim foi a questão de raciocinar sobre a propriocepção. Que os outros estímulos, por exemplo, visão, olfato, audição... eu já trabalho eles muito, sabe, nos meus dias a dias (*sic*), já fico mais, assim, ligada neles. Agora, o sentido da propriocepção, para mim, notar ele... Que a gente sabe que ele existe; mas pensar nele foi uma novidade (informação verbal)¹⁹.

Hester compartilhou:

¹⁹ Depoimento gravado no ensaio de 22 jun. 2022.

Acho que não teve um que prevaleceu. Mas, eu colocaria assim, espera... Esse da propriocepção, igual a Marina falou, é um lugar, acho, de mais descoberta do que os outros, né, porque é um sentido que, como a gente conversou, ele fica mais... está tão presente que a gente não sente que ele está aqui, né? Então, dar essa atenção para ele fez muita diferença. Então, foi acho que um lugar de mais descoberta, talvez, do que os outros (informação verbal)²⁰.

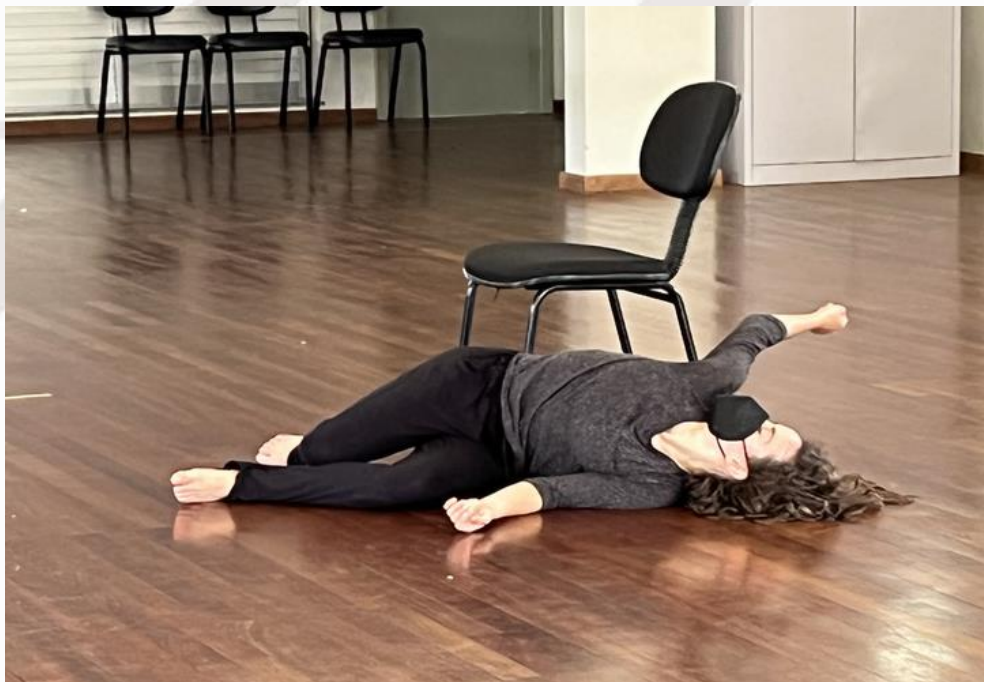


Figura 13 – Propriocepção.

Fonte: fotografia tirada pela diretora no ensaio do dia 03 de junho de 2022.

O sétimo, e último, motivo de movimento proposto foi o toque. Sentimos a necessidade de trabalhar com o sentido do tato, tanto por sua importância para o movimento, quanto por favorecer o contato entre as pessoas. Juhan (2003) observa que a experiência tátil traz informações não somente sobre nosso próprio corpo, mas também sobre as coisas com as quais entramos em contato, e acrescenta que

Meu senso de minha própria superfície é muito vago até que eu toque; no momento do contato, dois fluxos simultâneos de

²⁰ Depoimento gravado no ensaio de 22 jun. 2022.

informação começam a fluir: informação sobre um objeto, anunciada pelos meus sentidos, e informações sobre o meu corpo anunciadas pela interação com o objeto (Juhan, 2003, posição 1327 de 9794).

