



PRINCÍPIOS SOMÁTICOS E NARRATIVAS DE SI: pesquisa corporalizada para a criação de um solo de dança autoficcional

MARIA RAMALHO ALVES CAMPOS

Artista e pesquisadora das artes da cena com ênfase em Dança Contemporânea e Improvisação em Dança, Maria Ramalho possui Graduação em Artes Cênicas - Licenciatura pela Universidade de Brasília. Mestranda em Artes Cênicas na Universidade de Brasília, na linha de pesquisa Processos Composicionais para a Cena. É pós-graduanda em Dança e Educação Somática pelo Instituto Federal de Brasília. Trabalhou nas escolas Vivendo e Aprendendo, Escola da Árvore e Escola Canadense de Brasília, bem como na organização não governamental Urban Arts Partnership em Nova York, EUA.

JONAS DE LIMA SALES

Artista da cena, diretor, coreógrafo e Professor Efetivo do Departamento de Artes Cênicas da Universidade de Brasília e dos programas de pós-graduação PROFARTES (Polo UnB) e PPG-CEN/UnB. Pós-doutor pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa (2019-2020). Doutor em Arte/UnB com estágio doutoral na FMH da Universidade de Lisboa. Possui Mestrado em Educação pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (2004) e Especialização em Dança (UFRN-2001). Coordenador do Grupo de Pesquisa DGP/CNPq: Cena Sankofa (Núcleo de Estudos das Corporeidades e Saberes Tradicionais na Cena Contemporânea). É membro do Centro de Estudos do Cerrado (UnB - Cerrado/UnB). Tem experiência na área de Teatro, Dança, Arte-Educação e Culturas tradicionais. Desenvolve pesquisas no campo das Corporeidades para a Cena, Negritude, Expressões de Culturas Tradicionais e Pedagogias da Cena.

RESUMO

O objetivo desta discussão é investigar como o saber corporalizado, acessado por meio de práticas somáticas, pode nortear a criação de um solo de dança autoficcional e, ao mesmo tempo, fundamentar a pesquisa acadêmica. Tal investigação foi desenvolvida em laboratórios práticos de dança que aconteceram simultaneamente à produção escrita deste artigo. Foi utilizada a Prática Artística como Pesquisa (PaR), a partir da perspectiva da pesquisadora Melina Scialom (2024), como perspectiva metodológica para a realização deste trabalho.

PALAVRAS-CHAVE:

Somática. Autoficção. Laboratório de Dança. Prática artística como pesquisa.

SOMATIC PRINCIPLES AND SELF NARRATIVES: embodied research for the creation of a self fictional dance solo

ABSTRACT

The objective of this work is to investigate how the embodied knowledge, developed through somatic practices, can guide the creation of an autofictional dance solo and, at the same time, support academic writing. This investigation was developed in practical dance laboratories that took place simultaneously with the written production of this article. Practice as Research (Par), from the perspective of the researcher Melina Scialom (2024), will be used as a methodological proposal for carrying out this work.

KEYWORDS:

Somatics. Autofiction. Laboratory. Practice as research.



INTRODUÇÃO

Para iniciarmos, é importante expor o contexto desta discussão, pois o desenvolvimento deste trabalho emerge de dois espaços nos quais estou inserida como estudante e como pesquisadora: a disciplina Prática Artística e Escrita, do Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas da Universidade de Brasília (UnB) e a Residência de Criação Artística do curso de Formação Docente em Práticas Somáticas e Dança do Instituto Federal de Brasília (IFB). As vivências nesses espaços alimentam as reflexões que serão tecidas aqui, bem como as práticas investigadas nos laboratórios realizados ao longo do processo.

Este artigo tem como objetivo investigar como práticas somáticas podem nortear a criação de um solo de dança autoficcional e, ao mesmo tempo, fundamentar a escrita acadêmica.

Na disciplina Prática Artística e Escrita, realizei exercícios que buscavam conectar minha prática artística com a produção textual. Esses exercícios se tratavam de escritas automáticas e livres (sem julgamentos, correções ou interrupções), sempre tomando como tema a minha própria prática artística, que, neste caso, é a criação de um solo de dança autoficcional, a partir de práticas somáticas.

A proposta da disciplina demonstrou como os processos artísticos podem influenciar diretamente a forma de escrever. A escrita tornou-se um ato criativo que possivelmente reflete a prática artística. Em meu caso específico: se minha prática artística é um solo de dança autoficcional, como minha escrita poderia também se tornar dançante e autoficcional? A partir destes exercícios, foram produzidos textos que, posteriormente revisados e complementados com referências teóricas, formam parte desta discussão. Assim, um procedimento metodológico se estabeleceu: a escrita livre sobre minha prática artística seguida por sua transformação em material acadêmico.

