



## Movimentos Narrados no Tempo-Espaço da Quarentena

### Narrated movements in the time-space of quarantine

Lilian Freitas Vilela<sup>1</sup>, Clara Gouvea do Prado<sup>2</sup>,  
Caroline Nicácio da Rocha<sup>3</sup>, Dafne Sense  
Micheleppis<sup>4</sup>

---

1. Doutora em Educação pela UNICAMP 2010. End: Rua José Pugliesi Filho, 265 casa 02. Campinas – SP. CEP: 13085-415. E-mail: lilian.f.vilela@unesp.br. ORCID:0000-0002-8446-7788.

2. Mestranda do Instituto de Artes da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - IA/UNESP; São Paulo (SP), Brasil. E-mail: clara.gouvea@unesp.br. ORCID: 0000-0002-7587-5296.

3. Mestranda do Instituto de Artes da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - IA/UNESP; São Paulo (SP), Brasil. E-mail: cn.rocha@unesp.br. ORCID: 0000-0002-0914-3281.

4. Mestranda do Instituto de Artes da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - IA/UNESP; São Paulo (SP), Brasil. E-mail: dafne.michel-lepis@unesp.br. ORCID: 0000-0002-1336-4175.

## Resumo |

O texto apresenta narrativas construídas pela experiência vivida em primeira pessoa por quatro dançarinas e educadoras durante o período de confinamento. Traz reflexões emergentes pelos processos internos corporais com temas sobre presença e ausência, saudade e acolhimento, eu e o outro em relações mediadas pela tela no momento da pandemia mundial.

**Palavras-chave:** Dança. Educação somática. Confinamento. Relações virtuais.

## Abstract |

The text presents narratives constructed by the experience lived by four women dancers and teachers during the confinement period. It brings reflections emerging through somatic processes, with subject matter about presence and absence, missing and welcoming, me and the other in relationships mediated by the screen at the time of the world pandemic.

**Keywords:** Dance. Somatic education. Confinement. Virtual Relationships.

## Introdução

Medidas de isolamento social foram adotadas a partir do dia 17 de março de 2020 por governadores de diversos estados do Brasil. No estado de São Paulo, local onde foi confirmada a primeira morte causada pelo coronavírus, foram suspensas as aulas presenciais nas redes pública e particular de ensino como uma ação preventiva ao contágio e disseminação do coronavírus, causador de infecção respiratória Covid-19. Em um momento histórico jamais visto ou previsto, os museus, teatros, bibliotecas, centros culturais e escolas foram fechados.

O Instituto de Artes da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, em São Paulo, localizado em frente à Estação Barra Funda<sup>1</sup> de ônibus, trem e metrô, foi fechado. Aulas e atividades presenciais foram suspensas. A partir do decreto de quarentena estabelecido no estado, uma série de adaptações de sobrevivência e manutenção da saúde, em toda sua abrangência, foram iniciados. Encontros e estudos começaram a se estruturar por meio virtual como modo de manter os laços afetivos, o convívio social, a curiosidade pedagógica e a possível alegria de viver.

Um grupo de estudos dentro do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas, na linha de pesquisa Estética e Poéticas Cênicas, formado por quatro pesquisadoras mulheres, dançarinas e educadoras, tem se reunido regularmente durante a quarentena para realizar leituras e discussão de temas sobre práticas somáticas e dança sob o paradigma das Epistemologias do Sul. Destes encontros, surgiu o desejo de escrever sobre nossas experiências vividas neste período de isolamento social.

---

1. É o segundo terminal de transportes mais importante da cidade de São Paulo, com fluxo diário de aproximadamente trezentos mil transeuntes. Reúne em um mesmo complexo ônibus municipais, intermunicipais, interestaduais, internacionais e metropolitanos, trem e metrô.

Os textos aqui apresentados em sequência são narrativas singulares e independentes entre si, podendo ser interconectados a partir do (a) leitor (a). Como pequenos contos, estes textos abarcam diferentes “esferas de intensidade”, segundo Regina Miranda (2017)<sup>2</sup>, de conexões do corpo no espaço e interações com o mundo. O primeiro texto, "Decorrências recorrentes na rota, ou Ossos do ofício", transita nas esferas íntima e individual; seus fluxos de memória acionados trazem o movimento de sentir da pele e relacionam temas complementares: dentro e fora, presença e ausência, eu e o outro, vida e morte, na saudade vivida dentro do momento aqui-agora. O segundo texto, "Quando Bonnie entrou em minha sala de estar", se insere na esfera recíproca; aborda relações de troca entre duas mulheres distantes presencialmente e próximas pelos processos de somatização acionados de forma virtual e guiados pela imaginação. No terceiro texto, "Momento de pandemia", a relação da troca se intensifica para um grupo maior. São experiências de aulas online de dança contemporânea, com indagações sobre como as relações podem ser mobilizadas através da tela. A autora conduz a dança e desenha caminhos por entre os espaços íntimos das casas, em um jogo de criação solitário e, simultaneamente, grupal. O quarto e último texto,

---

2. Regina Miranda é professora e pesquisadora colaboradora na expansão do campo Labaniano de estudos, tendo sido diretora do LIMS- Laban Institute of Movement Studies, em Nova York. Em suas aulas, desenvolve relações topológicas que ampliam o campo de estudos dos sólidos geométricos (cubo, octaedro, icosaedro, entre outros) estudados no Sistema Laban-Bartenieff, para outras conexões Corpo-Espaço em sistemas mais abertos, como as Esferas de Intensidade. As Esferas de Intensidade tratam das organizações e fluxos de troca do Corpo no Espaço configurados pelo indivíduo em determinada situação, sendo as cinco esferas denominadas progressivamente como: esfera íntima (fluxo de conexão com seus sistemas internos), esfera individual (fluxo de conexão com o presente, o aqui-agora da própria Cinesfera e dos espaços ocupáveis pelo indivíduo), esfera recíproca (fluxo de conexão com o(s) outro(s), uma troca mútua entre duas partes), esfera global (fluxo de conexão relacionado com grupos, com a coletividade como um todo), e esfera cósmica (fluxo de conexão com o intangível, as utopias e desejos que levam para o caminho de novas descobertas e mudanças). As esferas indicam modulações de conexões corpo-espaço e dizem respeito ao modo como as pessoas se relacionam consigo mesmas, com os outros e com o mundo circundante.