A partir dessas explorações do toque, emergiu o momento em que as intérpretes-criadoras mais se relacionam em cena. O toque fomentou o contato entre as participantes e possibilitou uma aproximação sensível e atenta. A diretora observou que a atenção ao toque suave possibilitava uma qualidade de presença diferenciada, pois mostrava conexões sutis, mas visíveis, das intérprete-criadoras com as sensações que surgem da pele. Era uma qualidade de presença que tornava visível um despertar da sensibilidade para a superfície do corpo e que demonstrava corpos mais disponíveis ao relacionamento com o outro.





Figuras 14 e 15 – Toque.

Fonte: fotografias tiradas pela diretora no ensaio do dia 17 de novembro de 2022.

Ao finalizarmos o processo criativo e analisarmos o material coreográfico que surgiu das experimentações com os motivos de movimento apresentados acima, observamos que o corpo, em ação investigativa de si mesmo, provocou a emergência de uma poética na própria textura do movimento. Pensamos aqui em poética como “[...] o conjunto das condutas criadoras que dão vida e sentido à obra” (Louppe, 2012, p. 27). Nesse sentido, cada intérprete-criador foi produtor e leitor de sua própria matéria, aspecto importante no contexto da dança contemporânea:

Que o corpo possa encontrar uma poética própria na sua textura, nas suas flutuações e nos seus apoios é um aspecto que diz respeito à própria invenção da dança contemporânea. Inventar uma linguagem, de facto, já não significa manipular um material preexistente, mas criar esse mesmo material, justificando artisticamente a sua gênese e comprometendo nesse empreendimento o sujeito, ao mesmo tempo produtor e leitor da sua própria matéria (Louppe, 2012, p. 64).

Portanto, a poética de *Cinestesia* surgiu da própria textura dos corpos e dos movimentos das intérpretes-criadoras a partir das investigações relacionadas aos sentidos corporais e à percepção. Nesse cenário, a abordagem enativa da percepção possibilitou um processo criativo como expansão dos aspectos sensíveis da experiência dos sujeitos envolvidos e colaborou para a criação de sentidos na própria experiência do movimento.

Considerações finais

A investigação da experiência sensorial e da percepção através da Prática como Pesquisa favoreceu a produção de conhecimento no processo de criação de *Cinestesia*. Nesse contexto, a abordagem enativa trouxe à tona o entrelaçamento entre os processos da percepção e as possibilidades expressivas do movimento, no sentido de que é necessária uma mudança na percepção para que novos gestos sejam criados, como observa Campos (2016, p. 157):

[Godard] Defende a necessidade de uma mudança de percepção para que novos gestos sejam criados, afirma que não podemos mudar de gestos se não mudarmos a nossa percepção: “tudo aquilo que chamamos de coordenações, os *habitus* corporais de alguém, são na realidade *habitus* perceptivos” (Godard²¹, 2006, p. 74).

Percebemos que a autoinvestigação do movimento demanda um trabalho específico da atenção enquanto o movimento ocorre. Esse ponto, atrelado ao fato de que todos os motivos de movimento sugeridos para o processo criativo de *Cinestesia* foram relacionados ao sentido cinestésico, contribuiu para o desenvolvimento de um modo cinestésico de atenção (Ehrenberg, 2015). Esse modo de atenção envolve um território interdisciplinar,

²¹ GODARD, Hubert. Olhar cego. Entrevista concedida à Suely Rolnik – para Ligia Clark, do objeto ao acontecimento, Paris 21 de julho de 2004. **Catálogo publicado por ocasião da exposição: Ligia Clark: da obra ao acontecimento. Somos o molde. A você cabe o sopro.** São Paulo: Pinacoteca, 2006.

que engloba tanto a experiência subjetiva dos participantes quanto conceitos advindos de diferentes áreas do conhecimento:

A literatura existente sobre cinestesia traça um território interdisciplinar, especialmente porque a cinestesia está relacionada tanto com uma experiência física – uma sensação privada e pessoal do próprio corpo – quanto com um conceito socialmente construído, usado dentro e além dos estudos de dança, inclusive nas ciências cognitivas, filosofia, sociologia e teoria feminista (Foster 2011²²) (Ehrenberg 2015, p. 43).

