



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE COMUNICAÇÃO, TURISMO E ARTES
DEPARTAMENTO DE ARTES CÊNICAS
LICENCIATURA EM DANÇA**

CÍNTIA VIANA DA SILVA

ESPIRALAR: A NATUREZA DO EU-CORPO EM SIMBIOSE COM A DANÇA

João Pessoa - PB

2024

CÍNTIA VIANA DA SILVA

ESPIRALAR: A NATUREZA DO EU-CORPO EM SIMBIOSE COM A DANÇA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Coordenação de Graduação em Dança do Centro de Comunicação, Turismo e Artes da Universidade Federal da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciada em Dança.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Líria de Araújo Morais

João Pessoa - PB

2024

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

S586e Silva, Cintia Viana da.

Espiralar : a natureza do Eu-Corpo em simbiose com a dança. / Cintia Viana da Silva. - João Pessoa, 2024.
75 f. : il.

Orientação: Líria de Araújo Morais.
TCC (Graduação) - UFPB/CCTA.

1. Dança (Licenciatura) - TCC. 2. Dança - Educação somática. 3. Dança - Saúde e bem-estar. 4. Yoga. I. Morais, Líria de Araújo. II. Título.

UFPB/CCTA

CDU 793.3(043.2)

CINTIA VIANA DA SILVA

**ESPIRALAR: A NATUREZA DO EU-CORPO EM SIMBIOSE COM A
DANÇA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Licenciatura em Dança, do Departamento de Artes Cênicas, do Centro de Comunicação, Turismo e Artes (CCTA) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), como requisito parcial para a obtenção do grau de Licenciatura em Dança.

Aprovado em: 05 de novembro de 2024.

BANCA EXAMINADORA

Documento assinado digitalmente
 LÍRIA DE ARAÚJO MORAIS
Data: 18/11/2024 11:36:42-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof.^a Dr.^a Líria de Araújo Moraes.
(orientadora) UFPB

Documento assinado digitalmente
 BARBARA CONCEICAO SANTOS DA SILVA
Data: 18/11/2024 12:20:36-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof.^a Dr.^a Bárbara Conceição Santos da Silva - UFPB



Prof. Ms. Candice Didonet - UFPB

À Luzia Cavalcante da Mata (*in memoriam*),
minha estrela-guia-mãe, DEDICO.

AGRADECIMENTOS

À energia espiralada do universo, presente em cada folha, grão e átomo, pela inspiração e força. Salve a cura do beija-flor, salve o reino vegetal e toda a natureza!

Às minhas mães, Luzia (*in memorian*) e Antonieta, por todo amor e cuidado.

Às minhas avós (*in memorian*) Justina e Margarida, minhas raízes ancestrais.

À Cristall e Ingsson (meu casal de anjos na terra) por todo suporte de afetos e suportes técnicos. Saranê por toda vida!

À Agüa, Ângela, Cílvio, Daiane, Doug, Dani, Eglê, João Paulo, Lucas, Marina, Ray, Renata, Vanusa e Yasmin, pelo companheirismo e pela força. Pelo acolhimento nos momentos difíceis e nas celebrações também.

À Magia e Paçoca, pela ludicidade e presença alegrando meus dias.

À Líria Moraes, pela orientação e incentivo nesse trabalho, sem o seu norte e ímpeto amoroso eu não teria chegado à finalização desta escrita nesse momento. Agradeço sua confiança no meu processo, Flor. Você me inspira criação!

Às Deusas e fadas que compõem a minha banca; Bárbara Santos e Candice Didonet, pela generosidade, amor e amizade. É um privilégio aprender a espiralar com vocês nesse fluxo de anDanças por la vida. Gratidão por cada abraço.

À todo o magnífico corpo docente do curso de Licenciatura em Dança, vocês me ajudaram a abrir caminhos de entendimento do meu propósito de vida.

Aos mestres e mestras da cultura popular e ao povo potiguara, por tantos aprendizados e celebrações!

À Falcão, pela condução humana e calorosa nos projetos de extensão, acordando o mundo para a educação popular e o cuidado. Salve suas forças!

Aos/ às colegas de turma, pela parceria e pelos aprendizados que construímos juntas. Guardarei com carinho cada olhar e sorriso dançado. Que vocês continuem exercendo com amor a Dança.

À todes que integraram a Imersão Espiralar, por confiarem em mim e nessa pesquisa. Grata pelo afeto e por tantas partilhas na arte, na Dança e no cuidado. Namastê e Axé!

*Vamos escutar a voz dos rios, pois eles falam.
Sejamos água, em matéria e espírito, em nossa
movência e capacidade de mudar de rumo, ou
estaremos perdidos.*

Ailton Krenak

RESUMO

Esta pesquisa investiga a contribuição das práticas de cuidado de si para o aperfeiçoamento de artistas. Busca identificar e implementar rotinas de cuidado físico, emocional e mental. Fomenta espaços de diálogo e práticas que fortalecem o pertencimento e a identidade, gerando um ambiente propício para as narrativas decoloniais no contexto da dança e da performance. Realiza uma imersão com um grupo experimental utilizando como metodologia a Abordagem Somático-Performativa. Desenvolve junto ao grupo focal um processo criativo em ecoperformance chamado “Espiralar”. Reflete sobre os desafios na atual sociedade para a manutenção da saúde e do bem-estar. O estudo busca possibilitar que corpos imersos em uma sociedade adoecida possam performar práticas de autocuidado. A autora tece a pesquisa junto aos seus processos criativos em Dança ao longo do presente curso. Observa as espirais somáticas se expandindo de forma holística em sua trajetória. Percebe na educação somática, no yoga, e em momentos contemplativos na natureza alicerces para o cuidado de si. Esta pesquisa é fruto de afetos, da dança e da busca por um sentido mais profundo na vida, através da reconexão com a nossa natureza interna e com o meio ambiente.

Palavras-chave: educação somática; cuidado de si; yoga; natureza; dança.

ABSTRACT

This research investigates the contribution of self-care practices to the improvement of artists. Seeks to identify and implement physical, emotional and mental care routines. It fosters spaces for dialogue and practices that strengthen belonging and identity, generating an environment conducive to decolonial narratives in the context of dance and performance. Perform an immersion with an experimental group using the Somatic-Performative Approach as a methodology. Together with the focus group, he develops a creative process in ecoperformance called "Espiralalar". Reflects on the challenges in today's society in maintaining health and well-being. The study seeks to enable bodies immersed in an ill society to perform self-care practices. The author weaves the research together with her creative processes in Dance throughout this course. Observe the somatic spirals expanding holistically in their trajectory. He perceives somatic education, yoga, and contemplative moments in nature as foundations for self-care. This research is the result of affection, dance and the search for a deeper meaning in life, through reconnection with our internal nature and the environment.

Keywords: somatic education; self-care practices; yoga; nature; dance.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Fotografias 1 e 2 – Pajé.....	18
Fotografia 3 – Pajé.....	20
Fotografia 4 – Folha da Jurema.....	21
Fotografias 5 e 6 – Guatós.....	28
Fotografia 7 – Mover é Verbo!.....	29
Fotografia 8 – Mover é Verbo!.....	30
Fotografia 9 – Corpo-Casulo.....	31
Fotografia 10 – Corpo-Casulo.....	32
Fotografias 11 – Autoficção.....	33
Fotografias 12 e 13 – Autoficção.....	34
Fotografia 14 e 15 – Dançando com os Elementos.....	36
Fotografias 16 e 17 – Dançando com os Elementos.....	37
Fotografias 18 – Dançando com os Elementos.....	38
Fotografia 19 – Radiografias.....	39
Fotografia 20 – Imersão Espiralar.....	42
Fotografia 21 – Imersão Espiralar.....	43
Fotografias 22 e 23 – Imersão Espiralar.....	44
Fotografias 24 e 25 – Imersão Espiralar.....	45
Fotografia 26 – Imersão Espiralar.....	46
Fotografia 27 – Imersão Espiralar.....	47
Fotografia 28 – Imersão Espiralar.....	49
Fotografia 29 – Jardim Botânico.....	50
Fotografia 30 – Imersão Espiralar.....	52
Fotografia 31 – Imersão Espiralar.....	53
Fotografias 32, 33, 34 e 35 – Imersão Espiralar.....	54
Fotografias 36 e 37 – Imersão Espiralar.....	55
Fotografia 38 – Imersão Espiralar.....	56
Fotografia 39 – Espiralar SUS.....	57
Fotografias 40 e 41 – Corpo-Elemental.....	59
Fotografias 42, 43 e 44 – Corpo-Elemental.....	60
Fotografias 45, 46 e 47 – Corpo-Elemental.....	61
Fotografias 48, 49 e 50 – Corpo-Elemental.....	62

Fotografias 51, 52 e 53 – Corpo-Elemental.....	63
Fotografia 54 – Corpo-Elemental.....	64
Fotografia 55 – Corpo-Elemental.....	65
Fotografias 56, 57 e 58 – Corpo-Elemental.....	66
Fotografias 59, 60 e 61 – Corpo-Elemental.....	67
Fotografias 62, 63 e 64 – Corpo-Elemental.....	68
Fotografias 65, 66 e 67 – Corpo-Elemental.....	69
Fotografias 68, 69 e 70 – Corpo-Elemental.....	70
Fotografias 71, 72 e 73 – Corpo-Elemental.....	71
Fotografias 74, 75 e 76 – Corpo-Elemental.....	72
Fotografia 77 – Perfume da Aldeia.....	74

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 REFLORESTAR	15
3 ESPIRAIS DE SI	26
4 CORPO-ELEMENTAL	39
5 CONSIDERAÇÕES DO AGORA	72
REFERÊNCIAS	74

1 INTRODUÇÃO

A presente pesquisa surge movendo meus ossos e a minha alma. Convivo com uma lesão no pé direito há algum tempo, quando ocorreu uma torção enquanto eu dançava numa celebração do Coletivo Tribo Éthnos, no centro antigo da capital paraibana. Venho realizando desde então, investigações a respeito e buscando sanar o corpomente, superando os desafios que se instauraram no corpo físico, percebendo na educação somática e na natureza alicerces para essa investigação. Como fluxo dos meus estudos e pesquisas em dança, yoga e educação somática, busco investigar como a prática da dança, a busca pelo autoconhecimento e as práticas de cuidado de si, juntamente com os conceitos da Abordagem Somático-Performativa e Ecoperformance, podem contribuir com o aperfeiçoamento de artistas nas Artes Cênicas, promovendo o desenvolvimento integral do corpomente e a expressão autêntica nas criações artísticas.

Em nossa sociedade, a saúde integral dos corpos físico, emocional e mental tem sido negligenciada em favor da produtividade, impondo um ritmo de vida acelerado e que muitas vezes nos adocece. Os corpos muitas vezes são vistos como meras ferramentas para fazerem girar a máquina do sistema, desconsiderando a necessidade do equilíbrio e da saúde em seu mais amplo aspecto. Para a pesquisadora e artista-docente Ciane Fernandes (2021, p.156), “diferente da ênfase capitalista pós-industrial numa liberdade individualista sem envolvimento emocional, o processo somático-performático associa impulso pessoal à criação de vínculos afetivos”.

Nesse constante devir dos ciclos, estou Cíntia. Aqui peço licença a quem lê essa pesquisa e ofereço uma breve pincelada sobre a minha trajetória de vida e busca pessoal, nas lembranças de quem fui, sou e estou me tornando. Minhas origens remetem a uma terra que respira poesia e música, no cariri paraibano. Sou filha de Monteiro, cidade onde nasci, cresci e vivi até os meus 21 anos, convivendo com uma mulher alegre e forte, que me ensinava/ ensina todo bendito santo dia a ver a leveza contida nessa dádiva que é a vida. Ela, Luzia. Hoje se faz luz. Peço a sua benção das estrelas onde você habita agora. Com ela aprendi

sobre o que é dedicação e cuidado. Venho vivenciando o luto pela passagem da minha mãe do coração desde meados de maio de 2023.

Mudei-me para a capital no verão de 2006, com o intuito de encontrar um terreno mais fértil para a sementeira de voos acadêmicos. Todavia, me deparei com a realidade crua da menina recém-chegada do interior que precisaria trabalhar para custear sua moradia na nova cidade. Vinda do Cariri paraibano, eu já estava morando há alguns anos na então “Parahyba” e vinha percebendo meu corpo realizando movimentos quase automáticos para lidar com a rotina dos dias e trabalhos em lojas de shopping. Muito trabalho e pouco tempo para me dedicar às atividades acadêmicas, a vida foi se contorcendo nessa peleja enquanto o corpo adormecia e ia se tornando cada vez mais alheio a si mesmo.

Nesse íterim, tive a oportunidade de fazer 1 mês de aulas de Yoga em um estúdio próximo ao meu local de trabalho, no bairro do Manaíra, como presente de uma querida amiga de longa data, a professora Caroline Oliveira (a quem serei eternamente grata pela oportunidade). Esse primeiro contato com o Yoga me fez entender o que é presença. E estando eu nesse lugar onde o sol nasce primeiro nas américas, comecei a despertar para a cura que brota de dentro para fora, holisticamente. De forma tímida, fui percebendo o eu-corpo manifesto, espiralando e buscando me aproximar mais dele.

Começo a mergulhar em meu microcosmo, através das meditações e da Terapia com os Florais da Amazônia. Conheci a meditação Anapana e Vipassana através de um retiro onde permanecemos 10 dias em silêncio. Tive a oportunidade de participar de dois retiros, entre os anos de 2015 e 2016, e isso me fez girar algumas chaves no meu corpo mental, emocional e espiritual, transformando-se em uma forte inspiração para o meu Trabalho de Conclusão de Curso em Direito, em junho de 2016, pela Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) de Guarabira, situada no brejo paraibano. Foram muitas idas e vindas, para conciliar o trabalho no shopping de domingo à domingo com o curso jurídico.