"A ironia na pandemia", abrange a esfera global dos relacionamentos sociais; afirma como o trabalho de uma dançarina pode sofrer o risco de indução ao produtivismo com exigências impostas pela educação virtual e reivindica por condições plenas de vida em meio à catastrófica gestão governamental do Brasil.

De modo caleidoscópico, os textos poderiam ser reagrupados de diferentes maneiras, no trânsito interno e externo, da esfera íntima à global, como uma fita de Moebius em contínuo desenho de dentro para fora e continuamente para dentro e para fora, com desejos moventes de fluxos democráticos humanitários, na perspectiva de relação na esfera cósmica diante das distopias atuais.

As quatro narrativas têm em comum a construção feita pela experiência vivida em primeira pessoa, com autenticidade somática de fazer emergir pelos processos internos (sensação, percepção, sentimento e pensamento) movimentos de questionamento sobre o momento presente. Lança o desafio de buscar sentidos para o que estamos vivendo, bem como escutar e/ou propor, a partir de uma visão somática, modos de atuar e dialogar, desde a esfera íntima até diferentes dimensões do social. Sobretudo, os textos que seguem nasceram pela vontade de criar partilhas e indagações para um possível encontro.

## Decorrências recorrentes na rota, ou Ossos do ofício

Durante a Pandemia, assuntos recorrentes tem se apresentado como ondas nos fluxos da nova rotina em eterna construção: antes e agora, dia e noite, vida e morte. Temas antagônicos passaram a se interpenetrar, turvando fronteiras nos estados (presença e ausência), nos relacionamentos (eu e os outros), nas memórias (individual e social) e no espaço (longe e perto) fora do tempo cronológico, sem saber o número da hora, nos momentos mais inusitados. Assim, tenho me perguntado

como deve ser perder um ente familiar ou amigo na Pandemia e não poder velar o corpo? E depois? Como processar, como digerir uma experiência dessa magnitude?

Ossos e esqueletos são utilizados como símbolos pictóricos de risco de vida; são alertas visuais para a morte, o que lhes confere uma conotação que induz o senso comum a afastar-se, evitar ao máximo e, se for para adentrar em território marcado por uma caveira, o aviso dado é para proteger-se da melhor forma possível. Mas, pensando na nossa composição física, a mensagem pode ser lida como uma indicação de manter distância de si, de algo que está dentro de nós, da nossa própria estrutura interna? Utilizando a parte como todo, é como se os ossos levassem à morte, quando na verdade eles exercem função ímpar para a manutenção da vida, em tempo real. Nesse instante, dentro dos seus ossos longos (como por exemplo, o fêmur), seu sangue está sendo produzido. Os ossos fazem parte da fábrica da vida, ao mesmo tempo que podem preservar a história daquele ser que viveu milhões de anos atrás, revelando rotas realizadas pela humanidade. Que paradoxo! Nesse caso, o símbolo que derruba é também o que sustenta: o sistema esquelético é uma das nossas estruturas fundamentais, sem a qual não ficaríamos eretos, nem sentados, nem em nenhuma outra postura.

Entre a sementeira de novos pensamentos e a demanda de equalização para assuntos conhecidos, iniciaram algumas aulas do Mestrado no Instituto de Artes da Unesp. As aulas da disciplina Seminário de Pesquisa I - Artes Cênicas, ministradas pelo professor Alexandre Mate, acontecem online, semanalmente via Google Meet, em encontros de quatro horas de duração, para um grupo de pessoas pelas quais já me afeiçoei, sem nunca tê-las visto ao vivo. No decorrer do curso, uma citação de Humberto Eco foi a inspiração para que escrevêssemos uma narrativa. Já embebida na leitura dos textos sobre memória coletiva e memória histórica, de Maurice Halbwachs, e sobre paradoxos da memória, de Ulpia-

no Meneses, acrescida de sensações corporais despertadas pelos assuntos apresentados, compartilho aqui minha escrita, que teve o título de "Do um que acaba quando o outro começa".

### **Do um que acaba quando o outro começa**

No início, um logo foi dois. Estudos da embriologia contam que, quando ao menos um dos vários espermatozoides consegue perfurar o limite de um óvulo invadindo seu espaço vital, começa uma relação de dois. A partir desse início, inúmeros processos de divisões, aglomerações e migrações celulares acontecem até formar o corpo de um ser humano. Desde o instante da fecundação, vivemos na relação.

Com nome de ninfa coadjuvante na história de Apolo, pele e olhos claros, costumo me apresentar dizendo que tenho peças de procedência estrangeira, mas sou de fabricação e montagem nacionais. Cheguei na maternidade Pro Matre Paulistana em abril de 1971, numa família difusa geograficamente, como a primeira filha de um jovem casal que se conheceu em Santos. Eles, recém-mudados para São Paulo, almejavam a construção de uma vida a dois.