Observamos também como o contexto social e espacial afetou a experiência cinestésica dos artistas da dança envolvidos nesta pesquisa, pois, trabalhar em ambientes domésticos proporcionou experiências cinestésicas muito diferentes daquelas que surgiram em ambientes especializados para a dança. Em nossas casas, práticas de descanso, trabalho e alimentação se condensaram, portanto, não apenas os aspectos físicos dos ambientes domésticos nos afetaram, mas também as relações sociais, afetivas, entre outras. As adaptações necessárias às práticas da dança no ambiente doméstico possibilitaram amadurecimento da relação do corpo com o espaço e a sensação de um corpo mais resiliente.

Dentre os motivos de movimento investigados na pesquisa, participantes relataram que a atenção à propriocepção e ao sentido cinestésico foi um dos aspectos mais marcantes, pois proporcionou novos modos de percepção do próprio corpo e de exploração de movimentos na dança. A relação do sentido cinestésico com o prazer do movimento também foi ressaltada, sendo um aspecto manifesto em diferentes momentos do processo de criação.

Em relação aos outros motivos de movimento, a investigação do equilíbrio e desequilíbrio abriu espaço para experimentações da instabilidade do corpo e do que pode emergir a partir disso, o que provocou novas formas

²² Foster, Susan Leigh. **Choreographing empathy**: kinesthesia in performance. Abingdon, UK: Routledge. Franko, Mark. 2011. “Editor’s Note: What Is Dead and What Is Alive in Dance Phenomenology?” *Dance Research Journal*, v. 43, n. 2, p. 1-4, 2011.

do corpo se organizar e se relacionar com o espaço. O trabalho com tensão e relaxamento conduziu à auto-observação da distribuição de tensão pelo corpo e às diferentes formas de modulá-la. Já a reverberação do movimento na face contribuiu para exploração da expressividade do corpo integrado, conectado; enquanto a exploração do toque fomentou maior contato entre as intérpretes-criadoras e, assim, despertou novas informações sensoriais e possibilitou uma aproximação sensível e atenta entre elas.

Outro ponto que merece destaque foi observar que o trabalho com a dança contemporânea em um contexto universitário favoreceu a Prática como Pesquisa no que diz respeito à articulação entre teoria e prática. A ênfase nessa articulação facilitou, nesta pesquisa, o desenvolvimento de processos investigativos a partir do que Erhenberg (2015) denomina de um “pensamento através” da consciência cinestésica:

Isto é para argumentar que ser treinado como dançarino contemporâneo nestes contextos acadêmicos específicos inclui falar, escrever e refletir sobre o movimento e a prática da dança de uma maneira particular, o que nutre e desenvolve uma abordagem ao movimento que requer um “pensamento através” da consciência cinestésica (Ehrenberg, 2015, p. 55).

À medida em que desenvolvemos o trabalho, verificamos que a proposta de ampliação da experiência sensorial e da percepção permitiu o reconhecimento de certos automatismos, o que proporcionou abertura para exploração de qualidades de movimento não usuais. No entanto, ficou claro que, com o decorrer dos ensaios, que requerem repetições, alguns movimentos começaram a se tornar mecânicos, sendo necessário retomar os sentidos de cada criação para fortalecer e aprofundar as propostas. Desse modo, buscamos uma forma de repetição que colaborasse para manter os sentidos vivos (Fortin, 1998), pois a repetição mecânica do movimento “[...] pode levar a um automatismo que diminui a autopercepção” (Domenici, 2010, p. 78).