No outono de 2016 defendi o meu trabalho de conclusão de curso, que teve como mote: “Meditação e ressocialização, um diálogo possível: versando sobre o retorno ao self”. Desenvolvi pesquisas nesse sentido, com o intuito de levar as pessoas que estão em situação de cárcere, a dignidade do encontro consigo mesmas, do olhar voltado para si, com o intuito de que a saúde da nossa sociedade como um todo se restabeleça, chegando a locais muitas vezes

esquecidos, relembando a máxima “daqueles que não deram certo”. Buscar reflexões a respeito da capacidade que cada criatura pode vir a despertar para a realização de mudanças significativas em suas vidas. A meditação como possibilidade de autoconhecimento, adentrando presídios, escolas e afins. Facilitando um abrir de portas para o conhecer-se. Lembrando que a mudança é coletiva e todas as instâncias públicas têm responsabilidade sobre isso.

Este trabalho atual visa investigar como práticas de cuidado de si, como o Yoga, a meditação Anapana e a educação Somática, podem contribuir com o desenvolvimento do(a) artista, através de uma imersão em um grupo focal, promovendo o aperfeiçoamento do corpomente e uma expressão autêntica nas criações artísticas. “A dança que se vê no bailarino existe antes no mapa de seu cérebro. Ela começa lá, como sinapse. A dança surge neste contínuo entre o mental, o neuronal e o carnal” (Katz, 1999, p. 15).

A pesquisa busca identificar e implementar rotinas de cuidado físico, emocional e mental para artistas, desenvolvendo a Abordagem Somático-Performativa irradiada pela brilhante professora e performer, Ciane Fernandes, realizando uma rotina de cuidados durante uma imersão com a presença de 9 (nove) integrantes. Fomentando espaços de diálogo e práticas que fortaleçam o pertencimento e a identidade, gerando um ambiente propício para as narrativas decoloniais no contexto da dança e da performance. Para a professora Catherine Walsh (2005, p. 24) “La decolonialidad [...] representa una estrategia que va más allá de la transformación—lo que implica dejar de ser colonizado—, apuntando mucho más que a la transformación, a la construcción o a la creación.” . Visto que a decolonialidade insurge no pensamento hegemônico e eurocêntrico, na busca por ampliar as fronteiras e dar visibilidade para as margens e grupos sociais indígenas e afrodescendentes.

A metodologia utilizada nesta pesquisa é a Abordagem Somático-Performativa, que entende “a prática artística como pesquisa e que associa a performatividade e a somática em processos integrados de ensino e pesquisa em criação em artes cênicas” (Fernandes, 2018, p. 120). Foi realizada uma imersão com um grupo focal/ experimental em um laboratório que aconteceu no dia 24 de agosto de 2024, com a presença de 9 participantes. Registramos o processo de criação de uma Ecoperformance coletiva, intitulada “Espiral”. Enquanto convite para esse momento, publiquei uma carta aberta para 8 (oito)

peças interessadas em participar desse movimento que iria trabalhar a conexão e o estado de presença, na escuta e entrega das vibrações internas para performarmos em dança junto à natureza. Investigamos com base no Yoga, na meditação, educação somática, ancestralidade, improvisação e em momentos contemplativos, compreendendo toda essa constelação enquanto práticas de cuidado de si. Com alicerce na Abordagem Somático-Performativa e no conceito de Ecoformance aperfeiçoado por Ciane Fernandes, norteamos as nossas movências. Registramos o grupo focal através de: diários de bordo, fotografias, áudios e vídeos. A imersão aconteceu das 9h da manhã às 17h do dia 24 de agosto, com o mesmo grupo de pessoas em dois espaços: Elo Espaço Terapêutico pela manhã e no Jardim Botânico Benjamin Maranhão pela tarde.

As 8 (oito) vagas foram destinadas para pessoas que tivessem interesse em mover o corpo de forma consciente e que desejassem se conectar com a dança e com a natureza de quem se é, através do autoconhecimento e de processos criativos com Ecoformance. No entanto, 9 (nove) pessoas se inscreveram e acolhi mais uma integrante na imersão.

Após a pandemia do covid-19 as questões de saúde mental e emocional se agravaram, fazendo com que grande parte da população desenvolvesse sintomas de ansiedade, depressão e pânico. No âmbito da arte-educação isso não foi diferente. Refletir sobre o fazer artístico e pensar em alternativas de preparação corporal para que o(a) artista seja visto(a) de forma integral, pois antes do abrir das cortinas, existe uma pessoa que é digna de ser olhada de forma ampla, desde a sua respiração ao alinhamento do corpo, criando espaços para o cuidado de si, as reflexões e o mover consciente, unindo tudo o que vibra num corpo espiralado.

O estudo busca possibilitar que corpos imersos em uma sociedade adoecida possam performar práticas de autocuidado e bem-estar. A ideia é promover momentos de pausa, conexão com a natureza, respiração profunda e lenta e uma reconexão com a própria inteireza, proporcionando autonomia e voz às narrativas pessoais e coletivas. Ao espiralar-se na morada do corpo, o(a) artista poderá encontrar um caminho para a expressão genuína e o alinhamento integral, nutrindo tanto a performance quanto o bem-estar pessoal.

A compreensão do corpo de forma holística é fundamental para o desenvolvimento de uma performance artística autêntica e plena. Almeja-se

contribuir para o aperfeiçoamento de artistas mais conscientes e integrados, capazes de expressar plenamente suas identidades e potencialidades artísticas, promovendo uma dança que emerge da inteireza do ser. De acordo com Fernandes, (2021, p. 153) “através da educação somática, passamos do ensino centrado no professor [...] para uma abordagem centrada no aluno e nas relações entre eles, com a criação de sentidos a partir dos afetos e afinidades compartilhados.”

Esta pesquisa é fruto de uma trajetória marcada pelo encontro entre os corpos, a dança e a busca por um sentido mais profundo na vida. É uma investigação das práticas de cuidado de si, da ancestralidade, do Yoga e da meditação como meio para o desenvolvimento integral de artistas nas Artes Cênicas, promovendo um desenvolvimento que vai além do físico, abrangendo o mental, o emocional e o espiritual. Buscando facilitar o estado de presença e uma expressão autêntica nas criações da cena. Através dessa abordagem, busca-se promover um ambiente propício para a expressão artística e o fortalecimento das identidades decoloniais, com respeito e conscientização da natureza, criando um espaço onde cada movimento possa ser uma celebração da vida e do ser.

2 REFLORESTAR

Eis que em um final de tarde, veio o entendimento de que eu teria que optar por uma nova graduação, pois não cheguei a seguir a carreira jurídica. Intento que seja em algo que me alegre o peito, que me permita o cultivo do bem-estar e esteja afinada com os anseios da minha essência. Sentada em um sofá, com os pés no chão e a coluna ereta, estava refletindo se adentrava o curso de Teatro (trazendo na lembrança os tempos vivenciados enquanto atriz no coletivo Boca Escancarada, na cidade de Monteiro/PB) ou Dança na Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Ao fechar os olhos e respirar profundamente foi me chegando na mente outra informação, a de que com a dança eu meditava. E de súbito me veio uma sensação de calma e plenitude que foi me tomando por completo até não me restarem mais dúvidas da opção que eu iria assinalar nessa nova etapa de vida, um novo ciclo acadêmico com novas possibilidades de exercer o que traz sentido para a minha existência. Esse estado meditativo, do encontro com o ar que entra e do ar que sai das nossas narinas, foi chamado de Anapana.

A meditação Anapanasati mais conhecida como Anapana, foi proferida pelo primeiro Buda da história, o Buda Shakyamuni e transcrita a partir de um de seus discursos, ganhando então o nome de Sutra Anapanasati, em que segundo o próprio Buda Shakyamuni “Ānāpāna Sati é a plena atenção na respiração. Āna significa inalação e apāna, exalação”, desta forma em uma descrição mais breve, a meditação Anapana é destinada a observação da respiração, do ar que entra e que sai das narinas, mas em momento nenhum, se trata de um controle sobre a respiração, pois, ao praticar Anapana, não busca-se o controle do ar que entra e que sai, mas sim, a observação da realidade, tal como ela é, se a respiração está lenta ou acelerada, pouco importa, pois o princípio de Anapana é observar. (Silva, 2022, p. 12)

E foi então que, de forma simultânea ao ingresso no curso de Licenciatura em Dança em 2018, ingressei em um curso de Formação e Aprofundamento em Purna Yoga, também conhecido como Yoga Integral, desencadeando assim as imersões no terreno corpo, estudando esse invólucro e outros corpos sutis. Penso, reflito, respiro o corpo. Ao chegar nas salas de aula do curso de Dança me deparo com um novo formato de ensino-aprendizagem, pois não existiam

carteiras e nem filas, no solo com piso revestido de madeira somos convidados(as) a sentar e nisso me deparo com o eu-corpo completamente enrijecido pelas durezas da vida. Todo o corpo físico doía ao sentar-se no chão ou na tentativa de permanecer de cócoras, para algum trabalho em sala, devido ao encurtamento ocasionado nas pernas, somatizando tantos anos do alheamento a si. O contato com a Dança e com o Yoga foi possibilitando o afrouxar das articulações e a lembrança de quem faz morada nesse corpo vindo do cariri paraibano com sonhos prontos para desabrochar. O professor Hermógenes nos presenteia com esse entendimento,

Yoga, como treinamento para a saúde, é apenas uma aplicação especial, entre outras, de um sistema de insondável magnitude. A artistas, atletas, intelectuais, executivos, estudantes [...] educadores, Yoga propicia amplificação, aprofundamento e maior eficácia em seus particulares campos de atividade. (Hermógenes, 2018, p. 31)

Percebendo no Yoga, na meditação Anapana e nas práticas somáticas uma chave para organizar a morada das estruturas físicas, e “por práticas somáticas compreendem-se os trabalhos corporais que entendem o corpo na sua totalidade, articulando o domínio sensorial, cognitivo, motor e afetivo do sujeito.” (Fortin, 1998). Realizando uma espiral de si, pois em uma sociedade onde os padrões de saúde do corpo físico, emocional e mental não são priorizados, mas sim o caráter produtivo desses corpos através da sua força de trabalho e quando não existem oportunidades para todos(as), degusta-se o tempo como fel e os nossos corpos são convocados a fazerem girar as engrenagens de um sistema que muitas vezes nos adoece, podendo até corromper, como é o caso das pessoas que estão em situação de cárcere privado pelo desalinho aos regulamentos da sociedade. Em meu TCC jurídico explano:

Entende-se pelo retorno ao *self* essa volta a si mesmo, a sua essência e as potencialidades do ser humano. A percepção da sua individualidade e subjetividade, contida de modo inerente na sua natureza. [...], fazendo a pessoa tornar-se um ser integral e consciente de si. Esse despertar do *self* estaria conectado a atmosfera propícia da meditação que tanto pode auxiliar no aflorar e nessa redescoberta de si mesmo. Aqui, percebemos que de tal forma, a ressocialização pode vir a tornar as pessoas mais

pacíficas e confiantes, possibilitando ao egresso do orbe prisional, uma vida mais harmoniosa e equânime. Concebe-se que as pessoas podem atuar no mundo, de acordo com o que as faz transbordar por dentro, destarte se elas andam repletas de angústias, medos e sofrimentos, vamos ter uma atuação um pouco grosseira e rude, perante o seu semelhante e a vida, já quando elas navegam nas águas do autoconhecimento, das suas sensações e do universo cósmico, essa realidade pode ser transmutada. (Silva, 2016, p. 24)

A reconexão com a nossa natureza interna e com o meio ambiente se faz urgente. “De ré, poderíamos dizer que no princípio era a folha.” (Krenak, 2022, p. 31.) Espiralar o movimento cíclico e contínuo do cuidado de si, junto da conexão com a natureza, com o solo e com todos os seres que aqui habitam, num prisma de regeneração. Como aponta Fernandes (2021, p. 179),

O campo da educação somática é eminentemente ecológico, agrupando técnicas nas quais enfatiza o processo interno em relação a três fatores que agem num todo sinérgico: consciência, biologia e meio ambiente. Por isso, ao considerarmos o *soma* como pressuposto de nossa Prática como Pesquisa, estamos necessariamente lidando com questões ecológicas.

Entre espirais e andanças na busca do autoconhecimento tive o privilégio de me conectar com a sabedoria dos povos originários e consagrar por diversas vezes o chá da Ayahuasca e da Jurema Sagrada, adentrando assim novos portais. Estive partilhando em rituais e celebrações junto com indígenas das etnias: Yawanawá, Huni Kuin e Potiguara. Segundo Ailton Krenak (2019, p. 32-33),

Cantar, dançar e viver a experiência mágica de suspender o céu é comum em muitas tradições. Suspender o céu é ampliar o nosso horizonte; não o horizonte prospectivo, mas um existencial. É enriquecer as nossas subjetividades. [...]. Já que a natureza está sendo assaltada de uma maneira tão indefensável, vamos, pelo menos, ser capazes de manter nossas subjetividades, nossas visões, nossas poéticas sobre a existência. Definitivamente, não somos iguais, e é maravilhoso saber que cada um de nós que está aqui é diferente do outro, como constelações.

Aprendendo com a cosmovisão indígena a descolonizar e pensar a decolonialidade. Catherine Walsh nos aponta que a matriz de dominação colonial

está alicerçada no poder exercido sobre os corpos e sobre os espaços. Destarte, olhar para a corporeidade e reverenciar a ancestralidade é recuperar a energia vital.