Durante meu desenvolvimento embrionário, imperfeições na topografia dos meus olhos tornaram-me dependente de óculos. Desde os dois anos de idade, convivo com realidades que se apresentam de formas distintas: turva e nítida, abstrata e concreta, definida e indefinida, dependendo se estou com ou sem meus óculos. Na infância, as lentes grossas e verdes ajudavam a diminuir a fotofobia e corrigir os quase dez graus de hipermetropia e astigmatismo. Por vezes, machucavam meu nariz e me faziam levar bronca dos meus pais, quando caíam no chão ao "dar estrela". Meus pais nunca me pediram para não "dar estrela", mas pediam para eu tirar os óculos antes de ficar de ponta cabeça, e deixá-los



num cantinho com as lentes viradas para o céu, para não as arranhar. Além de desenvolver o apreço por inversões na ordem espacial, aprendi a desfrutar do movimento e das imagens com distintas perspectivas e pontos de vista. Para além da visão, sentia imprimir na retina das minhas subjetividades espalhadas pelo corpo, uma gama de potências secretas das coisas. Desenvolvi uma certa postura ativa em relação ao que a nossa sociedade apresenta como mistérios e tabus.

Sonho sempre o acesso à remota memória embrionária. Na mente consciente, minhas células se sentem em casa quando entro no mar e me seco ao sol. Herança da minha mãe, santista, do signo de câncer, que era extremamente enérgica, passional, ciumenta e afetuosa, encontrando no elemento água possibilidades de equilíbrio.

Relativamente jovem, com cinquenta e quatro anos, minha mãe morreu precocemente, em decorrência de câncer na região do útero. O intervalo entre a notícia do diagnóstico maligno e seu óbito foi de dois meses. Morreu em casa. Seu enterro não foi na terra. Suspensa na fileira do meio de um columbário de três andares, teve sepultamento realizado entre pessoas jovens, amigos do prédio e alguns familiares. Domingo de sol, urna depositada e selada pela tampa redonda de concreto. O funcionário do cemitério perguntou se eu gostaria de escrever o nome dela no cimento ainda fresco, para identificação. O fiz, terminando assim o ciclo de seu corpo vivo e começando outra cruel realidade capitalista: pagar as dívidas de despesas médicas, uma vez que meus pais não tinham plano de saúde. Como homenagem póstuma, construí um mosaico sobre uma pedra quadrada de ardósia, representando o pôr do sol atrás de montanhas no mar. As cores e o movimento das peças davam ao nicho dela uma certa alegria e diferenciação. De longe, já se via onde Sandra estava.

Após sua morte, em 2002 e 2004 respectivamente, tornei-me mãe, dando à luz aos meus dois filhos em casa. O tempo passou e, no dia

do aniversário de vida da minha mãe, voltei ao cemitério para parabenizá-la, mas não a encontrei. Sem mosaico, vi no nicho que havia apenas uma placa póstuma de outra pessoa. Corri para a secretaria do cemitério, onde me informaram que, após cinco anos, o caixão é dispensado e os restos mortais ficam em um ossário geral. Imediatamente, solicitei a busca, para a retirada dos restos mortais, e decidi com meu pai e irmãos que iríamos cremar e, depois, levar as cinzas para perto do mar, que ela tanto amava.

A autorização para a retirada ocorreu uma semana e meia depois. Fui até a casinha do ossário geral e, entre vários sacos grossos azuis, logo vi onde o mosaico estava apoiado. Antes de virar pó, além de conferir se eram mesmo os ossos da minha mãe, queria fazer um ritual de despedida para ela, afinal tratava-se do meu primeiro ponto de contato com a existência encarnada. O funcionário do cemitério me deixou sozinha por instantes. Acendi uma vela na sombra de uma árvore, e abri o saco. A primeira parte que se apresentou foi seu crânio, ainda com um pequeno tufo de cabelo colado na parte superior da testa, e sua arcada dentária superior, com seus dentes tão característicos. Peguei uma das clavículas, uma chavinha delicada que aproximava seus braços do osso esterno, ligava o externo ao interno e a fazia abraçar muito carinhosamente. Observei sua bacia, base primeira, e o grande pino arredondado da cabeça do fêmur. Bateu a brisa da tarde. Fui invadida por uma sensação de plenitude e entendi que bastava.

Após o crematório da Vila Alpina, numa quinta-feira chuvosa, descemos a Serra do Mar. Num canto da humilde "Praia dos Milionários", desenhei com suas cinzas beges uma espiral na areia. Novamente, escrevi seu nome de batismo misturado com o de casada, e esperamos o presente levar o que já havia ido. Abandonei a história e, de certa forma, autorizei internamente o desfecho, dizendo: "Vai, vai de encontro ao seu lugar". Uma onda veio e, gentilmente, lambeu o chão, fundindo ossos e areia, limpando identificações, liberando vestígios.

No mesmo instante, tocou meu celular. Retornei alguns minutos depois, pensando quem teria ligado nesse momento tão crucial de fechamento de ciclo? Era Cecília, da O2 Filmes, comunicando que eu havia sido aprovada em um *casting* publicitário para interpretar Vida. Na campanha, uma das características da personagem Vida era a habilidade para, mesmo que por rotas adversas, aproximar pessoas. O áudio apoiava a edição de imagens, lembrando-nos que, às vezes, parece que a vida vai acabar, quando na verdade ela só está dando um jeito de recomeçar.

Nesse ano, durante a Pandemia enquanto escrevia esse relato, gravei uma locução para outra campanha publicitária, em homenagem ao dia das mães, enaltecendo a função do toque. Nela, o texto explica mais ou menos assim: "Existe alguém que mesmo a distância consegue te tocar, porque mais que ninguém, ela sabe tocar a sua alma". É o que nós, digo eu, minhas amigas, minha mãe e toda linhagem feminina da qual descendo, desejamos a todos, todos os dias. Que possamos atualizar caminhos, nos tocando, e em breve recuperar a tranquilidade de sermos tocados e tocarmos os demais sem medo.

## Quando Bonnie entrou em minha sala de estar

Era 22 de abril, dia de outono, e uma sessão de BMC estava marcada para acontecer com muitos convidados, às três da tarde. A cozinha estava quase toda arrumada e a sala preparada para tal: mesa de centro afastada, tatame posto, almofadas pelos cantos e bolas. Abro a sessão alguns minutos antes das três, ouço vozes e me ajoelho no chão, para ajeitar melhor o espaço.