Observamos também como os movimentos criados ficaram atravessados pelos conteúdos da pesquisa. Sobre isso, Marina compartilhou que o fato de

realizar os movimentos criados é que trazia a memória de cada estímulo usado no processo criativo:

Durante o movimento, que eu fazia uma contração, que eu lembrava “meu deus, esse aqui é o da contração”. O movimento que me recordava de qual estímulo [foi usado para sua criação]. Eu, praticando o desequilíbrio, a sequência número 1, não lembrava que era desequilíbrio e equilíbrio, mas quando fui fazer desequilíbrio, e a primeira vez, aí me veio “nossa, verdade, é essa”. Aí foi o movimento que estava me recordando de cada estímulo, para eu tentar trazer isso com mais ênfase, e não a minha preparação inicial (informação verbal).²³

O depoimento de Marina toca na questão de que o próprio movimento está repleto de informações. Vale mencionar aqui a diferenciação proposta por Domenici (2010) entre o modo de organização *top-down* – característico de treinamentos técnicos que privilegiam uma epistemologia mecanicista e que considera o movimento como resultante de um comando cerebral previamente aprendido – e o modo de organização da educação somática, denominado de *bottom-up* – que chama a atenção para fenômenos que ocorrem no sentido inverso, ou seja, processos que ocorrem na periferia do corpo e alteram o comando central.

Hester, que estava desenvolvendo pesquisa de iniciação científica sobre os sentidos corporais e a percepção nesta montagem, compartilhou que a memória corporal dos estímulos ficou acessível de forma imediata. Relatou que estudar e entender a teoria afetou a prática, assim como a prática auxiliou no entendimento de diferentes conceitos abordados na pesquisa. Por isso, ao retomar estudos teóricos feitos no início, a compreensão ficou mais presente e forte após as explorações práticas do processo criativo. Notou também que o estudo teórico e o aprofundamento de determinados conceitos – como os de peso, espaço, sentido cinestésico, propriocepção, entre outros – fortaleceram o estudo e desenvolvimento prático.

²³ Depoimento gravado no ensaio em 22 jun. 2022.

[...] não sei, mudou muito, por dentro assim, sabe, um lugar mais consciente mesmo. Talvez, inconscientemente consciente, não sei. Mas também, essa questão de entender também os conceitos que eu não compreendia antes, enfim, acho que a palavra talvez seja amadurecimento mesmo, tanto... teórico-prático, e acho que por eu estar fazendo a pesquisa também, isso fica forte para mim, porque ao mesmo tempo eu tenho que parar e pensar isso também na teoria e tem as referências e fazer essas pesquisas, né? Então está agregando muito (informação verbal)²⁴.

As experimentações também proporcionaram um olhar mais apurado para o que acontece no corpo. Sobre isso, Hester comentou: “[...] nunca compus alguma coisa pensando dessa forma que a gente está trabalhando aqui, sabe, de pegar esses estímulos, esses motivos de movimento e criar a partir deles, só que olhando para dentro e entendendo isso de dentro para fora, sabe?” (informação verbal)²⁵.

Observamos ainda que é a partir da interação sensório-motora com o mundo que construímos nossos modos de percepção e conhecimento. Dito de outro modo, notamos que, através da investigação e exploração ativas, ganhamos conteúdo perceptivo. Dessa maneira, foi possível trazer à tona aspectos sensoriais e perceptivos que, muitas vezes, não são identificados pelos próprios artistas em suas práticas, pois permanecem implícitos.

Foi possível também reconhecer que cada um “[...] se constitui ao constituir sua dança e seu mundo”, como afirma Campos (2020, p. 72), porque, ao mudarmos nossos modos de perceber, mudamos os modos de agir e pensar, aspectos indissociáveis da experiência. Além disso, destacamos a importância do investimento no trabalho em primeira pessoa, o qual abriu espaço para a auto-observação, a autonomia e as singularidades dos integrantes ao longo do processo.

Identificamos ainda que as atividades práticas em dança – que exploraram reconhecimento, sensibilização e observação atenta do corpo e do

²⁴ Depoimento gravado no ensaio de 22 jun. 2022.