Fotografias 1 e 2 - Pajé Isaias Marculino da Silva

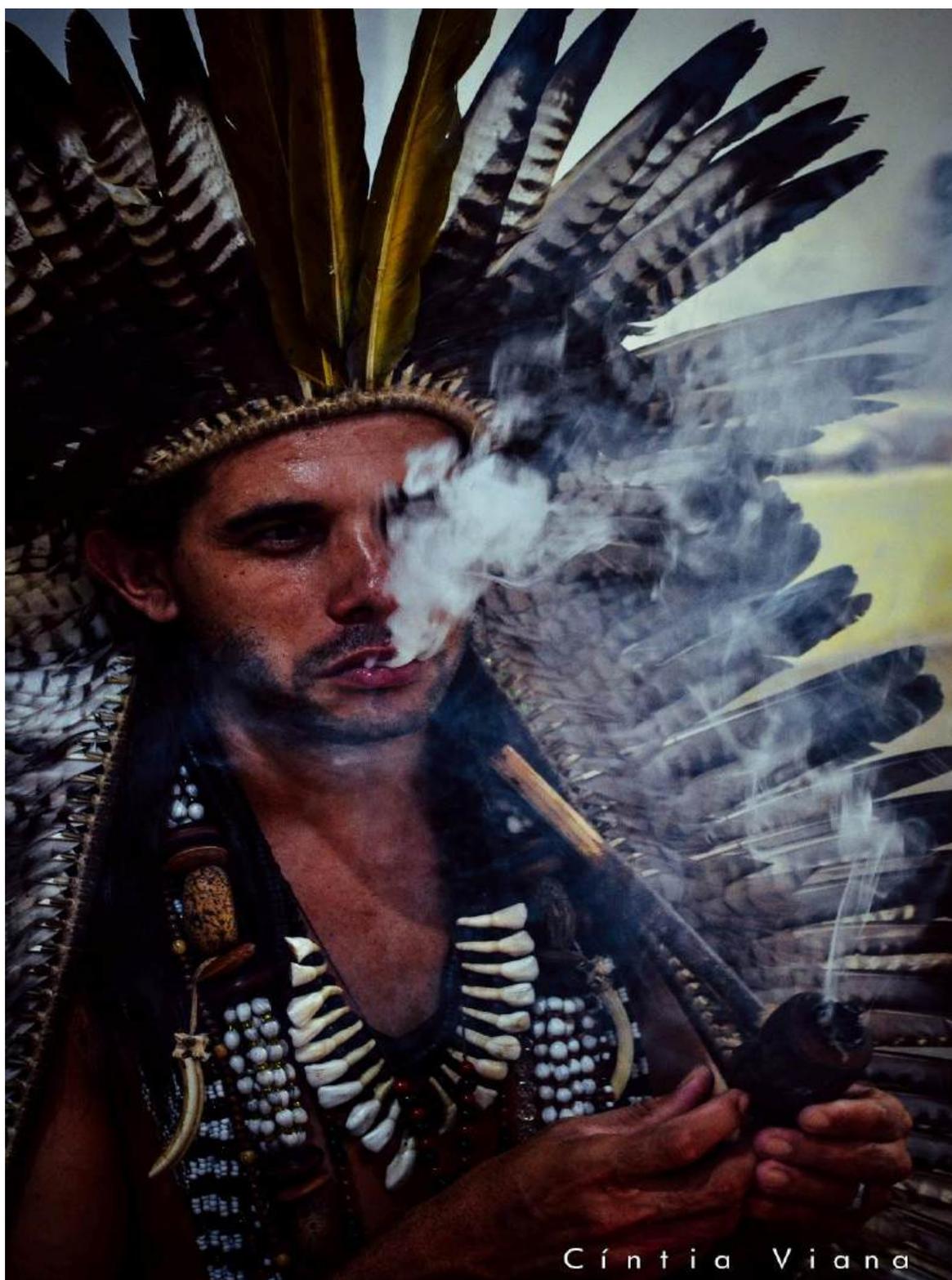


Fonte: Arquivo pessoal, 2020.

Em 2020 estive em colaboração na gravação de um documentário sobre a Jurema Sagrada e a trajetória do Pajé Isaias Marculino da Silva, indígena Potiguara da Baía da Traição. A construção do documentário foi realizada para o componente curricular Matrizes Étnicas e Corporeidades e teve o nome de “A Jurema Sagrada”. Também tive o privilégio de vivenciar várias luas ao lado do povo Potiguara e viver na aldeia durante um período. A magnífica poeta, ensaísta, acadêmica e dramaturga Leda Maria Martins (2021, p. 58) versa,

A concepção espiralada do tempo funda-se no lugar de privilégio do ancestral que preside, como Presença, as espirais do tempo, habitando a temporalidade transiente, o ilimitado passado, *per si* composto de presente, passado e futuro acumulados, o pote Kalunga, núcleo da energia vital em movimento. [...] Nessas interfaces e alianças entre pessoa (*muntu*), a coletividade (*bantu*) e os ancestres, tudo pulsa como elos indissociáveis e complementares de uma mesma cadeia significativa, clivada de ancestralidade, princípio base, ordenador, motor, estrutura e rede de todo pensamento.

Fotografia 3 - Pajé Isaias Marculino da Silva



Fonte: Arquivo pessoal, 2020.

Fotografia 4 - Folha da Jurema



Fonte: Arquivo pessoal, 2020.

Sentindo na pele a potência das práticas xamânicas e das plantas de poder. Como cantou Bethânia: “sem folha não tem sonho, sem folha não tem vida, sem folha não tem nada”. Nutrindo a natureza do sagrado e da espiritualidade. A Ayahuasca é uma grande professora, eu sou mera aprendiz. O antropólogo canadense Jeremy Narby realizou um estudo sobre o xamanismo e a biologia molecular, segundo ele:

O xamanismo do qual os povos da Amazônia são os guardiões representa um acúmulo milenar de saber, no ponto mais biologicamente diversificado da Terra. Individualmente, os xamãs afirmam adquirir seus conhecimentos diretamente dos espíritos, mas eles crescem em culturas em que as visões xamanísticas estão armazenadas sob a forma de mitos. [...] É claro, uma cultura indígena que disponha de territórios suficientes e educação bilíngue e intercultural estará em melhor posição para manter e cultivar a sua mitologia e o seu xamanismo. Em contrapartida, o confisco das suas terras e a imposição de uma educação estrangeira que transforma seus jovens em amnésicos ameaça não só a sobrevivência desses povos como toda uma via

de conhecimento. É como se sucessivamente incendiássemos as universidades mais antigas do mundo e suas bibliotecas, sacrificando o saber das gerações futuras do planeta inteiro. (Narby, 2018, p. 158)

Tendo o estado de presença como disparador para a cena/ improvisação na criação em Dança, venho me dedicando à escuta que vem dos processos meditativos e relembro as mirações que tive consagrando o chá da Ayahuasca. Realizei o registro de algumas das mirações que vieram desse contato telúrico ao longo das jornadas e andanças de encontro a mim mesma:

*Deitada sobre a grama, ao som dos tambores e dos rezos xamânicos
no centro da roda brilha uma grande fogueira acesa trepidando luz.
Vejo em minha frente uma árvore centenária
e observo as teias que conectam tudo!
No chão, sinto meus dedos-raízes.
Passeando o olhar pela grande árvore
miro o céu e uma imensa teia fluorescente.*

O xamã nos disse que iria realizar um ritual para conhecermos nossos animais de poder, para isso além do chá da Ayahuasca, consagrei sananga; que é um colírio utilizado pelos indígenas para caçar a noite.

*Me avistei de cima
observando o meu corpo físico abaixo
no centro da minha testa o meu 3º olho começava a se abrir lentamente.
Foi então que vi o pequeno pássaro olhando pra mim
no cantinho de um quarto.
Era um beija-flor com olhar gentil.
Poucos segundos depois, ouvi o galope de um cavalo
e quando ele se aproximou, era um unicórnio.*

Nessa noite também vi se aproximando um moço muito belo, que me olhou no fundo dos olhos, estendendo a sua mão. Algum tempo depois, quando eu fui visitar uma comunidade espiritual, reencontrei o “moço” em uma imagem pendurada no local de reuniões, seu nome é Caboclo Pena Branca. Okê!

*Andando entre mundos e planetas, no centro de uma galáxia.
Sou uma criança, (nem menino, nem menina)
apenas uma criança,
criatura pequenina, ínfima, caminhando no cosmos.
Me pergunto qual seria a minha missão neste plano terrestre, escuto: “LEVAR ALEGRIA!”.*

*Vários seres estão na água, submersos.
De repente, alguém começa a tocar um instrumento,
uma pessoa então volta à superfície da água elevando a cabeça e respira fundo.
A música pausa e a pessoa volta a mergulhar.
Uma poesia é escrita,
pessoas elevam as suas cabeças na superfície e respiram fundo,
como se coletassem todo o ar do universo.
A cena continua a se repetir toda vez que alguém pinta, dança, esculpe, canta...
De repente, em letras garrafais, eu vejo a frase A ARTE LIBERTA!*

*No terreiro dos Potiguaras,
com as bênçãos da Jurema e da Ayahuasca,
onde tirei as sandálias para pisar devagar,
vi várias mandalas no chão, de cores luminescentes.
Me conectei com vários seres que se sentavam ao redor de uma grande mesa.
Eles vestiam branco.
A sensação de paz e alegria foi genuína.
Sorrisos brotavam do meu rosto.*

Espirando com a ancestralidade indígena e com os mistérios do reino vegetal, saudando todas as formas de vida, danço um rezo de amor.

Muitos pensadores africanos acentuam a constituinte interação das pessoas com o meio ambiente, os anéis entre as dimensões física, material e espiritual, a ideia de que há vida e existência significativa em estado mineral, na fauna, na flora, nos gases e nas águas em seus vários estados, em todos os seres, entre eles os humanos. (Martins, 2021, p. 49)

Aprendo junto às imersões das sambadas de coco no Quilombo do Ipiranga e do Guruji, dançando em roda com a comunidade afro-brasileira, apoiando as lutas e a resistência do nosso povo, refletindo sobre uma educação antirracista e decolonial. No ano de 2022 estive integrando um projeto maravilhoso que documentou a fusão de dois grupos de coco de roda, um aqui da Paraíba, chamado Novo Quilombo com a maestria da querida Ana Rodrigues e a outra sambada é lá de Alagoas, que conta com a Mestre Zeza. O nome do documentário é “Com dois cocos se faz uma cocada” e teve a direção de Juliana Lima. Estive nos registros de fotografia e foi uma vivência muito potente e rica.

Nessa conjuntura, Leda Maria Martins (2021, p. 41) nos traz o conceito do termo oralitura, que vem sendo elaborado desde 1997 e atua na complexa teia das performances orais e corporais nos “meios e sistemas de inscrição dos saberes fundados e fundantes das epistemes corporais, destacando neles o

trânsito da memória, da história, das cosmovisões que pelas corporeidades se processam”. Venho acordando o corpo, percebendo as nuances e subjetividades do que me faz inteira, encontrando voz num mundo que muitas vezes nos invisibiliza, enquanto mulheres pretas, pardas e indígenas.

Me chegam as questões: Como espiralar e reflorestar a minha Dança? De que maneira os estados mentais e emocionais podem facilitar ou dificultar a performance do(a) artista na cena? Como trazer o estado de presença para o eu-corpo? Seria possível vivenciar a inteireza nos corpos que se propõem a mover juntos? Penso no estudo dos chakras e nos elementos da natureza enquanto caminho para o alinhamento do Soma. Esse estudo entende e assimila o Soma, segundo a artista-docente, Ciane Fernandes (2021, p. 40, apud Hanna, 1976) “soma é o corpo vivido, integrando todos os níveis em uma dinâmica de contrastes que define e caracteriza a vida, entre matéria e energia, autonomia/independência e necessidade de interagir com o ambiente etc”.

A pesquisa busca realizar um caminho de investigação para as possibilidades telúricas, convidando ao lembrar de si mesmo, retirando as vestes do patriarcado e refletindo sobre a decolonialidade no momento presente. Observando os desafios da comunidade artística que tantas vezes é vítima de poda, quando não de tentativa de castração mesmo, por uma sociedade que busca invisibilizar a nossa cosmovisão e forma de ser no mundo, cerceando a nossa liberdade de criação. A lembrança do corpo quando abraça a dança e inscreve seus processos e suas pesquisas na arte. Fernandes (2021, p. 162) nos aponta algumas setas,

Na Abordagem Somático-Performativa, a documentação visual (fotografia e vídeo) e escrita (anotações, poemas durante ensaios, diários de bordo, entrevistas etc.) deixam de ser registros fixos e posteriores à ação, e passam a ser em si mesmas formas de imagem somática integradora, sínteses de mo(vi)mentos imprevisíveis no *continuum espaçotempo*.

Possibilitar que os corpos embebidos nessa sociedade cada vez mais adoecida, possam performar sobre algumas práticas do cuidado de si. Onde há pressa, que haja momentos de pausa, com respiração lenta e profunda. Permitir afetar e ser afetada, através de uma retomada de si. Promovendo autonomias ao dar voz para as narrativas da nossa própria história. Eu-corpo que em espiral vai

se aprofundando em sua morada para instaurar o próprio reflorestamento, onde saúde, arte e educação estejam em simbiose. Reflorestar para revitalizar, integrando todos os corpos; físico, mental, emocional e energético, num processo criativo em Dança.

3 ESPIRAIS DE SI

As espirais são símbolos encontrados na natureza em diversos fenômenos, como na forma das conchas, chakras, galáxias, furacões, correntes de água e até mesmo no crescimento das plantas. Esses dias vi um vídeo incrível em uma rede social que mostrava que o nosso coração também obedece a essa bela forma da natureza. Ao ver as espirais, percebo uma harmonia entre o caos e a ordem, observando o movimento cíclico que, ao mesmo tempo, avança e transforma as paisagens. No contexto do corpo e da dança, espiralar sugere que o movimento humano, quando natural e conectado a corporeidade, pode seguir um fluxo cíclico, dinâmico e expansivo, em uma qualidade de movimento que é orgânica, onde se percebe o corpo vivo e pulsante, integrado com o entorno de maneira fluida e que se desenrola a partir do centro do corpo e da respiração, para o espaço ao redor. Leda Maria Martins (2021, p. 42) nos oferece as espirais do tempo,

[...] em todos os espaços e contextos das inter-relações em torno das quais gravitam conhecimentos e valores de múltipla natureza, de múltipla grandeza, entre eles uma concepção de tempo e de temporalidades, o tempo espiralar. [...] movimentos de retroação e de avanços simultâneos só podem ser mensurados e arguidos no âmbito mesmo de uma visão de mundo, de uma concepção da vivência do tempo e das temporalidades, fundadas por um pensamento matriz, o da ancestralidade, princípio mater que inter-relaciona tudo o que no cosmo existe, transmissor da energia vital que garante a existência ao mesmo tempo comum e diferenciada de todos os seres de tudo o que no cosmos existe, extensão das temporalidades curvilíneas, regente da consecução das práticas culturais, habitadas por um tempo não partido e não comensurado pelo modelo ocidental da evolução linear e progressiva. Um tempo curvo, reversível, transversal, longo e simultaneamente inaugural, uma *sophya* e uma cronosofia em espirais.