O organizador Scott Lyons abre o encontro com boas vindas e palavras iniciais de acolhimento. Sua voz é suave, pausada; enquanto fala, participantes entram na sessão e iniciam o bate-papo. Ainda finalizando minha arrumação, consigo ver entre as imagens, uma bola vermelha

parada no meio da sala de chão de madeira. Eram quatro palestrantes naquela tarde de sol no Brasil, começo de noite em Londres e madrugada em Sydney<sup>3</sup>. O organizador Scott e três convidadas já estavam presentes, e na quarta imagem da bola vermelha havia a descrição: Bonnie Bainbridge Cohen.

No canto da minha sala, no Brasil, havia também uma bola vermelha. Olhei para trás hesitando em pegar e qdo volto os olhos, Bonnie entra e senta na bola. Estava com pés descalços, vestida com roupa confortável e os cabelos brancos soltos. Eu deslizo minhas mãos para alcançar e sento. Nós duas balançamos em nossas bolas vermelhas... escapa um pequeno sorriso de cumplicidade em meus lábios. Bonnie estava comigo em minha sala de estar...

A conversa com as convidadas, formalmente, se inicia com apresentações e conversa sobre os estudos envolvendo o Yoga e as práticas somáticas. O organizador dirige então a pergunta: “- What’s Embodiment?”<sup>4</sup>. Na tela, dividida em retângulos, as convidadas de lugares diferentes e distantes geograficamente, todas em quarentena, iniciam a partilha sobre o sentido de corporalização<sup>5</sup> para cada uma delas, Niralli D’Costa, Patty Townsend, Dr. Eleanor Criswell Hanna e Bonnie Bainbridge Cohen.

---

3. O evento “Embodied Yoga Summit” foi realizado de 22 a 26 de abril de 2020; uma conferência online gratuita, com a participação de mais de quarenta pesquisadores e professores de diferentes países, mobilizados pela pandemia mundial e interessados em partilhas sobre o Yoga e a conexão do corpo através de práticas conscientes de movimento. Ver em: <https://www.embodiedyoga-summit.com/>

4. *Embodiment* tem possibilidades de várias traduções em português: incorporação, corporificação, encarnação, encorpamento e corporalização. Adoto a última opção, a partir de QUEIROZ (2013).

5. Existem vários procedimentos de trabalho no BMC por meio do toque, voz, música, meditação, diálogo verbal, mas há um enfoque nos processos de visualização da estrutura anatômica, somatização e corporalização.

Eu estava ali, principalmente, para ver e escutar Bonnie Bainbridge Cohen. Bonnie é a criadora do método Body-Mind Centering® (BMC), o qual tenho estudado há alguns anos. Minha aproximação com suas proposições é atravessada pelo que sinto e percebo ressoar em meu ser-corpo a partir do desenvolvimento de seus estudos sobre consciência celular. O que sempre me fascinou no BMC é, principalmente, como este método me proporciona aberturas conectivas para descobertas de novas percepções e aprendizados gerados pelo que sinto, percebo e realizo na corporalização dos sistemas corporais guiados pela experiência cines-tésica. Adentrar na anatomia experimental proposta pelo BMC ativa as vibrações de minha existência corporal, im-pulsiona e ativa movimentos diferentes, que havia experienciado em improvisações na dança.

Ao me aproximar e praticar o conhecimento trazido pela abordagem do BMC, pude conectar de forma profunda com o meu ser, reconhecendo padrões, reações posturais e respostas de movimento, sensações integradas em estruturas organizadas por minha história de vida. Corporalizar é a chave de acesso ao conteúdo do BMC, parte final desta abordagem que envolve visualização, somatização e corporalização. E Bonnie começou sua fala, naquela tarde ensolarada em minha sala, tranquilamente expondo que estamos sempre no corpo, e que corporalizar se relaciona com o que nossas células informam e ensinam ao cérebro, relembrando aquilo que nós já experienciamos. Sua fala acontece junto com movimentos suaves do seu corpo, a procurar os ajustes sutis de equilíbrio na bola.

Bonnie se move para falar, e as palavras proferidas parecem ser resultado daquilo que ela percebe acontecer nas ações geradas pela e durante suas experimentações. Sinto seu movimento apoiar o pensamento. Comenta que nossa primeira linguagem é a linguagem do movimento; que somos gerados pelo movimento. Mostra, em gestos de mãos e braços, o movimento rápido dos espermatozoides no trajeto em direção ao óvulo. “No começo da vida, já era movimento e nesta dinâmica

nós somos criados. Sem movimento não há corpo”, ela diz. A cada frase, os gestos e olhares de Bonnie se associam à fala.

Bonnie usa o exemplo do dedo polegar da mão para abordar a memória embriológica. Ainda no útero, o feto começa a fechar os dedos da mão e o reflexo de fechamento é estimulado pela pressão do polegar sobre a palma da mão. Ela move seu polegar e demonstra<sup>6</sup>. Sugere que experimentemos também. Na perspectiva do BMC, as células iniciam uma experiência que o sistema nervoso então registra e organiza o padrão da experiência. O Sistema nervoso é o último a saber. São as células que informam e ensinam o cérebro. O sistema nervoso pode repetir ou invocar o padrão da experiência e também modificá-lo, integrando com os padrões de outras experiências. Bonnie sugere revisitar a experiência de fechar a mão pelo acionamento do polegar para percebermos a memória das células.

Corporalizar (ou *embodiment*) é um conceito complexo. O processo de corporalização é um processo de ser, não um processo de fazer ou pensar. Ver Bonnie mover-se, falar, gesticular para partilhar sua experiência de ser trouxe, naquele momento, o próprio sentido do que seja corporalizar. Sentir a presença viva de cada célula do corpo, com sua sabedoria e expressão própria, e reconhecer o movimento de dentro, a partir de cada tecido do corpo.

