

## Espectáculo “O<sup>2</sup>”: aproximações entre a prática de aula e a criação artística

## Espectáculo “O<sup>2</sup>”: similitudes entre la práctica en clase y la creación artística

## ”O<sup>2</sup>” Show: approximation between class practice and artistic creation

Lara Seidler de Oliveira<sup>1</sup>

### Palavras chave:

Prática corporal  
Pensamento somático  
Criação

### Resumo:

O presente artigo apresenta a dinâmica de produção artística e acadêmica desenvolvida no Projeto de Pesquisa D.O.A. (Dança e outras artes) do Departamento de Arte Corporal da UFRJ e os aspectos peculiares presentes no processo de pesquisa em dança, no que diz respeito à preparação corporal e à composição coreográfica, baseados numa metodologia teórico-prática. Esse projeto de pesquisa teve início em 2012 e traz como enfoque, no presente momento, a investigação sobre a construção de diferentes qualidades gestuais que desencadearam o espetáculo de dança contemporânea intitulado “O<sup>2</sup>” a partir da análise, vivência e recriação de algumas práticas, abordagens e técnicas corporais já estabelecidas, como: o Método Pilates, técnicas de meditação e a dança contemporânea, sob um olhar somático-criativo. A partir da descrição do espetáculo, pretende-se discutir a metodologia usada que se baseou primeiro, na identificação de alguns princípios que regem essas técnicas, em seguida na recriação e diversificação desses princípios em diferentes situações gestuais em aulas, e terceiro na criação de roteiros e cenas. Toda experiência corporal nas aulas era conduzida a partir de estratégias baseadas no pensamento somático (*soma-corpo*) introduzido pelo filósofo americano Thomas Hanna na década de 1970 e que hoje é utilizada amplamente por professores e artistas da dança que entendem e trabalham sobre a subjetividade da vivência corporal, sobre os aspectos particulares da forma individual de sentir, perceber e mover e que acessam questões que se apresentam somente na e durante a experiência do corpo. O corpo, não entendido como carne morta, mas como corpo vivo, onde se vê o “eu, o ser corporal” ou na prática onde o sujeito se vê como sujeito e objeto da experiência. Além disso, o trabalho pretende apresentar a metodologia criativa que permeou toda a prática de aula e de composição cênica, pautada nos estudos desenvolvidos pela Professora Emérita Helenita Sá Earp, que ressalta a importância do desenvolvimento da criatividade como atributo principal de um professor ou de um bailarino, que baseia todo o saber sobre o corpo na dança em princípios fundamentais da ação humana regidos pela noção de Movimento, Espaço-Forma, Dinâmica e Tempo. A escolha de tais abordagens e práticas corporais, não somente se limitaram à preparação corporal do intérprete, mas forneceram o elemento temático na composição artística: a respiração. Neste sentido, o processo de criação pretendia tecer a aproximação entre a prática de aula e a prática cênica a partir da ideia primeira de que o ato de dançar não separa o ato criativo do ato técnico, sobretudo, quando regido pelo pensamento de que o fazer na dança é imbuído de um engajamento sensível, físico e criativo. Além disso, o estudo propôs uma investigação específica no sentido de repensar, recriar algumas abordagens corporais a partir de suas bases fundamentais para criação de novos estímulos/exercícios e vivências corporais em aulas e, em conjunto, para elaboração de um produto artístico proveniente de uma prática somática e criativa.

**Resumen:**

Este artículo presenta la dinámica de la producción artística y académica desarrollada en el Proyecto de Investigación D.O.A. (Danza y otras obras de arte), Departamento de Arte Corporal de la Universidad Federal de Rio de Janeiro (UFRJ) y los problemas específicos que intervienen en el proceso de investigación en danza, con respecto a la preparación corporal y la composición coreográfica, con base en una metodología teórica y práctica. Este proyecto de investigación iniciado en 2012 tiene como objetivo, en la actualidad, la investigación sobre la construcción de diferentes cualidades gestuales que llevaron al espectáculo de danza contemporánea titulado "O²", a partir del análisis, experiencia y demás prácticas, enfoques y técnicas corporales establecidas, tales como: el Método Pilates, técnicas de meditación y danza contemporánea bajo un aspecto somático-creativo. A partir de la descripción de la serie, tenemos la intención de discutir la metodología utilizada, que se basa en primer lugar en la identificación de algunos de los principios que rigen estas técnicas, a continuación, en la recreación y la diversificación de estos principios en diferentes situaciones gestuales en clase y tercero en la creación de guiones y escenas. Cada experiencia corporal en la clase se llevó a cabo a partir de las estrategias basadas en el pensamiento somático (*soma-cuerpo*) introducido por el filósofo americano Thomas Hanna en los años 1970 y hoy en día es ampliamente utilizado por los profesores y artistas de la danza que entienden y trabajan en la subjetividad la experiencia del cuerpo en los aspectos particulares de forma individual a sentir, percibir y moverse, y los problemas de acceso que se presentan sólo en y por la experiencia del cuerpo. El cuerpo, entendido no como carne muerta, sino como un "cuerpo vivo", donde se ve el "yo, siendo el cuerpo" o en la práctica en la que el sujeto es visto como sujeto y objeto de la experiencia. Además, el trabajo pretende presentar la metodología creativa que impregnaba toda la práctica de la clase y composición escénica, con base en los estudios realizados por el Profesor Emérita Helenita Sa Earp, que pone de relieve la importancia del desarrollo de la creatividad como principal atributo de un maestro o un bailarín, que se basa en el conocimiento que todo el cuerpo en la danza en los principios fundamentales de la acción humana se rige por la noción de movimiento, la dinámica espacio-forma y hora. La elección de este tipo de enfoques y prácticas corporales, no sólo se limita a la preparación del cuerpo del intérprete, pero siempre y cuando el elemento temático en la composición artística: la respiración. En este sentido, el proceso de creación destinado a tejer lazos más estrechos entre la práctica de la clase y la práctica escénica desde la primera idea de que el acto de bailar no separa el acto creador del acto técnico, sobre todo cuando se rige por la idea de que hacer el baile está impregnado de un compromiso sensible, físico y creativo. Además, el estudio propone una investigación específica para repensar, volver a crear algunos enfoques del cuerpo y de sus bases fundamentales para la creación de nuevos estímulos/ ejercicios y experiencias corporales en las clases y, en conjunto, para el desarrollo de un producto artístico de una práctica somática y creativa.