Eu-corpo correndo de um lado para o outro, todo dia. “No tempo o corpo bailarina” (Martins, 2021, p. 80). Pontos para bater, horas para trabalhar, doação e entrega de energia. Um relógio que não pára, assim como o tempo. Gosto e agradeço a oportunidade de atuar com os meus ofícios atuais, mas, às vezes gostaria que o relógio desse uma pausa para eu trocar as pilhas. Recarregar na

terra, nas águas, nas folhas, nos horizontes, eu-corpo em pura contemplação da natureza que ele é, pássaro e passageiro.

Venho aprendendo novas brincadeiras e novas lutas. Desde bem pequena me alegro em estar nos festejos dançando e ouvindo as músicas entoadas pelos mestres e mestras da cultura popular. Nesse momento de finalização de ciclo na licenciatura em Dança pela UFPB, fui agraciada por uma disciplina optativa de nome “Encontro de Saberes”. A disciplina conta com as guardiãs e professoras Valéria Vicente e Carolina Laranjeira. O curso de Dança tem um foco muito bonito nas tradições brasileiras, danças populares e de matrizes afro-brasileiras, africanas e indígenas. Estar em roda junto com tanta gente do meu curso e de outros cursos, foi pura expansão espiralada. Ter sido acolhida pela Mestra Tina do Cavalinho e pelo Mestre Naldinho da Capoeira, foi um bálsamo. Minhas manhãs de quarta passaram a ter mais cores, sons, pisadas e gingado! Me pergunto o que pode o corpo? Percebo que na humildade e na alegria de quem está sempre aprendendo, com respeito e cuidado, o corpo pode múltiplas coisas.

Quando me abro para lembrar do corpo que habito (com consciência desse fluxo e dos corpos sutis, similarmente), faço isso de forma horizontal e imersiva. Sou parte de cada processo, fundida, misturada, de forma visceral, muitas vezes. Desse modo, estou voltando para casa em meio a um turbilhão de coisas, demandas, mudanças, caos. Buscando colocar as coisas em ordem, aos poucos. Em uma tarde de investigações, após passar a manhã envolvida na energia das toadas e cores da Brincadeira do Cavalinho, afloraram as lembranças da minha trajetória de investigações artísticas durante a presente licenciatura. Aqui partilharei algumas delas.

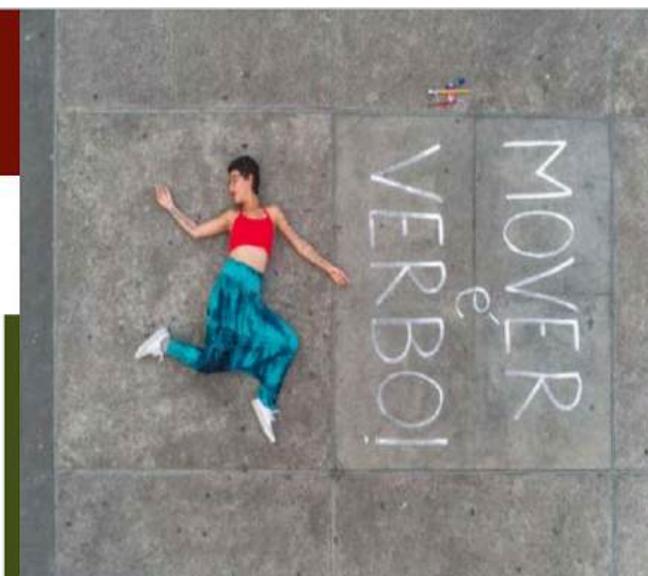
Em 2019 surgiu o projeto “Mover é Verbo!”, fomentado pela professora, artista e pesquisadora do corpo Candice Didonet e também pelo artista, fotógrafo e curador, Ricardo Peixoto. Esse mesmo projeto em 2020, ano do início da Pandemia, esteve compondo uma Antologia Poética chamada “Aliadas” que teve como intuito fortalecer o povo Guató, que tiveram suas aldeias incendiadas naquele ano e dói muito saber que agora, em 2024 o Pantanal ainda sofre, junto com todo o ecossistema. A antologia se configurou num e-book colaborativo por diversas artistas sensíveis à causa e além do “Mover é Verbo!”, ainda estive compondo a performance “Chama” juntamente com as inspiradoras artistas Agüa Yayu, Ariana Atanazio e Yasmin Formiga.

Fotografias 5 e 6 - Guatós

GUATÓS

Cíntia Viana (@cintiavianazen)

meu peito sangra em meio ao fogo
 irmãos de canto, dança e seiva
 choram rios inteiros
 não se ouviu o Tuiuí cantar
 a insanidade governamental
 desgoverna o Pantanal
 o bioma vem se dissolvendo
 na fumaça descortinada
 dos interesses do capital
 o povo da terra clama
 ao ver suas aldeias em chamas
 buscando caminhos para onde flor(ir)
 nessa paisagem cinza
 da floresta antes úmida
 a nossa ancestralidade ecoa
 um grito de dor



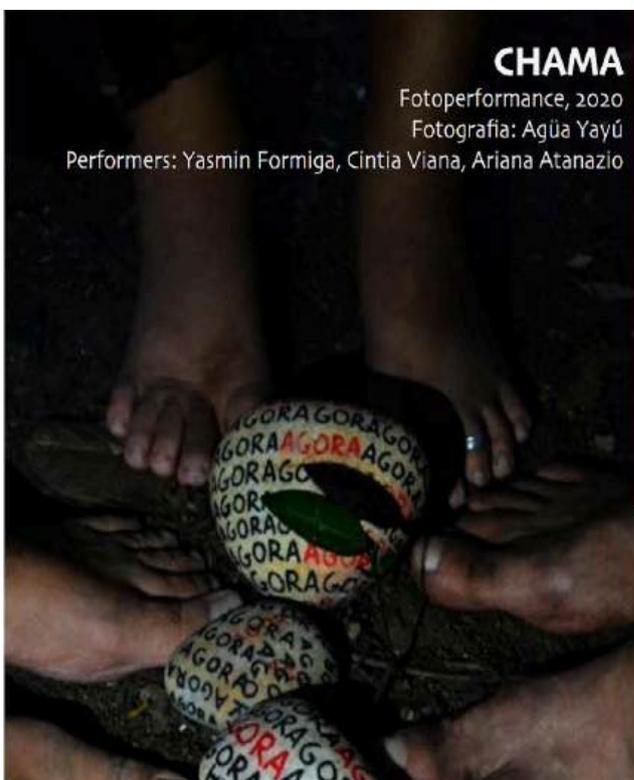
o chão
 onde se pisa
 corre
 cospe
 o chão da madre tierra
 revestido por pisos de concreto
 imprimir reflexões
 aonde não há pouso

**CHAMA**

Fotoperformance, 2020

Fotografia: Agüa Yayú

Performers: Yasmin Formiga, Cíntia Viana, Ariana Atanazio

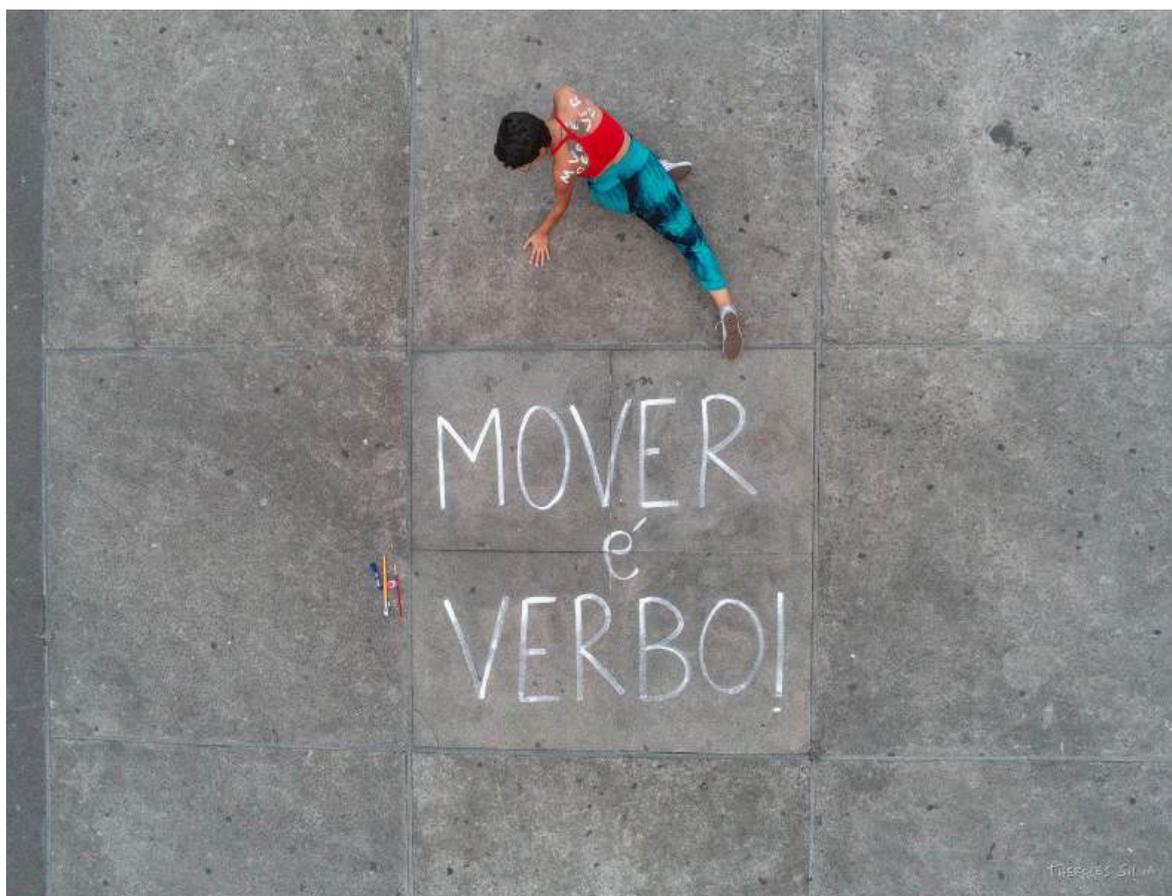
**CHAMA**

Yasmin Formiga (@yasmin.formiga)

A Terra clama por um olhar de amor enquanto seus territórios estão em chamas. O ser homem, ainda não desperto, troca a mata por concreto, aumentando cada vez mais os muros de ilusões, com marcas de aniquilações. Perdemos-nos das memórias ancestrais integradas à forças vitais, apagadas por máquinas que extinguem e por construções excludentes. É tempo de retomada, de se libertar dessas amarras

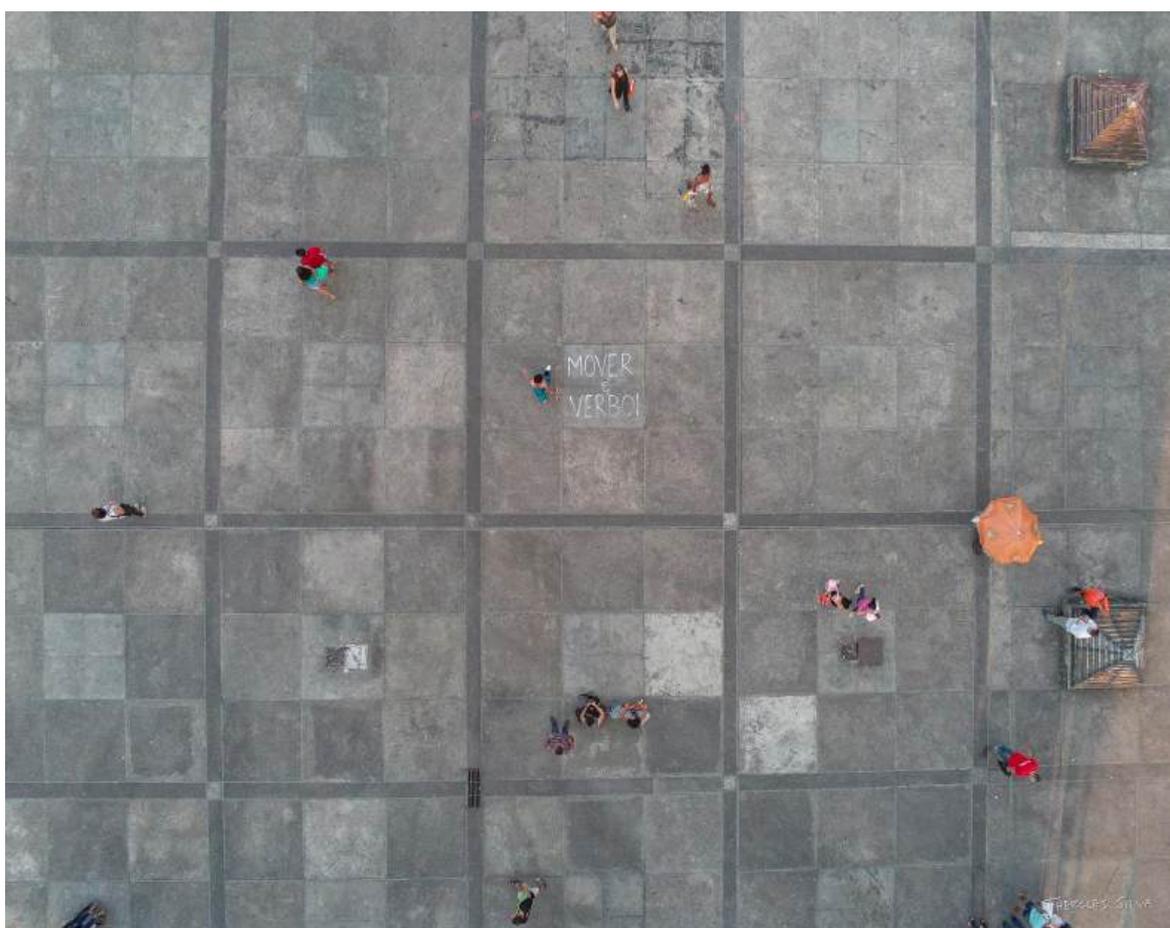
“Mover é Verbo!” busca intervir nos centros urbanos com o movimento e as pausas do corpo, tecendo conexões com quem repousa o olhar na performance. Ela foi apresentada pela primeira vez no Ponto de Cem Réis e um tempo depois recebi um convite de um fotógrafo a quem muito admiro, chamado Roan Nascimento, para performar em uma aula aberta para sua turma da ONG Artyoga. Escolhemos a Praça Barão Rio Branco, também conhecida como praça do chorinho ou ainda a praça do Sabadinho Bom, no centro da cidade de João Pessoa. Também fiz registros de olhares, para compor um artefato visual, junto com vídeos de viagens feitas por Pindorama afora e pela Abya Yala, mais precisamente nos territórios do Peru e da Bolívia.