Dentro da abordagem BMC, diferentes toques de acesso às estruturas corporais e a criação da mente da sala (em tradução do termo *mind*, do BMC), fazem parte do processo de facilitação para a corporalização. Geralmente, o educador do movimento somático promove, a partir do

---

6. A posição do polegar no ato de fechar a mão e agarrar vai se modificando durante o desenvolvimento ontogenético. Para fechar a mão, primeiro o polegar está dentro da palma; depois, se move para fora na posição atravessada sobre o dedo indicador e, somente depois, apoia-se sobre os dedos em oposição com adução, com a aquisição do Agarrar Palmar (*Manual do Desenvolvimento Embriológico do sistema do BMC*).

sistema corporal trabalhado, a criação de uma atmosfera no ambiente (a mencionada "mente da sala", segundo o método). No BMC, faz parte do conhecimento perceber a mente da sala e saber transformar o que se propõe no aprendizado pela atmosfera que já existe no ambiente, em diálogo com o que já existe neste ambiente. O toque entre os participantes direcionado a uma determinada estrutura corporal (toque celular, toque ósseo, toque na fáscia, toque para acesso ao ritmo do fluido cerebral espinhal, entre outros), e o toque preciso na condução do educador são fundamentais para que o processo de corporalização possa ser iniciado.

Seria possível compartilhar aprendizados somáticos sem o contato presencial?

Sem o ambiente, a empatia somática do grupo, as intensidades do toque nos tecidos do corpo... Como adentrar neste processo, em tempos de pandemia e distanciamento dos corpos, em que o toque, a proximidade e o convívio devem ser evitados? Como o aprendizado somático e a dança podem ocorrer sem o estar-junto e a conectividade da partilha coletiva? Como atravessar esta crise com corpos separados, cada um em seu próprio espaço recluso? Como trazer engajamento pessoal para nossas crenças e necessidades na solidão da quarentena?

No meio desse turbilhão de emoções vividas nestes dias confinada em casa, em minha perspectiva pessoal, sinto que processos somáticos bem como a dança podem ser caminhos de reconexão com nossos seres corpos e fornecem pistas para gerenciar as crises do momento. Nas mudanças de hábitos e revisões de necessidades pelos quais passamos, o movimento como linguagem primordial traz a potência de relembrar aquilo que nós já experienciamos, trazer a memória celular do convívio, da presença do outro em nós. Acredito na jornada espiritual de estar no corpo e na abordagem de compreensão somática, de que somos integrados em emoção, pensamento e ações, e a conexão nos traz potência de criar laços e suportes em nós mesmos (somos o alimento e a proteção

em nossa história embriológica). Temos a memória integrada de comunicação entre as células, e funcionamos colaborativamente para nossa homeostase interna<sup>7</sup>. No BMC, fui incentivada a me aventurar na descoberta da inteligência existente no meu próprio ser-corpo.

Escuto a voz de Bonnie. Ela fala sobre a importância da respiração neste momento de pandemia. Toca no próprio tronco, e instiga o movimento vindo pelos órgãos do corpo. Mostra em si, a localização dos lóbulos dos pulmões e a cavidade que abraça e acolhe o coração. A expansão e o recolhimento do tecido pulmonar durante a respiração massageiam o coração. Surge uma flexão do tronco vinda pelo movimento interior nos lóbulos do pulmão direito. O movimento externaliza e envolve braços, mãos e cabeça.

Eu me movo junto em empatia somática, e espelhada pela ação, me recordo de uma aula inteira com exploração nos pulmões. Lembro do toque, e a memória é acessada. Na sala, em cima da bola, procurei sentir e me mover como consequência da expansão interna. O meu ser-corpo recordou a sensação de movimento pelo pulmão, realizada em um workshop anterior com Bonnie<sup>8</sup>.

Lembro também que neste mesmo workshop, há quase sete anos atrás, Bonnie tocou minha cabeça, com as duas mãos nas laterais, para aliviar a pressão no ouvido e retirar a sensação de “tampamento” surgida após realizar alguns movimentos durante a aula. Ela, como mestra atenta para as diferenças e as necessidades individuais, queria investigar junto aos participantes, tateando respostas nos acontecimentos do curso, em pesquisa conjunta. Ao me tocar, talvez não soubesse de minha

---

7. Homeostase é a condição de relativa estabilidade que o organismo trabalha para manter o meio interno em equilíbrio e realizar suas funções adequadamente.

8. *Workshop* ocorrido no SESC Vila Mariana, em São Paulo, em outubro de 2013.



admiração por ela, seus estudos, seu modo de agir e sua sabedoria para descobrir caminhos e partilhar com os outros.

Naquela tarde de outono, estava novamente próxima de Bonnie, depois de tantos anos, sob o mesmo grande céu em tempo síncrono. Apesar de ela não poder me tocar, e nem sequer saber que eu existia ali, eu poderia me deixar ser guiada em uma pequena jornada somática. Ali, sem a construção da mente da sala, sem nenhum toque, a jornada dependia muito e tão somente de meu engajamento pessoal, do interesse para a experiência direta e da imaginação ativa. Dependia basicamente de mim estar neste processo de aprender e confiar na minha própria intuição do caminho. Como pontua Bonnie: “No BMC, nós somos o material, já o corpo e a mente são os meios de exploração. A pesquisa é experimental, assim como o material. Cada um de nós é o estudo, o aluno, o professor” (COHEN, 2015, p.23).

Mesmo a uma distância continental, eu tinha os recursos de guiar minha pesquisa e de exercitar o adentrar em minhas próprias sensações por meio das imagens que meu olho recebia pela tela e das palavras que ouvia. Tinha minha “autenticidade somática” (BOLSANELLO, 2011), meu empoderamento de saber que poderia visitar lugares e sensações e, assim, adentrar na experiência. Então, segui o movimento interno, sobre minha bola vermelha, junto com Bonnie...