**Palabras clave:**

Práctica corporal  
Pensamiento somático  
Creación

**Palavras chave:**

Bodily practice

Somatic thinking

Creation

**Keywords:**

This article presents the dynamics of artistic and academic production developed in the Research Project D.O.A. (Dance and other art) of the Department of Body Art at Federal University of Rio de Janeiro (UFRJ) and the peculiar aspects present in the dance research process, regarding body preparation and choreographic composition, based on a theoretical-practical methodology. This research project began in 2012, and focuses on the current research on the construction of different gestural qualities that triggered the contemporary dance show entitled "O<sup>2</sup>" from the analysis, experience and recreation of some practices, approaches and body techniques already established, such as: Pilates, techniques of meditation and contemporary dance, under a somatic-creative look. From the description of the show, it is intended to discuss the methodology used that was based first, the identification of some principles that govern these techniques, then in the recreation and diversification of these principles in different gestural situations in classes and third in the creation of scripts and scenes. All bodily experiences in the classes were driven by strategies based on somatic thinking (body-soma) introduced by the American philosopher Thomas Hanna in the 1970s and widely used today by teachers and dance artists who understand and work on the subjectivity of Bodily experience, about the particular aspects of individual way of feeling, perceiving and moving, and that access questions that arise only in and during the experience of the body. The body, not understood as dead flesh, but as a living body, where one sees the "I, the corporeal being" or in the practice where the subject sees himself as subject and object of experience. In addition, the work intends to present the creative methodology that permeated all classroom practice and scenic composition, based on the studies developed by Professor Emérita Helenita Sá Earp, which emphasizes the importance of the development of creativity as the main attribute of a teacher or a dancer, who bases all knowledge about the body in dance on fundamental principles of human action governed by the notion of Movement, Space-Shape, Dynamics and Time. The choice of such bodily approaches and practices was not only limited to the body preparation of the performer but provided the thematic element in the artistic composition: breathing. In this sense, the creation process was intended to approximate the practice of class and the scenic practice from the first idea that the act of dancing does not separate the creative act from the technical act, especially when governed by the thought that doing in dance is imbued with a sensible, physical and creative engagement. In addition, the study proposed a specific research in the sense of rethinking, recreating somebody approaches from their fundamental bases for the creation of new stimulus / exercises and corporal experiences in classes and, together, for the elaboration of an artistic product from a Somatic and creative practice.

## Espetáculo “O<sup>2</sup>”: aproximações entre a prática de aula e a criação artística

### Sobre o espetáculo

*O que pode ser tão instintivo e natural, fio condutor da vida e da morte, colocado em primeiro plano da ação traz, nas suas inúmeras relações com os sentimentos, olhares, tensões, provocações e desafios? O limiar da vida e do movimento de um corpo. O corpo que sufoca, o corpo que toca, o corpo que esvazia a si e preenche o espaço de cores. O espetáculo é para ser inspirado e expirado mais do que assistido.*  
(autora)

O Projeto D.O.A. vem se desenvolvendo desde 2012 e já produziu algumas composições coreográficas que estiveram em circulação dentro da Universidade e fora, em âmbitos nacionais e internacionais. Entre elas: a instalação performática intitulada “Conversas na noite”, a instalação “Poéticas na noite”, a performance intitulada “Caixa preta”, “Integrar meus lares”, a exposição fotográfica “*Night Talks*” e o espetáculo “Corpos Móveis”. No ano de 2016, o projeto se debruçou sobre a relação mais direta sobre a prática de preparação corporal e a atuação cênica e produziu o espetáculo intitulado “O<sup>2</sup>”, baseado na temática respiratória como inspiração.

Como uma das atividades mais naturais do homem, a respiração, ela, com tantas possibilidades de sentidos, já foi muito pensada ao longo da história cultural da humanidade, sendo motivo de curiosidade de filósofos

e sábios e motivo de investigação biológica e artística.

O trabalho coreográfico “O<sup>2</sup>” traz a respiração como principal objeto investigativo, transformando-a para além de uma mera capacidade física, investindo-a e investigando-a nas possíveis construções poéticas através das partes do corpo individual e do coletivo, delineando diferentes qualidades expressivas do gesto e da cena. Seu significado no Dicionário Online se refere ao: ato ou efeito de respirar, movimento duplo dos pulmões, de inspiração e expiração; fôlego, processo metabólico no qual o oxigênio molecular é absorvido pelas células e na oxidação de moléculas orgânicas, resultando na liberação de energia para outros processos metabólicos e na eliminação de dióxido de carbono e água. Pode ter como sinônimo: bafo, hálito.<sup>II</sup> Sua origem vem do latim *respiratio*, *ōnis*, onde *Re* designa-se à outra vez e *Spirare*, respirar. Abrange os dois atos: a inspiração e a expiração.<sup>III</sup>

O espetáculo conta com a seguinte equipe de pesquisa: coordenação, direção, orientação, preparação corporal e criação de Lara Seidler, pesquisa, criação e atuação de Eleonora Artysenk, Edemir Junior, Maruan Sipert, Mauricio Lima, Denize Souza e Maryana Cavalcante; iluminação e cenário de Vanessa Alves e produção: Denize Souza e Tarso Oliveira, sendo premiado no Edital Cena Aberta 2016 da FUNARTE onde ficou em cartaz no Teatro Cacilda Becker no Rio de Janeiro, além de ser premiado no Edital Tiradentes Cultural 2017, onde realizará apresentações e oficinas ao logo do ano. No âmbito acadêmico, o trabalho foi premiado como melhor trabalho na sessão de performance na XXXVIII Jornada Giulio Massarani de Iniciação Científica, Tecnológica, Artística e Cultural - JICTAC 2016 da UFRJ.





Fig 1: Cena do “sopro”. Bailarinos-criadores: Maurício Lima, Maryana Cavalcante, Maruan Sipert e Edemir Junior

### Práticas corporais

A dança é entendida em sua totalidade enquanto campo de saber legítimo e historicamente delineada por suas atribuições artística, educativa e de saúde e somente se faz presente, porque pertence, interage e participa da história do pensamento social, cultural e científico da humanidade. Os usos, hábitos e práticas do corpo dizem muito sobre a cultura de um povo. Marcel Mauss (2003) discorre em seu texto sobre as como os diferentes usos do corpo podem moldar suas posturas e suas formas de mover. Os aspectos culturais de cada povo, seus comportamentos e valores sociais são determinantes no posicionamento sociocultural do indivíduo, entendido este como corpo e corporeidade, como estrutura e como complexo em transfor-

mação. Nesse sentido, a corporeidade ressalta que há um fluxo de experiências presentes e passadas no corpo; que o corpo evoca sua história e integra seu contexto social às suas novas experiências, recriando-se em outro num processo fluido e constante.