O eixo central deste trabalho é o processo criativo do solo autoficcional *Entre ceder e resistir*, desenvolvido durante a Residência de Criação Artística, orientada pela professora Raquel Purper¹, do curso de Práticas Somáticas e Dança do IFB. A professora Raquel identificou, em meu trabalho, uma inclinação para criar narrativas autobiográficas, percepção que se tornou uma pista valiosa, direcionando esse processo a uma reflexão sobre minha própria trajetória como criadora e intérprete da dança. A criação do solo orienta as reflexões teóricas apresentadas e constitui o terreno

¹ Raquel Purper é professora-artista-pesquisadora do curso de Licenciatura em Dança, do IFB, Campus Brasília e também atua como docente no curso de Especialização intitulado Formação Docente em Práticas Somáticas e Dança. Mestra em Artes Cênicas pela UFRGS e Doutora em Teatro, com pesquisa na área da dança contemporânea pela UDESC.



das práticas que mobilizam a investigação sobre os possíveis entrelaçamentos entre a Somática e a construção de narrativas autoficcionalas. A Somática é um campo transdisciplinar que estuda o corpo de forma teórico-prática, a partir de uma perspectiva experiencial e integrada. Diferentemente de outras abordagens marcadas por uma visão do corpo que o limita ao seu aspecto físico (como abordagens mais clássicas de dança ou fisioterapia), as práticas somáticas propõem experiências que unem o movimento corporal à vivência subjetiva e psicológica do indivíduo praticante. As práticas somáticas podem servir ao foco terapêutico e também são amplamente utilizadas no campo da criação em dança, como forma de pesquisar movimento e expandir o vocabulário do dançarino.

Por meio da investigação de princípios somáticos, é possível que o dançarino alcance estados corporais potentes para a criação, chegando a novos territórios expressivos na composição cênica. Esse processo não se trata de uma improvisação livre na qual o corpo se apoia em repertórios técnicos e estéticos, mas de um exercício de atenção que demanda um treino da percepção aos aspectos sutis do corpo a fim de mover-se a partir das sensações mobilizadas nessa pesquisa corporal sensível.

No processo criativo do solo *Entre Ceder e Resistir*, trabalhei com duas práticas somáticas centrais: a Eutonia e o *Body-Mind Centering®* (BMC). A Eutonia, desenvolvida por Gerda Alexander², é um método que busca a consciência do tônus muscular e sua relação com o movimento e a expressão. Já o BMC, criado por Bonnie Bainbridge Cohen³, é uma abordagem que explora a relação entre corpo, mente e movimento por meio do estudo de sistemas corporais e padrões de desenvolvimento. Essas duas práticas possuem relevância dentro do campo da Somática por representarem o fruto da profunda pesquisa feita por suas criadoras, e podem ser consideradas verdadeiros legados de uma vida de investigação corporal. A contribuição de Bonnie Bainbridge Cohen e de Gerda Alexander transcende o desenvolvimento de ferramentas técnicas, ambas as pesquisadoras ajudam a estabelecer bases epistemológicas para redefinir o entendimento de corpo, movimento e percepção.

Compreendo que princípios somáticos estão presentes em minha prática artística, principalmente no que diz respeito às reflexões desse campo sobre um saber corporalizado, ou seja, um conhecimento que emerge do corpo. Além disso, a Somática está presente aqui não apenas como prática, mas também como uma forma de olhar para o corpo e o movimento, valorizando a experiência em primeira pessoa e a potência expressiva dos estados corporais na dança.

2 Gerda Alexander (1908-1994) foi a criadora da Eutonia, prática somática que investiga a regulação do tônus muscular e a consciência corporal. Para conhecer sua obra, recomenda-se: ALEXANDER, Gerda. *Eutonia: um caminho para a percepção corporal*. São Paulo: Martins Fontes, 1983.

3 Bonnie Bainbridge Cohen (n. 1943), criadora do *Body-Mind Centering®* (BMC), é referência internacional em educação somática. Sua obra fundamental é: COHEN, Bonnie Bainbridge. *Sentir, perceber e agir: educação somática pelo método Body-Mind Centering*. São Paulo: Edições Sesc São Paulo, 2015. Tradução de Denise Maria Bolanho.



Diante disso, uma questão central surge: como fazer desse saber corporalizado, que pode ser acessado por meio de práticas somáticas, no processo criativo de um solo de dança autoficcional, o guia principal das reflexões desenvolvidas nesta discussão? Na tentativa de responder a essa pergunta, optei por adotar como práxis metodológica a Prática Artística como Pesquisa (ou *Practice as Research* – PaR)⁴, um modo de fazer pesquisa que integra prática e teoria. Essa abordagem permitiu que o processo criativo autoficcional e a vivência prática com a Somática se tornassem um espaço de construção de conhecimento acadêmico.

Os processos de investigação de princípios somáticos para a criação do solo auto ficcional desenvolveram-se em laboratórios de dança, nos quais levei como tema central minha própria trajetória. Com o corpo imbuído desse tema, realizei o seguinte roteiro de ações: Preparação, Momento de Investigação e Análise Documental.

A fase de Análise Documental é um procedimento metodológico central desta discussão. Trata-se de um estudo sistemático dos registros produzidos durante os laboratórios, como diários de bordo e gravações em vídeo. Através do mapeamento das abordagens e princípios identificados nesses materiais, tornou-se possível desenvolver reflexões teóricas fundamentadas no processo criativo. Esse método valida a experiência corporal e criativa como fonte de saber, expandindo os paradigmas da pesquisa em artes cênicas ao integrar registros subjetivos à análise teórica. Algumas considerações sobre a Prática Artística como Pesquisa e o conceito de laboratório serão apresentadas nas páginas que se seguem

Este artigo está organizado da seguinte forma: na primeira parte, discuto os fundamentos teóricos da Somática e sua relação com o processo criativo autoficcional; na segunda, descrevo os laboratórios realizados para a criação do solo e discorro sobre a Prática Artística como Pesquisa; por fim, apresento as reflexões resultantes desta pesquisa.

⁴ O termo em inglês *Practice as Research* (PaR) foi introduzido na pesquisa em artes brasileiras por meio da publicação do texto *Em Busca da Escrita com Dança: algumas abordagens metodológicas de pesquisa com prática artística*, de Ciane Fernandes (2013).



