

Daniele Fumagalli Pereira

**O Processo de criação sob a  
perspectiva  
da Psicologia Analítica:  
Danças Circulares Sagradas coligadas  
ao processo de criação em dança**

Universidade Estadual de Campinas

2010

Daniele Fumagalli Pereira

**O Processo de criação sob a  
perspectiva  
da Psicologia Analítica:  
Danças Circulares Sagradas coligadas  
ao processo de criação em dança**

Dissertação de Mestrado  
apresentada ao Instituto de Artes da  
Universidade Estadual de Campinas, para  
obtenção do Título de Mestre em Artes.

Área de Concentração: Artes Cênicas

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Elisabeth Bauch  
Zimmermann

Universidade Estadual de Campinas

2010

**FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA  
BIBLIOTECA DO INSTITUTO DE ARTES DA UNICAMP**

P414p Pereira, Daniele Fumagalli.  
O Processo de criação sob a perspectiva da Psicologia Analítica:  
Danças Circulares Sagradas coligadas ao processo de criação em  
dança. / Daniele Fumagalli Pereira. – Campinas, SP: [s.n.], 2010.

Orientador: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Elisabeth Bauch Zimmermann.  
Dissertação(mestrado) - Universidade Estadual de Campinas,  
Instituto de Artes.

1. Dança 2. Processo de criação. 3. Psicologia. 4. Danças  
Circulares. 5. Improvisação(Dança) I. Zimmermann, Elisabeth  
Bauch. II. Universidade Estadual de Campinas. Instituto de Artes.  
III. Título.

(em/ia)

Título em inglês: "The creation process from the perspective of Analytical  
Psychology: Sacred Circle Dances related to the process of creation in dance."

Palavras-chave em inglês (Keywords): Dance ; Creative process ; Psychology ;  
Circle dances ; Improvisation (Dance)

Titulação: Mestre em Artes.

Banca examinadora:

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Elisabeth Bauch Zimmermann.

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Marília Vieira Soares.

Prof. Dr. Joel Sales Giglio.

Prof. Dr. Ernesto Giovanni Boccara (suplente)

Prof. Dr. Adilson Nascimento de Jesus (suplente)

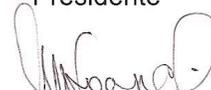
Data da Defesa: 18-08-2010

Programa de Pós-Graduação: Artes.

**Instituto de Artes**  
**Comissão de Pós-Graduação**

Defesa de Dissertação de Mestrado em Artes, apresentada pela Mestranda  
Daniele Fumagalli Pereira - RA 985392 como parte dos requisitos para a  
obtenção do título de Mestre, perante a Banca Examinadora:

  
Profa. Dra. Elisabeth Bauch Zimmermann  
Presidente

  
Profa. Dra. Maíllia Vieira Soares  
Titular

  
Prof. Dr. Joel Sales Giglio  
Titular

Dedico este trabalho ao meu marido Kleber e  
aos meus filhos Raquel, Samanta e Heitor,  
razão primeira da minha vida e fonte  
de amor puro e verdadeiro.

## **Agradecimentos**

À Profa. Dra. Elisabeth Bauch Zimmermann, pelas oportunidades de aprendizado, pelo apoio e observações fundamentais para a execução deste trabalho.

À Profa. Dra. Marília Vieira Soares, por suas sugestões e observações, durante o processo de realização do trabalho, que tanto contribuíram para sua concretização.

Ao Prof. Dr. Joel Sales Giglio, pelo apoio e pelas observações pertinentes.

Aos alunos do curso de graduação em Dança, do primeiro ano (2009) e terceiro ano (2010), pela participação e dedicação nos laboratórios, contribuição fundamental para a concretização deste trabalho.

À Profa. Mariliana A. F. A. Penteado, pela revisão ortográfica do texto.

Ao meu marido, Kleber Zumioti Pereira, por suas observações e constante paciência nesses anos de trabalho contínuo para a realização desta dissertação. Por seu apoio total à minha carreira e à minha realização.

Ao meu pai, Cyro José Fumagalli, que sempre incentivou e exemplificou a importância dos livros, dos estudos e do conhecimento. Pelo seu apoio, desde sempre, aos meus estudos e por ter me ensinado a ser “rato de biblioteca”.

À minha mãe, Vera Lúcia Fernandes Fumagalli, por todos os momentos de cuidado e preocupação, por sempre me oferecer acolhida e por todas as palavras de incentivo.

À minha irmã Elize, por todos os momentos em que veio em meu socorro, principalmente cuidando das crianças, para que eu pudesse realizar este trabalho.

À minha irmã Josiane, por sua ajuda na revisão dos textos em inglês, por seu pragmatismo e bom humor.

À minha irmã Letícia, que me mostrou que nem sempre as coisas são como desejamos, mas que a vida continua.

À minha grande amiga Edilaine Buin, por todo o seu apoio, seus conselhos e pela revisão da parte metodológica deste trabalho.

Aos meus três filhos, Raquel (com dez anos), Samanta (com sete anos) e Heitor (com um ano), por cooperarem comigo, respeitando os momentos de estudo, as ausências e as mudanças de rotina, por sempre estarem ao meu lado e por suas risadas, que sempre desvaneciam qualquer obstáculo.

E principalmente a Deus, que me possibilitou estar rodeada de pessoas tão especiais, e poder concretizar um trabalho que me proporcionou tanta realização. Agradeço, também, pelos momentos difíceis, pois, sem eles, o aprendizado não seria completo.

## **Resumo:**

Este trabalho trata do processo de criação artística, especialmente no campo da Dança, sob a perspectiva da Psicologia Analítica de C.G. Jung. De acordo com ele, o anseio criativo do ser humano deriva do inconsciente, especificamente do Inconsciente Coletivo, e se configura através de imagens simbólicas. O processo criativo depende do acesso às imagens do inconsciente, os Arquétipos.

O objetivo principal deste trabalho é verificar a possibilidade de contribuição das Danças Circulares Sagradas no processo de criação em Dança. Parte-se do princípio de que as Danças Circulares são práticas que favorecem o estado meditativo, o que pode permitir o acesso aos arquétipos; além disso, as Danças Circulares Sagradas podem favorecer a colaboração e a troca entre os membros participantes do grupo. Para isso, foram realizados laboratórios com bailarinos, alunos do curso de Dança da Unicamp, utilizando, como incentivo inicial, as Danças Circulares Sagradas, em exercícios meditativos e proporcionado um espaço para a improvisação do bailarino.

Através do uso de questionários, aplicados antes e depois da realização dos laboratórios, pode-se concluir que o exercício com as Danças Circulares – como preparação física e mental para o bailarino criador – foi eficiente para criar um estado favorável para a criação. Os participantes afirmaram sentir-se mais concentrados, disponíveis e receptivos às imagens do inconsciente. Também afirmaram ter percebido o grupo receptivo e harmônico, favorecendo a criação.

Palavras-chave: Dança, Processo de criação, Psicologia, Jung, Danças Circulares Sagradas, Improvisação

## **Abstract:**

This work deals with the process of artistic creation, especially in the field of dance, from the perspective of Analytical Psychology of CG Jung. According to him, the creative urge of the human being derives from the unconscious, specifically the Collective Unconscious, and is configured through symbolic images. The creative process depends on access to images of the unconscious, the Archetypes.

The main objective of this work is to verify the possibility of Sacred Circle Dances contribution in dance's creative process. It is assumed that Circle Dances favor the meditative state, which can allow access to the archetypes; in addition, Sacred Circle Dances may encourage collaboration and exchange among the participating members of the group. In order to do that we have performed laboratories with dancers and students from third year of dance at Unicamp, using as initial incentive Sacred Circle Dances in meditative exercises, providing a space for dancer's improvisation.

Through the use of questionnaires before and after the completion of the labs, it can be concluded that the exercise with the Circular Dances as physical and mental preparation for the creating dancer was efficient to provide a favorable condition for creation. Participants said they felt more focused, affordable and responsive to the images of the unconscious. They also said they felt the group as harmonic and receptive, encouraging the creation.

Key words: Dance, Creative process, Psychology, Jung, Sacred Circle Dances, Improvisation.

## SUMÁRIO

1.APRESENTAÇÃO	1
2. INTRODUÇÃO	5
3.REVISÃO DA LITERATURA	9
3.1. A ARTE SOB A PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA PROFUNDA DE C.G. JUNG	9
3.1.1. Símbolos E A Questão Da Imagem Na Obra De Arte: A Mandala	13
3.2. O PERCURSO DA DANÇA ATRAVÉS DOS TEMPOS	19
3.2.1. A Dança Na Atualidade	24
3.3. O PROCESSO CRIATIVO	27
3.3.1. Improvisação Como Instrumento De Criação	37
3.3.2. Improvisação Na Dança	41
3.4. AS DANÇAS CIRCULARES SAGRADAS	45
3.4.1.História Das Danças Circulares Sagradas	45
3.4.2.Configurações Das Danças Circulares	46
3.4.3.O Cenário Das Danças Circulares No Brasil E No Mundo	47
3.4.4.Danças Circulares Sagradas Como Prática Meditativa	47
4.METODOLOGIA	53
4.1.TIPO DE PESQUISA	53
4.2.PROCEDIMENTOS	54
4.3.POPULAÇÃO	56
4.4.COLETA DE DADOS	56
4.5.DESCRICÃO DOS LABORATÓRIOS	59

5.RESULTADOS	73
6.ANÁLISE E DISCUSSÃO	91
7.CONSIDERAÇÕES FINAIS	99
8.REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	101
9.BIBLIOGRAFIA	105
10.ANEXOS	109

# 1. Apresentação

Desde muito menina, minha alegria é dançar. Assim foi, desde aquele momento, no início da vida, em que descobrimos que podemos nos equilibrar e mover o corpo num ritmo — embora, inicialmente, num ritmo pessoal, individual de uma criança que ainda nem sabe falar direito, que se expressa através da sua dança. Fui crescendo e descobrindo o prazer de dar asas às minhas fantasias através desses movimentos: assim, o sonho de princesa, os países distantes, as épocas passadas, as cores e brilhos que nem sempre encontramos no mundo concreto, eu os realizava ali.

Meus pais, vendo sua garotinha rodopiar pela sala, me propuseram entrar para uma escola de ballet. Tornou-se, então, o meu sonho: o dia em que iniciaria minhas aulas de dança. E, aos sete anos, muito ansiosa e cheia de contentamento, subi pela primeira vez as escadas da academia de ballet, o Studiun Ballet – Beth Rodrigues.

Inicialmente, gostei muito do que lá vi: bailarinas, sapatilhas, saias e música; tudo me encantava. Nos muitos anos que vim a passar lá, houve momentos de desânimo, com as exigências das professoras, com os esforços repetitivos e a frustração de não atender a todas aquelas expectativas.

À medida que crescia, fui, conciliando paixão e esforço, ao mesmo tempo em que descobria que, embora meu corpo não tivesse as medidas esperadas pelas examinadoras da Royal Academy, mesmo assim ele vibrava cada vez que eu pisava no palco e a sensação de realização era indescritível...

Em alguns momentos, cheguei a me destacar, não pela técnica impecável, mas pela expressão ao dançar. Meus movimentos tinham paixão, alegria e uma variedade de sentimentos que se apossavam de mim no momento em que eu estava dançando.

Estudei também, paralelamente, música; um pouco de teoria musical, enquanto aprendia órgão e piano. Sentia, ao executar uma música, a mesma emoção que descobrira através da dança. Minha saudosa professora me ensinou a ser rigorosa com a teoria e a técnica e, principalmente, a amar a música.

Cheguei à adolescência com duas grandes paixões: a música e a dança. Foram elas que me ajudaram a enfrentar a turbulência das emoções e dos sentimentos desse período. Nessa época, fazia aulas quatro vezes por semana e já não estava mais tão presa ao ballet; tinha aulas de dança moderna, de expressão, participava do corpo de baile da academia, fiz o curso para professores de ballet para crianças até dez anos e dei algumas aulas para crianças bem pequenas.

Chegando à faculdade, cursei Psicologia. Minha escolha foi bastante intuitiva, pois optei por essa matéria, sem saber exatamente do que ela tratava, apenas sentindo que me identificava muito com a área. E foi o que aconteceu: a cada ano fui me interessando mais pelo estudo. Durante a faculdade, trabalhei com um grupo de mais ou menos trinta meninas de quatro a dez anos, dando aulas de dança numa instituição e montando uma apresentação no final de cada ano. Foram dois anos de trabalho contínuo e prazeroso.

Terminei a faculdade e fui fazer especialização em psicoterapia junguiana e técnicas corporais no Instituto Sedes Sapientiae de São Paulo, onde descobri, entre outras coisas, que era possível fazer a ligação entre psicologia e corpo; descobri as danças circulares, os trabalhos corporais e aprendi muito sobre a psicologia de Jung.

Nessa época, senti muita vontade de voltar a dançar e busquei uma academia. Fiz mais um ano de aulas de ballet, mas lá me deparei com o esquema rígido de aulas e exercícios e ainda sentia falta de **dançar** de verdade. Pouco depois, engravidei, e meu corpo passou a pedir outras coisas... E, enquanto eu me ocupava sendo mãe, psicóloga e esposa, descobri a meditação, especificamente a Meditação Médica, forma de integração fisio-psíquica, de auto

descobrimiento e equilíbrio. Essa prática oriental que me surgiu como técnica de trabalho com pacientes em tratamento pela acupuntura, inicialmente parecia desconectada da minha prática clínica, mas ela foi tomando corpo na minha atuação no consultório. E, uma noite, vendo televisão, a apresentadora encerrou o programa dizendo uma frase de um sábio do Oriente:

*“Dançar é uma das mais belas coisas que podem suceder a uma pessoa. A dança surgiu no mundo como uma técnica de meditação, uma maneira de lembrar a própria importância em fluir com o universo”.* Mestre Osho.

A frase me causou um grande impacto: Como não havia pensado nisso antes?! Ela ficou ecoando em minha mente por muitos dias e me lembrei das aulas de práticas corporais no Sedes, em que fizemos algumas Danças Circulares Sagradas.

Passei a procurar em toda parte mais informações sobre elas e encontrei alguns livros e um DVD, através do qual aprendi novas danças. Estudei com afinco e passei a usar as danças sagradas nas aulas de meditação e também montei grupos para quem estivesse interessado em aprender essa modalidade de dança.

Nessa mesma época, reencontrei a professora Elisabeth Bauch Zimmermann, que me convidou para um grupo de estudos sobre movimento e expressão na Unicamp. Foi então que percebi haver um elo entre dança e psicologia e entre psicologia e meditação. A partir dos encontros do grupo de estudos, foi surgindo a idéia do projeto e a vontade crescente de explorar esse tema.

Minha experiência em cada área isoladamente, psicologia, dança e meditação, me instigou a vontade de uni-las e parti da hipótese, construída a partir de minhas experiências práticas, de que juntas poderão contribuir para o enriquecimento de cada área em particular. Assim, o desenvolvimento desta pesquisa poderá também contribuir para o trabalho acadêmico.

## 2. Introdução

A diversidade tem sido a marca da criação em dança, na atualidade. Para constatar isso, basta verificar as diversas propostas dos espetáculos em cena, das produções nacionais e internacionais que chegam a nosso conhecimento todos os dias. Cada grupo ou cada coreógrafo tem buscado diferentes técnicas de preparação corporal, de alcançar a inspiração para a criação, de chegar à sua linguagem particular. A dança alcançou, neste fim de século e início de milênio, um período de grande diversidade e de integração com outras linguagens de cena. A dança teatro, o vídeo dança, são exemplos dos novos cenários em que a dança se coloca atualmente.

O interesse desta pesquisa é o de buscar, nas práticas meditativas das Danças Circulares Sagradas, uma forma de preparação corporal e mental para o bailarino-criador, hipoteticamente abrindo novas possibilidades de contato com o Inconsciente e trazendo imagens que inspirem a criação.

Para Hwai-min, diretor da companhia Cloud Gate Dance Theatre, de Taiwan, para se obter a expressividade de movimentos, é fundamental unir controle mental e habilidades físicas. Ele faz isso através do uso de técnicas como o Tai Chi Chuan e a Meditação, associadas a improvisações.