Dali a quatro dias, no domingo, dia 26 de abril, Bonnie guiaria uma prática de BMC e Yoga, naquele mesmo endereço *online*. Pouco antes das três da tarde, eu estava na frente do computador, pronta para recebê-la novamente em minha sala e para tentar empreender mais uma jornada somática pela tela, na função de janela para o mundo.

## Momento de pandemia

Os afetos de nossos encontros presenciais podem nos mobilizar nos encontros remotos? E nossas presenças, como se materializam?

No início da quarentena, me vi convocada a dar aulas de dança online por motivos misturados: tanto preservar o tempo de encontro com os estudantes quanto preservar o local físico do *Espaço*, lugar onde ministrava as aulas antes da pandemia<sup>9</sup>, além de preservar a oportunidade de ser/estar no corpo e dançar, sobrevivendo com aquilo que faço e professo, e como atuo no mundo.

Entramos juntos nesta jornada de nos encontrarmos mediados/as pelas telas, mesmo que a matéria do que prezamos (e sobre o que estudamos) esteja intimamente atrelada à presença, ao encontro e à relação. No entanto, nos dispusemos, Mariana, Natália, Letícia, Karina, Mirelle e Ian (alunas e alunos)<sup>10</sup> e eu, a estarmos juntos/as de alguma forma. Este é um relato dessa experiência, que estamos vivenciando e partilhando enquanto grupo, colocando reflexões que se apresentam a nós na urgência e intensidade deste momento.

Diante de tudo, temos agora, ao invés do espaço partilhado da sala de dança, os locais de prática de cada um/a: um cômodo, um canto, um lugar da casa. Assim como o meu e o da maioria das pessoas, são lugares menores. Porém, são recheados dos objetos da nossa intimidade, de paisagens cotidianas onde estamos e habitamos; enfim, nossas casas (que, privilegiados, podemos ter), que nos protegem. Elas, que agora pelas telas são reveladas, ainda que em fragmentos.

---

9. Ministrei por cinco anos (de 2016 a 2020) aulas de dança contemporânea e contato improvisação no *Espaço Diogo Granato*, em São Paulo.

10. Ian San, Karina Lumina Iliescu, Letícia Esposito, Mariana Angelini, Mirelle Mie Iano e Natália Duran.

O espaço de comunicação da tela/janela é um espaço "entre", que nos dita uma dimensão e tempo, um tempo de exposição. Letícia Esposito relata, em exercício de escrita automática<sup>11</sup>, após dançar:

Sensações, corpo e cadeira, corpo no espaço de dentro da casa, no centro da sala, uma situação atípica um corpo em movimento sobre um copo estranhamento do móvel do mover do movimento. Tão diferente dançar em confinamento tão distante do corpo essa realidade que agora se faz presente. presente seria o abraço, o espaço, o tempo (ESPOSITO, 2020, sem paginação).

Por princípio, procuro estratégias para subverter o que está posto por esta tela que também vigia. Não quero ser *voyeur*; quero encontrar espaço para estar junto, criar um campo para as relações. Por vezes, minha voz consegue conduzir um espaço de memória, de afeto, daquilo que já construímos juntos ao longo de um tempo de aulas presenciais. Percebo que a voz atravessa a tela e, às vezes, consegue se presentificar no espaço de cada um. Os fragmentos de imagens das danças que acompanho pela tela são pistas para a condução do encontro.

Desenho um caminho para compartilharmos assuntos familiares a nós sobre o corpo e o movimento. Estes fragmentos de imagens e imaginação, e claro muita intuição, delineiam o encontro e aquilo que vamos fazendo juntos/as. Cada um/a engaja-se em um movimento intenso de tentar, mesmo que por esta linha fina da conexão virtual, encontrar algo que continue confluindo. Sentir e estar, para além do bidimensional da imagem, convocando a presença e a sensorialidade do corpo. Para isso, a visão algumas vezes tem que ser posta de lado, e de olhos fechados, dançamos os espaços da casa, imaginando e tendo a memória como âncora do tempo presente. Mariana Angelini relata, no exercício de escrita automática, após dançar:

---

11. Escrita automática é um procedimento de escrita livre, exercitando o fluxo do pensamento e buscando afastar-se de julgamentos a priori. Este método foi criado pelos dadaístas e muito utilizado pelos surrealistas.

Um corpo d'água, um corpo encadeirado. As cadeiras do corpo. Dentro do copo tinha água. No corpo, mágoa. O corpo parado mexia dentro. Fora depois, depois de mexer se mover, aconteceu. Aconteceu a dança das cadeiras, das pernas, dos braços que escapam do corpo. Caem (ANGELINI, 2020, sem paginação).

E, nas palavras de Karina Lumina Iliescu, no mesmo tipo de procedimento:

Ombro, todos próximos, saudades, mexer, tocar, frustrada, um dia de cada vez, vai dar certo, tá dando certo, tá dando errado, fora (ILIESCU, 2020, sem paginação).

Exponho a questão da escolha de não querer ser visto, ou o que deixar ser visto. A exemplo disso, em uma primeira aula, uma das alunas, quando ia começar a dançar, apagou a luz para que os vizinhos não enxergassem sua dança; eu também não enxergava, mas imaginava por quais caminhos ela poderia estar seguindo. Assim, apontava indicações, a partir das trajetórias dos/as outros/as alunos/as e da memória de percursos que poderiam iluminá-la. Se a experiência acontece no corpo de cada um/a, eu, como professora, não preciso ter o controle da imagem, do certo e do errado; valores já presentes na aula que, neste momento, se amplificaram ainda mais. A aula é feita de proposições, não de obrigações. Também como dançarina, vejo que minha dança está presente para além da mimese do movimento, mas que emerge de como entendo sua composição no espaço, e o que partilho com meus parceiros/as. É um jogo de presença e ausência; estamos solitários e juntos ao mesmo tempo. A ausência está sempre presente; busco não ignorá-la porque ela está ali, dizendo sobre a distância e toda situação que estamos vivendo.