OLHAR SOMÁTICO E NARRATIVAS DE SI

Ao longo da minha trajetória como artista e pesquisadora da dança, as práticas somáticas tiveram um papel importante em minhas investigações e criações. Minha formação em dança foi marcada por um olhar somático para o corpo e o movimento.

O filósofo Thomas Hanna (1983) foi uma figura central na constituição da Somática enquanto um campo de conhecimento prático e teórico. Na década de 70, Hanna recuperou o termo grego *σῶμα* (soma) – que significa “corpo”, designando-o enquanto um organismo que integra aspectos biológicos, psíquicos e relacionais – e o utilizou para propor o que ele denominou de “campo da somática”. Apropriando-se da palavra soma, Hanna (1983) define esse campo enquanto um conjunto de práticas que entendem o corpo em sua totalidade sinérgica. Sua contribuição para o campo da somática é abrangente: ele fundou a revista *Somatics: Magazine – Journal for the Bodily Arts and Sciences* (1976), que trouxe publicações fundamentais para o desenvolvimento da Somática, e produziu uma extensa bibliografia dedicada a delinear esse território epistemológico. Segundo o pesquisador Diego Pizarro (2020), Thomas Hanna foi um “ativista somático” que trabalhou ativamente para estabelecer o campo da somática como uma “nova forma de episteme”, “um modo corporalizado de conhecimento” (Pizarro, 2020, p.138).

Minha prática busca uma compreensão do corpo como um todo integrado, no qual aspectos físicos, psicológicos e sensoriais se interconectam, por meio da improvisação, da pesquisa de movimento e da investigação da linguagem cênica. Além disso, os modos de fazer adotados em minha prática artística distanciam-se de abordagens mais tradicionais que priorizam a virtuosidade técnica e a coreografia. Ao entender que “tudo pode ser dança” – desde gestos cotidianos até movimentos pequenos, lentos e sutis –, pude explorar a potência expressiva do corpo em sua forma integral. Dessa forma, é possível afirmar que minha relação com a dança se estabelece por meio de uma abordagem somática, alinhada à ideia de inter-relação entre consciência, função biológica e ambiente proposta por Hanna.



Essa abordagem me permitiu desenvolver uma visão da dança como uma expressão que emerge de estados corporais – sensações, memórias e emoções –, em vez de movimentos tecnicamente elaborados. A improvisação em dança, não em sua forma livre ou baseada em repertórios prévios, mas como investigação guiada por princípios somáticos, tornou-se uma prática essencial nesse processo.

Sobre uma possível abordagem somática na dança, Laura Maria Campos (2018) afirma:

O trabalho com a exploração sensorial no ato de mover é o enfoque pedagógico das práticas somáticas. Validar esse conhecimento somático no campo da dança é afirmar a epistemologia que reconhece o que se produz de conhecimento enquanto a dança acontece (Campos, 2018, p. 84).

A improvisação em dança a partir da investigação de princípios somáticos pode ser um exemplo de como o conhecimento pode ser produzido no ato de dançar.

A Somática é um campo que valoriza as experiências em primeira pessoa, considerando-as fundamentais nos processos de construção de conhecimento. Como sugere Diego Pizarro (2020), a Somática pode ser definida como “um campo epistemológico contemporâneo transdisciplinar de ecologia profunda na primeira pessoa do plural, movendo dimensões indisciplinares” (p. 147). Essa perspectiva ressalta a importância da subjetividade e da experiência corporal como fontes de saber, o que parece se alinhar diretamente com a criação de narrativas autoficcionais.

A autoficção, por sua vez, também se baseia na experiência em primeira pessoa, misturando realidade e ficção para explorar a intimidade e a subjetividade enquanto propulsores da cena. Como destaca Martha Ribeiro (2020), “a escrita autoficcional permite e propõe um espaço outro de dilatação e de rasgaduras das últimas fronteiras entre o real e a ficção, conformando em tal espaço memórias, documentos, afetos e desejos” (p. 312). Essa dilatação entre real e ficção que Ribeiro (2020) descreve materializa-se em meu solo quando transformo memórias corporais em matéria autoficcional: em que o vivido e o inventado se fundem no corpo em cena.

É possível observar pontos de contato entre as narrativas autoficcionais e o campo da Somática, já que ambas valorizam o corpo e a experiência pessoal como fontes de conhecimento e expressão.



Ambos os campos – a Somática e a autoficção – compartilham um compromisso com a experimentação de si, de forma que corpo e a subjetividade sejam considerados territórios de investigação e criação. Nesse contexto, a Somática não apenas influenciou minha prática artística, mas também se tornou uma lente através da qual eu revisito minha própria história.

No processo criativo de *Entre Ceder e Resistir*, as práticas somáticas Eutonia e *Body Mind Centering®* (BMC) me permitiram acessar memórias corporais e estados emocionais que se transformaram em material para a criação do solo autoficcional. Da Eutonia, apropriei-me especialmente do exercício do Inventário, prática fundamental do método que convida o praticante a uma observação da pele como superfície perceptiva. Na prática do Inventário, a condução verbal guia o praticante num percurso atencional pelas partes do corpo focando-se na sensação de contato entre a superfície corporal e o ambiente: o toque do ar que resfria ou aquece, a textura dos tecidos das roupas, a pressão do chão que sustenta o corpo. Cada ponto de contato é ativado por meio dessa espécie de escaneamento consciente.