Quando vi o resultado desse trabalho, na apresentação de *Wild Cursive*, em outubro de 2007, em São Paulo, pude notar a precisão dos movimentos, que não denotavam uma técnica opressora, mas uma consciência focada no momento, direcionando para um movimento que não poderia ser nenhum outro a não ser aquele que então se realizava.

Como o próprio diretor da companhia afirmou, isso se consegue através do desenvolvimento de habilidades físicas e do controle mental, obtido a partir da meditação.

A idéia de que a meditação pode ser um recurso de auto- conhecimento físico e mental, é o princípio do presente trabalho, que se configurou visando associar as Danças Circulares Sagradas, como prática meditativa, ao processo de criação em dança, utilizando-se particularmente a improvisação. O objetivo de tal junção é oferecer ao bailarino-criador uma perspectiva expressiva de preparação corporal, oferecendo-lhe a possibilidade de acessar imagens simbólicas, concretizando-as em expressão criativa e, ao mesmo tempo, permitir ao bailarino colocar-se numa postura receptiva a essas imagens, tornando possível que aspectos simbólicos se transformem em criação.

Não se pode ignorar que o uso de uma meditação dançada para bailarinos, pode ser uma forma de dialogar com um corpo já acostumado com essa linguagem e a resposta tende ser mais proveitosa que a de uma meditação que se faz sentado, em repouso. Para isso, utilizaram-se as Danças Circulares Sagradas como recurso de preparação corporal e mental, numa meditação em movimento, favorecendo a introspecção simultaneamente com a inclusão no grupo, na roda de dança.

As Danças Circulares têm, desde sua origem, a característica de favorecer a inclusão, assim como o compartilhamento de experiências. As Danças Circulares Sagradas surgiram do trabalho de Berhard Wosien de reunião de danças e músicas tradicionais dos países do leste da Europa. Segundo suas palavras, essas danças, que não necessitam de espectadores e representam uma forma de entrar em contato com o estado criativo.

*“Os diferentes elementos das danças de roda, com suas características de dinâmica, de provocação e incentivo à expressão, de dissolver tensões, contrações e inibições, estimulam a liberação de energias criativas e ao mesmo tempo organizadoras.” (WOSIEN, 2000)*

A Dança Sagrada, como ficou conhecida, nasceu em Findhorn, na Escócia, em 1976. Findhorn é uma associação sem fins lucrativos, cujos membros

mantêm um modo de vida comunitário e de partilha; é uma comunidade sustentável, modelo para outras comunidades no mundo todo. Um dos fundadores da comunidade, Peter Caddy, convidou o professor Bernhard Wosien, de Munique, e sua filha Maria-Gabrielle, para compartilhar seus conhecimentos das danças tradicionais do leste europeu. Depois dessa primeira experiência, Wosien voltou lá vários anos seguidos, trazendo novas danças, muitas das quais ele mesmo havia coreografado para a música clássica, como peças de Bach, Bohm e Pachebbel. Seu objetivo era o de que todos pudessem dançar juntos, jovens e velhos, compartilhando o valor espiritual deste ato. Ele denominou o conjunto de sua obra de “Dança Sagrada”, não com uma conotação religiosa, mas sim espiritual. (BARTON, 2006)

Essas danças são repletas de símbolos relacionados a aspectos arquetípicos da vida humana. Os movimentos, muitas vezes repetitivos, com desenhos que traçam uma mandala, remetem quem os executa a um estado meditativo. Tal estado meditativo, aqui, é compreendido como um exercício da mente de se manter constante, focada no aqui e agora, sem expectativas e sem julgamentos. É um estado receptivo de observação, que permite a quem o mantenha, um aumento da capacidade de percepção tanto externa, do mundo físico exterior, quanto interna, do mundo mental interior.

Trata-se de um estado de disponibilidade criativa, necessário, como explica Ostrower (1999), para que a criação aconteça; é preciso que o artista esteja num estado de *“disponibilidade plena e total entrega àquilo que se faz”*. Desse modo, o trabalho com as Danças Circulares Sagradas, vinculado às práticas de criação em dança, se justifica e se fundamenta.

Tendo isso em conta, o objetivo deste trabalho é verificar as possibilidades das práticas meditativas, em específico as Danças Circulares Sagradas, de contribuição para o processo de criação em dança. Para tanto, o objetivo leva a identificar o efeito do uso das Danças Circulares Sagradas no

preparo do artista para a prática de criação, observando se elas possibilitam que os aspectos simbólicos se transformem em criação.

Os laboratórios realizados como ação prática deste projeto aconteceram em diferentes oportunidades, totalizando, quatorze atividades. A metodologia que organizou a sua realização sofreu pequenas alterações, de acordo com o contexto em que eram realizados, com o tempo disponível para cada laboratório e com o público dele participante. Em todos eles, porém, foram realizadas ao menos duas Danças Circulares, antes do momento de introspecção e subsequente improvisação de movimentos. No final de cada laboratório, os participantes foram convidados a apresentar o resultado de suas improvisações e a fazer comentários acerca da experiência. Foram feitos registros em vídeo de dez dos quatorze laboratórios, realizados no período entre o primeiro semestre de 2008 e o primeiro semestre de 2010. Constam nos Anexos o relatos de todos os laboratórios anteriores a 2010, os questionários aplicados nas atividades do primeiro semestre de 2010 e o DVD com as imagens de alguns laboratórios e do trabalho final realizado pelos alunos a partir de suas criações nos laboratórios.

## 3. Revisão da Literatura

### 3.1.A Arte sob a perspectiva da Psicologia Profunda de C.G. Jung

A Psicologia Analítica tem como objeto de estudo, no que se refere à Arte, apenas o processo de criação artística, visto que a obra artística em si não é objeto de análise psicológica e sim estético-artística.

A respeito da criatividade, Jung comenta que *“o anseio criativo vive e cresce dentro do homem como uma árvore no solo do qual extrai seu alimento.”* (JUNG, 1991 3a.ed) A essa essência viva, Jung denomina *complexo autônomo*; parte separada e retirada da hierarquia do consciente, o complexo tem vida psíquica independente e pode tomar o Eu a seu serviço, de acordo com seu potencial de energia.

Esse complexo criativo expressa-se, basicamente, através de imagens e, enquanto essas imagens puderem ser reconhecidas como símbolos, são passíveis de análise. Jung se refere às obras de arte simbólicas, aquelas que não derivam apenas do inconsciente pessoal do autor, mas da *“esfera da mitologia inconsciente, cujas imagens primitivas pertencem ao patrimônio comum da humanidade.”*(JUNG, 1991) A essa esfera Jung denomina *Inconsciente Coletivo*.

Jung define o inconsciente de forma diferente da definição dada por Freud, que o reduz a um depósito de conteúdos reprimidos e de restos esquecidos. Para Jung, a definição e conseqüente importância do inconsciente é outra.

Segundo seu profundo trabalho de investigação do inconsciente, Jung o define como a parte da psique, onde se encontram conteúdos que foram reprimidos pela consciência, por serem incompatíveis com ela; tudo aquilo o que

esquecemos, e percepções subliminares como percepções sensoriais ocorridas abaixo do limiar auditivo, visual, percepções assimiladas abstratamente de processos internos ou externos. Esta parte do inconsciente constitui o que ele chama de Inconsciente Pessoal, que é decorrente das experiências pessoais.

O Inconsciente Pessoal, no entanto, não determina todo o conteúdo do inconsciente, pois este possui conteúdos que nada têm a ver com experiências pessoais. Uma parte considerável do inconsciente, denominada por Jung de Inconsciente Coletivo, é uma região que contém fantasias mitológicas, e essas possuem um caráter original, “criativo”, ou seja, assemelham-se a novas criações (JUNG, 2007)<sup>1</sup>; não são apenas atividades reprodutivas, elas derivam de uma atividade criativa.

“Este inconsciente, sepultado na estrutura do cérebro e que revela sua presença viva apenas na fantasia criativa, é o inconsciente suprapessoal. Ele vive no indivíduo criativo, manifesta-se na visão do artista, na inspiração do pensador, na experiência interior da pessoa religiosa.”

“O Inconsciente Coletivo é aquele pano de fundo escuro sobre o qual a função de adaptação consciente se destaca nitidamente” (JUNG, 2007:16).

A relação do ser humano com o inconsciente coletivo, ou supra pessoal, é uma relação para além de si mesmo.

“...sem o sacrifício do Homem como é atualmente não se pode alcançar o Homem como ele sempre foi (e sempre será). Com toda certeza é o artista que mais sabe dizer deste sacrifício do ser humano pessoal, se não nos dermos por satisfeitos com a mensagem dos Evangelhos.” (JUNG, 2007)

A ação desse pano de fundo – o inconsciente coletivo –, sobre nós é tão intensa, atualmente, quanto o era sobre nossos antepassados mais primitivos. Na verdade, mudamos apenas os nomes: para o homem primitivo eram os deuses

---

<sup>1</sup> JUNG, C.G. **Civilização em transição**, 3a. ed. Vozes, Petrópolis, 2007

da natureza que exigiam sacrifícios e rituais, os fantasmas da noite, essas sombras das quais atualmente zombamos como se fossem puerilidades de uma mente pouco desenvolvida. Mas nós também temos nossos monstros, somos possuídos pelos demônios das doenças, sofremos por influências hostis; somos, como eles, presas dos “espíritos malévolos da morte”.

As particularidades do homem primitivo são muito importantes para entendermos o inconsciente coletivo. Nossa história como homens civilizados tem apenas cerca de dois mil e quinhentos anos. Antes disso, temos um período pré-histórico muito maior e difícil de precisar, em que se alcançou o nível cultural equivalente ao dos índios Sioux. E, antes disso, temos centenas de milhares de anos de cultura da pedra, provavelmente muito mais longa, ocorrendo nela a passagem do animal para o homem. Num tempo não tão remoto éramos, por assim dizer, primitivos. Nossa fase atual de cultura é uma fina camada sobre camadas primitivas da psique poderosamente desenvolvidas. E são exatamente essas camadas que formam o inconsciente coletivo, juntamente com vestígios de animalidade que se perderam no tempo.(JUNG,2007)

O inconsciente funciona de modo compensatório e complementar ao respectivo conteúdo consciente. Enquanto um indivíduo está trilhando o caminho que, tanto para ele quanto para o social, é ótimo, então não haverá qualquer sinal do inconsciente. Ele só se manifesta, no nível pessoal como no social, quando algo está polarizado, quando se foge do caminho que era ótimo para o indivíduo e para o coletivo. É a linguagem do inconsciente tal como sempre foi: um reflexo compensatório e complementar do mundo.

A linguagem usada pelo inconsciente para isso é bastante forte e rica em imagens, como a dos sonhos, por exemplo: *“A imagem primordial, ou arquétipo, é uma figura – seja ela demônio, ser humano ou processo – que reaparece no decorrer da história sempre que a imaginação criativa for livremente expressa.”* (JUNG, 1991) Esse é o segredo da ação da arte: a ativação

inconsciente do arquétipo e a sua elaboração na obra acabada, permitindo o acesso às fontes mais profundas da vida.

O inconsciente é um fenômeno psíquico, assim como o consciente, porém seu mundo é de uma realidade diferenciada: é a realidade psicológica profunda. Dessa maneira, o nosso consciente se encontra entre dois tipos completamente diferentes de fenômenos psicológicos: um vindo do mundo exterior, das percepções e dos sentidos, que compreende tudo como resultado de forças físicas e fisiológicas e outro vindo do mundo interior que nos faz compreender tudo como fenômenos espirituais, através de imagens de natureza mitológica (JUNG, 2007).

Essas duas imagens do mundo são incompatíveis, pois uma nos fere a razão e a outra o sentimento; a humanidade, porém, sempre tentou uni-las, como se nota na empreitada de muitos filósofos, artistas e fundadores de religião. Mas o que, aparentemente, melhor faz essa função é o Símbolo, *“pois é de sua essência conter os dois lados: o racional e o irracional. Ao expressar um, expressa também o outro, abarcando os dois e não sendo nem um nem outro.”* (JUNG, 2007)

A produção de símbolos é a mais importante função do inconsciente. A função compensatória é natural e sempre disponível, mas não é a única. Já a função de produção de símbolos depende de certas condições, partilha essa qualidade paradoxal com o próprio símbolo. Como o homem civilizado acabou atrofiando seus instintos, muitas vezes essa função não tem força suficiente para modificar uma função consciente unilateral apoiada na sociedade. (JUNG, 2007)

“A alegoria é a paráfrase de um conteúdo consciente, ao passo que símbolo é a melhor expressão possível para um conteúdo inconsciente apenas pressentido, mas ainda desconhecido.” (JUNG, 2008: 18)

Assim, a produção de símbolos pelo inconsciente coletivo é feita a partir da “fôrma” dos arquétipos, que são *“tipos arcaicos - ou melhor - primordiais, isto é, imagens universais que existiram desde os tempos mais remotos.”* (JUNG, 2008) Os arquétipos se manifestam através dos símbolos e se modificam, conforme se

conscientizam, de acordo com a consciência em que se manifestam. Os mitos, certos sonhos, são representações simbólicas dos arquétipos.

### **3.1.1. Símbolos e a questão da imagem na obra de arte: a mandala**

*“Os mitos são os sonhos da humanidade”* (CAMPBELL,1990). Precisamos manter-nos em contato com esses sonhos para permanecermos vivos. As imagens míticas sempre foram a ponte que nos uniu ao insondável, ao sagrado e ao inimaginável.

Historicamente, pode-se observar que tudo pode assumir uma significação simbólica: tanto objetos naturais, como montanhas, a água, o sol e a lua, como objetos feitos pelo homem, como carros, casas, livros, ou formas abstratas, como o círculo, os números, o quadrado. Tudo no cosmos pode se tornar um símbolo. O ser humano tem uma propensão inata para criar símbolos; transforma, inconscientemente, objetos ou formas em símbolos e expressa-os religiosa ou artisticamente(JAFFÉ, A. 2000)

Os símbolos circulares continuam tão vivos hoje quanto sempre estiveram e mantêm seu lugar na arte, na religião e nas manifestações individuais, sonhos e fantasias. A formação circular tem uma significação importante. Segundo Campbell: *“O mundo todo é um círculo. Todas as imagens circulares refletem a psique... tudo dentro do círculo é uma coisa só, circundada e limitada.”* (Campbell, 1990)

Jung faz referência às *mandalas*, palavra sânscrita que significa “círculo”, como símbolo do *self* - “si mesmo”, para o qual toda individualidade tende em seu desenvolvimento psíquico. Numa estrutura circular, todos estão à mesma distância do centro, fato que confere a este símbolo qualidades de

igualdade e unidade. (Costa, 2002) Por isso, dançar em círculo iguala os indivíduos, permite que todos se vejam e participem igualmente.

O símbolo do círculo expressa a totalidade da psique em todos os seus aspectos, inclusive na sua relação com a natureza. Ele está presente, desde as primeiras expressões religiosas na adoração ao Sol, até a religião moderna, figura nas mandalas dos monges tibetanos, nos sonhos e nos mitos, na arquitetura das cidades primitivas –como na planta baixa das cidades medievais, ou das construções seculares em diversas civilizações – e também das modernas –caso de Washington D.C. – Em todos os casos ele representa “o mais importante aspecto da vida: sua extrema e integral totalização”. (JAFFÉ, A. 2000)

A forma da *mandala* na arquitetura clássica, como na moderna, nunca foi ditada por necessidades estéticas ou econômicas. “*Toda construção, religiosa ou secular, baseada no plano de uma mandala é uma projeção da imagem arquetípica do interior do inconsciente humano sobre o mundo exterior.*” (JAFFÉ, 2000)

O espaço externo passa a representar simbolicamente a “unidade psíquica”, exercendo uma influência específica sobre quem mora ali. Essas projeções inconscientes são oriundas das profundezas da psique, para expressar “*as mais elevadas percepções da consciência e as mais sublimes intuições do espírito, unindo assim o caráter singular da consciência moderna com o passado milenar da humanidade.*”(JUNG apud JAFFÉ, 2000)

O círculo abstrato também aparece na cultura zen, representando a iluminação e a perfeição humanas. As *mandalas* abstratas estão presentes igualmente na cultura cristã, como as rosáceas das catedrais, representam “*o self do homem transposto para um plano cósmico.*” (JAFFÉ, 2000) Na arte não cristã, esses círculos eram chamados “rodas solares”. Eles aparecem gravados nas paredes dos rochedos e datam da época neolítica, quando a roda ainda não fora inventada. “*O que realmente importa em todas as épocas é a experiência de uma imagem arquetípica interior, que o homem da Idade da Pedra exprimiu de maneira*

*tão fiel quanto na sua pintura de touros, gazelas ou cavalos selvagens*".(JAFFÉ, 2000)

Um mito indiano da criação conta que Brama, erguido sobre um lótus de milhares de pétalas, direcionou seus olhos para os quatro pontos cardeais antes de iniciar seu trabalho de criação. Essa inspeção das quatro direções, feita por Brama, sobre o imenso círculo de um lótus, representa simbolicamente a necessidade de orientação psíquica do homem. As quatro funções psíquicas descritas por Jung, o pensamento, o sentimento, a sensação e a intuição, preparam o homem para lidar com as impressões que recebe do mundo exterior e interior. (JAFFÉ, 2000) É através destas funções que ele apreende e assimila o mundo e por elas é capaz de reagir. O movimento feito por Brama simboliza a integração das quatro funções psíquicas que o homem deve alcançar. Nas imagens artísticas da Índia e do Extremo Oriente, os círculos de quatro ou oito raios são frequentes, em imagens religiosas usadas para fins de meditação.