O corpo está em constante movimento, e o movimento faz parte da natureza do corpo, não existe estaticidade na corporeidade”. Neste sentido o corpo não se separa da sua presença enquanto ser em movimento, e que responde em sua corporeidade num entrelaçamento de ações específicas mentais, emocionais e físicas. (EARP *apud* LIMA, 2002, p.27-28)

Igualmente, nesta pesquisa, refletimos sobre como as práticas e aborda-

gens técnicas do corpo podem delinear formas de mover e entender a corporeidade ou como as diferentes técnicas de movimento já desenvolvidas na dança, nos oferecem uma leitura cultural do corpo através da história. E não menos, pode fornecer pistas para o entendimento das abordagens e práticas da dança na atualidade e nos fornecer parâmetros para o processo de criação e desenvolvimento de novos estudos.

### **Sobre a Metodologia de pesquisa**

O estudo partiu de um interesse inicial sobre a importância de algumas técnicas corporais para o trabalho de preparação de bailarinos e alguns questionamentos foram dando um norte para o desenvolvimento da pesquisa até corroborar para a criação cênica: que corpos são formados a partir do trabalho específico de determinada prática ou técnica corporal? Como é possível recriar determinadas práticas ou abordagens técnicas do corpo? Como a recriação de modelos já determinados pode influenciar na potência criativa e expressiva do bailarino? Como é possível elaborar uma composição artística a partir da recriação, re-elaboração de determinados elementos técnicos já estabelecidos?

As práticas do Pilates e de técnicas de meditação foram escolhidas por também serem de conhecimento do professor que as ministrava. Além disso, toda prática de dança orientada neste projeto se baseava em princípios de conscientização para o movimento e de uma conduta de estimulação à criatividade a partir dos estudos desenvolvidos por Helenita Sá Earp (1948). A pesquisa, também, se desenvolveu sob influência direta do pensamento somático que descreve inúmeros modos de abordagem do corpo, muito utilizado nos dias de hoje, no campo da dança, como a técnica de

BMC (Body Mind-Centering) de Bonnie Bainbridge Cohen (2002).

Essas duas abordagens, de Earp e Cohen, deram o suporte metodológico para a condução criativa e somática do princípio da respiração elencados da técnica de Pilates e das de meditação. Dessa maneira, é interessante notar, que a pesquisa revela um entrecruzamento de práticas corporais onde cada uma teve um papel determinante na construção de uma metodologia própria na dinâmica do projeto de pesquisa: as técnicas de Pilates e meditação ofereceram mais diretamente a respiração enquanto elemento a ser investigado e os estudos de Cohen e Earp ofereceram a metodologia criativa e sensível para o estímulo sensível ao movimento e para diversificação do tema nas aulas e na construção das cenas.

Em primeiro plano, houve um levantamento teórico sobre a prática do “Pilates”, chamada assim, com o nome do próprio criador Joseph H. Pilates (1880-1967). O reflexo da ascendência da cultura corporal holística que se iniciou mais ou menos em final do século XIX e início do século XX, coincidiu com a retomada da ideia de integração corporalmente, precursora hoje nas concepções da chamada Educação Somática. Em várias correntes de pensamento vemos esta abordagem: filosófica com Merleau-Ponty, com a fenomenologia, na psicologia de Freud, Jung e nas artes com François Delsarte (1811-1871), Émile Jaques-Dalcroze (1865-1950) e Rudolf Laban (1879-1958), Gerda Alexander (Eutonia), Matthias Alexander (Técnica de Alexander) e até nas metodologias de Angel Vianna, Rolf Gelewski e Helenita de Sá Earp.

O Pilates é um método de atividade corporal de caráter holístico, que prioriza o trabalho da região do chamado “centro”, ou seja, da região do tronco for-

talecendo e acionando conscientemente a musculatura dessa região como a abdominal e costal e fortalecendo e alongando as outras partes do corpo. Seu pensamento gira em torno de uma ação pensante e concentrada buscando um equilíbrio entre as cadeias musculares do corpo, superficiais e profundas. Seu método utiliza, entre outros, do recurso da ativação da respiração e do estímulo imagético para o acesso às musculaturas mais profundas, estabilizadoras e para um movimento fluído e livre. O equilíbrio corpo-mente se reflete também numa prática que visa um corpo forte e flexível. Esse método teve grande repercussão na preparação de bailarinos na década de 1930, segundo Brooke Siler (2008), através da escola em Nova York e hoje é praticado por diversas pessoas com objetivo de uma melhora na qualidade de vida.

Outra abordagem utilizada no trabalho de preparação corporal dos bailarinos foram algumas técnicas de meditação. Sabemos que muitas técnicas respiratórias são utilizadas para diversos fins terapêuticos, porém foram escolhidas técnicas simples com o objetivo de mobilizar a concentração, provocar descontrações indesejáveis e potencializar um estado de prontidão para o movimento, como por exemplo: contar cada inspiração e expiração com intuito de manter a mente concentrada na respiração (caso perdesse a contagem deveria recomeçar a contagem); o simples ato de observar a respiração; respirar em cada parte do corpo com intuito de, através da imaginação, “acordar” as partes do corpo, ou preparar-se psicologicamente para o movimento; respirar em cada *chakra*<sup>IV</sup>, com intuito de energizar e “abrir” cada um deles, segundo a filosofia do campo de energia humana. Alguns autores foram elencados para este conteúdo como Babara Ann Brennan (2006), Tenzin Wangyal Rinpoche (2010) e Arílio de Cerqueira Filho (2013).

## A abordagem criativa

Os estudos de Earp (1948), que digamos assim, através da contribuição para um pensamento que preza pela identificação de princípios da ação e de sua articulação criativa e no entendimento de uma corporeidade una e diversa, conduziu toda a estruturação das aulas e a criação de laboratórios de experimentação e roteiros cênicos.

Segundo o artigo do estudioso Carlos Augusto Santana Pereira (2008) em 1939, com apenas vinte anos, Earp foi uma das que introduziu a dança na universidade, numa época em que a Universidade Federal do Rio de Janeiro chamava-se Universidade do Brasil. Ela integrava a cadeira de Ginástica Rítmica, onde a disciplina dança era inicialmente vinculada e, três anos depois, se tornava autônoma. A partir daí, Earp desenvolve sua didática para a dança que logo ela denomina Atividades Rítmicas Educacionais sintetizando a ginástica rítmica e as danças educacionais que, nesta última categoria, era subdividida em danças regionais e dança natural. Em 1943 ela funda o Grupo Dança da UFRJ e somente em 1970 é criado um departamento específico para a dança, o Departamento de Arte Corporal (DAC). Em 1992 criava-se um curso de especialização em dança e enfim, em 1994 o curso de graduação em dança.