O Inventário tornou-se uma prática de rotina nos momentos de preparação dos laboratórios dedicados à criação do solo. No meu caso, não havia uma condução verbal de alguém de fora. Eu mesma conduzia minha prática, levando minha atenção pelas partes do meu corpo, percebendo e interessando-me por cada superfície de contato. Chegar na sala, deitar no chão e fazer o Inventário foi um meio que encontrei de concentrar-me no momento presente e disponibilizar meu corpo para a criação.

Existem diferentes formas de se realizar um inventário. Minha principal referência dessa prática vem das aulas da professora Elizabeth Tavares Maia⁵. Um dos ensinamentos fundamentais que apreendi em suas aulas sobre Eutonia, e que considero essencial para compreender a prática, é que a Eutonia não opera através da visualização, mas, sim, pela percepção da sensação.

Essa percepção sensorial direta – distinta da visualização – abre caminho para outro pilar fundamental da Eutonia: a consciência do tônus muscular. O tônus é a tensão leve e constante que mantém nossos músculos prontos para a ação, mesmo em repouso. A busca pela regulação do tônus muscular é um dos principais fundamentos da Eutonia cujo próprio nome revela essa busca por um estado de tensão muscular equilibrado. Segundo Gerda Alexander:

⁵ Elizabeth Tavares Maia é professora da Pós-graduação em Dança e Educação Somática do Instituto Federal de Brasília (IFB), com atuação em Eutonia, improvisação em dança e processos criativos.



A palavra eutonia (do grego *eu* = bom, justo, harmonioso, e *tonos* = tônus, tensão) foi criada em 1957 para expressar a ideia de uma tonicidade harmoniosamente equilibrada, em adaptação constante e ajustada ao estado ou à atividade do momento (Alexander, 1983, p. 9).

No meu processo, a percepção do tônus tornou-se um dispositivo para explorar a autoficção na criação. Investiguei diferentes qualidades de tônus (tenso ou relaxado) e as relacionei a memórias e narrativas da minha história. Em uma cena em que me movimento pelo chão em espirais, deslizando e rolando com apoios próximos ao solo, trabalhei com um tônus deliberadamente relaxado. Essa escolha conecta-se à minha experiência em aulas de dança contemporânea, quando descobri a potência expressiva de sair da verticalidade e dançar com todo o corpo no chão. Em minhas primeiras aulas de dança contemporânea, o chão foi um parceiro importante, pois, a partir da investigação das transferências de peso entre apoios pelo chão (rolando, deslizando, puxando e empurrando), fui ganhando mais intimidade com o movimento e tornando meu corpo mais disponível para a improvisação em dança.

Ao trabalhar com o BMC, aprofundei-me no princípio da “respiração celular” e me dediquei a uma prática de atenção interna que busca perceber o funcionamento celular do corpo. Como explica Bonnie Bainbridge Cohen (2015):

Um aspecto importante da jornada no 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 (Cohen, 2015, p. 22).

A dinâmica de conectar movimentos internos com ações no espaço me permitiu desenvolver movimentos a partir de uma presença corporal mais consciente e conectada com o momento presente, similar à qualidade que encontrei na Eutonia. Porém, identifiquei uma diferença: enquanto a Eutonia evocava memórias específicas da minha trajetória, o BMC conectou-se com minha autobiografia em um nível mais existencial. Ativou a percepção do meu corpo como parte de um tecido vital maior, transcendendo identidades particulares (como mulher, artista ou dançarina) para alcançar uma sensação de ser enquanto força viva primordial. Essa percepção tornou-se importante para meu trabalho, pois orientou-me a criar cenas que não representassem literalmente



momentos da minha vida, mas que evocassem reflexões sobre a existência em si. Na cena em que uso luvas de boxe, por exemplo, em que me movimento com tónus tenso empurrando meu corpo contra o chão, minha intenção não era retratar lutas pessoais específicas, mas conduzir o público a uma atmosfera que materializasse as fricções inerentes à vida.

Assim, a Somática e a autoficção se entrelaçam neste trabalho: a primeira oferece as ferramentas para acessar e compreender o saber corporalizado, enquanto a segunda transforma esse saber em narrativas artísticas. Essa conexão será explorada nas próximas seções, à medida que descrevo os procedimentos criativos e as reflexões resultantes do processo.

PESQUISA CORPORALIZADA E O CONCEITO DE LABORATÓRIO

Se a Somática oferece procedimentos para acessar o saber corporalizado e a autoficção transforma esse saber em narrativas artísticas, os laboratórios de criação tornam-se o espaço onde essa relação se concretiza. Nesse sentido, os laboratórios não são apenas um espaço para explorar caminhos metodológicos, mas também um lugar de encontro entre corpo, memória e expressividade.

Segundo Melina Scialom (2021), um laboratório é um “espaço fértil de experimentação, onde práticas são usadas para investigar algo desconhecido ou testar ideias” (p. 2). A autora afirma ainda que a prática de laboratório oferece ao intérprete um espaço e tempo reservados para “mergulhar no labirinto do processo criativo” (Scialom, 2021, p. 5). Essa definição parece ressoar com a minha experiência, já que os laboratórios se tornaram um ambiente essencial para explorar as conexões entre corpo, memória e narrativa em meus processos de criação artística.



Nos laboratórios de dança para a criação do solo, utilizei práticas somáticas para preparar o corpo e a atenção para o momento criativo. Em um estado de conexão com o momento presente e com meu próprio corpo, pesquisei movimentos a partir de princípios das práticas de preparação, em diálogo com memórias da minha trajetória – evocadas por meio de escritas, leituras e músicas.