²⁵ Depoimento gravado no ensaio de 22 jun. 2022.

movimento –, proporcionaram ampliação da sensação de vitalidade tanto em ambiente remoto quanto presencial.

Por fim, como compreendemos que nossos modos de percepção estão relacionados não apenas a processos internos, mas também a uma rede de relações que nos atravessam, o trabalho com os sentidos corporais e a percepção no âmbito da dança contribuiu para provocar e despertar novas formas de sensibilidade e de relação consigo, com o outro, com o espaço e com o mundo. Assim, a investigação atenta e a abertura para novos modos de percepção e experiência sensorial através da Prática como Pesquisa possibilitaram o surgimento de uma poética a partir da própria textura dos corpos e dos movimentos dos intérpretes-criadores, o que possibilitou a modulação de nuances expressivas do próprio movimento e enriqueceu o processo criativo.

REFERÊNCIAS

BARBA, Eugênio; SAVARESE, Nicola. **A arte secreta do ator**: dicionário de antropologia teatral. São Paulo: É Realizações Editora, 2012.

BERTHOZ, Alain. **The brain's sense of movement**. Translated by Giselle Weiss. Cambridge: Harvard University Press, 2000.

CAMPOS, Laura Maria Brito Sales. Uma prática enativa em dança: o ciclo do devir-consciente e o processo de *embodiment* do *Body-Mind-Centering™* (BMC). **Revista Eixo**, Brasília, v. 9, n. 1, jan.-abr. 2020. Disponível em: <https://revistaeixo.ifb.edu.br/index.php/RevistaEixo/article/view/823>. Acesso em: 20 nov. 2022.

CAMPOS, Laura Maria Brito Sales de. **Dança como prática de devir-consciente**: pistas somáticas para uma cartografia enativa em dança. 325 f. 2016. Tese (Doutorado). Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2016.

DOMENICI, Eloísa. O encontro entre dança e educação somática como uma interface de questionamento epistemológico sobre as teorias do corpo. **Pro-Posições**, Campinas, v. 21, n. 2, p. 69-85, mai.-ago. 2010. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/pp/a/LYF53PM6J4mK7B8cKcR4d8B/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 out. 2021.

Ehrenberg, Shantel. A kinesthetic mode of attention in contemporary dance practice, **Dance Research Journal**, v. 47, n. 2, p. 43-61, 2015. Disponível em: <http://www.jstor.org/stable/43966874>. Acesso em: 28 nov. 2022.

ENERGICI, María-Alejandra.; CASTILLO-SEPÚLVEDA, Jorge Leandro.; LÓPEZ-AHUMADA, Maryluz.; SCHÖNGUT-GROLLMUS, Nicolás. **Corpos em Confinamento: Hibridizações entre Tempo, Espaço e Movimento. Revista Polis e Psique**, [S.L.], Número especial: Corpos, Cidades, Hospitalidades, v. 11, p. 67-91, 2021. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/PolisePsique/article/view/110341>. Acesso em: 13 mai. 2022.

FERNANDES, Ciane. A Prática como Pesquisa e a abordagem Somático-Performativa. In VIII Congresso da Associação Brasileira de Pesquisa e Pós-Graduação em Artes Cênicas. Anais, 2014. p. 1-6. Disponível em: XXX. Acesso em: 20 abr. 2024.

FERNANDES, Ciane. Inter-ações intersticiais: o espaço do corpo do espaço do corpo. In: MEDEIROS, Maria Beatriz; MONTEIRO, Marianna. (Orgs.). **Espaço e Performance**. 1ª. ed. Vol. 1. Brasília: Editora da Pós-Graduação em Artes da Universidade de Brasília, 2007. p. 27-48. Disponível em: <http://webartes.dominiotemporario.com/performancecorpopolitica/textosespacoperformance/ciane.pdf>. Acesso em: 13 maio 2022.

FERNANDES, Ciane. **O corpo em movimento: o sistema Laban/Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas**. 2ª edição. São Paulo: Annablume, 2006.