Numa universidade moderna, onde os ideais militares perdiam suas forças, Earp lutava contra um tratamento conservador do corpo em prol de um corpo livre e de uma dança democrática através de uma metodologia aberta de educação pelo movimento e pela dança possível em todos os corpos. É observado que, na mesma época, outros movimentos pioneiros na implantação da dança no Brasil aconteciam, como na Universidade Federal da Bahia com Rolf Gelewiski; o trabalho de Maria Olenewa

no Teatro Municipal e mesmo os trabalhos desenvolvidos por Angel e Klauss Vianna em Minas Gerais, em seguida na Bahia e finalmente no Rio de Janeiro onde passaram a residir a partir de 1960.

Sobre uma estrutura científica da Educação Física, Earp se esforça em construir seu pensamento didático-artístico, a partir da prática corporal simplória. A reunião de conhecimento através das ciências e da filosofia e a incorporação de várias áreas como artes plásticas, literatura, fisiologia, biomecânica, física, matemática, dentre outras, mostra a tendência interdisciplinar do pensamento artístico e educacional da época moderna (PEREIRA, 2010, p.76). Por este viés, sua metodologia era baseada primordialmente sobre os movimentos básicos do corpo humano, sua construção criativa e a partir de um pensamento didático progressivo que visava o entendimento das mais simples engrenagens do movimento e suas complexidades.

Também é imprescindível relatar a importância fundamental do pensamento de Dalcroze através da *Euritmiaque* influenciou Earp sobre aspectos do ritmo e se tornou um dos pontos principais da sua filosofia. Com grande influência de Laban e Isadora Duncan, também, é claro, nos pensamentos de Earp, a abolição da dicotomia entre corpo e mente e, também, a íntima relação de arte e educação, como observamos nas palavras de Pereira:

Expondo de maneira superficial, a característica fundamental do pensamento de Helenita reside no esquecimento radical e definitivo, da distinção entre corpo e mente o que isso significa? Significa que, tal como Duncan e Laban, que balizaram suas reflexões no ataque a uma certa concepção de movimento corporal padronizada do corpo propalada na modernidade, Helenita também se posiciona neste ho-

rizonte, mas num direcionamento de abandonar (que em hipótese alguma quer dizer descartar) a célebre discussão, tentando empreender um novo horizonte de possibilidade para o fazer artístico da dança aberto por esses autores (PEREIRA, 2010, p. 76).

Nos estudos da mestra Helenita Sá Earp, o gesto é constante mudança. A partir, da filosofia universica de Rohden (1984 e 2007) e da filosofia oriental, a estudiosa considera que a dança é o próprio estado de criação. Pela linha do pensamento místico, o corpo dançante é aquele que representa mais do que o ato de criar, que significa a transição de uma existência para outra, mas o “criar” que segue as mesmas características do criar, porém fazendo refletir a manifestação da essência em forma de existência, essência esta, que significa a própria natureza humana, enquanto natureza criativa.

Sua teoria Fundamentos da Dança é explicada a partir da condição de maleabilidade, tanto embasada pela mística do movimento humano como pela fisicalidade aprofundada através dos elementos da linguagem da dança presentes nos Parâmetros da Ação Corporal. Seus estudos são classificados de forma sistemática por estes parâmetros que, na práxis da dança, organizam o movimento em relações setoriais abertas e específicas frente aos princípios científicos do movimento, denominados por essa pesquisadora como: Parâmetro Movimento; Parâmetro Espaço/Forma; Parâmetro Dinâmica e Parâmetro Tempo. Os Parâmetros são definidos para a delimitação do fazer criativo e da análise dos aspectos de uma ação. Funcionam como gramática do movimento, promovem uma forma de organização dos pensamentos sobre o corpo em movimento, sendo, portanto, um modo de ver e perceber as ações experimentadas, ou seja, instauram possibilidades de criação e reflexão sobre o



gesto a partir de situações germinais, de delimitações investigativas e de relações criativas infinitas.

Na abordagem prática das aulas de técnica de dança, alguns princípios geradores do movimento são abordados de forma criativa, por exemplo: a ideia de eixo corporal e o trabalho de equilíbrio e desequilíbrio do corpo podem ser trabalhados nas várias relações de pé, no mesmo lugar ou do corpo em deslocamento, em deslocamento com voltas com eixo centralizado ou com eixo descentralizado ocasionando desequilíbrios, ou pode ser trabalhado em duplas, trios, em bases de apoio no chão (sentada, ajoelhada...), onde o centro de equilíbrio do corpo pode ser provocado a desestabilizar-se.

Assim, na investigação das muitas possibilidades que rondam um determinado princípio do corpo em movimento, são criados, exercícios com repetições ou são estimuladas experimentações livres. Além de outros aspectos, a aula preza por uma coerência com a progressão didática, os níveis de aprendizagem motora e a fisiologia como: etapas de aquecimento, estímulo e desaquecimento. As aulas são criativas e muitas das situações de movimentos e exercícios são criadas na relação professor-aluno.

No pensamento acerca do movimento criador – dança, Earp procura tecer reflexões acerca de uma possível ciência da arte coreográfica enquanto uma dialética complementar entre imaginário e mobilidade; tratando a imagética como a pulsão originante da criação do movimento e a investigação de conceitos de variação das possibilidades do movimento dançante como pólos complementares. Sua investigação racional para subsidiar uma epistemologia não-fundacionista, não-fechada na dança, se traduz numa estética da inteligência das

possibilidades do corpo enquanto ser em devir aberto (LIMA, 2002, p.2).