Por exemplo, uma das primeiras cenas criadas é uma dança em nível baixo, com grande proximidade do chão. Essa cena surgiu de uma investigação baseada em uma prática de Eutonia, associada a memórias do meu início como dançarina contemporânea. Durante esse laboratório, li *Criatividade e Processos de Criação*, de Fayga Ostrower (1987), e ouvi *Sunset Stroll*⁶ – música que ouvia na época e que despertou em meu corpo sensações ligadas àquele período.

Scialom (2021) levanta a discussão sobre o laboratório ser uma ferramenta metodológica que beneficia a Pesquisa em Artes Cênicas, especialmente aquelas que têm o corpo como foco central. Além disso, o laboratório como método de pesquisa vem sendo delineado e difundido na academia como uma forma de garantir rigor metodológico em pesquisas guiadas pela prática.

A pesquisa acadêmica tem em sua tradição a discussão sobre método. Isso porque, como explica Gilson Volpato (2013), a produção de conhecimento científico depende de um conjunto de regras de avaliação e normatização que vêm sendo revisadas e atualizadas de acordo com os paradigmas lançados por pesquisadores(as) ao longo dos anos (através dos séculos). Ao participar do meio acadêmico, as artes estão igualmente comprometidas a pensarem meios e modos de se produzir conhecimento em sua área. O laboratório passa, então, a oferecer uma plataforma para investigação artística na academia (Scialom, 2021, p. 2).

A metodologia escolhida para esta pesquisa busca ir ao encontro do entendimento do corpo em sua potência epistemológica, ou seja, sua capacidade de ser um local de produção de conhecimento próprio. Nos laboratórios de criação, por meio de atividades corporais, os problemas elencados nesta pesquisa são investigados ao longo deste trabalho. Compreende-se que o corpo possui um conhecimento tácito, sendo capaz de trazer nitidez para as questões a serem desenvolvidas. Segundo Scialom (2021), a prática de Laboratório é um método de investigação próprio da “Pesquisa Corporalizada”. A autora afirma que, nesse tipo de pesquisa, “o corpo é reconhecido como produtor de conhecimento” (p. 6).

⁶ Link para a música:
<https://youtu.be/c5n-9fwdpQTI?si=H7vPDd-z92ruB0381>.



Sobre a Pesquisa Corporalizada, Scialom expõe que:

Não somente como objeto de investigação, o corpo passa a ser reconhecido e validado como um meio em que pensamentos e processos acontecem, passando a ser o local onde e através do qual a pesquisa é realizada. Isso significa que tudo aquilo que faz parte da corporeidade do indivíduo (características herdadas e adquiridas) é considerado como um elemento que fomenta e determina a pesquisa (Scialom, 2021, p. 6).

Em meu processo, para a realização dos laboratórios, foi necessário estruturar um roteiro de ações. Esta sequência se inspira na proposta feita por Scialom (2021): Preparação, Momento de Investigação e Análise Documental. O trabalho criativo aqui descrito é um solo de dança auto-ficcional que, através dessa estrutura em três fases, transforma investigações somáticas em material cênico e articula prática à reflexão teórica por meio do processo de análise documental e escrita acadêmica paralela ao processo criativo. A seguir será feita uma explicação sobre como cada um desses momentos se deu nesta pesquisa.

PREPARAÇÃO

A Preparação é o momento inicial do laboratório, no qual o corpo é sensibilizado por meio de práticas somáticas, como a Eutonia e o *Body Mind Centering®* (BMC). Essas práticas têm a finalidade de acordar o corpo e os sentidos, criando um estado de “chegada energética” no espaço. A Preparação auxilia na criação de um estado corporal propício, disponível e concentrado para o Momento de Investigação que virá a seguir.

Em meu Diário de Bordo, cito a descrição de uma prática de Preparação realizada em laboratório:

Prática de “Inventário” da Eutonia: Deitada no chão, percorri com minha atenção por todas as partes do meu corpo, começando pelo pé e indo até a cabeça. Me permiti fazer pequenos ajustes, mas procurei ao máximo manter



o estado de quietude. Levei minha atenção às partes que tocam o chão, que tocam o ar, que tocam a roupa. Acordei o sentido do tato. Ao chegar na cabeça, comecei a movê-la de um lado para o outro, deixando o crânio rolar no chão, sentindo cada parte dele sendo massageada. Neste momento, abri os olhos e busquei observar com atenção o espaço que me rodeia, tentando olhar para cada detalhe. Percebendo a luminosidade, as cores e as texturas. Acordando minha atenção para o espaço (Maria Ramalho, Diário de bordo, 2025).



FIGURA 1
Preparação: Prática
de Inventário
da Eutonia.

Aqui, segue um outro registro, desta vez de uma prática de respiração celular do BMC:

Prática de Respiração Celular (BMC): Deitada no chão, senti meu peso se entregando completamente à gravidade. Aos poucos, levei minha atenção para a respiração, mas não apenas para o movimento do diafragma ou das costelas. A proposta era sentir a respiração acontecendo em nível celular, como se cada célula do meu corpo estivesse se expandindo e contraindo, respirando em sintonia com o todo. No início, foi difícil perceber algo tão sutil. Mas, aos poucos,



comecei a sentir um pulsar interno, quase como se meu corpo fosse um oceano, com ondas fluindo por dentro. Cada célula parecia se lembrar de sua própria vitalidade, e essa sensação me levou a um estado de profunda conexão com o chão. O solo deixou de ser apenas uma superfície firme e passou a ser um parceiro, um suporte que me convidava a me mover a partir dessa consciência expandida (Maria Ramalho, Diário de Bordo, 2025).