FORTIN, Sylvie. Quando a ciência da dança e a educação somática entram na aula técnica de dança. **Pro-Posições**. Campinas: Editora da Unicamp, v. 9, n. 2 (26), p. 79-95, 1998. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/proposic/article/view/8644139> Acesso em: 20 ABR. 2022.

FOSTER, Susan Leigh. **Choreographing empathy: kinesthesia in performance**. Abingdon, UK: Routledge. Franko, Mark. 2011. "Editor's Note: What Is Dead and What Is Alive in Dance Phenomenology?" **Dance Research Journal**, v. 43, n. 2, p. 1-4, 2011 apud Ehrenberg, Shantel. A kinesthetic mode of attention in contemporary dance practice, **Dance Research Journal**, v. 47, n. 2, p. 43-61, 2015. Disponível em: <http://www.jstor.org/stable/43966874>. Acesso em: 28 nov. 2022.

GODARD, Hubert. Olhar cego. Entrevista concedida à Suely Rolnik – para Ligia Clark, do objeto ao acontecimento, Paris 21 de julho de 2004. **Catálogo publicado por ocasião da exposição: Ligia Clark: da obra ao acontecimento. Somos o molde. A você cabe o sopro.** São Paulo: Pinacoteca, 2006 *apud* CAMPOS, Laura Maria Brito Sales de. **Dança como prática de devir-consciente:** pistas somáticas para uma cartografia enativa em dança. 325 f. 2016. Tese (Doutorado). Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2016.

H'DOUBLER, Margaret. **Dance:** a creative art experience. London: The University of Wisconsin Press, 1957.

JUHAN, Deane. **Job's body:** a handbook for bodywork. Barrytown: Station Hill Press, Inc. Edição do Kindle, 2003.

KAPIT, Wynn; MACEY, Robert; MEISAMI, Esmail. **The physiology coloring book.** San Francisco: Benjamin/Cummings Science Publishing, 2000.

LEAL, Patrícia. **Amargo perfume:** A dança pelos sentidos. 2009. 227 f. Tese (Doutorado em Artes) – Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2009. Disponível em: <https://hdl.handle.net/20.500.12733/1609721>. Acesso em: 22 abr. 2024.

LOUPPE, Laurence. **Poética da dança contemporânea.** Lisboa: Orfeu Negro, 2012.

MACHADO, Ângelo; MACHADO HAERTEL, Lúcia. Neuroanatomia funcional. São Paulo: Editora Atheneu, 2014.

MELO, Silvana Regina (Org.). **Neuroanatomia:** pintar para aprender. São Paulo: Roca, 2015.

NELSON, Robin. **Practice as Research in the Arts.** Principles, protocols, pedagogies, resistances. London; New York: Palgrave MacMillan, 2013 *apud* TESCAROLLO, Isabela Berto; SCIALOM, Melina. **Prática como Pesquisa na pesquisa em dança:** laboratório e cotidianidade como método de investigação. In: SCIALOM, Melina ; FERNANDES, Ciane. Prática como Pesquisa nas artes da cena. Cadernos do Gipe-Cit. v.26, n. 48, p. 09-29. Salvador: UFBA/PPGAC, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/gipe-cit/issue/view/2395>. Acesso em: 20 abr. 2024

NOË, Alva. **Action in perception.** London: Massachusetts Institute of Technology Press, 2006.

PEES, Adriana Almeida. **Body-Mind Centering[®] e o sentido do movimento em (des)equilíbrio: princípios e técnicas elementares, na criação em dança, pela poética nas linhas dançantes de Paul Klee.** 323 fl. 2010. Tese (Doutorado em Artes). Instituto de Artes da Unicamp, Campinas, 2010.

PESSOA, Frederico. Corpo, espaço e criação artística na pandemia: um ensaio. **Revista Artefactum**, [S.L], v. 20, n. 1, jan. 2021. Disponível em: <http://artefactum.rafrom.com.br/index.php/artefactum/article/view/1956>. Acesso em: 13 maio 2022.