A forma de pensamento de Earp contribuiu para entender que, nesta pesquisa, o cruzamento das técnicas e abordagens (Pilates, técnicas de meditação, estudos de Earp e da educação somática por Cohen) tinha como objetivo não o de oferecer ao praticante um somatório de experiências ou uma associação justaposta de vários métodos, o que poderia delimitar um certo aprisionamento e uma rigidez, mas tinha o intuito de, a partir delas, observar quais poderiam ser seus princípios geradores e daí, criar e recriar novas formas de abordagem corporal. Desse modo, pretendia-se uma experiência livre de modelos e autônomo do praticante frente ao princípio técnico escolhido, no caso, a respiração. Assim, foi eleita, como elemento técnico comum as práticas corporais escolhidas, a respiração. E esta, então, passou a ser o objeto de pesquisa e investigação do corpo e do movimento. Lima (2012) endossa nosso objetivo maior, quando critica a visão, às vezes equivocada, por práticas que oferecem poucos subsídios que estimulem a auto-consciência para o movimento e prática de criação. Neste sentido ele descreve:

Isto significa dizer que o intérprete é formado por um somatório de aulas realizadas em várias técnicas codificadas de dança em métodos fechados de ensino. A apuração técnica e o ecletismo corporal é obtido, neste caso, pela multiplicidade das práticas experimentadas.

E a prática da improvisação fica direcionada, neste contexto, apenas para fins de criação coreográfica. Já os Fundamentos da Dança de Helenita Sá Earp propõem uma outra maneira de preparar tecnicamente o intérprete de dança sem o submeter a um alinhamento justaposto de repetição

de modelos pré-codificados a priori, pois não identifica nesta metodologia de ensino da dança, uma forma de trabalho que reconhece a necessidade de se estabelecer os princípios do movimento e relações intrínsecas entre si, o que leva com que haja uma grande perda do potencial da dança como forma de produção de conhecimento em si mesma; como também dificulta e não garante seu vínculo com outras áreas artísticas e científicas. Earp estabelece uma visão de técnica que fornece subsídios para a criação de diferentes práxis de ensino da dança coadunadas com os desafios da dança na atualidade. Assim, a visão de técnica se estabelece para proporcionar o domínio, a transformação e a criação de múltiplas genealogias, tipos de movimentação e estilísticas corporais em diversas estruturas de aulas voltadas para uma formação eclética do intérprete na dança(LIMA, 2012,137-138).

Com base na influência do pensamento criativo de Earp, o elemento da respiração foi trabalhado nas aulas de diversas maneiras. Os exercícios de respiração e meditação foram reelaborados e extrapolados no sentido em que a respiração poderia seguir as “regras” de um dado método, mas também poderia ser deslocado para, por exemplo, todas as partes do corpo, de um corpo para o outro, em duplas, ou em diferentes qualidades: resistidas, suavizadas... A respiração também poderia ser contínua entre inspiração e expiração, a inspiração poderia ser apenas imaginada na cabeça e a expiração na perna direita (ideia das “partes que respiram”) ou na relação respiração e movimento. A inspiração poderia seguir uma qualidade suave nos braços e a expiração uma qualidade forte nos movimentos do tronco, ou até na articulação com a apneia<sup>V</sup>, realizar movimentos respirando ou não.

Nessa investigação criativa desse tema, os exercícios de alongamento, fortalecimento, coordenação, agilidade, atenção etc. eram organizados dentro de uma progressão didática, improvisados ou em sequências definidas. Vale ressaltar o caráter artístico e técnico que as aulas nesta metodologia criativa podem alcançar. Muitas qualidades expressivas, gestos interessantes e envolvimento ativos e criativos dos praticantes resultavam numa tríade interessante entre: exercício, experiência criativa e produção artística.

Este sentido teve grande importância nesta pesquisa: as aulas de dança podiam ser coerentes com a preparação corporal e ao mesmo tempo espaços de produção artística e não mais pensadas na dicotomia aula-ensaio, mas todas as aulas podiam ser pequenos espetáculos, pois o corpo é o mesmo e a atribuição criativa da aula permite este pensamento. Assim, as aulas podiam ser pensadas como pequenas cenas e isso aproximou e integrou a prática das aulas à prática cênica.

### **Estimulação em todas as camadas**

O projeto acontecia duas vezes por semana durante três horas por dia. A partir desta dinâmica entre aula e cena não aconteciam intervalos separando a aula da montagem; ambos aconteciam de maneira ligada. A aula desencadeava laboratórios de experimentação que eram seguidos de roteirização e composição de pequenas cenas que logo foram organizadas e aperfeiçoadas num grande roteiro coreográfico, desencadeando o espetáculo com duração de 40 minutos.

Havia um tempo para a experimentação e prática do Pilates e das técnicas respiratórias, mas era um “Pilates criativo”, onde mais de seus princípios fundadores estavam presentes do que seus movimentos e nomenclaturas. A abordagem

se dirigia, como já foi descrito, à criação e à experimentação corporal. Entretanto, exigia, também, uma abordagem que primasse pelo alcance mais aprofundado do bailarino, na busca por uma experiência incorporada, internalizada, sensível e rica, coerente com a ideia de que o corpo, no âmbito artístico, deve ser entendido em todas as suas camadas.

Na corrente de nossas reflexões, a leitura de Fritjof Capra (2006) ajudou a endossar a linha metodológica do trabalho. Ele traça um panorama da trajetória da visão de mundo que, segundo ele, oscila entre o cientificismo e o paradigma holístico delineando processos cíclicos de transformações culturais e sociais em todas as civilizações. Segundo o autor, mesmo já no século XXI e já em curso de mudança de um período anterior de predominância do pensamento cartesiano, ainda estamos em processo de transformação da visão da realidade mecanicista para uma perspectiva ecológica, holística e integrada.

Capra consegue, apesar de sua larga formação na área das ciências físicas, evidenciar paralelos entre a revolução da física moderna e suas ressonâncias em várias outras ciências no que diz respeito às mudanças de valores e pensamentos. Ao transitar por diferentes áreas do saber, ele indica que ainda se faz pertinente uma revisão sobre os modelos conceituais e de mundo, “visões de sistemas de vida, de mente, de consciência e de evolução, que corresponda a uma abordagem holística da Saúde e da Medicina de uma integração entre as abordagens ocidental e oriental da Psicologia e da Psicoterapia, uma nova estrutura conceitual para a Economia e a Tecnologia e uma perspectiva ecológica e feminista (CAPRA, 2006, s/p).

Não é difícil, partindo de sua leitura para uma aproximação com o universo das práticas e abordagens técnicas

na dança. Identificar tendências conceituais, características de abordagens e pensamentos presentes nos modos de ensinar, orientar, facilitar, treinar, estimular ou educar foram se construindo ao longo de uma relação imbricada com padrões culturais flutuantes.

Fica evidente que na escolha das determinadas técnicas de trabalho corporal há um fator importante que é o temporal e sócio-cultural que encaminha a pesquisa para, além de fazer o entrecruzamento de técnicas, também faz no confronto entre ideais. O produto final dessas relações, aqui, é inteiramente influenciado pela atualidade do pensamento sobre o corpo. Entretanto, este trabalho não se deterá em aprofundar estas questões, apenas se deterá nos aspectos técnicos e metodológicos envolvidos no desenvolvimento do trabalho coreográfico.