Esses registros mostram como a preparação com práticas somáticas gerou matéria-prima para o solo. A respiração celular (BMC) originou movimentos fluidos, enquanto o Inventário (Eutonia) refinou minha presença cênica. Assim, cada prática tornou-se um dispositivo para a criação autoficcional.

MOMENTO DE INVESTIGAÇÃO

Com o corpo sensibilizado pela Preparação, o Momento de Investigação é dedicado à prática de improvisação com base na investigação de princípios somáticos, em que são levantados materiais que podem ser explorados e aprofundados nos laboratórios seguintes. Nesse momento, a intuição e a escuta do corpo são fundamentais, já que é a partir delas que surgem os movimentos e as narrativas que compõem o solo autoficcional. Sobre esse momento, pude perceber que:

Aos poucos, iniciei pequenos deslizos, empurrando com as mãos, os pés, os cotovelos, e percebendo como o chão respondia. O chão me devolvia uma força que me impulsionava para o próximo movimento. A sensação de contato foi central. A pele tocando o chão, os ossos encontrando resistência, os músculos se ajustando para criar uma espécie de fluidez. Percebi que havia uma narrativa sendo tecida ali, entre o empurrar e o ceder, como se o chão fosse um parceiro de dança, me guiando e me desafiando (Maria Ramalho, Diário de Bordo, 2025)⁷.

⁷ Vídeo deste Laboratório disponível no link: <<https://youtu.be/IddFZFoylvY>>.



E ainda:

Ao começar a improvisação, senti que meu movimento brotava de um lugar de totalidade. Cada movimento parecia nascer de uma escuta interna, como se meu corpo estivesse sendo guiado por sua própria vontade, em vez de eu tentar controlá-lo. O chão, que antes era apenas um apoio, se tornou um parceiro ativo, um espelho que refletia meu movimento. Dançando, senti que não havia separação entre mim e o espaço ao meu redor. Era como se eu estivesse em diálogo constante com o ambiente, com o ar, com a gravidade (Maria Ramalho, Diário de Bordo, 2025)⁸.

Esses momentos de investigação revelaram como a improvisação com base em princípios somáticos se tornou o cerne do processo criativo. A descrição do “empurrar e ceder” ao chão e da “escuta interna” que guiava os movimentos mostra como a preparação somática anterior se transformou em linguagem cênica. O chão, que na Preparação era percebido como suporte (no Inventário da Eutonia) e como parceiro (na Respiração Celular), aqui emerge como coautor da narrativa, uma relação que se materializou em cenas como a das luvas de boxe, onde a resistência e o diálogo com o espaço traduzem percepções subjetivas. Nesse percurso que passa de um momento de escuta corporal para um momento de criação em dança, no entrelaçamento entre autoficção e somática, a improvisação não é um exercício de livre movimentação, mas, sim, uma prática que faz emergir gestos carregados de memória.

ANÁLISE DOCUMENTAL

A Análise Documental é o momento de recolher impressões sobre o que foi feito no laboratório. Nessa etapa, são assistidas e analisadas as gravações dos experimentos, e são feitos registros no diário de bordo. Esse processo permite refletir sobre os materiais levantados durante a Investigação, e foi um procedimento metodológico

⁸ Vídeo deste Laboratório disponível no link: <<https://youtu.be/pSgg9AqyXaU>>.



fundamental para tecer as reflexões teóricas aqui apresentadas sobre os entrelaçamentos entre Somática e autoficção no processo de criação e de escrita acadêmica.

A partir dos materiais que foram levantados, o próximo passo foi organizá-los em uma composição cênica. Para tanto, optei por experimentar em um processo de criação em fluxo. Enquanto dançava, explorava os momentos selecionados e, aos poucos, ia percebendo como as transições entre eles poderiam ocorrer. Essa exploração me permitiu visualizar uma sequência que pudesse dar a ver uma narrativa para o solo de dança.

Em um momento do processo criativo, decidi explorar a relação com objetos, buscando entender como eles poderiam influenciar meu corpo e minha movimentação. A escolha por trabalhar com luvas de boxe foi intuitiva: elas estavam em casa, pois meus irmãos praticam luta, e algo nelas me chamou a atenção. Ao experimentar com as luvas, percebi como elas afetavam meu corpo, alterando meu equilíbrio, minha força e minha maneira de me mover⁹.

À medida que explorava, percebi que as luvas começavam a dialogar diretamente com o tema que emergia no solo: a relação entre ceder e resistir. Essa dualidade, presente em minha vida, reflete o equilíbrio delicado entre a força de se levantar e a necessidade de se adaptar diante das circunstâncias. As luvas, com seu peso e volume, simbolizam essa tensão, pois me convidam a explorar movimentos que oscilam entre a suavidade e a resistência.

A estrutura do solo reflete essa jornada. Começo vestindo uma roupa macia, que me permite deslizar e entrar no chão com facilidade, explorando movimentos fluidos. Conforme a narrativa se desenvolve, a roupa vai sendo gradualmente removida, até que termino o solo seminua e com as luvas de boxe. Nesse estágio final, a aderência ao chão se torna mais difícil, e os movimentos perdem a fluidez inicial, ganhando uma qualidade mais tensa e contida. Essa transformação física e simbólica reforça a ideia de realizar uma luta interna, de resistir e ceder, e como essa dinâmica molda nossa existência.