No lamaísmo, as mandalas, ricamente ornamentadas, têm um papel importante, representando o cosmos e sua relação com os poderes divinos. Muitas dessas imagens são apenas geométricas, chamadas *iantras*. Um motivo muito comum nessas imagens é a presença, além do círculo, de dois triângulos que se interpenetram e representam a união dos opostos. Já a imagem circular, de quatro ou oito raios representa a própria unidade.

É interessante notar que todas essas configurações, presentes nas imagens das mandalas, podem ser encontradas nas formações das danças circulares: o círculo, o quadrado, a divisão quadrática do círculo, o triângulo etc. Podemos afirmar, dessa maneira, que a movimentação realizada pelas danças circulares, pode ser considerada meditativa, pela mesma razão que a contemplação dessas imagens também gera um estado meditativo.

Da mesma forma que, nos primórdios das artes plásticas, os símbolos geométricos do círculo e do retângulo apareciam frequentemente, agora, na

pintura moderna, na arte imaginativa da atualidade, tais símbolos voltam a figurar, porém com características diferentes. O círculo não surge, no mais das vezes, como figura central e simétrica, envolvendo o mundo todo e dominando o quadro. Ele é substituído por vários círculos dispostos aleatoriamente ou assimetricamente. Exemplos disso são as obras de Kandinsky (*Alguns Círculos*), Paul Nash (*Paisagem de um sonho*), Paul Klee (*Limits of Understanding*) e Robert Delaunay (*O Sol e a Lua*). O quadrado, o retângulo ou grupos deles aparecem na arte moderna tão frequentemente quanto os círculos. Mondrian é um mestre na representação dessas formas geométricas; seus quadros não têm um centro verdadeiro, mas formam um conjunto ordenado. (JAFFÉ, 2000)

O círculo, símbolo da psique e o quadrado (ou retângulo) símbolo da materialidade, do corpo e da realidade não aparecem conectados nas obras modernas; no caso de assim aparecerem, sua conexão é totalmente livre e acidental.

“Esta separação é outra expressão simbólica do estado psíquico do homem do século XX: sua alma perdeu as raízes e ele está ameaçado de uma dissociação. [...] Mas não devemos desprezar a frequência com que aparecem o quadrado e o círculo. Parece haver um impulso psíquico constante para trazer à consciência os fatores básicos de vida que eles simbolizam. Também em certas pinturas abstratas de hoje (que apenas representam uma estrutura colorida ou uma espécie de “matéria primitiva”) essas formas aparecem ocasionalmente, como se fossem os germes de um novo crescimento.” (JAFFÉ, 2000)

Neste sentido, o artista pode ser considerado um mensageiro, através do qual as imagens se realizam. Em contato com a fonte criativa que é o inconsciente coletivo, o artista capta as imagens que compensam as tendências daquela época, pois esta é uma das funções do inconsciente: ele compensa as tendências conscientes unilaterais.

“O inconsciente coletivo pode proporcionar-lhe tal instrumento, mediante o subterfúgio de um poeta ou de um visionário, quando

este exprime o inexprimível de uma época, ou quando suscita pela imagem ou pela ação o que a necessidade negligenciada de todos está almejando;[...]" (JUNG, 1991)

O contato com o inconsciente experienciado, seja pelo artista, seja pelo sacerdote religioso, ou pelo visionário é comentado por Grof (1994) como “*uma experiência de identificação com a consciência cósmica*” envolvendo “*a totalidade da existência dentro de nós, e de compreender a realidade subjacente de todas as realidades.*” Ainda de acordo ainda com Grof, esse tipo de experiência resulta de importantes *insights* que aproximam o ser humano das mais altas formas de criatividade. Esse tipo de inspiração artística, também notada na ciência, religião e filosofia, provém de “uma fonte transpessoal” e ocorre em estados alterados de consciência. De acordo com ele, esse tipo de inspiração criativa pode ocorrer em três níveis diferentes: na forma mais sutil, a pessoa se debate com o problema por muito tempo, às vezes por anos, sem encontrar solução. Inesperadamente, então, pode acontecer que, de uma vez só, encontre a solução desejada.

Esse *insight* geralmente ocorre quando a pessoa está num estado não comum de consciência: num sonho, em situação de grande exaustão, durante uma febre alta ou numa meditação. Exemplo desse tipo de inspiração é o caso de Friedrich von Kekule, que teve uma visão da fórmula química do benzeno, enquanto fitava as brasas de sua lareira; de maneira semelhante, Niels Bohr concebeu seu modelo planetário do átomo, e Dimitri Mendeleev teve a intuição de sua tabela periódica dos elementos. (GROF, 1994: 206)

Uma segunda forma de inspiração criativa ocorre, quando uma idéia emerge subitamente, muito tempo antes de haver uma base científica que a justifique ou lhe dê sentido. Exemplos disso são a teoria atomística de Leukippus e Demócrito, vinte e cinco séculos antes de se desenvolver tecnologia suficiente para se provar a existência do átomo, ou a idéia de que a vida se desenvolveu a partir do oceano, formulada pelo filósofo Anaximandro, mais de dois mil anos antes de Darwin. (GROF, 1994: 206)

A mais alta forma de inspiração, porém é o que Grof chama de “impulso prometéico”. Ele ocorre quando o artista, filósofo, cientista ou visionário tem “uma súbita revelação durante a qual recebe um inteiro produto, uma forma completa.”(GROF, 1994:207) Existem muitos exemplos famosos desse tipo de inspiração prometéica, como a teoria da relatividade de Albert Einstein, algumas sinfonias compostas por Mozart, as quais, segundo ele, vinham-lhe à mente complementemente prontas, assim como ocorreu também com Richard Wagner, Brahms e Puccini que, segundo suas próprias palavras: “A música desta ópera (*Madame Butterfly*) foi-me ditada por Deus; eu fui meramente o instrumento que a anotou, transmitindo-a ao público.”<sup>2</sup>

Sob esta perspectiva, o processo criativo que, segundo Ostrower, é baseado na intuição, como veremos no capítulo seguinte, possui uma fonte única que é o Inconsciente, seja ele pessoal ou coletivo. No caso de a criação provir do Inconsciente Pessoal, ela costuma ser apreciada como algo tópic, pontual, definido. Já no caso de a inspiração criativa provir de fontes mais profundas, no Inconsciente Coletivo, a criação tem características de transcendência, de dizer algo mais, tocar quem a observa, não sendo apenas um deleite estético, causando algumas vezes incômodo ou inquietação. Este assunto será discutido mais amplamente a seguir.

---

<sup>2</sup> HARMAN, W. e RHEINGOLD, H. **Higher Creativity**, Los Angeles, Jeremy P. Tarcher, 1984 in: GROF, S. **A mente holotrópica**, Rio de Janeiro, Rocco, 1994:..208

### 3.2. O Percurso da Dança através dos tempos

A humanidade sente necessidade de expressar-se simbolicamente, há mais ou menos cem mil anos, ou seja, desde o surgimento do Homo sapiens sapiens, os primeiros homens modernos e, mais notadamente, há sessenta mil anos, época denominada *explosão cultural* ( MITHEN, 2002)

Nesse mesmo período, surgem os primeiros traços de atividades religiosas e ritualísticas, e como coloca Jung (1990): *“a religião constitui, sem dúvida alguma, uma das expressões mais antigas e universais da alma humana.”* Segundo Campbell(1990),

“os mitos antigos foram concebidos para harmonizar a mente e o corpo. A mente pode divagar por caminhos estranhos, querendo coisas que o corpo não quer. Os mitos e ritos eram meios de colocar a mente em acordo com o corpo, e o rumo da vida em acordo com o rumo apontado pela natureza.”

Garaudy (1980) diz a respeito:

“a dança foi para todos os povos, em todos os tempos: a expressão, através de movimentos do corpo, organizados em seqüências significativas, de experiências que transcendem o poder das palavras e da mímica.” [ a dança] “está presa à magia e à religião, ao trabalho e à festa, ao amor e à morte”.

Não é tão simples precisar quando o homem dançou pela primeira vez. Através dos rastros que o homem pré-histórico deixou, pode-se supor que a dança surgiu vinculada à religião, como uma forma de ritual. Nos períodos mesolítico e paleolítico, a dança está sempre ligada a um estado fora do normal, mais próximo a um cerimonial.

O primeiro documento que apresenta um homem, discutivelmente, em ação de dança, data de 14.000 anos e o período histórico começa apenas cerca de oito séculos antes de nossa era. (BOURCIER, 2001) Fica, portanto, difícil determinar

fatos num cenário tão remoto. As culturas variam de região para região, assim como os períodos se iniciam para uma determinada cultura numa época e para outra somente algum tempo depois.

Uma figura que pode ser considerada um ancestral dos dançarinos aparece numa gruta de Gabillou, na Dordonha, e data de 12.000 a.C.. A figura é comparável à que aparece em Trois-Frères, próxima de Montesquiou-Avantès, que data de 10.000 a.C., executando um giro sobre si mesma, tendo a constituição de um homem daquela época.

É importante notar que em qualquer época da humanidade, inclusive na nossa, as danças sagradas, através das quais o executante entra em um êxtase espiritual, são feitas através de giros. Os xamãs, lamas, dervixes, exorcistas muçulmanos, feiticeiros africanos, giram sobre si mesmos até alcançarem um transe provocado pela dança e esse movimento data da época pré-histórica, em figuras gravadas nas paredes de cavernas, de cerca de 10.000 a.C.. Várias figuras semelhantes, de épocas posteriores e nessa mesma postura, foram encontradas na Suécia e na África do Sul, muito distante da original, sendo, portanto, pouco provável que se trate de cópia, levando a crer que a humanidade possui um fundo cultural comum. Novamente a idéia de Inconsciente Coletivo, proposta por Jung, auxilia a compreensão destes processos.

No período mesolítico, cerca de 8.000 a.C., as representações de grupos começam a ser frequentes, como a figura na gruta de Addaura, que apresenta uma roda de sete indivíduos dançando em torno de dois outros centrais que se contorcem no chão. O movimento vai da direita para a esquerda, ou seja, na direção aparente dos astros (o Sol e a Lua). Vale observar que nas rodas espontâneas, mesmo das crianças, de hoje, gira-se na mesma direção. Isso parece ser, novamente, outro traço de que o inconsciente carrega informações através dos séculos.

A partir do período Neolítico, o cenário humano se transforma: o homem, de predador passa a produtor, descobre a agricultura e a criação de

animais, faz reservas de alimentos. Com isso, a população aumenta, organiza-se em grupos para se proteger, surgem as cidades, com seus hábitos particulares, suas próprias divindades e, conseqüentemente, seus rituais. Como é natural, os ritos personalizam-se e cada cidade terá suas danças próprias e peculiares.

Por volta do quinto milênio antes de nossa, era houve grandes movimentos migratórios, provavelmente em razão da superpopulação; o efeito dessas migrações foi a invasão de uma cultura por outra e a sobreposição de práticas culturais. Constata-se, porém, que existem registros em cerâmicas com motivos decorativos de uma semelhança espantosa, separadas por grandes distâncias tanto geográficas quanto temporais, o que torna improvável o intercâmbio dessas culturas. (BOURCIER, 2001)

Atualmente, existe pouca documentação a respeito da dança nos antigos impérios do médio Oriente. Há um grande período sem evidências, que se estende desde o abandono das pinturas em cavernas ao surgimento de uma iconografia na cerâmica ou em outras artes plásticas. Apesar da falta de registros, há uma cerâmica no Louvre, um fragmento de um coro com mulheres, cobertas com longos véus, de mãos dadas para dançar em roda. (BOURCIER, 2001) Existem, também, registros de um motivo ornamental em bronze, chamado pelos arqueólogos de “haste de estandarte”, em que quatro dançarinos se inscrevem num círculo, de joelhos flexionados, braços erguidos e mãos unidas. Provavelmente, um rito cósmico solar. Vale ressaltar que desde o início da humanidade se dançava, e se dançava em roda. Muitos registros demonstram isso, reforçando a importância que tal formação tem nas práticas rituais e culturais de toda a humanidade.

Os Gregos deram especial importância à dança e a associaram com o chefe dos deuses. A invenção da dança é atribuída à Réia, esposa de Cronos, que, para proteger o filho Zeus do canibalismo do pai, ensinou um bater de pés rítmico aos guerreiros sacerdotes que o esconderam. Na ilha grega de Creta,

venera-se uma deusa-mãe identificada à natureza e acreditava-se que para vê-la era preciso realizar uma dança circular que levava ao transe o dançarino.

Há, também, uma dança relacionada ao mito do labirinto do Minotauro, que foi vencido por Teseu com a ajuda de Ariadne. Era uma dança executada por jovens atenienses em fila, de mãos dadas, simulando o percurso de Teseu pelos corredores do labirinto.

Os micênios assimilaram uma dança bélica dos cretenses, que consistia num bater de pés e de armas para amedrontar o inimigo, semelhante à dança mítica de Réia.

Tanto na *Ilíada* quanto na *Odisséia* há várias referências a danças bélicas, funerárias, votivas, matrimoniais e agrícolas.

O deus mais relacionado com a dança é Dioniso e a origem do teatro grego encontra-se no ritual dionisíaco. Apolo, deus da beleza e da arte, tem em seu culto a dança, assim como a musa da dança, Terpsícore, uma de suas nove musas. Além de Dioniso, vários outros deuses tinham em seus cultos a dança, entre eles, Deméter, Ártemis, Afrodite.

A dança está vinculada ao início do teatro grego, na dança-coral, feita pelos membros do coro e rigidamente coreografada. Porém, na metade do séc. II a.C., a dança desaparece da tragédia e as odes passam a ser só cantadas. Já na comédia a dança teve um aspecto autônomo, com movimentos rápidos e rodopios, o chamado *Kordax*, que sobreviveu como um solo em festas populares e assim chegou ao império romano. No entanto, não era feita de improvisos, obedecia a certas regras e não escapava da formação retangular do coro. (BOURCIER, 2001)

A dança está presente em todas as culturas, pois faz parte essencial da vida humana. Através dela, falamos a linguagem do corpo e fazemos contato como mundo, fundindo-nos com ele. O homem primitivo dançava em todas as ocasiões: nos momentos de alegria e de tristeza, na morte e no nascimento, no

plantio e nas colheitas. A dança era uma ação espontânea, parte de tudo o que fazia.

As danças circulares representam uma retomada dessa antiga forma de expressão de vários povos, incluindo significações próprias da atualidade, através dos ritmos e das coreografias. Ao dançar em roda o indivíduo coloca-se em contato com o seu próprio corpo, com o movimento do grupo, inteirando-se da coletividade e unindo-se ao cosmo.

Através do movimento da dança, podemos vivenciar a experiência de que nada no universo está eternamente estático, nada é imutável e tudo pode ser alterado. Apesar de a imagem de Deus ter-se transformado, Ele permanece o mesmo, atrás de cada figura e máscara. *“Os símbolos em movimento nos possibilitam uma penetração meditativa no segredo do mundo”*. (WOSIEN, 2004)

Dançar as imagens, vivê-las corporalmente, sendo contaminado com o movimento do mundo, expressando e contemplando, vivendo o que está para além das palavras; é assim que as Danças Circulares Sagradas, danças meditativas que nos conectam ao universo, são um canal para alcançarmos o estado contemplativo, receptivo e até mesmo o sublime. As imagens suscitadas ao executar as danças de roda nos colocam em relação com o mistério, com o sagrado.