É interessante refletir sobre a condução de pesquisas acadêmicas na arte e mais especificamente na dança, onde o corpo abre para perspectivas de estudo, tanto de ordem científica e analítica, como no caso do estudo anatômico, cinesiológico ou fisiológico, como numa ordem que foge aos parâmetros metodológicos da ciência como as que protagonizam valores empíricos e que convocam um corpo onde o ser é sujeito e objeto da experiência.

Assim, o pensamento de Capra acorda com a ideia de que o trabalho de pesquisa corporal pode ser desenvolvido no equilíbrio entre uma abordagem científica e holística no âmbito da produção acadêmica, o que pode oferecer margem, também, às pesquisas realizadas em arte e que necessitam de um espaço de discussão que consideram produções de conhecimento que não se enquadram inteiramente no modelo científico: “o pensamento científico não tem que ser necessariamente reducionista e mecanicista, que as concepções holísticas e ecológicas

também são cientificamente válidas” (CAPRA, 2006, p. 45).

Esse discurso motivou o processo crítico da pesquisa desenrolando-se sobre a metodologia empregada nas aulas e na composição artística: a necessidade de uma prática analítica das abordagens corporais elencadas, no que diz respeito ao seu contexto histórico, fundamentações e funcionalidade e de uma prática criativa, empírica, experimental e criativa nos momentos de prática nas aulas e nas construções cênicas.

### **A abordagem somática**

Quando se está numa sala de aula de técnica de dança, percebe-se que há um comportamento peculiar do bailarino que gira em torno de um objetivo de aprendizado e aperfeiçoamento que, na dança, é entendido como um aprendizado corporal. Segundo Sylvie Fortin (1999), nas aulas tradicionais de dança, a prioridade técnica estava voltada para o desempenho das habilidades motoras, mas que muitas vezes levavam em consideração a experiência emotiva e sensorial do aluno.

Desta forma, você veria bailarinos com muita capacidade performática, mas pouco conscientes de sua relação emocional com os outros e com eles próprios.

A chamada educação somática (soma-corpo), introduzida pelo filósofo americano Thomas Hanna por volta de 1970, que a indica como um novo campo de saber, onde corpo não se designa como carne, estrutura física, morta, mas num corpo vivo, presente e consciente. Fortin ao discorrer sobre essa nova forma de olhar o corpo vivo, cita Guimond (1999, p. 6) afirmando que a educação somática propõe uma nova relação consigo e com os outros: aprender a sentir o que se faz, saber o que se sente, não

mais se considerar como objeto, mas agente consciente e criador de suas próprias experiências. Neste sentido, abordagens que seguem esta linha de pensamento para uma maior consciência para o movimento, têm sido muito utilizadas nas práticas de aulas de dança.

O objetivo do treinamento do dançarino é de conduzi-lo à representação de diferentes escrituras coreográficas com um organismo corporal eficaz, seguro e expressivo, quer dizer, orientado para o reconhecimento de toda a carga significativa e emotiva do gesto. Para o dançarino, a educação somática é então um meio e não um fim. (FORTYN, p. 4, 1999)

O bailarino é estimulado a experimentar-se (enquanto corpo e sujeito deste corpo), em diferentes camadas de ativação como física, fisiológica, psíquica, emocional, sensorial e imaginária.

Hoje, as formas de trabalhar preparar o corpo para mover têm alcançado uma profundidade mesmo no sentido de explorar o corpo em suas mais remotas sensações, afeições e percepções, o que evidentemente trabalha sobre o que nos torna diferentes uns dos outros. Portanto, é no tocante à individualidade, nas diferenças entre os sujeitos e nos processos de subjetivação que essas abordagens se interessam. Vemos, por exemplo, o método BMC de Cohen (2002) indicar que o nível ao que se pode chegar se dá mais profundo que o perceber, ou seja, está no campo ainda de uma sensação, visceral, celular, querendo com isso torná-la o mais incorporado possível daquele que a experimenta.

O processo de incorporação é um processo de ser, não de fazer nem de pensar. É um processo de conscientização no qual o guia e a testemunha se fundem na consciência celular (...)



A incorporação é a presença automática, a clareza e a consciência, sem ter que procurar ou ser cuidadoso (COHEN, P. 66, 2010). [tradução nossa]

Neste sentido, percebe-se a complexidade e profundidade que um trabalho corporal pode alcançar, não somente como contribuição para uma conduta de um domínio do corpo com objetivos formais e performáticos, mas como para a mobilização de uma vivência consciente do corpo, onde seu posicionamento é, ao mesmo tempo, de ser objeto e sujeito da experiência. Ou seja, valorizando, também, os aspectos pertencentes à apropriação consciente de seus gestos, o imaginário, as sensações, ou os diferentes modos de apreensão, de percepção de si no fluxo das experiências, indicando processos de individuação e subjetivação.

Se há uma correlação possível entre processos biológicos e sua apreensão subjetiva (...) nos parece que esta relação pode se compor de uma dimensão suplementar e se compreender na lógica de um processo de individuação, (BOTTIGLIERI, p.257, 2010) [tradução nossa].

Na proposta desta pesquisa, a condução das aulas de dança, apesar de pretender preservar a experiência do/no movimento com suas atribuições perceptivas, sensoriais e cognitivas, não pretendia alijardo praticante exercícios e estratégias para o desenvolvimento de habilidades motoras. Trilhando caminhos duvidosos, a pesquisa nas aulas e criações era desafiada na tentativa da busca pela performance engajada num mover consciente, e isto não parece ser tarefa fácil: ambas exigem caminhos particulares e necessitam de tempo de trabalho.