Fotografia 7 - Performance Mover é Verbo.



Fonte: Arquivo pessoal, 2019. Fotógrafo: Thercles Silva.

Fotografia 8 - Performance Mover é Verbo.



Fonte: Arquivo pessoal, 2019. Fotógrafo: Thercles Silva.

Fotografia 9 - Performance Corpo-Casulo



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

No ano de 2021, desenvolvi uma performance gestada junto a educação somática, que forneceu suporte e nutrição para a autopercepção do corpo. Tive inspirações no Body Mind Movement (BMM)¹, no Movimento Autêntico (MA)² e na improvisação. O “Corpo-Casulo” nasceu ainda na pandemia e continua em construção. A linguagem da performance é uma modalidade interdisciplinar e que sugere um arte viva, surgindo na década de 1960. Para Leda Maria Martins (2021, p. 77-78),

O corpo-tela é um corpo-imagem. [...] O convite a ver é precedido pelo convite a escutar, pois também nos revelam a formação e o registro de imagens; mas imagens que se apresentam aos nossos olhares e a nossa escuta. Essa interdependência é relevante e convida à expansão não apenas dos nossos olhares, mas

¹ O Body Mind Movement (BMM) é uma técnica de educação somática que busca a transformação pessoal através do estudo da relação entre a mente, o corpo e o movimento. O BMM foi criado pelo norte-americano Mark Taylor. Participei de uma vivência com o BMM durante uma das disciplinas do curso de Licenciatura em Dança, com uma professora convidada para facilitar a técnica.

² Movimento Autêntico (MA) é uma prática corporal e relacional que visa a pesquisa do movimento, da palavra e do gesto, e a relação com o outro a partir da interação movedor e testemunha. Essa pesquisa teve início na década de 1950 com Mary Starks Whitehouse e aqui no Brasil continua com Soraya Jorge e outras pessoas. Tive a alegria de conhecer o MA durante o curso de Dança e participar de outros encontros no Espaço Cultural José Lins do Rêgo.

também de nossa capacidade de ouvir e de toda nossa percepção sensorial, pois a escuta das imagens é uma das entradas para o universo em que os movimentos, os sons, as luminosidades e os aromas têm cores e desenham paisagens de saberes, âmbito privilegiado das oralituras.

A performance “Corpo-Casulo” dialoga com um corpo embebido numa atmosfera visual poética, em uma trama de fauna e flora, num devir existencial. O ser envolto por camadas de tecidos, aos poucos começa a tecer sua própria existência através da respiração e do movimento. Desabrochando em cores, na contração e expansão para romper o casulo e quem sabe encontrar no peso do corpo a leveza dos que atinam para as asas.

Fotografia 10 - Performance Corpo-Casulo



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Em 2019 tive a alegria de ser convidada por Luana Aires para compor uma videodança chamada Nom.e.ar, onde realizamos uma investigação para autoficção à partir da história do nosso próprio nome, buscando encontrar elementos estéticos possíveis com base em Rudolf Laban, entendendo que a autoficção poderia remeter a etimologia das palavras e também a uma

autoetnografia. A maneira que encontrei para autoficcionalizar meu nome foi sentindo a mata e está nas seguintes imagens:

Fotografia 11 - Autoficção



Fonte: Arquivo pessoal, 2020. Fotografia e arte por Luana Aires, Hugo Felix e Agüa Yayu.

Fotografias 12 e 13 - Autoficção



Fonte: Arquivo pessoal, 2020. Fotografias e arte por Luana Aires, Hugo Felix e Agüa Yayu.

Em uma tarde de investigações, busquei realizar uma ativação no corpo físico e durante a pesquisa, alguns insights foram chegando após a minha prática com o yoga (momento de cultivo do autocuidado e nutrição de dentro-fora-dentro). Fui visitando estados de presença guiados pela sensação dos elementos da natureza e nomeei cada etapa. Foram elas: Corpo-Semente, Corpo-Flama, Corpo-Vento e Corpo-D'água. Com o Corpo-Semente vamos mapear o corpo, acolher, enraizar e nutrir. No trabalho com o Corpo-Flama iremos gerar calor, acordar o corpo, transmutar a energia. Quando nos conectamos com o Corpo-Vento, ecoamos a palavra/poesia, evocamos cantos, vibramos sons. E com o Corpo-D'água, somos convidados(as) a sentir e intuir, desaguar, lavar, fluir. No próximo capítulo irei apresentá-las de forma mais expandida.

Durante o presente curso, tive ainda a oportunidade de atuar na monitoria de algumas disciplinas e participar de alguns projetos de extensão da UFPB, promovidos pela Coordenação de Educação Popular (COEP), compondo projetos que falam sobre o cuidado, como o Projeto de Aperfeiçoamento para Terapeutas Holísticos, que atingiu outros Estados do Brasil e contou com a participação de mais de 300 pessoas e outros projetos que buscam dar visibilidade para os povos indígenas, como foi o caso do Projeto Arte na Aldeia, que aconteceu na Baía da Traição. Os projetos contavam com o guardião e coordenador Emmanuel Falcão.

Integrei também o Projeto de Residência Pedagógica, durante 18 meses, o que me proporcionou uma vivência no chão da escola e onde também pude trabalhar com a turma do 2º ano C da Escola Aruanda, a Educação Somática. Atuamos com metodologias ativas, trabalhando inclusive fora das paredes tradicionais da sala de aula, buscando espaços abertos na escola para colocar os pés no chão, sentir a terra, olhar o céu, dançar em roda, pular corda, dançar com balões de ar e tecidos, olhar as árvores e se conectar com os elementos da natureza. Com o auxílio da percepção corporal e das experiências sensoriais, foi possível trabalhar o corpo e os elementos: terra, água, fogo e ar, costurando uma teia de autocuidado, da consciência do próprio corpo e da ludicidade. A experiência foi relevante e me despertou ainda mais o interesse em mergulhar no universo lúdico da infância e motivar os aspectos de saúde, autoconhecimento e bem-estar através da dança e da integração com o meio. A licenciatura em Dança, vem habitando espaços generosos dentro do meu enredo.

Fotografias 14 e 15 - Dançando com os elementos da natureza



Fonte: Arquivo pessoal, 2023.

Fotografias 16 e 17 - Dançando com os elementos da natureza



Fonte: Arquivo pessoal, 2023.

Fotografia 18 - Dançando com os elementos da natureza



Fonte: Arquivo pessoal, 2023.

Todas as vivências no chão da escola, durante o PRP e também durante a disciplina de Estágio I, onde me foi possível dar aulas com o foco nas práticas de cuidado de si e partilhar a Dança, me ajudam a construir a arte-educadora que venho me tornando, assim como as investigações que venho realizando no aprofundamento com os estudos do Yoga e as vivências com terapias e outros cursos fora na UFPB, com base no desenvolvimento holístico e integral; como os cursos em Permacultura, na Terapia com os Florais da Amazônia, entre outros. Conheci os princípios da educação somática através da maravilhosa disciplina Técnicas Somáticas, ministrada pela pesquisadora e artista-docente Bárbara Santos. Desde então, senti muita afinidade com esse estudo e venho buscando investigar mais a respeito e participar de oficinas e vivências relacionadas ao tema.

4 CORPO-ELEMENTAL

Patas e plantas

Rompendo sementes
Germinando eras
Rasgando as vestes da terra
Crua
Deitando raízes
Bebendo o néctar da terra
Olhos de felino
Sobre patas farejo
O som do raiar dos risos
Em meu ser

Fotografia 19 - Arte digital sobre radiografias de Magia e Cíntia



Fonte: Arquivo pessoal, 2024.

Espalhar cartas telúricas com a lembrança de si numa ecodança. Construir pontes e uma performance que abra os canais da conexão com quem se é. Relembro que ao iniciar essa pesquisa, Magia, a gatinha da qual sou tutora, esteve com a patinha machucada e eu a levei para fazer radiografias e todos os exames que fossem necessários para investigar se ela ficaria bem. Após algumas injeções, no outro dia ela já brincava pela casa e estava bem melhor. Felizmente foi apenas um grande susto!

Todavia, a partir daquele momento eu voltei a olhar para o meu pé com mais zelo e fui buscar ajuda de maneira mais efetiva. Magia, meio que por telepatia, estava me convidando a olhar e cuidar melhor de mim naquele momento. O espiralar através do eu-corpo que dança, move, mergulha. Pensar então no(na) artista por trás da performance, refletindo sobre a conexão de todos os seres e sobre a decolonialidade, com maneiras outras de construir saberes. Um futuro ancestral que ecoa pelas moléculas do corpo e ressoa. Inaicyra nos alumia, ao refletir:

Quando se aborda conteúdos míticos, pode-se reafirmar e respeitar universos plurais significativos e retomar experiências individuais. Informações como cantos, danças e matrizes da tradição de uma cultura possibilitam comunicação e compreensão da estrutura de vida dos seus povos, bem como constituem uma arte arraigada e que, ao mesmo tempo, pode levar à transcendência em nossa sociedade contemporânea, tão carente de mecanismos que propiciem esse “transcender”. (Santos, 2018, p. 3)

Sorver outras vias, outras linhas. Perceber a teia, tecer, costurar o Soma. Estimular e lubrificar as dobradiças do corpo, fazendo o “*prana*” circular livremente pelos “*nadis*”, na nutrição dos corpos sutis através do Yoga no corpo que dança e relembra do seu autocuidado e bem-estar para o desenvolvimento mental e cognitivo. A importância de cuidar de si para cuidar do outro. Recordando de si mesma na arrumação das estruturas do corpo. Trabalhando com a percepção do sensível e a disponibilidade do corpo para os atravessamentos. Em um generoso relato, a professora, pesquisadora e artista, Bárbara Silva (2023, p. 59) nos alimenta:

Na medida em que fui me interessando pelas práticas somáticas, percebendo as mudanças corporais e as sutilezas do mover, meu fazer artístico também foi se tornando mais fluido. (...) Embora hoje não seja uma novidade falar em inteligência corporal, vale lembrar que ela é uma habilidade que vem designar a produção de conhecimento que é pautada na experiência e que, portanto, considera o corpo portador de uma sabedoria própria que informa a si mesmo. O senso comum atribui ao termo “inteligência” uma qualidade que se refere exclusivamente ao campo mental, estando o corpo a reboque da mente; uma compreensão mecanicista do corpo. A educação somática propõe uma revisão deste entendimento.

Olhar para si para lidar com a própria história. Espiralar-se nesse corpo de fluxos ancestrais. Espirais para gerar um acolhimento e o reconhecimento dos

espaços internos e externos. Conexão entre corpo e mente, com atenção plena ao prana, que tudo permeia. Para realizar a tecitura desse corpo integralizado com a sua arte, movemos o afeto e os dizeres de dentro. Uma grata surpresa que tive no caminho da escrita dessa pesquisa foi conhecer os Cadernos Selvagem. Eis aqui uma das pérolas que li e que sinto profunda ressonância,

Plantas, fungos, insetos, pedras, árvores, flores, água, líquens, sol. As plantas, em especial, são generosas professoras. Viver junto delas é um experimento de estar em interação cotidiana com mestras que nos abrem a percepção da dimensão cósmica da vida. Quando me perguntam qual tipo de dança eu faço, já não respondo mais que é algo aproximado da dança contemporânea, de um flerte com o Butoh, para assim situar meu interlocutor, mas falo de uma dança sem forma, uma dança cósmica. Nome que me chegou pela palavra de Ailton Krenak, um dos mestres e orientadores do Selvagem. Uma dança que é acompanhada de todos os que vieram antes e todos os que virão. Uma dança em que mortos e vivos se encontram num instante mágico. Uma dança que cria atmosferas, que dá vida, que faz amizade com outros reinos, acessa diferentes inteligências. Na força sinuosa da serpente dá-se um encontro muito especial, já que através do Selvagem eu fui apresentada a outras narrativas de experiências sutis e sensíveis que me deram e dão ferramentas para aprofundar as conexões que eu experimento. Pelas falas de pensadores indígenas, artistas, benzedeiros, rezadeiras, curandeiras, cientistas populares e acadêmicos eu pude saber que não estava sozinha e nem delirando, mas sim aberta a fluxos de comunicações preciosas, conectada às dimensões invisíveis da vida, confiando na dança cósmica e experimentando-a como prática diária, não vinculada à produção de espetáculos, mas como modo de vida. (Rotili, 2022, p. 3)

Irei descrever agora a estrutura da imersão com o grupo experimental. Tivemos a presença de: Agüa Yayu, Ariadne Bogo, Candice Didonet, Diogo Klinghor, Douglas de Oliveira, Juliana Lima, Lucílvia Eleutério, Marina Oliveira e Matheus Henrique. Chegamos para vivenciar a imersão “Espiral” por volta das 8h45 de uma manhã ensolarada. Fui organizando as coisas para receber as pessoas no terreiro do Elo Espaço Terapêutico, sendo esse o primeiro local de pouso para as nossas movências e atividades matutinas. Espalhamos tecidos coloridos embaixo das frondosas árvores do jardim: dois jambeiros, um abacateiro e um pé de acerola. Na parte coberta do quintal estendemos nossos tapetes em círculo e no centro da roda construímos um ponto sensorial, com instrumentos musicais, incensos, cristais, plantas, tintas, pincéis, folhas e flores. Portas

abertas, o acolhimento foi se fazendo presente e as pessoas foram chegando, trazendo outros instrumentos musicais e alimentos para compormos a mesa de delícias, além de sucos e café. De repente, estávamos com um banquete à nossa espera, para saciar o corpo com afetos ao longo de todo o dia.