A Dança Sagrada transforma quem a executa; ela, por si só, já é a experiência. Porém, para o artista pode ser ainda mais, pode ser como experiência iniciática, despertando elementos novos para a criação artística, colocando a alma em estado de devaneio, livre para dialogar com as profundezas de um inconsciente suprapessoal, coletivo. O artista, sensível a essas imagens, capaz de imaginar os sonhos da humanidade, consegue estabelecer a suave dança entre a contemplação e a expressão.

O que se deve destacar em alto grau nas Danças Circulares Sagradas é a experiência concomitante da individualidade, da introspecção, combinada e entrelaçada à experiência de coletividade, de participação, de coexistência.

### 3.2.1. A Dança na Atualidade

Desde seu surgimento, a dança está presente na humanidade, como forma de expressão e celebração; sofreu variações culturais, temporais, seguiu diversos percursos, muitas vezes opostos, se considerarmos a dança no Ocidente e no Oriente. Sua estética e função social ou artística também sofreram diversas mudanças no decorrer dos séculos, determinando tendências, técnicas e métodos de dança.

A dança chega ao século XXI carregando a bagagem de toda a sua história. Traz consigo elementos de várias estéticas anteriores e busca uma nova linguagem capaz de mostrar valores e conteúdos simbólicos referentes à sociedade presente, sua interação e suas ansiedades. Podem-se observar na linguagem da dança contemporânea trejeitos e estéticas referentes a linguagens de outros períodos, como o balé clássico ou a dança moderna. A atualidade da dança é marcada pela diversidade e desconstrução estética, numa incessante busca pela liberdade. (SIQUEIRA, 2006)

O conceito de “Dança Contemporânea” abarca uma série bastante distinta de construções coreográficas, sendo a diversidade a sua marca característica.

“Fruto da experiência do ballet clássico, da dança moderna, da dança expressionista, de influências orientais e de modos recentes e urbanos de se movimentar, como o hip hop e a street dance, a dança contemporânea é hoje uma construção estética consistente, embora difícil de conceituar.” (SIQUEIRA, 2006)

No Brasil, todas as influências sofridas pela dança no cenário europeu ou americano também são visíveis, pois os bailarinos brasileiros estudaram e

dançaram no exterior, trazendo influências estéticas da dança contemporânea no resto do mundo. (Siqueira, 2006)

É difícil definir o que é a Dança Contemporânea, justamente por ela estar acontecendo hoje, agora.

“Podemos identificar características que compõem obras de dança contemporânea, como estrutura não linear, trabalhos não narrativos, multiplicidade de significados, discursos, temáticas, processos e produtos, invenção como reestruturação, referência ao passado, presença de ironia ou paródia, mudanças na configuração do tempo e do espaço, velocidade de criação e informação, uso da tecnologia, descontinuidade, fragmentação e multiplicação de imagens, rejeição a narrativa única, liberdade de criação, nova estrutura de pensamento, sentimento e comportamento artístico e social, entre outras.” (Monica Benvegnu, fonte: [www.wooz.org.br/dancapensar.htm](http://www.wooz.org.br/dancapensar.htm), acesso em 05/2010)

Várias companhias de dança brasileiras nasceram há mais de vinte anos, já com o propósito de investir na linguagem contemporânea; essas companhias têm grande força no cenário da dança no Brasil, criando suas próprias estéticas, tendências e quebrando padrões, buscando se comunicar com o público daqui e, sobretudo, criar uma linguagem própria da dança brasileira.

“A dança contemporânea constitui-se em um conjunto de danças de diversas orientações, interpretadas por dançarinos de orientações variadas e criada por coreógrafos que têm objetivos diferentes ao usar o corpo para expressar alguma coisa.” (SIQUEIRA, 2006)

Todo treinamento oferecido aos corpos que pretendem utilizar a Dança Contemporânea como forma de expressão, acaba deixando sua marca nesse corpo. Apesar da busca de neutralidade, variando a técnica e o tempo de treinamento em cada linguagem particular, é inegável que cada uma destas técnicas está ligada ao contexto em que foi criada e o reflete.

Tal pensamento abre possibilidade para a reflexão sobre o uso das Danças Circulares Sagradas como forma de preparação corporal para o bailarino

criador. Através da Dança Circular, o bailarino-criador pode preparar seu corpo para o movimento ao mesmo tempo em que permite o contato com níveis mais profundos do inconsciente; assim, a preparação e o início do processo de criação ocorrem simultaneamente, como propõe Aguiar.

“... talvez o próprio processo criativo possa preparar o corpo para a obra. Num ambiente aonde a linguagem de movimento é construída durante o processo, é no fazer criativo que o corpo, com a sua coleção de informações, desenvolve as capacidades de realizar aquilo que ali emerge.” ( Aguiar, D. Dança contemporânea - o dançarino pode ser apto para tudo?, IV Reunião Científica de Pesquisa e Pós-Graduação em Artes Cênicas - ABRACE,2007 in <http://www.portalabrace.org/ivreuniao/GTs/DancaTecnologia/Dancacontemporanea-dancarino0ser20paratudo.pdf> , acesso em 05/2010)

Diante da diversidade, da busca por novas estéticas, de novas possibilidades, o cenário da Dança atual permite que cada bailarino busque aquilo que mais lhe sirva para propiciar a expressão, seja de um sentimento, de uma idéia ou de um puro movimento. Permitir que, durante a própria preparação corporal, o bailarino tenha a possibilidade, também de entrar em contato com sua fonte criadora, pode ser uma maneira de se construir uma nova forma de criação. Quanto mais livre a mente estiver das rotinas diárias da técnica, mais livremente poderá criar, mesmo que daquelas se utilize. Pode-se usar a técnica do ballet, da dança moderna, ou qual seja, mesmo que para a preparação para o processo de criação, o bailarino se afaste muito da técnica específica.

Utilizando as Danças Circulares Sagradas podemos oferecer ao bailarino um espaço dançado de ligação com o Inconsciente, através da meditação dançada. Assim ele se une à fonte criadora, ao mesmo tempo em que movimenta seu corpo, criando uma dinâmica corporal que incita tanto o movimento quanto a criação.

### 3.3. O Processo Criativo

O processo criativo, ao contrário de ser uma linearidade, é mais precisamente uma teia de interrelações e tendências. Geralmente, não é possível determinar um ponto de partida, um grande *insight* inicial. O percurso é bem complexo, repleto de questionamentos, problemas, hipóteses, erros, encontros e desencontros. (SALLES, 2004)

Tal processo vem a ser uma trama complexa de possibilidades, hipóteses, testes, impasses e soluções. “*Um pensamento profundo está em devir contínuo, abarca uma existência de uma vida e se amolda a ela*”, segundo Salles (2004). A idéia compartilha a visão de Jung de que a obra de arte é a expressão de um conteúdo arquetípico do inconsciente coletivo, que se apodera do artista, sendo considerado um complexo autônomo. A obra se revela durante o processo e, assim, seu criador vai tomando ciência de sua criação.

Longe de querer determinar o ponto inicial do processo, o que é obviamente impossível, deparamo-nos com o ambiente no qual esse processo está inserido e que forja algumas das suas características. O cenário e as contingências em que vive o artista vão influenciar de maneira determinante a obra por ele produzida. Nota-se que algumas descobertas ou algumas obras de arte só poderiam ser feitas num determinado período histórico-cultural, porém não perdem sua validade nem se extinguem com ele.

Ainda conforme Salles (2004), toda criação está profundamente impregnada pelo tempo e espaço em que foi produzida. Tal singularidade é determinante e transparece na obra.

Além de estar ligada a uma determinada época, a obra também está intimamente vinculada aos princípios éticos de seu criador, uma vez que reflete seus valores e sua visão de mundo. Porém, a criação não é endereçada a seu criador, ela é muito mais ampla e, apesar de revelar muito de seu autor e de sua época, ela nasce essencialmente para ser compartilhada, uma vez que, segundo

Mario de Andrade, *“A arte é social porque toda obra de arte é um fenômeno de relação entre seres humanos.”* (Mário de Andrade in Salles, 2004)

A criação é, basicamente, um ato comunicativo; ela expressa algo e além disso, dialoga com tudo o que já foi feito antes dela. Em primeira instância, a obra dialoga com o próprio autor, que age como seu primeiro receptor. O artista é agente e testemunha da criação. E o artista não realiza sozinho o ato da criação, pois o próprio processo carrega o futuro diálogo entre o artista e o receptor e esta relação de comunicação é intrínseca ao ato criador. (SALLES, 2004)

Para a criação em dança, assim como para o teatro, cinema e música, é preciso considerar o fato de ela acontecer num espaço coletivo. São criações que envolvem um grupo em que cada participante exerce papel específico e de grande diversidade. Isso gera interrelação de tendências, as sensibilidades se interpõem, mesclam-se as possibilidades materiais e as impossibilidades, muitas vezes físicas, determinam o resultado do processo. Dessa forma, segundo Salles (2004), *“O artista, impulsionado a vencer o desafio, sai em busca da satisfação de sua necessidade. Ele é seduzido pela concretização desse desejo, que por ser operante, o leva à ação.”*

Ao comentar a respeito do processo criativo, prática que exerceu por mais de vinte anos como coreógrafo, Bernhard Wosien (2000) nos fala de duas correntes internas que nos movem: a corrente intelectual, que nos impulsiona ao conhecimento, ou seja, ao mundo dos fatos e do ambiente, e a corrente espiritual, que nos conduz ao mundo das imagens surgidas do inconsciente. Na prática das Danças Circulares Sagradas, é possível eleger um tema que oriente a escolha das Danças para um determinado objetivo, podendo ser: concentração, polaridades, ritmo, energias masculina e feminina, criatividade, entre muitos outros. (RAMOS, 1998) Os movimentos, as músicas ou os símbolos despertados por cada dança podem levar a cada um desses vários sentidos, despertando, dentro de quem a executa, os arquétipos do inconsciente coletivo.

Segundo Jung (1991), o processo criativo, até onde nos é possível acompanhá-lo, consiste numa *“ativação inconsciente do arquétipo e numa elaboração e formalização na obra acabada”*. Em processo de criação, o homem se transforma, porque tal processo é tão enriquecedor quanto a obra final, transformando seu corpo e sua mente. O processo criativo não deixa de ser uma questão do indivíduo, mas nunca é apenas uma questão individual, segundo (OSTROWER, 1987). Como propõe Jung: *“... faríamos bem em considerar o processo criativo como uma essência viva implantada da alma do homem.”* (JUNG, 1922)

Assim, o processo criativo não constitui um esvaziamento pessoal, nem uma substituição da realidade, pelo contrário, criar intensifica o viver. (OSTROWER, 1987) É algo paradoxal que, por um lado, provém de uma personalidade humana e, por outro, de algo impessoal, de um fenômeno que se impõe, de acordo com Jung(1922).

Wosien (2000) coloca que

“A imagem primeira de todos os processos criativos do espírito, que cria uma solidão majestosa, nos é descrita no Gênesis. O que pode nos tocar mais do que as palavras divinas: “Faça-se a luz”. O que pode revelar de forma mais abrangente o mistério do ato criativo do que esta afirmação?”

O ato criativo acontece no mais profundo da alma humana, por isso é tão difícil compreendê-lo. Ele acontece a partir do *contato com o infinito*: *“A possibilidade de contato com o infinito, é um atributo de todos os homens, embora para isso ele tenha que educar seus sentidos e seu coração para que se abra para o divino, para o infinito.”* (WOSIEN,2000)

Campbell (1990) nos fala que a arte é capaz de nos despertar o sublime, aquilo que representa poderes tão grandes que formas de vida normais não comportam. O artista é o intérprete da divindade inerente à natureza, das coisas que não são vistas. *“O artista é aquele que transmite os mitos hoje”*.

Criar não é somente uma potencialidade humana, mas uma necessidade à sua existência. É uma necessidade para que o homem se desenvolva não apenas individualmente, mas também social e culturalmente, ordenando, dando forma e buscando significados os quais, na verdade, são os motivos que o impelem a criar. Para compreender o mundo em que está inserido, o homem busca ordená-lo, avaliar seu sentido e comunicar-se com outros seres humanos.

Essa potencialidade humana torna-se uma necessidade existencial, pois a sua capacidade de crescimento e desenvolvimento, enquanto ser humano, depende de sua ação de criar, dando forma, ordenando, enfim, criando.

O processo de criação tem origem na inquietação geral e no desconforto que impelem o artista à ação. A busca por formas e configurações, até então indeterminadas, movem o artista por um caminho desconhecido, pois não existe um padrão preconcebido. Tal estado de mobilização que impele a pessoa a criar caracteriza-se por uma presença ativa da mente; assim, todo processo criativo parte desse estado de grande inquietação, pois se encontra represado em áreas de grande carga afetiva e de pura sensibilidade. (OSTROWER, 1995)

Criar é uma aventura, exige entrega rumo a novas experiências e novos universos, e um exemplo disso podemos ver na criança quando está absorta em seu fazer. Na visão de Ostrower (1995) *“É como se as crianças sempre soubessem colher a essência do ser.”*

Para liberar o potencial criador, é preciso estar num estado de disponibilidade plena e de total entrega àquilo que se faz. Esse estado encontra descrições semelhantes aos estados meditativos, no que diz respeito à concentração e atenção a tudo ao seu redor, sem, no entanto, perder-se de si, do contato com os efeitos do mundo em si mesmo. O processo de criação exige uma tamanha concentração, que a pessoa parece estar em transe, mergulhada em seu inconsciente. Ela está, no entanto, perfeitamente consciente, já que os processos criativos são intuitivos (e não instintivos) e é a intuição que parece fazer a ponte

entre consciente e inconsciente, de forma que eles se completam, e segundo Ostrower, (1998). *“Não seria possível criar sem intuir.”*

Para ela, qualquer julgamento que o artista tenha em relação à sua obra, o que está bom ou ruim nela, o que deve ser mudado, como ou quando deve ser mudado, assim como qualquer decisão que ele toma a respeito de sua obra, é de natureza intuitiva; os processos de criação são intuitivos. As opções e decisões que definem a configuração em formação, não se reduzem a operações dirigidas pelo conhecimento consciente. Tais processos intuitivos se tornam conscientes na medida em que são expressos.

A intuição é um modo não verbal, não conceitual, é uma compreensão ampla em termos afetivos, intelectuais e emocionais; a um só tempo, ordenamos, estruturamos, apreendemos e interpretamos. A intuição não é um processo racionalizável, mas que possui uma nítida ação integradora. De acordo com Ostrower(1987) os processos intuitivos se identificam com a forma, são formativos, configuradores. Ainda que se configurem palavras ou pensamentos, o processo criativo intuitivo é de ordem formal e a forma nunca é um conceito. A forma possui um caráter sensorial. O conceito também é assimilado por nós em termos sensoriais e, nesse sentido, ele também é forma, mas a forma não pode ser reduzida, transposta ou desvinculada de seu caráter material, sem com isso perder sua essência, pois, de acordo com a mesma artista plástica, *“A forma não traduz, ela é”*. Daí temos que a intuição traduz em forma expressiva e isso não pode ser definido por meio de noções intelectuais.

Essa definição de intuição vai ao encontro do pensamento de Jung, que estabelece a intuição como uma função psíquica não racional. Para Jung, a intuição é uma das quatro funções da psique, isto é: pensamento e sentimento, como funções racionais, e sensação e intuição como funções não racionais.

A psique consciente é, segundo Jung (2009)<sup>3</sup>, *“uma espécie de aparelho de adaptação, constituído de certo número de funções psíquicas.”* As funções

---

<sup>3</sup> JUNG, C.G. **Tipos Psicológicos**, 3a. edição, Petrópolis, Vozes, 2009.

básicas: pensamento, sentimento, sensação e intuição, nem sempre, ou quase nunca, estão igualmente diferenciadas e, portanto, disponíveis. Geralmente, uma delas assume o primeiro plano e as demais permanecem indiferenciadas, em segundo plano.