Porém, em isolamento social, o espaço da casa nos abriga e nos protege, ao mesmo tempo que nos limita; cômodo incômodo, que avisa de um perigo invisível, com o qual não sabemos como lidar. Enquanto professora de dança e criadora, propus aos minhas/meus parceiras/parceiros alunas/alunos, dançarmos juntos/as este momento. E estamos a fazer isso, pesando no chão das salas, quartos e cantos; encontrando a coluna vertebral comum a nós; espaço de dentro e de fora, suporte, eixo, equilíbrios e desequilíbrios. Gestualidades da casa; nossas danças que nos constituem como corporeidade, como existências. Buscando viver a intensidade do instante, o presente; às vezes, suportando ou apoiando espaços e tempos, movimentos. Uma respiração, o conforto do repouso, do fluxo de movimento que me convoca a mover. E movendo, ainda que entre quatro paredes, percebo o movimento incessante dos sistemas corporais, dos fluxos que nos mantêm vivos. Nos acolhemos uns aos outros, porque algo invisível nos lembra da nossa finitude, e da finitude dos nossos, dos próximos, de todos/as, e do planeta.

Nada substituí, no entanto, toda a complexidade e riqueza das aulas presenciais, daquilo que construímos juntas/os no espaço de uma aula de dança. A situação presente nos revela, então, mais e mais os conhecimentos e os saberes mobilizados em aula, para além dos conteúdos, e que estão presentes no rito de estarmos juntos/as, no exercício das artes da presença: por exemplo, o “simples” fato de formarmos uma roda e darmos as mãos; ou mesmo de partilharmos distâncias e proximidades no mesmo espaço dançante; ao lado de tantos outros assuntos que constituem os saberes da dança como expressão humana e como linguagem artística.

A pergunta que insiste é como serão os encontros presenciais pós-quarentena? Principalmente para nós, cujas corporeidades atravessam os processos artísticos e de educação de maneira fundante? Como lidaremos com o mundo novo que se apresenta? Seremos convocados (e estamos sendo) convocados todos os dias a mergulhar nestas indagações.

Sem querer concluir, gostaria de compartilhar outros fragmentos de relatos dos/as parceiros/as desta dança, ainda fruto do exercício da escrita automática, que realizamos ao final de algumas aulas. Ian San, Natália Duran e Mirelle Mei Iano nos fazem refletir sobre nosso corpo e a vida neste nosso tempo:

O corpo é do tamanho da sala, do tamanho do prédio, maior que a família, o exército. O corpo anda pela rua e o pé toca o asfalto e as mãos acariciam os cabelos de árvore. Querem o corpo preso na cadeira, na cadeia, no alienado, no açúcar, no bigode do Hitler. O corpo é uma massa inflada de ideias, a revolução virá, o corpo vai escorrendo pelas ruas (SAN, 2020, sem paginação).

Corpos que fluem e que se expõem. Almas que dançam (IANO, 2020, sem paginação).

O que é a pausa? “A consistência do tempo, como da tinta que se espalha, parecia se modificar, tornar-se mais fluida” (PAMUK, 2013, p.237 apud DURAN, 2020, sem paginação).

Talvez a fluidez do movimento seja uma pista posta nesta pausa para nós todas. Lembrar que sou existência corporal, e que na mesma linha que se expressa nossa finitude, também se expressa a vida. E, como diz a bailarina e improvisadora Dudude Herrmann, “A vida vale todo tempo”; ao que completa o escritor Guimarães Rosa: “Viver é negócio muito perigoso...”.

## A ironia na pandemia

*“O amanhã morre hoje mesmo”*  
(Umberto Eco)

Se o amanhã morre hoje mesmo... é um acontecimento! Amanhã, não teremos amanhã; tudo se resolverá no hoje, no agora. Então, o fato de nos preocuparmos com o amanhã torna o morrer, o assunto da morte, um acontecimento...

Se não dermos tanta importância para o futuro, morrer hoje mesmo se tornará um mero evento. Amanhã só existe porque hoje não morreu, isso é fato. (Se Bolsonaro morrer hoje, esse fato seria um acontecimento delirante, para sentirmos um pouco de alívio perante o Brasil no Covid-19 de tempos macabros).

Delírio que tudo vai passar, e a sensação de alívio e cansaço que sinto, espero que se transforme em um acontecimento.

Quando o novo coronavírus chegou ao Brasil em fevereiro, no mês consagrado à alegria de dançar, num período de corpos juntos, festejando o Carnaval, jamais poderíamos prever que, dias depois, as ruas precisariam ser esvaziadas, o abraço precisaria ser contido e a distância social estabelecida. Não sabíamos que a dança estaria confinada entre espaços como a cama e o armário, a mesa e a geladeira. O Carnaval, símbolo da integração e da utopia celebrativa entre realidades sociais distintas, fez sua despedida. As diferenças de acesso à internet, aos sistemas de saúde e aos recursos financeiros deflagraram uma sociedade cindida e injusta, mostrando que há muito pelo que lutar após a pandemia.

Dentro de tudo isso, pensar e conectar as nossas corporeidades e o conhecimento pragmático e afetivo pelas telas é o desafio momentâneo dos artistas do corpo, da dança e da área somática. É irônico pensar o corpo pelas luzes do celular e computadores e a possibilidade virtual de nos conectarmos com o que há de humanidade em nós. Que possa existir em todos nós a humanidade (embora o presidente desse país aparente não incluir-se nela...).

É realmente irônico pensar em todos os deslocamentos que fazíamos para dançar, criar na cidade, ensaiar, dar aulas; e que agora realizamos todas estas ações de dentro das nossas casas. Ao mesmo tempo que essas conexões nos movem e nos forçam a um movimento diferente do habitual, este se dá de forma enquadrada, pela presença constante das telas. Pela tela, a intimidade corporal e a construção afetiva são possibi-

litadas, e as relações conseguem se estabelecer... mas, só se a sua rede estiver com sinal bom; se a conexão não cair... Nas diversas tentativas de tentar comunicar-se, se ouvir e se ver, a relação se cansa!