Assim, o uso das luvas de boxe e a transformação do figurino não são apenas elementos cênicos, mas instrumentos que ajudam a traduzir o tema que permeia o solo e minha própria experiência de vida: a oscilação entre a leveza de ceder e a força de resistir.

⁹ Vídeo desta cena disponível em: <<https://youtu.be/hEqFUP4R1us>>.



Por fim, foram realizados 10 procedimentos em laboratórios dedicados à experimentação e à criação. Cada laboratório foi uma oportunidade de mergulhar mais fundo no processo criativo, permitindo que eu explorasse ideias, testasse materiais e refinasse a narrativa do solo. Em um desses laboratórios, tive a oportunidade de contar com o olhar e o direcionamento da professora Raquel Purper. Seu retorno trouxe percepções valiosas que me ajudaram a dar a ver nuances nos movimentos, a aprofundar a relação entre corpo e objeto e a fortalecer a conexão entre a proposta cênica e o tema central do solo: a dualidade entre ceder e resistir. Sua presença e orientação enriqueceram o processo, ampliando as possibilidades de criação e contribuindo para a construção de narrativa.

PRÁTICA COMO PESQUISA

Os laboratórios são o espaço onde o saber corporalizado é acessado e transformado em material artístico, e a Prática Artística como Pesquisa (PaR) surge como a metodologia que permite traduzir esse processo em conhecimento acadêmico. Nesse sentido, a PaR valida a prática artística como fonte de saber e oferece uma sistematização que integra corpo, criação e escrita.

Segundo Melina Scialom (2024), a PaR é um termo que se refere a um “guarda-chuva metodológico que surgiu no final do século XX para sustentar e justificar pesquisas em que uma atividade prática integra o processo de geração de determinado conhecimento inédito” (p. 14). A autora explica que, por se tratar de uma práxis metodológica que pressupõe um entrelaçamento de prática e teoria, a PaR parece contemplar pesquisas em artes cênicas nas quais a prática artística é a principal geradora de conhecimentos, que posteriormente serão traduzidos e transformados em uma dissertação escrita.

Diferentemente de outras propostas metodológicas, como o estudo de caso, a PaR sugere que a prática artística seja o meio pelo qual a pesquisa acontece e não apenas um objeto a ser



observado e analisado. Essa abordagem parece se refletir em meu processo criativo, já que o solo autoficcional surgiu diretamente das experiências corporais e sensoriais vividas nos laboratórios. No entanto, a aplicação da PaR no meu trabalho também apresentou desafios, especialmente no que diz respeito à tradução de experiências corporais em linguagem escrita. O saber corporalizado, muitas vezes, resiste à categorização e à análise discursiva, exigindo um esforço contínuo de articulação entre experiência e conceito. Ainda segundo Scialom (2024), a PaR vem despertando interesse crescente entre pesquisadores das artes da cena, principalmente por sua capacidade de integrar prática e teoria de forma orgânica. No meu caso, essa integração se deu por meio da criação do solo autoficcional, em que gestos, movimentos e narrativas pessoais se transformaram em material artístico e em fonte de reflexões teóricas sobre a relação entre corpo, memória e identidade. No entanto, essas conexões nem sempre estavam nítidas.

A dificuldade de tradução da prática artística em escrita acadêmica parece ecoar a própria complexidade de se definir identidade, que, neste processo autoficcional, revelou-se não como uma essência fixa, mas como processo contínuo de subjetivação. Minhas narrativas pessoais se reconfiguravam a cada investigação somática, a cada memória acionada, a cada movimento gerado. Assim como os princípios da Eutonia e do BMC nos mostram um corpo em permanente diálogo com seus sistemas internos e com o espaço externo, a identidade que emergiu deste solo autoficcional mostrou-se igualmente relacional, processual e múltipla. Mais do que retratar um “quem sou”, esse solo se propõe a revelar um “como me constituo através do movimento”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Criar um solo de dança autobiográfico e dissertar sobre ele é, antes de tudo, um trabalho sobre si mesmo. Esse processo exige um esforço contínuo para conhecer suas próprias maneiras de trabalhar, desenvolver estratégias pessoais e realizar os procedimentos necessários para a criação. Conforme Michel Foucault (2004):



Nenhuma técnica, nenhuma habilidade profissional pode ser adquirida sem exercício; não se pode mais aprender a arte de Viver, a *technê tou biou*, sem uma *askêsis* que deve ser compreendida como um treino de si por si mesmo (Foucault, 2004, p. 145)

A palavra grega *askesis* é traduzida para o português como “ascese”, que, segundo o Dicionário Michaelis, significa: “Esforço por meio de constante disciplina para alcançar a perfeição em determinada arte, esporte, ofício, etc.”. Para Foucault (1983), a *askesis* é “um conjunto de práticas pelas quais o indivíduo pode obter, assimilar a verdade, e transformá-la em um princípio de ação permanente” (p. 145). No contexto deste trabalho, a criação de um solo de dança autobiográfico se revela como uma prática que exige, do intérprete-criador, esse “treino de si por si mesmo”.

Nesse processo, descobri que o entrelaçamento entre ficção e somática transformou a improvisação em algo muito além de uma prática livre baseada em repertórios corporais prévios, mas tornou-se uma investigação sensível de princípios somáticos para a geração de movimentos carregados de memórias. Os laboratórios estruturados e o momento de análise documental ofereceram um procedimento metodológico que imbrica prática e teoria, demonstrando a relevância de considerar os saberes do corpo no contexto das pesquisas em Artes Cênicas.