Eu me sentia animada e disposta para partilhar o tempo ao lado de tantas pessoas que admiro e com um certo frio na barriga também. A minha proposta de estar realizando a imersão Espiral nasce da intenção de mergulhar na ancestralidade, através da nossa história de vida e do olhar para as práticas do cuidado de si, observando como isso reverbera nos corpos; físico, mental, emocional e espiritual. Identifiquei que utilizaria como fios-guia, os elementos da natureza e os chakras. A proposta é conectada ao yoga, meditação e educação somática, junto aos elementos da natureza, enquanto práticas de cuidado de si.

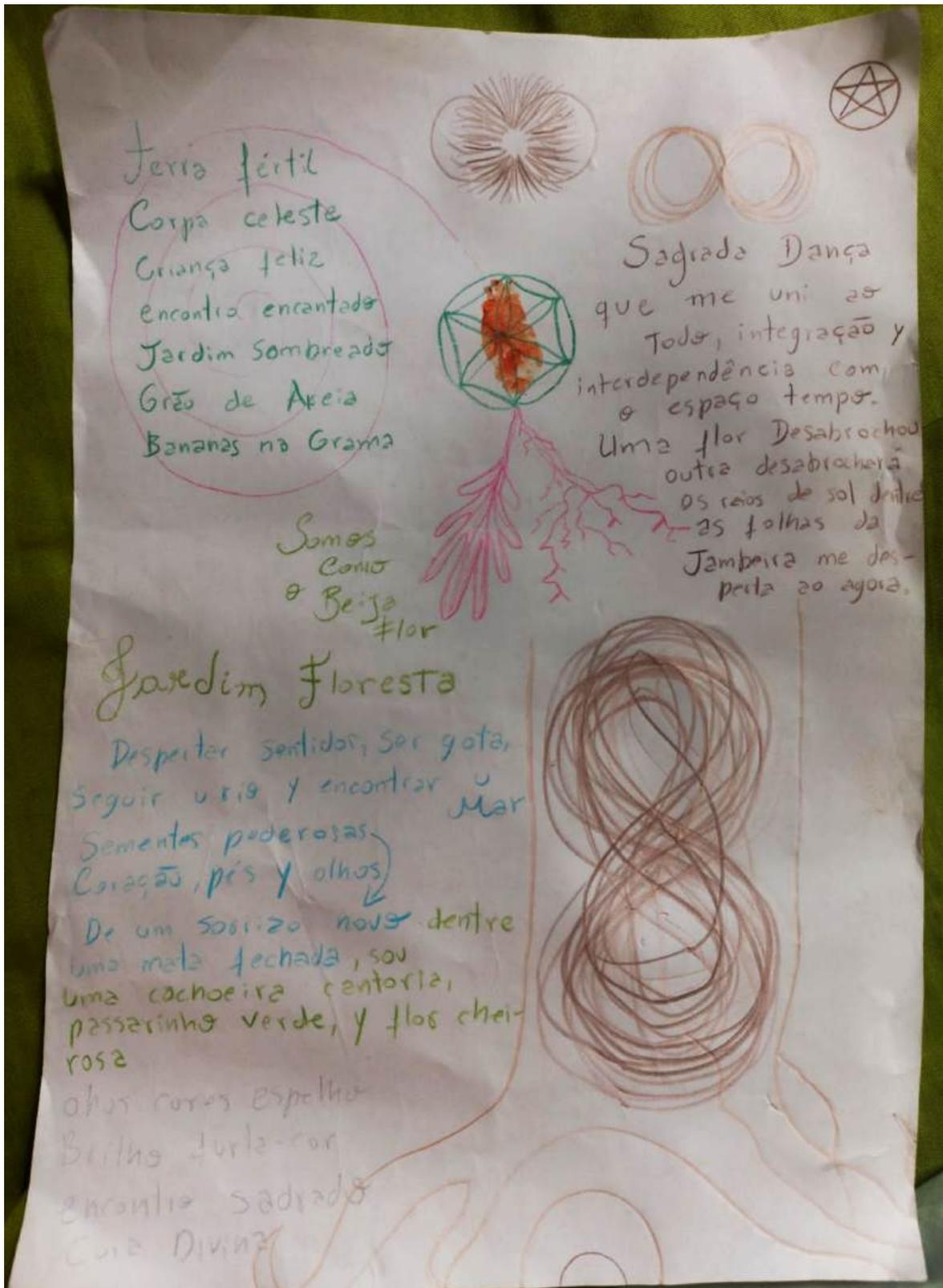
Por volta das 9h15 iniciamos a conversa em roda. Nas mãos de cada integrante, uma fotografia da infância. Algumas fotografias estavam impressas e datadas do ano em que haviam sido tiradas, outras eram fotos de fotos, podendo ser vistas através da tela do celular. Convidei-as para irem contando pra gente a história daquele momento e falarem sobre quem era a criança na foto, quais eram os seus sonhos. Dessa forma, fomos nos apresentando.

Fotografia 20 - Imersão Espiral



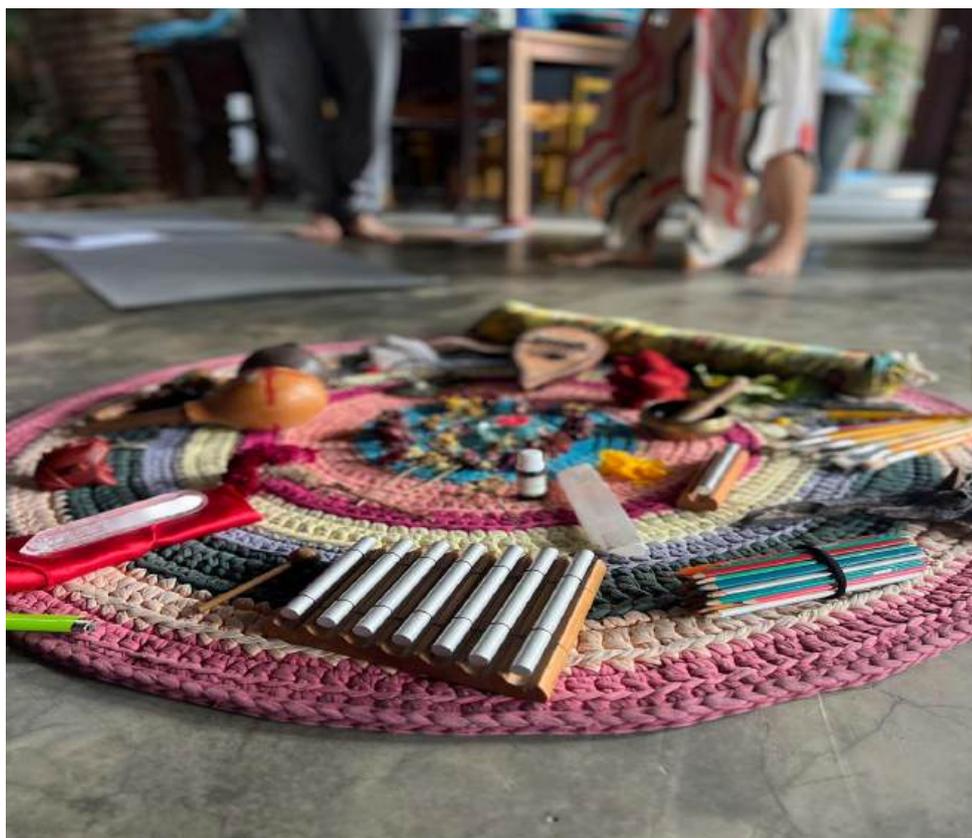
Fonte: Arquivo pessoal, 2024.

Fotografia 21 - Imersão Espiral



Fonte: Arquivo pessoal, 2024.

Fotografias 22 e 23 - Imersão Espiral



Fonte: Arquivo pessoal, 2024.

Fotografias 24 e 25 - Imersão Espiral



Fonte: Arquivo pessoal, 2024.

Fotografia 26 - Imersão Espiral



Fonte: Arquivo pessoal, 2024.

Após esse momento, proponho então mapear o corpo, acolher, enraizar e nutrir o corpo através do contato com o chão. Todos deitam no solo e começam a realizar essa escuta corporal. Tornar possível presentificar o elemento terra através do Corpo-Semente. Movimentos lentos e conscientes vão sendo realizados, com a percepção do centro e das extremidades do corpo. Aprofundamento no uso do chão como parceiro. Trabalhamos o peso, a gravidade e a percepção dos ossos com o manejo do tônus na elevação dos membros; pernas, braços, tronco, parte por parte e depois a liberação do peso, na soltura junto a gravidade. Aos poucos, espiralando para encontrar uma postura de pé, caminhando o mais devagar possível, na busca pela percepção de cada músculo, fomos caminhando para tocar a terra do jardim, onde voltamos a caminhar com fluidez, observando as nuances do jardim. O trajeto das linhas presentes nas folhas, nas raízes, nas flores e os bichinhos que respiravam naquele quintal.

Sentamos em roda, sob o teto azul do céu e o verde das folhas do jambeiro, para realizar o pranayama *Bhrāmarī*, também conhecido como a respiração da abelha. Esse pranayama favorece os momentos meditativos. Segundo Fernandes, (2021, p. 127), “é a partir da respiração que, pouco a pouco, descobrimos o alinhamento dinâmico da coluna, conectando o corpo como um

todo a partir de um eixo móvel tridimensional.” Nosso primeiro chakra, também conhecido como *Muladhara*, estava bem conectado à terra, cultivando a presença e a estabilidade. Logo após esse momento, fomos investigar a conexão do corpo com o solo, como bases para a criação de movimentos.

Caminhando pelo jardim, convidei os participantes para observar e coletar elementos da natureza: pedras, folhas, terra, etc. Esses elementos seriam o seu amuleto. Registramos no diário de bordo os insights e compartilhamos como foi esse primeiro momento e sobre qual foi o estímulo que tiveram na escolha dos seus amuletos, na companhia das frutas, bolinhos, pães, chá de ervas e café, refletimos e elaboramos as primeiras experiências dessa conexão.

Fotografia 27 - Imersão Espiralar



Fonte: Arquivo pessoal, 2024.

Seguimos para o segundo elemento da manhã, com o Corpo-Flama. Realizamos o pranayama *Bhastrikā*. Esse pranayama gera calor no corpo físico, estimulando o metabolismo e ajudando a liberar toxinas, gerando calor, acordando o corpo, transmutando a energia, utilizando movimentos vigorosos e

rítmicos. Executamos alongamentos em duplas, trabalhando com o ritmo e a intensidade, para aquecer o corpo, com ênfase nos movimentos do centro do corpo (abdômen e coluna), dançamos em duplas, depois em trios e quartetos e logo estávamos todos(as) a bailar juntos(as). Para convidar a criança interior novamente, brincamos de “toca”. Trazendo as brincadeiras populares, promovendo interação e nos conectando ao universo lúdico. Muitos dos participantes relataram que faziam muitos anos que não brincavam dessa brincadeira. Foi uma explosão de risadas e alegria nesse momento. Ativamos a espiral do chakra *manipura*, que fica no Plexo Solar.

Desvelamos a energia e a intensidade dos movimentos com a improvisação, canalizando o fogo interno e na exploração do espaço ao ar livre, utilizando a luz solar e a sombra como elementos da ecoperformance. Houveram momentos onde não conseguimos registrar em fotografias ou vídeos o nosso mover, por estarmos imersos na atividade proposta. Todavia, entre um elemento e outro, sempre era retomada a escrita no diário de bordo e fazíamos pausas, em momentos de descanso e integração.

Após a conexão com o Corpo-Flama, partimos para a construção da nossa mesa de almoço vegetariano, que teve foco em alimentos hidratantes e nutritivos, como frutas, vegetais, grãos, saladas e sucos naturais. Tivemos até cana cortadinha na hora, de sobremesa. celebramos estarmos juntos(as). Foi um manjar dos Deuses e Deusas! Realizamos uma pausa para o relaxamento, antes de irmos para o nosso próximo destino, que foi o Jardim Botânico Benjamin Maranhão.

Fotografia 28 - Integrantes da Imersão Espiral no Elo Espaço Terapêutico



Fonte: Arquivo pessoal, 2024.

Chegando ao Jardim Botânico, escolhi um local que fica às margens do rio Jaguaribe e convidei os integrantes da Imersão Espiral para realizar um momento livre e de pura contemplação da natureza ao redor. Um banho de floresta é o que eu sinto sempre que visito aquelas grandes árvores preservadas. Ali o Corpo-Vento foi chegando e refrescando os ares. Ofereço como proposta desse momento, ecoar a palavra/ poesia, evocar cantos, vibrar o som. Realizamos alongamentos suaves e movimentos leves, focando na sensação de leveza, expansão e liberdade. O pranayama escolhido foi o *Śītālī*, conhecido como a respiração refrescante. Também entoamos os bija mantras, que são os mantras-semente dos chakras principais, sendo eles: *lam* (básico), *vam* (sacro), *ram* (plexo solar), *yam* (cardíaco), *ham* (laringeo) e *om* (frontal e coronário).

Fotografia 29 - Jardim Botânico. Imersão Espiral



Fonte: Arquivo pessoal, 2024.