O inconsciente tem uma função compensadora em relação à consciência. No mais das vezes, o que ocorre é que uma função é plenamente consciente e manipulável, enquanto as demais são parcial ou completamente inconscientes. A função consciente é chamada função principal, por sobrepor-se às outras, na consciência. A sua função oposta é chamada função inferior, sendo que ao pensamento se opõe o sentimento e à sensação se opõe a intuição. O outro par de funções é chamado de funções auxiliares, por estar ora emergindo para o consciente ora submergindo no inconsciente.

A palavra Intuição tem origem no latim, *intueri*, que significa olhar para dentro. Segundo Jung (2009) “*É a função que transmite a percepção via inconsciente.*” Ela abrange tanto o mundo externo quanto o interno e suas relações. É uma função que abarca o todo acabado, sem que se possa explicar, ou mesmo descobrir como tal conteúdo chegou a existir. Por ser a intuição, assim como a sensação, uma função irracional, seus conteúdos têm característica de “dados”, opostamente a de “derivado” dos conteúdos do pensamento e do sentimento. É daí que surge seu caráter de certeza e exatidão, pois ambas têm um alicerce físico, além de também possuir uma base psicológica, cuja origem e disponibilidade estavam inconscientes.

Jung (2009) define a intuição como percepção por vias inconscientes ou a percepção de conteúdos inconscientes. Tudo pode ser objeto dessa percepção, coisas internas, externas e suas relações. Na intuição, todos os conteúdos aparecem como um todo acabado, sem que possamos explicar como ele chegou a existir. É uma apreensão instintiva, não importando o conteúdo, os quais têm caráter de dados, opondo-se àqueles do pensamento e do sentimento que têm caráter de “produzido” ou desenvolvido pela consciência.

Segundo von Franz, a

“intuição é uma função através da qual nós imaginamos possibilidades... A intuição é, portanto, a capacidade de intuir o que ainda não é visível, possibilidades futuras ou potencialidades ainda não realizadas.”

“Provavelmente a intuição é uma espécie de percepção sensível através do inconsciente, um tipo de percepção sensível subliminar em vez da percepção consciente.” (M.L. VON FRANZ, 1971)

“Há muitos intuitivos introvertidos entre artistas e poetas. Geralmente, são artistas que produzem um material bem arquetípico e fantástico...” “Essa espécie de arte visionária geralmente só é entendida pelas gerações posteriores como a representação de que ocorria no inconsciente coletivo da época.”(idem)

Ainda de acordo com a mesma autora, a intuição “*se assemelha a uma espécie de percepção por meio do inconsciente e que parece preocupar-se, em essência, com as futuras possibilidades de seu objeto imediato.*” (M.L. VON FRANZ, 1971)

Seguindo esse raciocínio, a concepção de Ostrower de que a intuição é um modo não verbal, não conceitual, fica ainda mais clara. O processo criativo na arte deriva, inevitavelmente, de ao menos alguns momentos de intuição. A intuição não pode ser descartada desse processo, pois ele é, por definição, não conceitual; a intuição permite que o artista formalize, de sua maneira, aquilo que deseja, ou precisa expressar.

O despertar dessa sensibilidade ocorre quando o indivíduo se interessa pelo que ele pode tornar-se, como poderá desenvolver suas potencialidades, ou seja, pela busca de sua identidade, que surge pelo descontentamento com as tarefas cotidianas, com a falta de sentido em sua vida; movido por essa urgência interior, o ser humano vai tateando, de maneira quase inconsciente, as diversas áreas de conhecimento. A urgência surge da necessidade psíquica do ser humano de conhecer suas potencialidades, cuja busca é, por natureza, criativa e gera indagações internas que resultam em novos desafios, tornando o processo mais significativo que o próprio resultado. Segundo as palavras de Ostrower,(1995):

“ Trata-se de processos de crescimento espiritual, envolvendo a mobilização de todos os recursos afetivos e intelectuais da personalidade, integrando-os e, simultaneamente, ampliando-os.”

“A criatividade e sua realização correspondem a um caminho de desenvolvimento da personalidade.”

“Quando a pessoa está aberta à vida, sem preconceitos e receptiva a novas experiências, quando ela é capaz de diferenciar-se e reintegrar-se, de amadurecer e crescer espiritualmente, ela terá condições para criar.”

Isso significa que o artista necessita desenvolver sua capacidade de constante aprimoramento, expondo-se e vivendo diferentes experiências, aprimorando-se como ser humano, e isso irá interferir diretamente em sua capacidade de criar.

Desse modo, o fazer criativo se torna um movimento oscilante, de interiorização e exteriorização da experiência vivida, ampliando a compreensão de si mesmo e abrindo novas perspectivas.

“Existe intencionalidade em qualquer ato artístico, existe um falar e existe uma escuta, mas que não deve ser confundida com intervenção do artista em seu inconsciente, o que seria impossível. Não há como induzir estados inspiradores, mas quando se está em busca de algo, a percepção fica mais aguçada e as “coincidências” que ocorrem a nossa volta a todo tempo são captadas. As combinações infinitas entre os eventos físicos e psíquicos capazes de gerar associações e evocações, varrendo nosso inconsciente, fazem com que a possibilidade de ocorrerem eventos cheios de significados seja sempre renovada. O artista tem que saber esperar e saber quando agir, tem que deixar que certas coisas aconteçam e quando acontecem, saber reconhecê-las. (Ostrower, 1995:.258)

Jung (1991) coloca: um artista que está aparentemente

“consciente de e em pleno gozo de sua liberdade, que produz por si mesmo e cria o que quer, pode acontecer o seguinte: que este poeta, apesar de consciente, esteja absorvido de tal modo pelo impulso criativo, que já nem possa lembrar-se de outra vontade; assim como o outro tipo que não consegue sentir diretamente sua própria vontade na inspiração que se apresenta como alheia, embora o si mesmo fale claramente por ele. Assim sendo, a convicção do poeta de estar criando com liberdade absoluta seria

uma ilusão de seu consciente: ele acredita estar nadando, mas na realidade está sendo levado por uma corrente invisível.”

E ainda, que

“...quão forte é o impulso criativo que brota do inconsciente e também quão caprichoso e arbitrário.”

“O anseio criativo vive e cresce dentro do homem como uma árvore no solo do qual extrai seu alimento. Por conseguinte, faríamos bem em considerar o processo criativo como uma essência viva implantada na alma do homem. A psicologia analítica denomina isso complexo autônomo. Este, como parte separada da alma e retirada da hierarquia do consciente, leva vida psíquica independente e, de acordo com seu valor energético e sua força, aparece, ou como simples distúrbio de arbitrários processos do consciente, ou como instância superior que pode tomar a seu serviço o próprio Eu.”

Assim como Jung, Ostrower (1995) considera o impulso criativo um fluxo autônomo de energia mental, colocando que

“Ao criar, nenhum artista parte da estaca zero. Mesmo no estado inicial de inquietação, no fluxo incontrolável de energias psíquicas e na aparente desordem de anseios e tensões, há uma certa coerência de ser e certas tendências seletivas latentes. (Especula-se que as forças do inconsciente talvez se organizem a partir de princípios semelhantes aos dos princípios integradores inerentes ao próprio organismo vivo).” (p.259)

Ao propor essa perspectiva do inconsciente e de sua ação, Ostrower nos remete a Jung e à sua perspectiva do inconsciente coletivo, que se constitui e se organiza no que ele denominou de arquétipos. Os arquétipos são os conteúdos do Inconsciente Coletivo, “*são imagens universais que existiram desde os tempos mais remotos.*” (Jung, 2008)<sup>4</sup>

Pichon-Riviere,(1999) falando do processo de criação artística, comenta que o artista, assim como todo ser humano, tem que abordar os problemas de sua época, mas ele se antecipa e acaba sendo visto pelos outros como agente de mudanças. Com isso, todas as frustrações, ressentimentos, medos e incertezas

---

<sup>4</sup> - JUNG,C.G., **Os arquétipos e o inconsciente coletivo**,6a. ed. Vozes, Petrópolis, 2008.

dos demais são deslocados para ele, como se fosse o porta-voz de tudo o que está subjacente e ainda não emergiu. Automaticamente, ele passa a ser bode expiatório, pois é visto como alguém que perturba a ordem e a tranquilidade.

O artista, partindo da própria insatisfação com o presente, recua até encontrar no inconsciente aquela imagem primordial que compensa o espírito da época. A obra de arte tem uma função social, que é a de trazer à tona as formas das quais a época mais necessita. A ânsia do artista se apossa da imagem e a extrai das camadas profundas do inconsciente e, conforme emerge, vai assumindo uma forma que possa ser compreendida pelos seus contemporâneos.

Segundo Jung (1922),

“O processo criativo consiste numa ativação inconsciente do arquétipo e numa elaboração e formalização na obra acabada. De certo modo a formação da imagem primordial é uma transcrição para a linguagem do presente, pelo artista, dando novamente a cada um a possibilidade de encontrar acesso às fontes mais profundas da vida, que de outro modo lhe seria negado.” “O segredo da criação artística e de sua atuação consiste nessa possibilidade de reemergir na condição originária da “participacion mystique”, pois nesse plano não é o indivíduo, mas o povo que vibra com suas vivências; não se trata mais aí das alegrias e dores do indivíduo, mas da vida de toda a humanidade. Por isso a obra-prima é ao mesmo tempo objetiva e impessoal, tocando nosso ser mais profundo.”

Essa concepção do processo criativo se relaciona com a de Grof, apontada no capítulo 1, em que a inspiração pode ter níveis diferentes de intensidade, o que por outro ângulo pode significar um mergulho mais ou menos profundo no inconsciente.

O processo de criação é, portanto, um mergulhar e emergir do inconsciente, trazendo, através dos recursos pessoais do artista e de sua intuição, perspectivas dos arquétipos que mais condizem com o que cada época necessita. Não é um trabalho intencional, não é uma intervenção do artista em seu inconsciente, o que seria impossível, mas é possível aguçar a percepção, dispor-se a novas vivências e estar receptivo aos variados estímulos que o mundo lhe oferece. Não é possível

obrigar a terra a produzir, mas é possível oferecer todas as condições para que se torne mais fértil.

Desse modo, o trabalho com as Danças Circulares Sagradas tem a intenção de ser uma maneira de fertilizar o solo do artista em dança. Trazer para ele possibilidades de contato com formas, movimentos e sons que nos remetem às nossas mais profundas raízes.

Essa aproximação com o inconsciente, no seu aspecto mais coletivo é um estímulo poderoso e a proposta deste trabalho é que este estímulo contribua para o processo criativo em dança.

### **3.3.1.Improvisação como instrumento de criação**

“O âmago da improvisação é a livre expressão da consciência quando desenha, escreve, pinta ou toca o material bruto que emerge do inconsciente.” (Nachmanovitch,1993: 21)

A criação espontânea nasce de nosso ser mais profundo, o que temos a expressar já está em nós, é parte de nós mesmos. Dessa forma trabalhar a criatividade não é uma questão de fazer surgir algo novo, mas de retirar os obstáculos que impedem seu fluxo natural, conforme Nachmanovitch(1993) Assim, o conhecimento do processo criativo não substitui a criatividade, mas nos ajuda a saber que os obstáculos fazem parte do processo e podem se transformar em beleza, dando-nos força para perseverar até a concretização dos nossos desejos.

“O processo criativo é um caminho espiritual. E essa aventura fala de nós, de nosso ser mais profundo, do criador que existe em cada um de nós, da originalidade, que não significa o que todos nós sabemos, mas que é plena e originalmente nós.” (NACHMANOVITCH, 1993: 24)

Para se transformar numa obra de arte tangível ou numa contínua improvisação, a inspiração criativa precisa se sustentar no tempo. Essa é a tarefa do improvisador, tornar esses momentos cada vez mais naturais e vivenciar a criatividade como uma tarefa natural do dia a dia. Uma das maneiras de tornar isso possível é o estado atingido pela meditação, que é o de plena presença no momento atual. Esse estado mental é o que a improvisação nos ensina, estado em que o aqui e agora não são apenas uma idéia, mas uma questão crucial. O mundo em constante movimento de mudança é um convite à criação. (NACHMANOVITCH, 1993:31) No entanto, não se pode dizer que improvisação seja o mesmo que uma atitude aleatória, ao acaso; pelo contrário, como seres moldados pela cultura somos incapazes de produzir, conscientemente, “qualquer coisa” aleatória, como bem o diz Nachmanovitch ( 1993)

“Quando somos totalmente fiéis à nossa individualidade, estamos na verdade seguindo um esquema bastante intrincado. Esse tipo de liberdade é o oposto de “qualquer coisa”. Nós nos conduzimos de acordo com regras inerentes à nossa natureza. Como seres moldados pela cultura, somos incapazes de produzir qualquer coisa aleatória.” [...] “O conjunto corpo-mente possui um alto grau de estruturação e organização, fruto de centenas de milhões de anos de evolução.” (NACHMANOVITCH, 1993)

O improvisador não parte de um vácuo, mas de milhões de anos evolução e tudo isso está registrado em algum lugar dentro de nós. Além disso, o diálogo não se estabelece apenas com o passado, mas com o futuro, com o ambiente, com o divino dentro de nós. (p.34) Essa expressão vai além do pessoal, ela é a totalidade do universo vivo e pode ser reconhecida através dos sonhos, da arte, do mito, da espiritualidade.

“Se formos transparentes, se nada tivermos a esconder, o abismo entre a linguagem e o Ser desaparece. Então a Musa pode se manifestar.” (NACHMANOVITCH, 1993:..37)

“A Musa é a voz viva da intuição.”[...] “A improvisação é a intuição em ação, uma maneira de descobrir a musa e aprender a responder ao seu chamado. Mesmo quando trabalhamos de maneira muito estruturada, podemos começar pelo sempre surpreendente processo de livre criação, no qual não temos nada a ganhar nem a perder. O jorro da intuição consiste num rápido e contínuo fluxo de opções, opções, opções. Quando improvisamos com o coração, seguindo esse fluxo, as opções se transformam em imagens, e as imagens em novas opções, com uma tal rapidez que não temos tempo de sentir medo ou arrependimento diante do que a intuição está nos dizendo.” (Idem, 1993:47)

“A musa mais poderosa é a criança interior” (Idem, 1993 :53)

O artista desfruta de sua plena criatividade quando consegue entrar em contato com a criança que existe dentro dele. Quando fica preso à “*criatividade dos outros*”, aos padrões já conhecidos, por mais belos e edificantes que sejam, por mais criativos que tenham sido seus criadores, isso pode bloquear, enfraquecer a sua própria criatividade. Quando se apropria de sua capacidade de improvisação, há uma liberação da energia, da simplicidade e do entusiasmo. Criar é uma brincadeira natural do ser humano, muito mais perceptível nas crianças, mas que pode ser redescoberta no adulto.

Porém “*sem técnica não existe arte*” (NACHMANOVITCH, 1993 p.51) e aquele que deseja criar nesta área precisa da inspiração, do divertimento, do exercício, da experimentação e da prática.

Ainda segundo Nachmanovitch, para que a arte apareça, nós temos que desaparecer. Isso quer dizer que a mente e os sentidos ficam completamente presos à experiência, e podemos nos “*tornar aquilo que estamos fazendo*”. Ele ainda comenta que tanto a dança, como a meditação são maneiras de fazer isso, ou seja, de alcançar este estado de vazio: seja reduzindo a atividade corporal e mental a zero, como na meditação zen ou envolvendo-as numa atividade intensa, técnica e exaustiva, como na dança, “*os limites de nossa identidade desaparecem e o tempo para.*”

Mas não basta “desaparecer” para que a arte surja espontaneamente, como ele mesmo disse, não há arte sem a técnica e é importante que ela não nos aprisione; é preciso se libertar da técnica e para isso é necessário praticar, até que

ela se torne inconsciente e permita o livre trânsito entre consciente e inconsciente, pois quando a técnica se oculta no inconsciente, ela ao mesmo tempo o revela.

Mas o que é revelado não vem pronto, encerrado, é preciso que seja trabalhado, “cozido” o material que surgiu “cru”. *“A musa nos oferece lampejos brutos de inspiração, flashes, momentos de improvisação em que a arte flui.”* Mas com tudo isso vem também a tarefa técnica de organizar o que criamos, ordenando as peças até que elas se ajustem. Essa parte do trabalho também deve brotar da mesma alegria inspirada que demanda a livre improvisação. Esse processo de revisão artística necessita de uma profunda concentração e recolhimento por parte do artista, passando por certas etapas, segundo Nachmanovitch: (1) profunda percepção para as intenções que estão abaixo da superfície; (2) amor sensual à linguagem; (3) senso de elegância; (4) e impiedade.