Evidente que as relações afetivas que estão em construção agora pelas redes precisam de uma percepção apurada dos nossos próprios sentidos, da visão e da percepção intuitiva sobre como está o outro corpo, do outro lado da tela. Tensão: nesse trânsito entre emoções, vividas de um lado e do outro da tela, as possibilidades de intuir o que está acontecendo na dimensão do corpo do outro é quase uma pretensão...

Como artista educadora, tento utilizar aspectos da minha percepção criativa para me transpor do lugar de minha casa de onde proponho as aulas online, para a casa-corpo dos participantes das aulas. Para isso, preciso rever as práticas sobre como falar para acessar o outro que se move por minha voz, e rever minha própria postura e alinhamento, por estar durante horas sentada.

Por um lado, estas são as lodosas armadilhas da produtividade, que tanto nos é cobrada no sistema capitalista. Estar em casa, porém produzindo; senão, a comida e as contas não serão pagas. E com ou sem pandemia, as contas devem ser pagas. Por outro lado, entre as tenebrosas notícias de mortes e números de doentes, há algo que nenhuma tela pode ler ou ver, e que é fundamental para esse momento: o amor ao que fazemos; o amor por cuidar dos corpos e não apenas dos nossos, mas dos que nos procuram com dores e tensões multiplicadas por este momento histórico.

Neste momento, as pessoas precisam ainda mais movimentar-se, alinhar-se estruturalmente, para seguir o dia com bem-estar. Todos separados, porém juntos pela música, pela vontade e pelo prazer em dançar. Mesmo à distância, mesmo sem ver nem tocar o outro, a tela como meio intermediário deixa emanar prazer, amor e bem-estar; coisas que me tocam como artista. Esse fenômeno está trazendo diversas dúvidas



sobre o sentir, os sentidos, as percepções de si e do outro, porque este subterfúgio - que não é o ideal - serve para nos aproximarmos e nos fazer mover, mesmo cada um de sua casa, cada um de seu pequeno quadrado.

É urgente que possamos agir sobre a desigualdade social e as carências que nunca foram superadas nos diferentes níveis da sociedade brasileira. Que nesta luta, como corpos no mundo, possamos buscar mudanças reais através de um novo paradigma. Que nesta transformação haja saúde e educação acessíveis para todos. Que a mudança social venha também através do diálogo com outros saberes. Que o corpo sofredor da pandemia possa dar espaço e vez para o corpo jubiloso da dança (SANTOS, 2019). Que os saberes corporais possam estar presentes, para nos guiar nessa jornada, e possam conduzir nossas ações com alegria e prazer de estarmos juntos novamente.

## Referências

ANGELINI, Mariana. *Relato escrito de aula, 2020*. Sem paginação [material não publicado].

BOLSANELLO, Débora. A Educação Somática e os conceitos de descondiçionamento gestual, autenticidade somática e tecnologia interna. *Revista Motrivivência*. Ano XXIII, nº 36, p. 306-322, jun/2011.

COHEN, Bonnie Bainbridge. Sentir, Perceber e Agir. *Educação somática pelo Método Body-Mind Centering*®. São Paulo: Edições SESC São Paulo, 2015.

DESENVOLVIMENTO ONTOGENÉTICO. *Manual didático do programa de Formação do Educador do Movimento Somático credenciado pela School for Body-Mind Centering*®. Brasil 2009-2014. Direção do programa Adriana Almeida Pees e Direção Educacional de Jens Johannsen.

DURAN, Natália. *Relato escrito de aula, 2020*. Sem paginação [material não publicado].

ECO, Umberto. *Número Zero*. Rio de Janeiro. São Paulo: Record, 2015.

ESPOSITO, Letícia. *Relato escrito de aula, 2020*. Sem paginação [material não publicado].

HALBWACHS, Maurice. Cap. II: Memória coletiva e memória histórica. In: \_\_\_\_\_. *A memória coletiva*. São Paulo: Vértice, 1990. p. 53 - 89.

IANO, Mirelle Mei. *Relato escrito de aula, 2020*. Sem paginação [material não publicado].

ILIESCU, Karina Lumina. *Relato escrito de aula, 2020*. Sem paginação [material não publicado].

MENESES, Ulpiano Toledo Bezerra de. Os paradoxos da memória. In: MIRANDA, Danilo dos Santos (Org.). *Memória e cultura: a importância da memória na formação cultural humana*. São Paulo: Edições SESC, 2013.

MIRANDA, Regina. Espaços deslocados: poéticas de interação entre arte e tecnologia. *Repertório*, ano 20, n. 28, Salvador, 2017, p. 298-312. Disponível em: <https://portalseer.ufba.br/index.php/revteatro/article/download/25012/15230>. Acesso em: 3 jun. 2020.

PAMUK, Orhan. *Meu nome é vermelho*. São Paulo: Companhia das Letras, 2013.

QUEIROZ, Clélia Ferraz Pereira de. *Corpo, mente, movimento e contato*:

*BMC e Dança, Arte e Ciência*. Fortaleza: Expressão Gráfica Editora, 2013.

ROSA, João G. *Grande sertão: veredas*. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.

SAN, Ian. *Relato escrito de aula*, 2020. Sem paginação [material não publicado].

SANTOS, Boaventura de Sousa. *O fim do Império cognitivo: a afirmação das epistemologias do Sul*. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2019.

SISTEMA NERVOSO. *Manual didático do programa de Formação do Educador do Movimento Somático credenciado pela School for Body-Mind Centering®*. Brasil 2009-2014. Direção do programa Adriana Almeida Pees e Direção Educacional de Jens Johannsen.

Submetido em: 25/05/2020

Aceito em: 18/06/2020