Na ausência de um diretor ou observador externo, o intérprete-criador assume a responsabilidade de se motivar, manter o foco e tomar decisões estéticas que darão forma à obra. Esse processo exige disciplina, constância e uma profunda reflexão, qualidades que também são fundamentais nas práticas somáticas que fundamentaram esta pesquisa. Tanto a Eutonia quanto o *Body Mind Centering®* (BMC) contribuíram para essa criação, transformando-a em um verdadeiro exercício de ascese, tal como proposto por Foucault (1983). Nesse contexto, a repetição metódica das práticas e a análise crítica dos resultados foram elementos indispensáveis para a concretização do solo final.

Criar narrativas autoficcionais a partir da somática me levou a repensar o ato de composição cênica, não como representação literal da realidade, mas como experiência sensorial que evoca memórias e ressonâncias no público, estabelecendo um senso de compartilhamento e reconhecimento mútuo. Essa abordagem revelou a existência de um saber corporalizado que desafia as formas tradicionais de conhecimento, exigindo metodologias que validem o saber corporalizado.



Além disso, a Prática Artística como Pesquisa (PaR) mostrou-se uma metodologia adequada para integrar prática e teoria, transformando o saber corporalizado em conhecimento acadêmico. No entanto, como discutido anteriormente, essa tradução nem sempre foi direta. Essa dificuldade reflete a própria natureza fluida da identidade, que, ao longo do processo, mostrou-se menos como essência fixa e mais como processo contínuo de subjetivação. Nesse sentido, a criação do solo autoficcional não foi apenas um exercício artístico, mas também uma forma de *askesis*, um treino de si por si mesmo que envolveu corpo, mente e narrativa.

O solo *Entre Ceder e Resistir* foi apresentado como parte do meu trabalho de conclusão de curso no âmbito da Pós-Graduação em Dança e Educação Somática do IFB. Esse trabalho revelou-se um território fértil de investigação artística e acadêmica. Ao materializar no corpo os princípios da Eutonia e do BMC em diálogo com narrativas autofissionais, a criação aponta para potenciais desdobramentos. A metodologia desenvolvida nos laboratórios, os achados sobre identidade como processo corporal e as estratégias de tradução entre experiência somática e cena abrem caminhos para futuras pesquisas. É meu desejo dar continuidade a essa investigação, aprofundando especialmente as relações entre práticas somáticas e narrativas do corpo, em criações que ampliem essa fronteira entre arte e vida, pesquisa e prática.

Por fim, este trabalho reforça a importância da Somática e das práticas corporais como ferramentas para acessar o saber corporalizado e transformá-lo em narrativas artísticas. Ao mesmo tempo, ele destaca os desafios inerentes a esse processo, especialmente no que diz respeito à tradução de experiências sensoriais e emocionais em linguagem escrita. A criação de um solo de dança autobiográfico, portanto, não é apenas um ato de expressão, mas é, também, uma jornada de autoconhecimento e transformação. Afinal, como mostrou este trabalho, o corpo nunca termina de se revelar. É nessa dança entre ceder e resistir que seguimos nos conhecendo.



REFERÊNCIAS

- » ALEXANDER, Gerda. **Eutonia**: um caminho para a percepção corporal. São Paulo: Martins Fontes, 1983.
- » CAMPOS, Laura Maria. Epistemologias somáticas na dança contemporânea: um percurso de 'ontologia frágil' em filiações a-históricas. **Repertório**, Salvador, ano 21, n. 31, p. 62-86, 2018.2. DOI: <https://doi.org/10.9771/r.v1i31.26821> Disponível em: <<https://periodicos.ufba.br/index.php/revteatro/article/view/26821>>. Acesso em: 5 fev. 2025.
- » COHEN, Bonnie Bainbridge. **Sentir, perceber e agir**: educação somática pelo método Body-Mind Centering. São Paulo: Edições Sesc São Paulo, 2015. 364 p. Tradução de Denise Maria Bolanho.
- » FOUCAULT, Michel. **Ética, sociedade, política**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2004. Tradução Elisa Monteiro.
- » HANNA, Thomas. Dictionary Definition of the Word Somatics. **Somatics** - magazine-journal of the mind/body arts and sciences, Novato, CA, v. 4, n. 2, p.1, 1983.
- » OSTROWER, Fayga. Criatividade e processos de criação. 6ª ed. Petrópolis: Vozes, 1987.
- » PIZARRO, Diego. **Anatomia corpoética em (de)composições**: três corpus de práticas somáticas em dança. Tese (doutorado) - Universidade Federal da Bahia, Escola de Teatro, Salvador, 2020.
- » RIBEIRO, Martha. **A autoficção como tentativa de insurreição dos corpos ou o que aprendemos com Antonin Artaud**: refazer o corpo, esculpir afetos. *ArteFilosofia*, Ouro Preto, edição especial, p. 304-318, dez. 2020. Disponível em: <<https://periodicos.ufop.br/raf/article/view/4191>>. Acesso em: 4 fev. 2025.
- » SCIALOM, Melina. A prática como pesquisa nas artes da cena: discutindo o conceito, metodologias e aplicações. **Prática Artística Como Pesquisa, Somática e Ecoperformance**, São Paulo, GIOSTRI, 2024.
- » SCIALOM, Melina. Laboratório de Pesquisa: metodologia de pesquisa corporalizada em artes cênicas. **Rev. Bras. Estud. Presença**, Porto Alegre, v. 11, n. 4, e111236, Setembro, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/2237-2660111236>. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/index.php/presenca/article/view/111236>>. Acesso em: 15 fev. 2025.