Os três primeiros ele considera relacionados ao bom gosto, que envolve equilíbrio, conhecimento do meio, temperados com a quantidade exata de escândalo. A impiedade ele crê ser necessária para manter a obra de arte clara e simples. É preciso saber se desapegar de determinadas peças, que muitas vezes consideramos fundamentais por terem sido importantes durante o processo, mas que, na obra acabada, se tornam dispensáveis.

Durante este processo de elaboração criativa, muitos obstáculos surgem, sejam eles internos ou externos ao processo. Os obstáculos externos podem ser atribuídos à sociedade, suas regras, expectativas, reações e críticas; os obstáculos internos surgem de dentro do próprio artista e muitas vezes o colocam em um círculo vicioso que não oferece uma saída lógica. É preciso, então, buscar as poucas saídas não lógicas que certamente existem e percebemos que o que as bloqueia é o medo: da crítica, do julgamento, do fracasso. E não apenas o fracasso pode gerar obstáculos, mas também o sucesso, visto que a expectativa gerada para o próximo trabalho torna-se muito alta, principalmente por parte do próprio artista. *“A melhor maneira de fazer arte é renunciar a qualquer expectativa de sucesso ou fracasso e simplesmente ir em frente.”* (NACHANOVICHT: 124)

### 3.3.2. A improvisação na Dança

Improvisar na Dança consiste, basicamente, em quebrar cadeias de movimentos e conexões já conhecidas e permitir que novas cadeias possam ser construídas. Na improvisação há a possibilidade de surgir um movimento totalmente novo para aquele corpo, ou uma cadeia de movimentos por ele nunca executada. Um fator fundamental para isso é o tempo, que é o elemento que permite ao movimento ganhar complexidade. Na improvisação, o grau de previsibilidade dos movimentos é bem menor se comparado a outros tipos de dança, que possuem um repertório mais estratificado. Pode ocorrer a construção de um repertório em que nem todos os movimentos são novos; nova é a combinação entre eles, seu contexto e realização por parte dos bailarinos.

Durante o processo de improvisação em dança pode-se notar a nossa tendência mental à formação de hábitos. Movimentos ou combinações deles aparecem sob a forma de repetições durante o processo. Muitas vezes o improvisador não nota tais repetições, mas elas ocorrem. Isto está relacionado à memória, pois, segundo Martins (1999), “*sem memória não há hábito*”. A escolha do movimento imediatamente posterior depende do que foi realizado anteriormente.

“... a escolha do movimento futuro, que carrega as suas probabilidades de conexão, é influenciada pelo movimento imediatamente anterior e influencia o imediatamente posterior. É preciso entender que qualquer escolha implica uma ligação com o passado e com o futuro.” (MARTINS, 1999)

Dessa forma, torna-se importantíssimo aprender a “desautomatizar”, uma vez que estes automatismos – como o próprio nome revela – ocorrem no corpo não apenas quando são desejados pela vontade do improvisador. Como os automatismos são comportamentos que foram adquiridos através da repetição,

desautomatizá-los também depende de repetição e treino, de forma a neutralizar a tendência anterior. Portanto, improvisar, na dança, ou em outra forma artística, é vivenciar o processo criativo profundamente. Improvisar é o processo de criação vivenciado pelo artista, seja através da dança, da pintura, da música ou de qualquer outra forma de expressão artística.

Segundo Blom e Chaplin(1988), existem três elementos que devem ser considerados na investigação do movimento, em especial o realizado por improvisação: o evento cinético-cinestésico, o instrumento (o dançarino em particular) e a forma.

1. O movimento cinético-cinestésico é o que é sentido, experienciado e percebido fisicamente.
2. Na improvisação o movimento é parte inseparável de seu instrumento, que é o próprio dançarino, com suas particularidades físicas, afinidades, estilo, técnica e escolhas estéticas. A personalidade define o instrumento, com sua experiência, valores e desejos, que definem como o corpo irá responder. Da mesma forma a técnica tem um papel fundamental na definição das características de movimento que um determinado corpo irá realizar, ela imprime habilidades, forças e fraquezas ao corpo.
3. A forma emerge das escolhas feitas pelo bailarino, que pode ser a comunicação de uma emoção ou idéia dramática, ou simplesmente a expressão da beleza da forma em si. O ser humano tem a tendência de dar forma a experiência e geralmente a forma é a comunicação completa; o movimento torna-se completamente auto-suficiente.(BLOM e CHAPLIN,1988.)

Enquanto esses três elementos se complementam e se apoiam, um deles, frequentemente, é o de determinação inicial do movimento ou de uma série de movimentos. A estes aspectos ressaltados por Blome Chaplin, podemos acrescentar a concepção de GIL (2009):

“A comunicação inconsciente dos corpos na dança induz uma certa relação com a consciência que difere da que um corpo supõe em situação normal. Digamos que na posição de vigília habitual, a consciência controla (ou crê controlar) o sentido e o comportamento do indivíduo.

É o contrário do que se passa na dança: aqui, o inconsciente do corpo ganha uma força que subjuga a consciência pura em si. Ora, esta inversão da ordem de subordinação representa a própria condição do nascer do movimento dançado. É necessário que a espontaneidade, a vida, a fluência do movimento possam jorrar e desabrochar; e a consciência de si constitui sem dúvida um sério entrave ao desenvolvimento do movimento.” (GIL, 2009) (grifo nosso)

Para José Gil, a consciência de si possui uma força capaz de absorver a energia de seus próprios conteúdos. Na medida em que nos tornamos muito conscientes de nosso gesto, aumentamos consideravelmente a possibilidade de falhar nele. Não se trata de o gesto ser inconsciente ou reflexo, desprovido de consciência, mas do fato de que o corpo possui um certo tipo de consciência própria, capaz de apreender o mundo. É preciso deixar o corpo “*suficientemente livre para a efetuar (a tarefa) por si só.*” (GIL, 2009:127)

Dessa forma, a consciência de si precisa deixar de observar o corpo de fora e tornar-se uma *consciência do corpo*. É uma consciência que se espalha pelo corpo, contemplando-o de diversos pontos diferentes, internos e externos, ao mesmo tempo em que se dissipa, deixando-se levar pela corrente de movimentos.

“ Se a consciência pode viajar pelo interior do corpo é com o fim de construir um mapa desse espaço interno. Não como um espelho que reflete uma paisagem, mas como uma topografia dos trajetos e lugares da energia. Só este mapa permite ao bailarino orientar seus movimentos sem ter de os vigiar do exterior (como na aprendizagem do ballet diante do espelho), como eles se orientassem por si próprios.” (GIL, 2009 p.108)

Essa postura mental determina os resultados obtidos pelo bailarino em seu processo de criação. Não é suficiente abrir uma possibilidade de acesso às

imagens do inconsciente, é preciso permitir que o corpo dialogue com elas. Não se pode dizer que seja um processo simples, mas pode ser alcançado. A utilização das Danças Circulares como prática meditativa tem o objetivo de permitir que tanto o corpo, quanto a psique estejam num estado de receptividade e prontidão para o movimento criativo.

### 3.4. As Danças Circulares Sagradas

#### 3.4.1. História das Danças Circulares Sagradas

As Danças Circulares Sagradas tiveram origem no trabalho do bailarino e coreógrafo alemão Bernhard Wosien, que nasceu em Passenheim, na Prússia Oriental, filho de um pastor evangélico. Foi bailarino principal da Ópera Estadual de Berlim, professor de dança da Escola Estadual de Teatro, coreógrafo de vários grupos, docente em pedagogia da dança. Foi, também, colaborador do Instituto Friedrich-Meinetz, em Munique, para o desenvolvimento de métodos terapêuticos em movimento e expressão, além de pedagogo da Dança na Universidade Phillips em Marburg. Paralelamente ao seu trabalho com dança, dedicou-se à pintura e ao desenho, expondo seus trabalhos em seu país e no exterior.

Em 1976, depois de pesquisar o folclore dos povos mais próximos de seu país natal, levou à comunidade de Findhorn, na Escócia, algumas danças folclóricas e étnicas de países do hemisfério norte, por onde havia passado. Hoje essas danças são conhecidas como Danças Sagradas de Findhorn.

Wosien, relata sua experiência nos países no leste europeu com danças tradicionais: uma arte introvertida, que não precisa de espectadores, que possui um fundo religioso e ritual e que representa uma forma de entrar em contato com o estado criativo.

“É preciso dançar essas danças para descobrir isso; é preciso se tornar muito presente para nos apropriarmos delas, para sentir seu efeito (...), o caminho para a unidade e a solução da passagem do singular para o comunitário, para um estar junto em vibração. E fluem, então, energias aos dançarinos, vindas de uma fonte que continuamente se regenera. Os diferentes elementos das danças de roda, com suas características de dinâmica, de provocação e incentivo à expressão, de dissolver tensões, contrações e inibições, estimulam a liberação de energias criativas e ao mesmo tempo organizadoras.” (WOSIEN,2000)

A intenção de acrescentar *Sagrada* ao título *Dança* é enfatizar “uma forma de se comunicar de maneira mais profunda e significativa com o absoluto e o

infinito, levando-nos ao reconhecimento de nós mesmos como parte de um todo.” (Ramos, 1998)

Em Findhorn, Wosien encontrou o lugar ideal para levar sua primeira coletânea de músicas e danças folclóricas adaptadas para o movimento circular. Houve muita receptividade por parte dos componentes da comunidade e a Fundação Findhorn passou a ser considerada o ponto inicial dessa nova maneira de trabalhar as danças folclóricas.

### **3.4.2. Configurações das Danças Circulares**

As Danças Circulares Sagradas utilizam principalmente as músicas do folclore dos povos, dançada, na maioria das vezes com os passos originais, ou seja, aqueles que foram e continuam sendo usados pelos povos da região em que surgiram. Porém, mais atualmente, as músicas coreografadas são regionais e não fazem parte do repertório de danças folclóricas. Inclusive, músicas como as de Bach e Vivaldi foram coreografadas com o propósito específico de as pessoas da roda de dança compartilharem uma mesma atitude, unificando a linha de pensamentos. (RAMOS, 1998)

Para delinear o repertório das Danças Circulares Sagradas, aceita-se como fato que, depois de Bernhard Wosien ter levado sua primeira coletânea de danças e músicas folclóricas para Findhorn, com o intuito de “trabalhar uma expressão corporal que pudesse transmitir organicamente um estado espiritual de alegria e amor” (Ramos, 1998 p.180), firmou-se ali um foco centralizador desse trabalho. Muitas outras danças folclóricas foram coletadas e muitos são os países que as utilizam.

### 3.4.3.Cenário das Danças Circulares no Brasil e no Mundo

Existem hoje em dia várias figuras respeitadas por seu trabalho de criação em Danças Circulares Sagradas. Entre elas, estão:

**Anna Barton**, nascida na Inglaterra, manteve o foco das danças circulares por vinte anos, em Findhorn, publicou dois livros e produziu um vídeo com as danças mais populares dos primórdios desse trabalho.

**Peter Vallance**, ator e contador de histórias, é quem coordena, atualmente, o setor de danças sagradas de Findhorn. Escocês, realizou uma pesquisa profunda sobre a simbologia céltica e a origem dos movimentos circulares nas tradições espiritualistas.

**Marie-Gabrielle Wosien**, filha de Bernhard Wosien, continuou o trabalho de pesquisa das danças de cada povo, escreveu livros sobre Danças Sagradas e coreografou diversas músicas.

O trabalho de divulgação e expansão das Danças Circulares Sagradas no Brasil vem ganhando força e expressão nas últimas duas décadas, através de vivências, cursos regulares e encontros, além das rodas de danças realizadas nos parques e praças, em São Paulo, Minas Gerais, Bahia e em vários outros Estados.

Atualmente, existem em todo o Brasil núcleos de estudo e disseminação das Danças Circulares Sagradas.

### 3.4.4.Danças Circulares Sagradas como prática meditativa

As Danças Circulares Sagradas são consideradas meditativas, visto que a Meditação é um processo de “entornar-se sobre si mesmo” (BERNI, in RAMOS, 1998), ou seja, um esforço do Eu consciente para olhar para o inconsciente. É um exercício do uso da vontade, através da focalização da atenção. O princípio básico da meditação é afastar-se dos pensamentos e voltar-se para o mundo e para si como um espectador sereno, sem expectativas ou desejos.

Essa postura mental exige também uma postura física, que é, alcançada, basicamente, através da respiração, ou seja, a observação da respiração, deixando livre o fluxo de ar a partir das narinas, para os pulmões, diafragma e finalmente no abdômen inferior. (JIA, 1998) A atenção na respiração é fundamental para a prática meditativa. Isso propicia um contato com o corpo e com a consciência, que não é conhecido através do estado de vigília cotidiano. Esse contato e esse conhecimento podem ser muito úteis para o criador em dança.

O estado meditativo, neste sentido, aproxima-se do que Bachelard chama de devaneio. A prontidão receptiva, o aperceber-se do mundo em *anima*. “*Uma imagem recebida em anima nos põe em estado de devaneio contínuo.*” (BACHELARD, 1996)

O devaneio nos faz conhecer a linguagem sem censura. No devaneio, a alma encontra uma “tranquilidade lúcida”, não o vazio do espírito, mas a plenitude da alma.

Quando se alcança esse estado meditativo, o indivíduo é capaz de se deixar tocar, de ser absorvido pelas imagens que não são criadas, mas reveladas. Elas constituem a união entre o mundo visível e o não visível: as imagens que não são unicamente visuais, mas substanciais. É possível entrar em contato com elas corporalmente e não apenas visualmente.

Segundo as palavras de Bachelard (1990):

“Entrar em nós mesmos não representa senão uma primeira parte dessa meditação mergulhante. Percebemos que *descer em nós mesmos* implica um outro exame, uma outra meditação. Para esse exame as imagens nos auxiliam. E muitas vezes acreditamos estar descrevendo apenas um mundo de imagens, no exato momento em que descemos em nosso próprio mistério. Somos verticalmente isomorfos em relação às grandes imagens da profundidade.”

Para Bachelard, a obra artística, no caso a poesia, faz o leitor mergulhar no numinoso que há em si mesmo, um mergulho em direção ao que Jung chama de *Self*, mediado pela obra artística. O que há de transcendente nas grandes

imagens da humanidade, há em cada ser também – esse é o princípio do Inconsciente Coletivo.

A Arte alcança o sagrado, indispensável para o homem, defrontado-o com o sublime. O sublime, experiência de maravilhamento, terror e grandiosidade que eleva o homem a dimensão do sem tempo e sem espaço, onde tudo é uma unidade. É assim que a arte conecta o homem ao mito, que aborda a verdade de modo diferente da ciência, é uma visão admirada das coisas; opera no limite da racionalidade e tem uma linguagem poética para falar do invisível.

Através das palavras de Maria-Gabrielle Wosien pode-se conectar o movimento da dança ao devaneio de Bachelard:

“ Se meditarmos sobre os sonhos de imagens, que foram tecidos a partir da origem da luz, e os movimentarmos na dança, então estaremos no caminho para crescer além da fraqueza de nossa biografia pessoal. A partir do momento que damos vida aos símbolos sagrados, dentro e por meio de nosso corpo, esses símbolos recebem um novo aspecto. Ao mesmo tempo, a matéria compactada em nosso corpo se transforma em energia: pela transformação que ocorre com o tempo, e no momento em que harmonizamos as condições de nosso mundo interior com a ordem objetiva de um tempo progresso, realiza-se a confirmação de uma “travessia de sacrifício” em movimento.” (WOSIEN, 2004)

A meditação nos aproxima de nosso corpo, através de um conhecimento que surge de dentro, um descobrir-se único, pois a mente está nitidamente presente, trazendo-nos informações a respeito de como existimos no mundo, no nosso corpo e como relacionamos ambos, corpo e mundo, através de nossa mente.