Deve-se evitar os perigos de uma educação somática cognitiva a tal ponto que os alunos fiquem paralisados para

a análise, ou ainda uma educação somática com uma tal ênfase no sensorial que os alunos percam a sua motricidade. (FORTIN, 1999, p. 4)

A solução encontrada foi de sempre iniciar o trabalho do corpo com estratégias de sensibilização, estimulando o que Bonie Cohen denomina de visualização e somatização: com utilização do toque, por exemplo. Após esta etapa os praticantes eram conduzidos a conectarem os movimentos das partes do corpo e de todo o corpo também com o intuito de realizar um aquecimento articular, de forma lenta, com uso de pausas, sempre tendo a respiração como norte de todo trabalho. Desse modo, também no intuito de que eles não se desconectassem de suas percepções e sensações ao longo da execução de algum tipo de exercício de equilíbrio, força ou alongamento, por exemplo. Assim, a atividade era ampliada nas relações do corpo e suas partes no espaço, nos planos, nos diferentes níveis ou alturas, em situações de apoios em dois e em um pé, procurando desenvolver as habilidades motoras, força, flexibilidade, coordenação motora, equilíbrio e etc. Observamos a explicação de Cohen:

La visualisation é o processo pelo qual o cérebro imagina (visualiza) elementos do corpo e informa o corpo que ele (o corpo) existe (...) Por exemplo, depois de ter observado a imagem de uma estrutura do corpo, conserve esta imagem na cabeça na sua busca, afim de tomar consciência desta parte do corpo (visão cinestésica interna). A somatização é o processo pelo qual os sistemas sensoriais cinestésicos (movimento), proprioceptivo (posição) e tátil (tocar) informem o corpo que ele (o corpo) existe (COHEN, P. 67, 2010). [tradução nossa]

Assim, a dinâmica da pesquisa, pautada na investigação da temática co-

reográfica pela integração do sensível e do criativo, foi motivando o processo de composição artística, além de encorajar os estudantes na busca por trabalhar no sentido de uma reorganização global de suas experiências a partir da respiração.

Algumas questões em torno da forma como este tipo de trabalho estava sendo vivenciado pelos bailarinos-pesquisadores, eram motivos de discussão ao final dos períodos. Conversas eram frequentes entre os participantes a respeito de como eles percebiam os estímulos, quais caminhos imagéticos e sensoriais lhes serviam de guia para mover ou apenas como se sentiam durante a experiência. Não é o objetivo, aqui, querer mensurar se houve ganho na atividade criativa e autônoma do bailarino. Entretanto, além do próprio espetáculo que, de alguma forma, pode dar visibilidade às experiências corporais criativas ao longo do processo, os bailarinos-criadores foram estimulados a escrever um relato pessoal sobre as cenas em que participavam ou não. Não nos interessa aqui a descrição da cena, apenas as imagens e as percepções individuais.

### **Cena do solo do bailarino Mauricio Lima por Eleonora Artysenk**

*Mauricio, pouco é mais: Um balão, enchendo pra esvaziar, um peixe sugando pra soltar, uma faca - suavemente rasgando o ar. Silêncio pra pensar se deve contar. Chacoalhando pra centralizar, cair pra erguer e recomeçar.*

*(Bolinho) Como é que é que seria se fosse sua última inspiração? Como seria se movimentar se fossem os únicos instantes? Quem seria o sobrevivente? Inspirar e expirar se tornam o ritmo do movimento, afetando o fluxo, e a dinâmica da sequência. Ying e yang\* se tornam um: ser forte, leve, contido-liberado, direto e indireto acadaparte.*

### **Cena do solo do bailarino Mauricio Lima, por Lara Seidler**

*Aquele que o ar engasga. Respiração como passagem, não que reside. Não é o ar que fica, mas que transita dentro-fora. O ífen quer dizer isso, não é nem dentro nem fora, ela mora no TAO, no caminho(no sentido taoísta) ou talvez nem tenha uma morada. Ela passa, atravessa os espaços onde o corpo se inclui, fazendo-o perder sua rigidez. Qual é papel do sujeito então? Ele não produz nada, nada dele se origina, parece mesmo que ele só sabe impulsionar, jogar, empurrar e puxar, pois o ar não lhe pertence.*

*O movimento do diafragma que impede e dá passagem brinca com o ritmo e com as cores que os ombros e mãos já não resistem. Falar é só uma tentativa, mas para quê se o mover já grita.*

*E por fim: às vezes, na tentativa de reter o ar, de agarrá-lo, tê-lo sob controle, ele rasga, machuca e faz estafar o seu quase dono, que se perde na sua perda.*

### **Cena de grupo onde os bailarinos se movem em apneia, por Lara Seidler**

*O ar onipresente, a todos pertence, ele está em cada um, sim está, não é. Dá o tom, traz o tempo uníssono, dá a dica do começo e do fim, mas claro, a tentação de retê-lo é grande. E como seria se mergulhássemos na imensidão da inspiração sem cessar? Inspirar, inspirar, inspirar, inspirar tão a fundo, na ilusão de que esse ar que nos enche completamente nos banhasse da mais plena vitalidade, lá onde a morte passa longe... ah, pura ilusão. Na tentativa de não deixá-lo ir, ele, o ar, sai à força, forçando a passagem, até abrir sua saída. O que nos resta apenas é aproveitar o tempo em que ele está dentro, aí a nossa dança tem o tempo de sua companhia, tempo curto.*



Fig 2: bailarinos em apneia:

Maruan Sipert, Eleonora Artysenk, Maryana Nunes, Mauricio Lima, Denize Souza e Edemir Junior

**Cena onde os bailarinos ficam em fila e em contato uns com outros, por Maryana Nunes**

*Estamos todos perdidos, necessitamos do outro, dependemos dele, nos apoiamos nele, nos condicionamos a ele, vamos um atrás do outro sem nunca ter coragem suficiente pra andar sozinho. Nossa respiração acelera em pensar na solidão, o tempo congela e ficamos paralisados. Perdidos, quase achados, mas juntos, e juntos vamos nos segurando para não cair, para não nos perdermos de novo. O medo toma o lugar do erro e do acerto, tira a possibilidade de mudanças, pois o desconhecido nos assusta e por isso é melhor assim, juntos, sempre juntos pra tudo. O toque conforta, dá segurança, acalma e afasta os medos. E assim seguimos em frente sem olhar o que está ao nosso redor.*

**Cena onde os bailarinos ficam em fila e em contato uns com outros por Eleonora Artysenk**

*Dependo do outro para respirar, uma linha conectada, é preciso se mostrar para continuar, o olhar une, nos tornando caçadores de oxigênio, precisamos do mesmo ar que é invadido e expulsado, buscamos, roubamos, soprados, dividimos e compartilhamos que nos move.*

**Cena onde acontecem vários solos ao mesmo tempo, por Lara Seidler**

*O que conversam quando os movimentos se encontram com suas respirações? Como eles falam? Como saem suas palavras e seus gestos? Com que cores pintam esses corpos que brincam com o*



*movimento inspirado e expirado. O corpo que nos fala, fica marcado de ar que entre e que sai: rápido, lento, ligado, pausado, puxado, fluído, pontuado...*