Relembramos músicas que os(as) participantes costumavam ouvir na infância. Entoamos as canções como eco das outras vozes. E também brincamos de “telefone sem fio”, saudando as oralituras (viva Leda Maria Martins!), como bem disse o Mestre Naldinho em uma das suas aulas, após realizar a mesma brincadeira. Salve os mestres e mestras da nossa cultura popular! Ativamos o chakra do coração; *Anahata* e o chakra da garganta; *Vishuddha*. Numa comunicação amorosa e expansiva. Sentindo o espaço ao ar livre, realizando movimentos integrados com o vento e a respiração. Movemos juntos(as) o *Ajna*; chakra do terceiro olho e o *Sahasrara*; chakra da coroa. Tivemos um momento musical, onde cada pessoa tocou algum instrumento e/ ou cantou. Nossa energia foi espiralando e unimos as mãos num pulso rítmico e espiralado. Realizamos outro breve momento contemplativo e fomos realizando alguns registros em fotografias, poesia e vídeos.

Fotografia 30 - Imersão Espiral



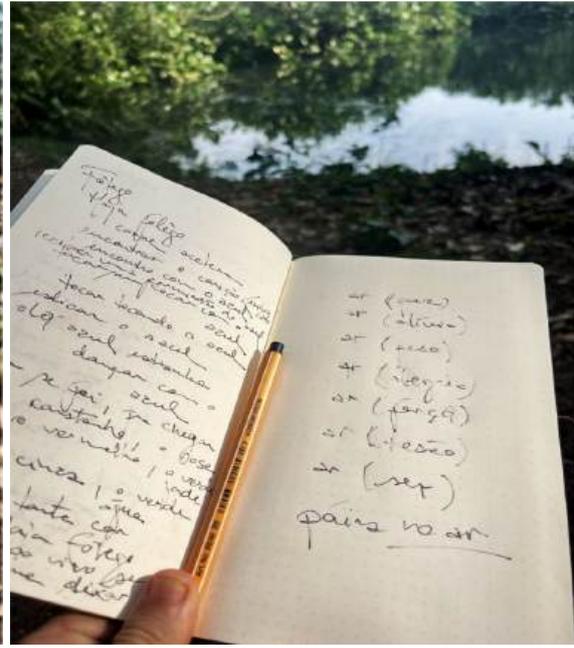
Fonte: Arquivo pessoal, 2024.

Fotografia 31 - Imersão Espiralar



Fonte: Arquivo pessoal, 2024.

Fotografias 32, 33, 34 e 35 - Imersão Espiral



Fonte: Arquivo pessoal, 2024.

Fotografias 36 e 37 - Imersão Espiral



Fonte: Arquivo pessoal, 2024.

A tarde já estava caindo quando nos conectamos com o Corpo-D'água. Sentir e intuir, desaguar, lavar, fluir. Encontrando flexibilidade, fluidez e adaptabilidade no corpo, com movimentos contínuos e com foco na mobilidade da coluna e articulações, utilizando movimentos ondulatórios e espirais. Trabalhamos o *Svadhithana*, o chakra sacral e movemos a nossa criatividade. O pranayama escolhido foi o *Nadi Shodhana* (a respiração alternada pelas narinas), ajudando a equilibrar o fluxo da energia vital, permitindo que as emoções fluam. Dançamos novamente perto do rio e das árvores, reverenciando a natureza exuberante daquele lugar e agradecendo pela oportunidade de aprendermos em integração com a mãe terra. A nossa performance aconteceu de forma aberta para os observadores e quem foi visitar o Jardim Botânico naquela tarde de sábado. Em seguida, realizamos a partilha da experiência e de como aquele dia moveu cada pessoa generosamente ali presente. Um sentimento de harmonia e intimidade pairava no ar e nos semblantes após os nossos processos criativos. Selamos a jornada com abraços e sorrisos. Minha gratidão sincera a todo mundo que confiou no processo da imersão e esteve comigo nessa pesquisa em dança espiralada, através dos cuidados de si.

Fotografia 38 - Integrantes da Imersão Espiral no Jardim Botânico



Fonte: Arquivo pessoal, 2024.

Essa espiral foi se manifestando para além da presente pesquisa do TCC e desembocou nas oficinas que facilito em meu trabalho, junto ao SUS. Tive a oportunidade de performar junto aos frequentadores do Centro de Atenção Psicossocial Álcool e outras Drogas (CAPS AD) em locais públicos, inclusive também no Jardim Botânico, além de uma praça que fica nas proximidades do lugar onde fica o CAPS. Refletindo sobre a luta antimanicomial, buscando combater com arte os estigmas e as exclusões que pessoas com transtornos mentais são acometidas.

Concebendo o território enquanto lugar de cuidado em liberdade, reacendendo as esperanças e trabalhando a redução de danos, através das práticas de cuidado de si, dança e saúde mental. Percebendo os saberes do corpo enquanto potência política, construindo assim novas narrativas para as pessoas que podem estar ou já estão em extrema vulnerabilidade social, quer seja por conta do sofrimento mental, dos vícios ou das poucas oportunidades que lhes chegam. As imersões aconteciam sempre com uma preparação corporal com práticas de cuidado de si, onde micro-danças iam acontecendo, espiralando por

debaixo da pele, de forma molecular e na movência dos corpos sutis. Esses momentos de conexão antecedem os momentos de criação em dança, onde a criatividade é convidada a integrar as movências.

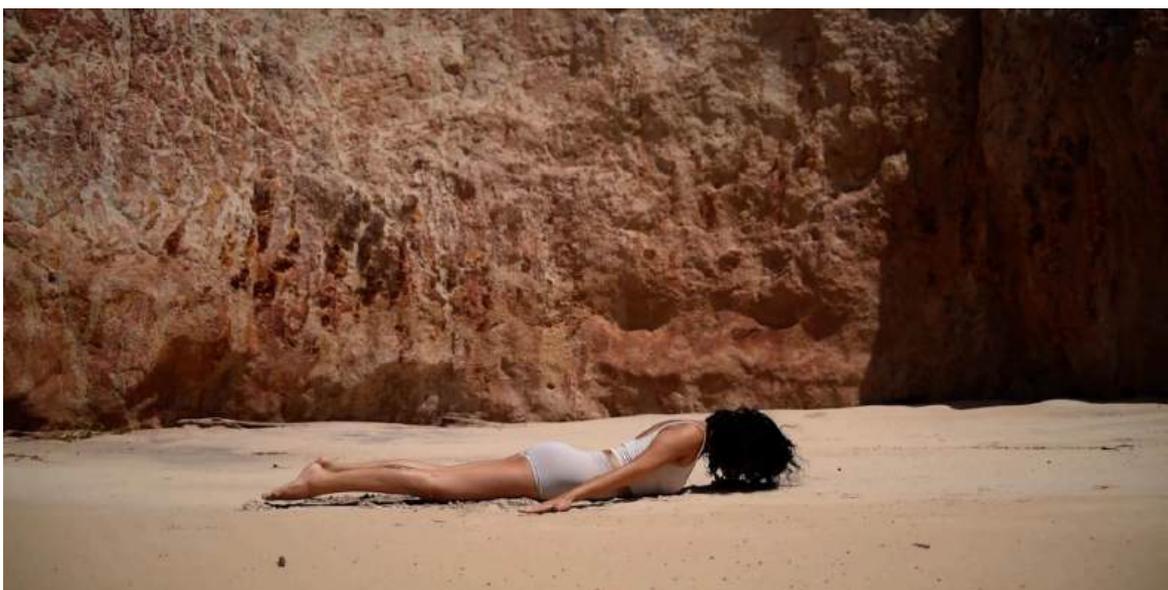
Fotografia 39 - Imersão Espiral com os frequentadores do SUS



Fonte: Arquivo pessoal, 2024.

Busquei realizar outra investigação, uma imersão solo *in loco* e convidei para registrar esse momento: Marina Oliveira, que é fotógrafa, e Agüa Yayu para a direção de arte. Fomos visitar a praia de Jacarapé, um lugar repleto de encantarias que fica no litoral sul. Os meus propulsores de movimento são os elementos da natureza e as performances acontecem com total entrega e energia. Minha sensação foi a de ter entrado em transe, em diversos momentos da performance. Eu-corpo em contato com a terra foi escavando com as mãos e pés, numa escuta interna que se entregava ao devir da dança. Foi um dia luminoso e o eu-corpo encontrou casa na terra, no calor, nas ventanias e nas águas. O trabalho de Marina e Agüa foi precioso. Partilho algumas imagens dessa conexão telúrica em dança para reflorestar-se.

Fotografias 40 e 41 - Corpo-Elemental



Fonte: Arquivo pessoal, 2024. Foto: Marina Oliveira. Direção de Arte: Agüa Yayu.

Fotografias 42, 43 e 44 - Corpo-Elemental



Fonte: Arquivo pessoal, 2024. Foto: Marina Oliveira. Direção de Arte: Agüa Yayu.

Fotografias 45, 46 e 47 - Corpo-Elemental



Fonte: Arquivo pessoal, 2024. Foto: Marina Oliveira. Direção de Arte: Agüa Yayu.

Fotografias 48, 49 e 50 - Corpo-Elemental



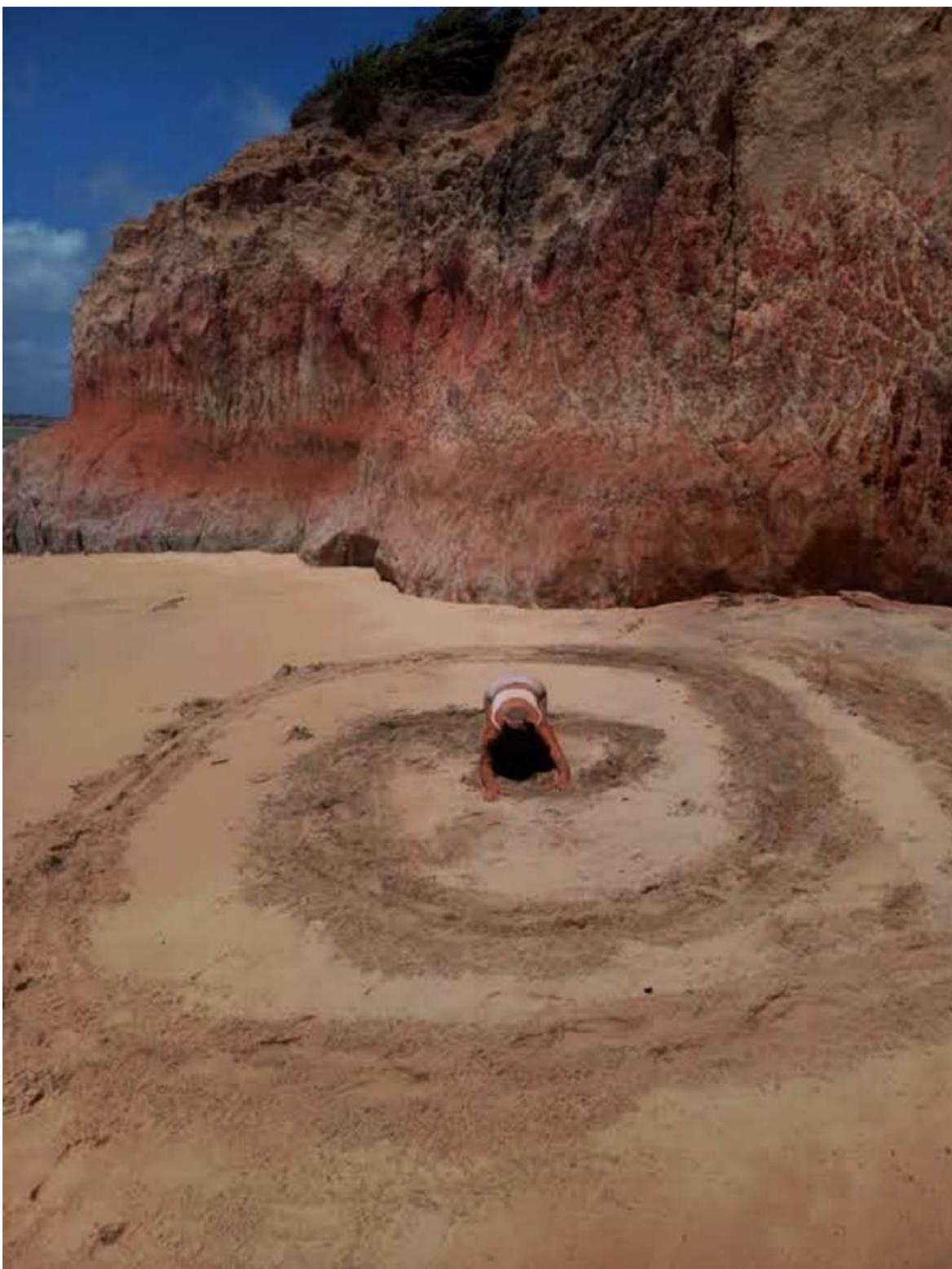
Fonte: Arquivo pessoal, 2024. Foto: Marina Oliveira. Direção de Arte: Agüa Yayu.

Fotografias 51, 52 e 53 - Corpo-Elemental



Fonte: Arquivo pessoal, 2024. Foto: Marina Oliveira. Direção de Arte: Agüa Yayu.

Fotografia 54 - Corpo-Elemental



Fonte: Arquivo pessoal, 2024. Foto: Agüa Yayu.

Fotografia 55 - Corpo-Elemental



Fonte: Arquivo pessoal, 2024. Foto: Agüa Yayu.

Fotografias 56, 57 e 58 - Corpo-Elemental



Fonte: Arquivo pessoal, 2024. Foto: Marina Oliveira. Direção de Arte: Agüa Yayu.