“Meditação é uma disciplina para treinar a mente a desenvolver maior tranquilidade e então usar essa calma para conquistar maior percepção em relação à nossa própria experiência no momento. Esse discernimento aumenta a compreensão e, em consequência, nos dá maior liberdade de conduzir nossa vida de forma a ganhar sabedoria e felicidade.” (KABAT-ZINN in MOYERS, 1995) Essa postura meditativa também pode ser alcançada em movimento. Existe uma forma de meditação chamada Meditação Andando, que é feita através de um caminhar atento e cadenciando a respiração.

A Dança Circular Sagrada também é uma forma de meditação em movimento, que proporciona um estado de consciência de si, assim como uma consciência do momento presente, sem expectativas.”

Em sua tese de doutoramento Hebling (2005), investiga sobre o tema: *Danças Circulares Sagradas, imagem corporal, qualidade de vida e religiosidade, uma abordagem junguiana*, e conclui que:

“Quando dançamos e nos apropriamos dos significados das danças circulares sagradas, podemos perceber de uma maneira mais profunda o nosso significado no mundo, e evocamos em nós o sentido da religiosidade que Jung aponta: a consciência transformada pela experiência do numinoso, pela observação cuidadosa, bem como a percepção da religiosidade enquanto uma das expressões mais antigas e universais da alma humana.”

É a partir dessa linguagem antiga e universal que proponho que o bailarino-criador pode alcançar aspectos de seu inconsciente, de suas raízes ancestrais, fonte de inspiração para a criação. Wosien (2000) nos fala de das correntes internas que nos movem: a corrente intelectual, que nos impulsiona ao conhecimento, ou seja, ao mundo dos fatos e do ambiente, e a corrente espiritual, que nos conduz ao mundo das imagens que surgem do oculto.

O ser humano necessita manter o contato com o sagrado, sob o risco de perder suas referências. Paul Diel (1991) comenta acerca da perda de contato com o espiritual por consequência da valorização do material, o que ele chama de “banalização”:

“O sofrimento essencial exprime-se no banalizado sob a forma de um mal-estar tedioso, consequência do vazio interior que ele se esforça por preencher através da caça ofegante de prazer ou através do automatismo de um trabalho obsessivo, destinado a realizar os desejos exaltados da posse material e de posição social.” (DIEL, 1991)

Essa tem sido a busca de grande parte dos seres humanos de nossa era; mas tem se revelado uma busca vazia, pois não alcança a completude de que

anseia a alma. E essa completude não pode ser encontrada no mundo dos automatismos, mas sim no contato da alma com ela mesma e com a essência da criação.

A arte, e em particular a dança, tem o poder de nos conectar ao ritmo do universo, assim como o fazia nos primórdios da humanidade; é uma linguagem familiar, através da qual conseguimos nos vincular à nossa ancestralidade, é algo genuinamente nosso. Quando em processo de criação, o homem se transforma porque o processo de criação é tão enriquecedor quanto a obra final. Seu corpo e sua mente se transformam.

## 4. Metodologia

### 4.1. Tipo de pesquisa

Este trabalho está fundamentado na pesquisa qualitativa, cujo pesquisador tem por princípio e objetivo:

“[...] melhor compreender o comportamento e a experiência humanos. Eles procuram entender o processo pelo qual as pessoas constroem significados e descrevem o que são aqueles significados. Usam observação empírica porque é com os eventos concretos do comportamento humano que os investigadores podem pensar mais clara e profundamente sobre a condição humana. (GOGDAN, R.C. & BIKLEN, S.K. **Qualitative Research for Education: an introduction for theory and methods**, 3. ed., Boston, Allyn and Bacon, 1998 in: TURATO, E.R. **Tratado da metodologia de pesquisa clínico-qualitativa**, Petrópolis, Vozes, 2003)

Neste tipo de pesquisa, prioriza-se retratar a perspectiva do sujeito inserido em seu ambiente, valorizando mais o processo que o produto final. Bogdan e Biklen (1994)<sup>5</sup> discriminam cinco grandes características das pesquisas qualitativas: (a) o investigador é o instrumento principal e a fonte dos dados é o ambiente em que o estudo ocorre; (b) os dados são coletados sob a forma de imagens ou palavras, o que a torna uma investigação descritiva; (c) o interesse é maior pelo processo que pelo produto; (d) os dados obtidos são agrupados em categorias e analisados de forma indutiva; (e) o foco está na perspectiva do sujeito e nas significações que ele afere à própria vida e ao que vivencia, considerando todas as experiências do informador.

A análise dos dados obtidos nesta pesquisa será feita de acordo com o procedimento da *Análise de conteúdo*. Segundo Lawrence Bardin (2002), designa-se análise de conteúdo como:

---

<sup>5</sup> BOGDAN, R. C.; BIKLEN, S. K. **Investigação qualitativa em educação: uma introdução à teoria e aos métodos**. Portugal: Porto Editora Ltda, 1994. in: ALMEIDA, L.H.H. **Danças Circulares Sagradas, imagem corporal, qualidade de vida e religiosidade**. Tese de Doutorado em Saúde Mental, Campinas, Unicamp, 2005.

“Um conjunto de técnicas de análise das comunicações, visando obter, por procedimentos, sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens.” (BARDIN, 2002)

E, ainda, de acordo com Berelson (1952)<sup>6</sup>, a Análise de Conteúdo é definida como: “*Uma técnica de pesquisa para descrição objetiva, sistemática e quantitativa do conteúdo manifesto das comunicações e tendo por fim interpretá-los.*” (BERELSON, 1952 IN MINAYO, 2000)

Esta pesquisa tem caráter subjetivo, dependendo unicamente das respostas oferecidas pelos sujeitos. Por se tratar de um processo interno, o processo de criação é intrinsecamente subjetivo. Assim, a análise do conteúdo, como técnica de análise dos dados, é a mais compatível com a natureza desta pesquisa.

## 4.2. Procedimentos

A realização da pesquisa ocorreu sob a forma de laboratórios de criação com a participação de alunos e ex-alunos da graduação em Dança e alunos da pós-graduação em Artes da Unicamp.

Diferente do que se havia planejado, os laboratórios não foram realizados com um grupo fixo de pessoas, mas sim com grupos variados, tanto nas idades, quanto na experiência com dança e criação. Há aspectos positivos e negativos nesse fato: embora haja a possibilidade de se conhecer o efeito deste trabalho em públicos diferentes, fica mais difícil, porém, ter continuidade no processo e chegar a desenvolver um trabalho mais aprofundado com os movimentos.

---

<sup>6</sup> BERELSON, **Content Analysis in Communication Research**, N.York, University Press, 1971 in: MINAYO, M.C.S., **O Desafio do Conhecimento**, 7a. ed. São Paulo: Hucitec, Rio de Janeiro: Abrasco, 2000.

Cada laboratório teve suas especificidades, as quais estão descritas mais detalhadamente no Anexo I. Os laboratórios práticos foram realizados em diferentes oportunidades, totalizando, quatorze sessões.

O primeiro deles foi realizado como parte do trabalho de exigência parcial da disciplina “Corpo e Ancestralidade”, da professora Inaicyrá Falcão dos Santos; os três subseqüentes aconteceram no grupo de estudos “Imagem e Movimento”, coordenado pela professora Elisabeth Bauch Zimmermann; outros dois foram realizados em forma de curso livre para alunos e ex-alunos do curso de Dança da Unicamp; três deles foram feitos em três aulas da disciplina Ateliê de Criação II, com os alunos do 1º. ano do curso de Dança da Unicamp e os cinco últimos foram realizados em aulas da disciplina Ateliê de Criação V, com os alunos do terceiro ano do Curso de Dança da Unicamp.

A metodologia que organizou a realização dos laboratórios sofreu pequenas alterações, de acordo com o contexto em que era realizado, e conforme o tempo disponível para cada laboratório, observando, também, o público participante.

Em termos gerais, o laboratório era estruturado da seguinte maneira: um aquecimento corporal, feito ora com exercícios para articulações e soltura das partes do corpo, ora com a própria Dança Circular. Seguiu-se a realização das Danças Circulares, uma, duas ou três delas e depois uma introspecção, em algumas vezes apenas imaginativa, em outras vezes concretizada na forma de desenho ou texto e, finalmente, um espaço para improvisação, no qual era incentivada a criação de uma pequena sequência de movimentos. Em todos os laboratórios, os participantes foram convidados a apresentar o resultado de suas improvisações e a fazer comentários acerca da experiência. Foram feitos registros em vídeo de dez dos catorze laboratórios realizados no período entre o primeiro semestre de 2008 e o primeiro semestre de 2010.

Todos os laboratórios realizados serão considerados na análise dos resultados desta pesquisa, mas os quatro últimos, do primeiro semestre de 2010 serão priorizados, visto que a metodologia utilizada para a sua realização foi a

mais bem estruturada, tendo como base todas as experiências anteriores. Por essa razão, eles serão descritos detalhadamente no corpo deste texto, enquanto os demais constam do Anexo I.

### **4.3. População**

O grupo foi formado pelos alunos do terceiro ano do curso de Dança da Unicamp. Dessa forma, pode-se pressupor que fossem pessoas com alguma experiência em Dança e em improvisação, vivenciadas no decorrer dos anos anteriores do curso. Não foi feita nenhuma divisão preliminar do grupo, tendo sido considerada como controle a experiência anterior com improvisação, que cada um já possuía.

Este grupo foi escolhido considerando o foco da linha de pesquisa na qual se insere este trabalho, qual seja: *Fundamentos técnico/poéticos do intérprete*. Desta maneira a pesquisa pressupõe que os sujeitos sejam artistas ou que estejam se preparando para tanto. Assim sendo este grupo pode ser representativo de um grupo maior, como prescreve a pesquisa qualitativa.

### **4.4. Coleta de dados**

Antes de qualquer atividade com esse grupo de pessoas, foi entregue a eles um questionário (Anexo II) contendo duas questões: *“Como você se sente em relação à improvisação?”* e *“Quais as dificuldades que você encontra na improvisação?”*

Depois de respondidas as questões, deu-se início ao laboratório. Em todos os trabalhos, foram feitas duas danças circulares, em seguida realizada uma introspecção (que teve características particulares em cada laboratório) após o que se iniciou a improvisação. Durante todas as improvisações, os movimentos dos alunos foram acompanhados ao piano, tocado também de improviso.

A instrução inicial para a improvisação em todos os laboratórios era no sentido da introspecção, para que cada um observasse sua dinâmica interna, o movimento de sua própria energia e a disposição para o movimento. Partindo dessa observação pessoal, cada pessoa era incentivada a iniciar uma movimentação, sempre com a intenção de seguir para onde a energia interna precisasse fluir, evitando a racionalização e a crítica. Esse deveria ser o momento de livre criação, já que a dança circular, recentemente realizada, tinha a intenção de possibilitar a introspecção e o mergulho no universo inconsciente, fora das características cotidianas.

Depois de iniciada a improvisação, os participantes tinham liberdade de exploração de movimentos, em seus diversos níveis, fluências e amplitudes. Era, inclusive, incentivado, em determinados momentos, que se buscasse trabalhar também no espaço, nível, fluência ou dinâmica diferentes daquele em que se estava trabalhando, buscando também quebrar padrões de memória ou comodismos.

Terminada esta etapa, era aberta a roda de comentários e impressões gerais, e solicitado que cada um anotasse, no papel, sua sequência, registrada mentalmente, para que pudesse trabalhar nela na semana seguinte.

A cada semana, retomava-se a sequência realizada na semana anterior, aprimorando-a, acrescentando elementos de movimento e, nas últimas semanas, fazendo gerar a interação entre os participantes do grupo.

Na última semana foi montada uma pequena apresentação das sequências, as quais, então, já eram feitas em pequenos grupos, montados por afinidades de movimentos durante a própria improvisação. Obteve-se, assim, uma grande sequência, com a participação de todos os grupos, um após o outro.

Foi comentado que, se houvesse a possibilidade de continuar o trabalho, poder-se-ia seguir para uma montagem, com a participação ativa dos bailarinos, lapidando suas sequências pessoais, grupais e do grupo como um todo. Não foi possível, porém, continuar o trabalho, pois a proposta da disciplina incluía outros

conteúdos que precisavam ser trabalhados pelos professores e não havia mais tempo hábil, para aquela continuidade.

#### 4.5. Descrição dos Laboratórios

Primeiro Laboratório: 08/03/2010

Todos responderam ao questionário, seguindo-se assim para o primeiro laboratório, realizado da seguinte maneira: após breve apresentação, visto ser aquela a primeira aula do semestre, foi realizada uma pequena apresentação verbal acerca do que são as Danças Circulares Sagradas e de como elas fariam parte do trabalho nas próximas quatro semanas.

Deu-se início à movimentação corporal com um aquecimento do grupo, feito em roda, dinamizando a interação dos participantes, através de um jogo de troca de lugares: iniciando pela pesquisadora, fazia-se um gesto com a mão direcionada à determinada pessoa da roda, a qual deveria trocar de lugar com quem fazia o gesto e, em seguida, ela própria escolheria outra pessoa da roda para trocar de lugar e, assim, sucessivamente. Isso foi feito aumentando-se a velocidade gradativamente, de maneira que a atenção precisasse estar bem focada no jogo, para não haver pausas entre as escolhas.

Terminado o aquecimento, iniciou-se a primeira dança circular, que foi a dança *Walenki*, dança bastante alegre, com andamento rápido, coreografada por Bernhard Wosien para uma música folclórica russa. Ela é realizada de mãos dadas e o grupo é dividido em duas rodas, uma dentro da outra. As duas rodas giram em direções opostas e depois se encontram fazendo a chamada “trança”, a roda de fora, com as mãos dadas e os braços erguidos, “coroa” a roda de dentro, formando uma só roda. Essa formação é depois desfeita e se repete a parte inicial. Na terceira parte, as rodas são alternadas, de modo que, a cada momento, uma das rodas está no centro. Isso é feito com o grupo de dentro caminhando para trás e o de fora caminhando para dentro.

A dança gerou uma dinâmica muito interessante no grupo, as pessoas estavam descontraídas, rindo e fazendo vários comentários logo que a música acabou.

A dança realizada em seguida tinha uma dinâmica diferente: sua música era longa, bastante lenta e introspectiva. A dança é *Perpetual Motion*, coreografada para uma música grega chamada *Menoussis*. A coreografia é bastante simples: são feitos dois passos para a direita, dois para a frente, dois para trás e um para a esquerda, cuja sequência se repete nos seis minutos de música. A intenção dessa dança é meditativa, pois a repetição leva a um estado diferenciado de consciência, um estado meditativo, para quem a realiza com o foco correto.

A reação a essa dança foi diversificada, alguns gostaram, entraram no espírito meditativo e outros se sentiram entediados. A pesquisadora foi receptiva a todos os comentários espontâneos e, logo em seguida, pediu que cada um registrasse no papel, através de desenho/pintura as impressões deixadas pelas danças circulares. Cada um poderia escolher um lugar na sala, concentrar-se por alguns segundos, observar seu desenho e iniciar a movimentação, sempre lembrando da intenção de não racionalizar, não premeditar o movimento, deixando que a energia corporal fluísse livremente e orientasse a movimentação.

Foram oferecidos por volta de dez minutos de livre criação e, em seguida, foi orientado que se deveria observar uma sequência de movimentos, poderia ser apenas uma pequena célula, mas a intenção era não se perder no processo, sendo preciso retomar os movimentos realizados na livre improvisação e observar uma sequência. Cada um deveria registrar mentalmente sua célula de movimento, para que pudesse acessá-la em outros momentos.

## Segundo Laboratório: 15/03/2010

O laboratório foi iniciado com a formação da roda e com um aquecimento do grupo, através da técnica “passar o pulso”. A pesquisadora formou a roda de mãos dadas e pressionou a mão da pessoa ao seu lado, que, por sua vez pressionou a da próxima e assim por diante. Essa técnica também exige, por parte dos participantes, concentração na tarefa para não interrompê-la.

Em seguida, realizaram-se três danças circulares: primeiro *Walenki*, por pedido dos participantes, para que pudesse ser aprendida corretamente, visto que na semana anterior o grupo não ficara satisfeito com o que tinha conseguido realizar. Depois, seguiu-se a dança *Ziguezou*, tradicional da França (tanto letra quanto coreografia). É uma dança feita em roda, de mãos dadas, girando para um lado e depois para o outro, com várias sequências de movimentos com os pés (cruzando atrás ou na frente, juntando os pés...). Por último, foi feita *An Deran* coreografia e música de Ray Price, do País de Gales, sobre uma lenda celta chamada “Pele de Foca”. Esta dança é bem cadenciada, usando-se também a roda de mãos dadas, com movimentos para frente e para trás, num andamento que se assemelha ao de uma onda chegando à praia e recuando de volta.