*Aquele que dança consegue então, brincando, movendo, dançando e, somente no gerúndio, marcar e deixar visível aquilo que não vemos, mas usamos e desejamos: o oxigênio.*

### **Cena de um duol onde as bailarinas se tocam, por Denize Souza**

*Quando um simples toque pode mudar até mesmo aquilo que temos de mais orgânico: a respiração.*

*Neste momento não só o ar invade o nosso corpo sem bater na porta, sem pedir licença, mas também um outro corpo que anseia por tocar e ser tocado.*

*De repente todo o ar que temos dentro de nós, naquele instante segue apenas uma direção, a direção que o sentido do tato clama através da pele. Pelo contato toda e qualquer alteridade se condensa, somos nós e ao mesmo tempo somos também o outro. Tudo que grita em um corpo pode ser completamente ouvido pelo outro, sem ruídos, sem que nenhuma palavra precise ser dita ou sussurrada. Existem coisas que só um corpo pode dizer ao outro.*

Estes registros foram utilizados como material interessante para o exercício da prática de atuação cênica, pois são indícios de aspectos particulares e individuais das experiências dos bailarinos, além disso, refletem um pouco da carga subjetiva que alimenta por dentro os movimentos organizados no espaço, lhes dão cor, força e sentido.

A partir dessas discussões, asdúvidas que ainda cercam a condução metodológica desse processo de pesquisa servem como estímulo para sua continuação,

sobretudo, na possibilidade de estímulo a novas formas de abordagem metodológicas no trabalho do corpo.

### **Bibliografia**

BOTTIGLIERI, Carla. D'un sujet qui "prend corps": L'expérience somatique entre modes de subjetivation et processus d'individuation In : *De l'une à l'outre: composer, apprendre et partager en mouvements*. Bruxelles: Ouvrage Coletif, Contredanse, 2010.

BRENNAN, Barbara Ann. *Mãos de Luz*. São Paulo: Pensamento, 2006.

CAPRA, Fritjof. *O Ponto de Mutação*. São Paulo: Cultrix, 1980.

CERQUEIRA FILHO, Arílio de. *Energia dos Cakras: saúde e autotransformação*. Cuiabá: Pleinitude Humana, 2013.

CONHEN, Bonie Bainbridge. In: *De l'une à l'outre: composer, apprendre et partager en mouvements*. Bruxelles: Ouvrage Coletif, Contredanse, 2010.

EARP, Ana Célia. S. *Aulas práticas e teóricas da disciplina "Fundamentos Gerais da Dança" e "Fundamentos da Dança A" do Curso de Bacharelado em Dança da UFRJ*. Segundo semestre, 1995.

EARP, Ana Célia. S. *Ginásio de ginástica rítmica da escola nacional de educação física e desportos*. Noticiário realizado na festa de encerramento das atividades do ano letivo e inauguração das novas instalações do Ginásio de Ginástica Rítmica da Escola nacional de Educação Física e Desportos, em 4 de dezembro de 1954.

EARP, Ana Célia. S. *Princípios de conexões dos movimentos básicos em suas relações anatômico-cinesiológicas na dança segundo Helenita Sá Earp*. In VI Congresso de pesquisa e pós-graduação em artes cênicas, 2010.

EARP, Ana Célia. S. *Síntese pedagógica das atividades rítmicas educacionais*. Conferência realiza-



da no curso aberto pela Associação de Professores de Educação Física do Distrito Federal, em 3 de novembro de 1948.

EARP, Helenita de Sá Earp. *Atividades rítmicas educacionais*. Exposição feita na Escola Nacional de Educação Física da Universidade do Brasil, quando da segunda reunião de professores de educação física, realizada em abril de 1947.

FORTIN, Sylvie. Educação Somática: novo ingrediente na formação prática em dança. *Cadernos do GIPE-CIT*, Salvador, Universidade Federal da Bahia, n. 2, p. 40-55, 1999.

FORTIN, Sylvie; VIEIRA, Adriane; TREMBLAY, Martyne. A experiência de discursos na dança e na educação somática. *Movimento*, vol. 16, núm. 2, abril-junio, 2010.

GUIMOND, O. *L'éducation somatique: un changement de paradigme*. Sans préjudice... pour la santé des femmes, Réseau québécois d'action pour la santé des femmes, v. 18, p. 5-6, 1999.

LIMA, André Meyer Alves de. *DANÇA E CIÊNCIA: estudo acerca de processos de roteirização e montagem coreográfica baseados em formas e padrões de organização biológicos a partir dos Fundamentos da Dança de Helenita Sá Earp*. Tese de Doutorado submetida ao Programa de Pós-Graduação em Química Biológica na Área de Concentração em Educação, Difusão e Gestão em Biociências do Instituto de Bioquímica Médica da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2012.

PEREIRA, Carlos Augusto Santana. *A dança na universidade moderna: apontamentos a partir de um estudo do currículo do curso de bacharelado em dança da Universidade Federal do Rio de Janeiro*. In Arquivos em Movimento. Revista eletrônica da Escola de Educação Física e Desportos- UFRJ. V.4, n.1, janeiro/junho, 2008.

SILER Brooke. *O Corpo Pilates: um guia para o fortalecimento, alongamento e tonificação sem o uso de máquinas*. São Paulo: Summus, 2008.

---

I Lara Seidler de Oliveira. Doutora em Artes Visuais pela Universidade Federal do Rio de Janeiro. Docente do Departamento de Arte Corporal da Universidade Federal do Rio de Janeiro e coordenadora do Projeto de Pesquisa D.O.A. (Dança e outras artes) da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Brasil. Contato: laraseidler@yahoo.com.br

II Dicionário Online. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/respiracao/>. Acesso em: 07 mar. 2017.

III Dicionário Etimológico. Disponível em: <http://www.dicionarioetimologico.com.br/respiracao/>. Acesso em: 07 mar. 2017.

IV Segundo Filho (2013), em sânscrito significa círculos, ou vórtices de energias sutis que têm movimentos circulares de contração e expansão no sentido horizontal e vertical. Os chakras são centros de força, que distribuem e transformam os fluxos energéticos essenciais provenientes da troca energética do corpo e do meio.

V Apneia (do em grego: ἀπνοια, a = prefixo de negação e pneia = respirar) designa a suspensão voluntária ou involuntária da ventilação, ou a interrupção da comunicação do ar atmosférico com as vias aéreas inferiores e pulmões.

**Recebido em 10/03/2017**  
**Aprovado em 25/03/2017**