SACKS, Oliver. **O homem que confundiu sua mulher com um chapéu e outras histórias clínicas.** São Paulo: Companhia das Letras, 1997.

SILVEIRA, Juliana Carvalho Franco. **Processos de formação em dança: contribuições do Body-Mind CenteringTM e do Axis Syllabus.** 242fl. 2018. Tese (Doutorado em Artes da Cena). Instituto de Artes da Unicamp, Campinas, 2018.

SILVEIRA, Juliana Carvalho Franco. Somatic ways of approaching a kinesthetic mode of attention in dance, **Journal of Dance & Somatic Practices**, London: Intellect Books, v. 12, n. 1, p. 29-45, 2020.

SPATZ, Ben. **What a body can do: technique as knowledge, Practice as Research.** New York; London: Routledge, 2015. Apud TESCAROLLO, Isabela Berto; SCIALOM, Melina. **Prática como Pesquisa na pesquisa em dança: laboratório e cotidianidade como método de investigação.** In: SCIALOM, Melina ; FERNANDES, Ciane. Prática como Pesquisa nas artes da cena. Cadernos do Gipe-Cit. v.26, n. 48, p. 09-29. Salvador: UFBA/PPGAC, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/gipe-cit/issue/view/2395>. Acesso em: 20 abr. 2024

TESCAROLLO, Isabela Berto; SCIALOM, Melina. **Prática como Pesquisa na pesquisa em dança: laboratório e cotidianidade como método de investigação.** In: SCIALOM, Melina ; FERNANDES, Ciane. Prática como Pesquisa nas artes da cena. Cadernos do Gipe-Cit. v.26, n. 48, p. 09-29. Salvador: UFBA/PPGAC, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/gipe-cit/issue/view/2395>. Acesso em: 20 abr. 2024

VARELA, Francisco. **Quel savoir pour l'etique ? – Action, sagesse et cognition.** Paris: La Découvert, 2004. Apud CAMPOS, Laura Maria Brito Sales. Uma prática enativa em dança: o ciclo do devir-consciente e o processo de

embodiment do *Body-Mind-Centering™* (BMC). **Revista Eixo**, Brasília, v. 9, n. 1, jan.-abr. 2020. Disponível em: <https://revistaixo.ifb.edu.br/index.php/RevistaEixo/article/view/823>. Acesso em: 20 nov. 2022.

VIANNA, Klaus. **A dança**. 7 ed. São Paulo: Summus, 2005.

VIGARELLO, Georges. **O sentimento de si**: história da percepção do corpo, séculos XVI-XX. Petrópolis: Editora Vozes, 2016.

***Juliana Carvalho Franco da Silveira** é artista da dança, diretora, professora do Departamento de Artes e Humanidades da Universidade Federal de Viçosa (UFV). Doutora em Artes da Cena pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), com participação no Programa Doutorado Sanduíche no Exterior (bolsa CAPES). Mestre em Artes pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Bacharel e Licenciada em Filosofia pela UFMG. Educadora do Movimento Somático pela *School for Body-Mind Centering™*. Coordenadora do Grupo Rascunho.

****Hester Paes de Freitas** é graduanda em Dança pela Universidade Federal de Viçosa. Bolsista de Iniciação Científica PIBIC/CNPq (2021-2022) para realização desta pesquisa. Integrante do Grupo Rascunho, onde desenvolve trabalhos de pesquisa, extensão, criação em dança contemporânea e contato-improvisação. Possui formação em balé clássico, dança contemporânea e jazz. Professora de balé clássico. Participante de festivais de dança nacionais e internacionais.

***Revisão linguística do artigo realizada por Bernardo Yukyo Takayama Colli. Licenciado em Letras pela Universidade Federal de Juiz de Fora e pós-graduado em Revisão de Textos pelo Centro Universitário Celso Lisboa (RJ).

Recebido em 20 de dezembro de 2023
Aprovado em 06 de junho de 2024