Fotografias 59, 60 e 61 - Corpo-Elemental



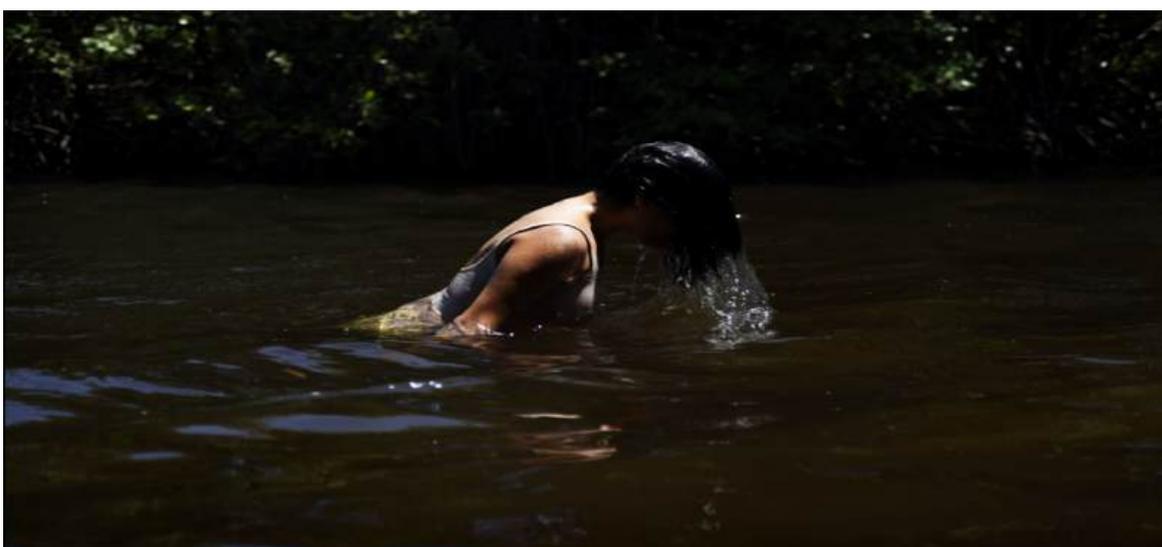
Fonte: Arquivo pessoal, 2024. Foto: Marina Oliveira. Direção de Arte: Agüa Yayu.

Fotografias 62, 63 e 64: Corpo-Elemental



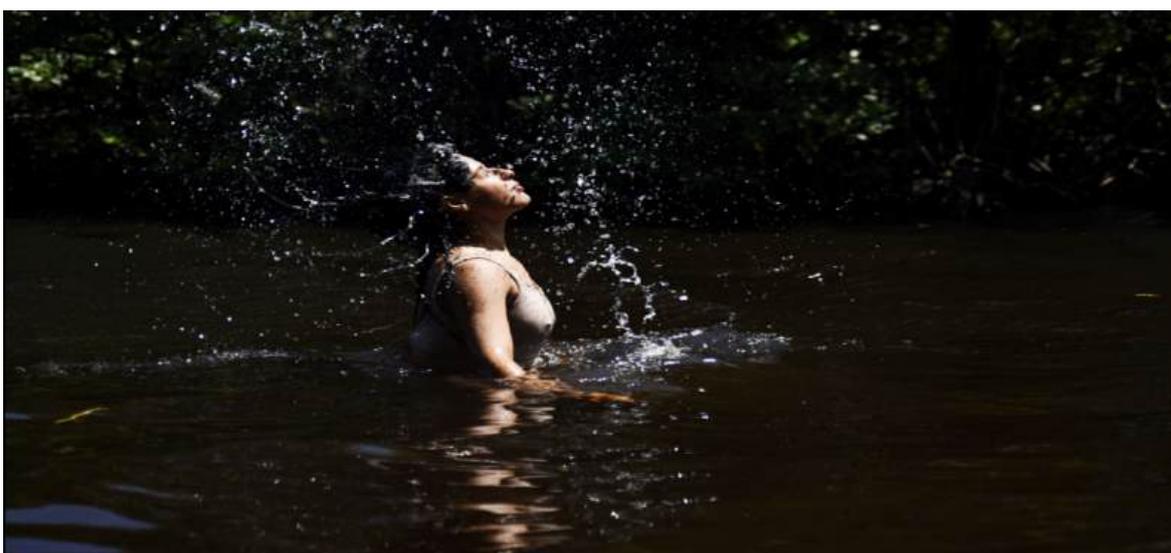
Fonte: Arquivo pessoal, 2024. Foto: Marina Oliveira. Direção de Arte: Agüa Yayu.

Fotografias 65, 66 e 67 - Corpo-Elemental



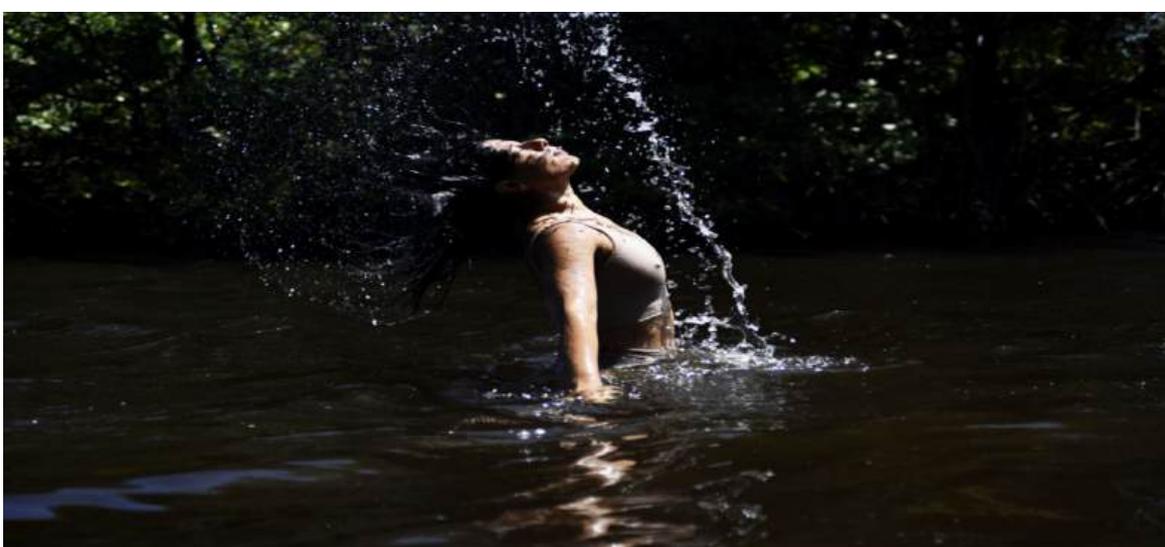
Fonte: Arquivo pessoal, 2024. Foto: Marina Oliveira. Direção de Arte: Agüa Yayu.

Fotografias 68, 69 e 70 - Corpo-Elemental



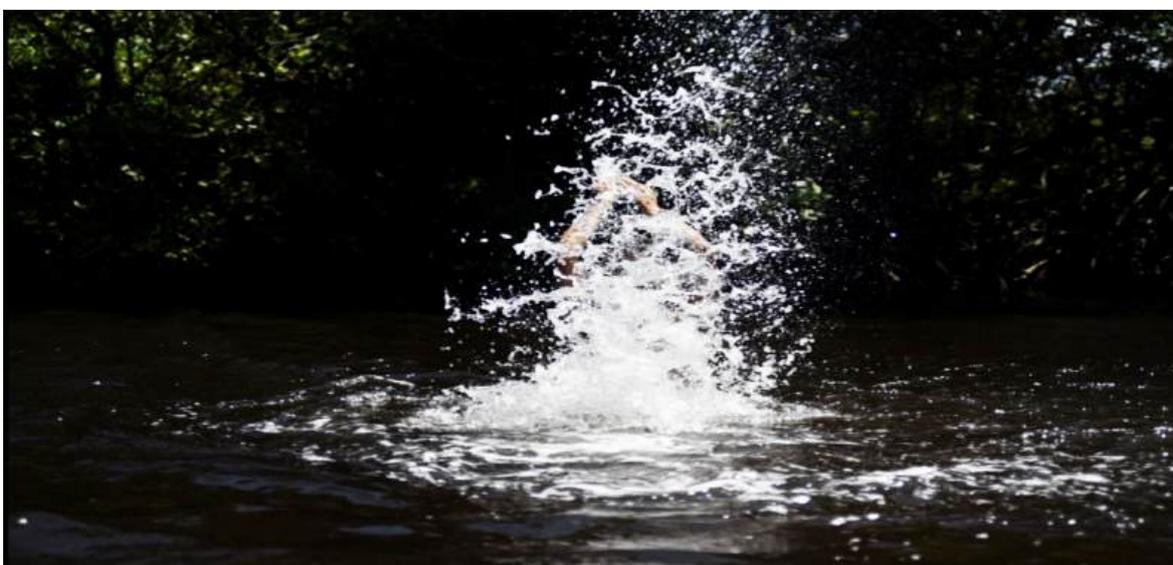
Fonte: Arquivo pessoal, 2024. Foto: Marina Oliveira. Direção de Arte: Agüa Yayu.

Fotografias 71, 72 e 73 - Corpo-Elemental



Fonte: Arquivo pessoal, 2024. Foto: Marina Oliveira. Direção de Arte: Agüa Yayu.

Fotografias 74, 75 e 76 - Corpo-Elemental



Fonte: Arquivo pessoal, 2024. Foto: Marina Oliveira. Direção de Arte: Agüa Yayu.

5 CONSIDERAÇÕES DO AGORA

Um caminho de volta para casa, foi o que senti ao vivenciar esse tempo espiralado com a pesquisa, que se fez corpo, eu-corpo. A sintonia com o *soma* mostrou-se um campo fecundo e fértil, com a nutrição afetiva em espaços de preservação da natureza, foi possível dialogar com processos criativos em Dança, para diversos grupos. Em uma sociedade de monoculturas, olhar para a natureza do eu-corpo, regar e espiralar o cuidado de si através de práticas que corroboram com esse intuito, dando vazão para o que faz sentir e pulsar, rompendo com as expectativas coloniais e nutrindo o que emerge de dentro, confiando na potência de transformação dos ciclos e na integração com a terra, é um rito ao mover.

Durante a pesquisa, pude me debruçar sobre trabalhos antigos e tecer novos trabalhos artísticos. Percebo que venho construindo alianças com o sol, a lua, as plantas, os animais e com o ar que respiro. Meu olhar anda mais contemplativo e encantado com o desvelamento da natureza. Aprendi mais sobre decantar, para apurar no corpo o processo de estudo e desfrutar da espera para a maturação do fruto que virá. Redescobrinho a potência da saúde mental e emocional, entendendo que retornar para o eu-corpo é dar autonomia para a revitalização e regeneração, reflorestando camada por camada do eu-corpo, em espirais de si. Quando eu cuido de mim, posso acolher e cuidar melhor do outro, mantendo o eu-corpo sensível à escuta interna. A diversidade de experiências artísticas e dos grupos com os quais partilhei a pesquisa possibilitou que danças decoloniais florescessem junto à práticas espiralares de cuidado e uma dança que exala dos poros, respira em simbiose com o meio.

Os autores e autoras que convidei para essa conversa na presente pesquisa, trazem perspectivas sobre a relação entre seres humanos e o meio ambiente oferecendo lições valiosas para o mundo contemporâneo. Em um momento em que enfrentamos crises ambientais globais, essas visões nos guiam para uma compreensão mais integrada e respeitosa do nosso lugar na natureza. Ao reconhecer a vida e a significância em todos os seres e elementos naturais, podemos cultivar uma relação mais sustentável e harmoniosa com o mundo ao nosso redor. Aqui, buscamos uma prática inclusiva e educativa por meio da dança e das práticas de cuidado de si.

O processo de plantar árvores e restaurar ecossistemas que foram degradados é conhecido por reflorestar. Durante a pesquisa atual, me vi ao lado de muitos seres com sementes nas mãos, em busca de solo para plantar. Essas sementes são árvores de regeneração e revitalização para o solo, o ar, a água e toda biodiversidade. Quiçá, pode também significar restaurar algo mais profundo: a relação entre os seres humanos e a natureza, ou o retorno a uma conexão mais orgânica, genuína e saudável com o mundo natural, cultivando o estado de presença e o mover consciente, numa dança que se percebe acontecendo por debaixo da pele, movendo as moléculas internas e espiralando vida. Espiralar é encontro consigo em uma teia de afetos.

Fotografia 77 - Perfume da Aldeia



Fonte: Arquivo pessoal, 2020.

REFERÊNCIAS

- FERNANDES, Ciane. **Dança Cristal: da Arte do Movimento à Abordagem Somático- Performativa**. Salvador: EDUFBA, 2018.
- FORTIN, Sylvie. Educação Somática: novo ingrediente da formação prática em dança. **Cadernos do GIPE-CIT**, Salvador, n.2, p.40-55, fev. 1999.
- HERMÓGENES, José. **Autoperfeição com Hatha Yoga**. 61. ed. Rio de Janeiro, 2018.
- KATZ, Helena. O coreógrafo como DJ. **Lições de Dança**, Rio de Janeiro, n. 1, p. 11-24, 1999.
- KRENAK, Ailton. **Ideias para adiar o fim do mundo**. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.
- KRENAK, Ailton. **Futuro ancestral**. São Paulo: Companhia das Letras, 2022.
- MARTINS, Leda Maria. **Performances do tempo espiralar, poéticas do corpo-tela**. Rio de Janeiro: Cobogó, 2021. 256 p.
- NERBY, Jeremy. **A serpente cósmica: o DNA e as origens do saber**. Rio de Janeiro: Dantes, 2018.
- ROTILI, Mariana. Em estado de dança. **Cadernos SELVAGEM**. Rio de Janeiro: Biosfera, 2022.
- SILVA, Bárbara Conceição Santos da. **Criação em dança a partir de práticas de cuidado: a experiência da performance Cozinha compartilhada**. 2023. Tese (Doutorado em Dança) - Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2023.
- SANTOS, Inaicyrá Falcão dos. **Corpo e Ancestralidade: resignificação de uma herança cultural**. [S.l.]: Universidade Estadual de Campinas. 2018.
- SILVA, Ainara Diana Barbosa da. **Reflexões sobre a Utilização da Meditação Anapana no Teatro: entre o Pré-expressivo e o momento Pré-cena**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Teatro) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2022.
- SILVA, Cíntia Viana da. **Meditação e ressocialização, um diálogo possível: versando sobre o retorno ao self**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Direito) - Universidade Estadual da Paraíba, Guarabira, 2016.
- WALSH, Catherine. **Pensamiento crítico y matriz (de)colonial: reflexiones latinoamericanas**. Quito: Universidad Andina Simón Bolívar, 2005.