Nesse laboratório, levou-se tempo maior trabalhando as danças circulares, com a intenção de aprofundar mais a vivência dos participantes para, assim, sentirem-se tocados por elas. Esse foi também um pedido do grupo que, por se sentir motivado, preferiu fazer uma terceira dança, antes de começar a improvisar.

Terminadas as danças houve um momento de introspecção para que se observassem e se percebessem os efeitos das danças em si, seguindo-se para a improvisação. Os desenhos realizados na semana anterior foram colocados na periferia da sala, para que todos pudessem observar seus próprios desenhos durante a improvisação.

Foi proposto que cada um rememorasse a célula que havia iniciado na semana anterior e, a partir dela, seguisse improvisando. Foi dada liberdade,

porém, para que a célula inicial fosse incluída na movimentação a qualquer momento, não precisando necessariamente ser o ponto de partida. Novamente, foi incentivado que se explorassem os vários níveis, espaços e tempos, sempre que a movimentação se tornasse monótona para o improvisador. Finalmente, foi reforçado que cada um observasse sua nova célula ou células de movimento, estabelecendo uma sequência que deveria ser registrada mentalmente e depois no papel.

### Terceiro Laboratório: 22/03/2010

O terceiro laboratório começou já com uma dança circular, *Adama*, dançada com a canção das mulheres Iroquois, *Kahawi'tha* e coreografada por Friedel Kloke-Eibl. Essa dança, relacionada à terra, ao feminino e à mulher, é feita em roda com os braços soltos ao longo do corpo, com os dançarinos realizando os movimentos num andamento suave, nem muito lento, nem muito rápido.

A segunda dança foi *Amor Dei*, também coreografia de Friedel Kloke-Eibl: dança introspectiva, lenta, feita com os braços inicialmente soltos ao longo do corpo, e depois se movimentando, acompanhando o movimento dos pés.

Por último, foi dançada *Stternenverbunden* (Conectados às estrelas), coreografada por Friedel Kloke-Eibl, com a música *Days of Honey*. Essa dança é de grande fluência, feita de muitos giros, numa grande roda e com os braços soltos. Os participantes comentaram ter gostado muito e quiseram repeti-la.

Terminadas as danças e feita a introspecção, deu-se início ao momento de improvisação nos mesmos moldes da semana anterior, com o diferencial de que no final foi incentivado que se buscasse contato com as movimentações dos colegas, aproximando-se daqueles com quem sentissem afinidade na movimentação. Então, deveriam ser realizadas as sequências individuais de

movimentos, em conjunto com aqueles de quem se haviam aproximado, criando elos, acrescentando movimentos um ao outro, se necessário.

Terminada essa parte, todos se sentaram em volta da sala, e de acordo com a vontade/afinidade de cada pequeno grupo de pessoas, foram sendo apresentadas as sequências dos grupos, o que deu a impressão para quem assistia, de uma grande sequência, quase uma coreografia. Depois de se assistirem uns aos outros, os grupos definiram uma sequência de apresentação, que seria realizada na semana seguinte. Além disso, deveriam pensar num “figurino”, algo que harmonizasse com o que eles iriam apresentar.

#### Quarto Laboratório: 29/03/2010

Esse último laboratório foi iniciado com a apresentação das imagens registradas em vídeo, das duas últimas semanas; os alunos puderam ver-se e aos colegas, observando a própria movimentação e a dos outros. Em seguida, foram feitos comentários a respeito do processo de improvisação, a partir de excertos do texto de José Gil (2009).

Iniciaram-se as Danças Circulares com a coreografia aprendida na semana anterior, *Conectados às estrelas* e depois *Blessing the Peacemaker*, que se baseia num conto sobre o nascimento de um pacificador de homens. Feitas as coreografias foi dado início ao período de improvisação, da mesma maneira como fora feito no laboratório anterior, buscando ampliar a própria célula de movimento, acrescentando, mudando a ordem e pesquisando novos movimentos.

#### Quinto Laboratório: 05/04/2010

Feita sensibilização com as danças circulares *An Deran* e *Conectados às estrelas*, escolhidas pelos participantes, para serem revistas antes da

apresentação da sequência final, os grupos tiveram a liberdade de trabalhar mais um tempo em suas sequências, observando também o trabalho dos outros.

Seguiu-se a apresentação dos grupos, um após o outro, sem intervalo, como se fossem uma coreografia única. A apresentação foi repetida e foi decidido trocar a ordem de apresentação de alguns grupos. Até onde foi possível trabalhar, os participantes consideraram ter sido o resultado bastante interessante e comunicaram a vontade de dar sequência ao trabalho. Porém, como o espaço das aulas precisava ser ocupado por outros conteúdos, naquele momento seria impossível continuar o trabalho.

Por último, foi solicitado para que os participantes respondessem ao último questionário (Anexo III), constituído por três perguntas: *“Qual foi seu estado geral para a improvisação depois de realizar as Danças Circulares Sagradas?”*; *“O que você percebeu como facilitador e o que você percebeu como dificuldade no trabalho de improvisação?”*; *“Como você se sentiu em relação ao grupo?”*.

Esse questionário foi respondido depois das apresentações dos grupos, quando o trabalho foi encerrado.

As fotos a seguir são os registros da apresentação dos trabalhos realizada no quinto laboratório.

















## 5. Resultados

Os resultados dos questionários realizados estão organizados na tabela abaixo, divididos em duas colunas: uma para as respostas do questionário feito antes dos laboratórios e outra coluna para as respostas do questionário feito após todos os laboratórios. As respostas dos questionários encontram-se integralmente no Anexo II. Para um panorama geral as respostas foram agrupadas em categorias, as quais foram definidas a partir do conteúdo das respostas obtidas nos questionários. Esta forma de organizar os resultados foi utilizada objetivando facilitar a visualização das respostas e sua posterior análise, tal como propõe a metodologia da Análise de Conteúdo, de Laurence Bardin.(2002)

Segundo Berelson (1971), análise de conteúdo é uma "técnica de pesquisa que visa a descrição objetiva, sistemática e quantitativa do conteúdo manifesto da comunicação", dessa forma ele afirma que a análise de conteúdo objetiva a busca do sentido ou dos sentidos contidos numa comunicação. Levando isso em conta é necessário, portanto, a sistematização e quantificação do material reunido, com a intenção de objetivar os resultados e inferir análises para uma consequente conclusão.

RESPOSTAS OBTIDAS NOS QUESTIONÁRIOS	
QUESTIONÁRIO 1 (08/03/2010)	QUESTIONÁRIO 2 (05/04/2010)
Nome: C.S.S.M.	
<p>Data: 08/03/2010</p> <p><b>Improvisação:</b> Desconfortável, precisa de direcionamento.</p> <p><b>Dificuldades:</b> Falta de regras, não explora possibilidades.</p>	<p>Data: 05/04/2010</p> <p><b>Improvisação com Danças Circulares:</b> Baixo tônus muscular.</p> <p><b>Dificuldades:</b> Relaxamento corporal.</p> <p><b>Facilitadores:</b> Concentração e continuidade do trabalho.</p> <p><b>Grupo:</b> Desligou-se do grupo, notou no final respostas semelhantes nos movimentos da turma.</p>
Nome: L.M.B.	
<p>Data: 08/03/2010</p> <p><b>Improvisação:</b> Desconfortável, insatisfação com resultados.</p> <p><b>Dificuldades:</b> Sem parâmetros e perspectivas, propostas das técnicas conhecidas como limitador.</p>	<p>Data: 05/04/2010</p> <p><b>Improvisação com Danças Circulares:</b> Muito concentrada, mas com tônus baixo. Ligada ao pulso da música da dança circular.</p> <p><b>Dificuldades:</b> Retomar trabalho da semana anterior.</p> <p><b>Facilitadores:</b> Imagens surgidas, desenho, continuidade do trabalho.</p> <p><b>Grupo:</b> Empático (“captou as mesmas energias”) e receptivo.</p>

Nome: M.R.	
<p>Data: 08/03/2010</p> <p><b>Improvisação:</b> Pouco explorada, tem afinidade mas com dúvidas.</p> <p><b>Dificuldades:</b> Sair da zona de conforto, explorar possibilidades e reunir o material.</p>	<p>Data: 05/04/2010</p> <p><b>Improvisação com Danças Circulares:</b> Muito concentrada e calma. Às vezes isso auxiliou, às vezes “perdeu-se em si mesma”.</p> <p><b>Dificuldades:</b> Retomar os movimentos da semana anterior.</p> <p><b>Facilitadores:</b> Concentração e espontaneidade. Música ao piano ajudou.</p> <p><b>Grupo:</b> Empático , em sintonia, receptivo.</p>
Nome: G.L.F.	
<p>Data: 08/03/2010</p> <p><b>Improvisação:</b> Depende de concentração e receptividade.</p> <p><b>Dificuldades:</b> Livrar-se de preconceitos, ser espontâneo, estar atento ao corpo.</p>	<p>Data: 05/04/2010</p> <p><b>Improvisação com Danças Circulares:</b> Preparada para criar, concentrada e sem bloqueios. Imagens surgiam.</p> <p><b>Dificuldades:</b> Manter estado concentrado.</p> <p><b>Facilitadores:</b> Concentração e estado meditativo. mente sem julgamentos e observar as imagens.</p> <p><b>Grupo:</b> Inicialmente estava muito focada em si, depois percebeu sintonia nos pequenos grupos e por último no grande grupo.</p>

Nome: T.F.P.	
<p>Data: 08/03/2010</p> <p><b>Improvisação:</b> Processo íntimo. Em grupo fica sem espontaneidade. Necessidade de resultados obstrui o processo</p> <p><b>Dificuldades:</b> Cobrança interna por resultados, reunir material e sair dos padrões corporais e experimentar.</p>	<p>Data: 05/04/2010</p> <p><b>Improvisação com Danças Circulares:</b> Relaxamento e concentração favoreceram improvisação.</p> <p><b>Dificuldades:</b> entrar no estado meditativos, concentrado</p> <p><b>Facilitadores:</b> Estado meditativo, concentração.</p> <p><b>Grupo:</b> Receptivo.</p>
Nome: B.M.	
<p>Data: 08/03/2010</p> <p><b>Improvisação:</b> Desconfortável, falta de técnica, habilidades corporais.</p> <p><b>Dificuldades:</b> Livrar-se de preconceitos, ser espontâneo, estar atento ao corpo.</p>	<p>Data: 05/04/2010</p> <p><b>Improvisação com Danças Circulares:</b> Concentração muito maior, mas repetições às vezes davam sono.</p> <p><b>Dificuldades:</b> Relaxamento corporal nas danças mais lentas, retomar movimentos da semana anterior</p> <p><b>Facilitadores:</b> Concentração, música ao piano, danças circulares e o grupo.</p> <p><b>Grupo:</b> Receptivo.</p>
Nome: A.F.C.C.	
<p>Data: 08/03/2010</p> <p><b>Improvisação:</b> Dificuldade em estar pronta para criar. Julgamentos criam limites.</p> <p><b>Dificuldades:</b> Bloqueios pelas racionalizações.</p>	<p>Data: 05/04/2010</p> <p><b>Improvisação com Danças Circulares:</b> Maior concentração, maior receptividade.</p> <p><b>Dificuldades:</b> por estar muito introspectiva, se adaptar aos estímulos externos (grupo e focalizadora).</p> <p><b>Facilitadores:</b> concentração sensibilizou para sensações.</p> <p><b>Grupo:</b> Empático , em sintonia, receptivo.</p>

Nome: V.G.V.	
<p>Data: 08/03/2010</p> <p><b>Improvisação:</b> Tem afinidade mas necessita estímulos, direcionamento.</p> <p><b>Dificuldades:</b> Racionalização, julgamentos próprios.</p>	<p>Data: 05/04/2010</p> <p><b>Improvisação com Danças Circulares:</b> Concentração em grupo, estado de prontidão.</p> <p><b>Dificuldades:</b> não racionalizar ou “mecanizar” movimentos.</p> <p><b>Facilitadores:</b> Estímulos guiaram durante improvisação.</p> <p><b>Grupo:</b> Receptivo, empático, sentiu-se atuante.</p>
Nome: L.M.	
<p>Data: 08/03/2010</p> <p><b>Improvisação:</b> Pouco contato.</p> <p><b>Dificuldades:</b> Deixar fluir o movimento.</p>	<p>Data: 05/04/2010</p> <p><b>Improvisação com Danças Circulares:</b> Concentrada, mais fácil improvisar.</p> <p><b>Dificuldades:</b> retomar movimentos da semana anterior.</p> <p><b>Facilitadores:</b> Danças circulares auxiliaram na concentração e orientaram movimentos.</p> <p><b>Grupo:</b> Confortável, confiante e em sintonia.</p>
Nome: S.R.R.	
<p>Data: 08/03/2010</p> <p><b>Improvisação:</b> Pouco utilizada. Exercício intimista.</p> <p><b>Dificuldades:</b> Necessita direcionamentos, cobrança de resultados.</p>	<p>Data: 05/04/2010</p> <p><b>Improvisação com Danças Circulares:</b> Maior concentração, corpo neutro e relaxado, sem julgamentos.</p> <p><b>Dificuldades:</b> Incorporar novas imagens</p> <p><b>Facilitadores:</b> Busca pela imagem</p> <p><b>Grupo:</b> Contribuiu na improvisação, novo estímulo.</p>

Nome: A.P.V.M.	
<p>Data: 08/03/2010</p> <p><b>Improvisação:</b> Familiarizada, fonte de material criativo.</p> <p><b>Dificuldades:</b> Iniciar. Julgamentos, seleção do material.</p>	<p>Data: 05/04/2010</p> <p><b>Improvisação com Danças Circulares:</b> Maior concentração, corpo preparado, maior percepção da música.</p> <p><b>Dificuldades:</b> Associar as imagens aos movimentos</p> <p><b>Facilitadores:</b> Concentração, não julgamento.</p> <p><b>Grupo:</b> Empático mas precisaria de mais tempo.</p>
Nome: P.M.L.	
<p>Data: 08/03/2010</p> <p><b>Improvisação:</b> Pouco à vontade, julgamentos bloqueiam movimentos. Precisa de aquecimento e concentração.</p> <p><b>Dificuldades:</b> Não direcionar movimentos racionalizando, deixar movimentos fluírem.</p>	<p>Data: 05/04/2010</p> <p><b>Improvisação com Danças Circulares:</b> Estado de prontidão, presença e fluidez.</p> <p><b>Dificuldades:</b> Falta de limites.</p> <p><b>Facilitadores:</b> Concentração e percepção espacial.</p> <p><b>Grupo:</b> Complementar.</p>
Nome: C.R.O.	
<p>Data: 08/03/2010</p> <p><b>Improvisação:</b> Desconfortável, perde controle do corpo.</p> <p><b>Dificuldades:</b> Reunir material, direcionamento, falta de concentração, excesso de estímulos.</p>	<p>Data: 05/04/2010</p> <p><b>Improvisação com Danças Circulares:</b> Mais calmo e aberto a novas propostas, menor ansiedade.</p> <p><b>Dificuldades:</b> Reunir material.</p> <p><b>Facilitadores:</b> Condução do trabalho.</p> <p><b>Grupo:</b> Sintonia apenas no pequeno grupo de trabalho.</p>

Nome: D.M.C.	
<p>Data: 08/03/2010</p> <p><b>Improvisação:</b> Confortável, permite liberdade para criar, neutraliza julgamentos.</p> <p><b>Dificuldades:</b> Transformar em elemento cênico. Necessita orientação.</p>	<p>Data: 05/04/2010</p> <p><b>Improvisação com Danças Circulares:</b> Maior disponibilidade para estar criando com os outros.</p> <p><b>Dificuldades:</b> Manter a imagem e reunir o material.</p> <p><b>Facilitadores:</b> Maior disponibilidade para com a proposta, com o próprio corpo e para como outro.</p> <p><b>Grupo:</b> Sintonia, movimentação harmônica.</p>
Nome: R.B.O.	
<p>Data: 08/03/2010</p> <p><b>Improvisação:</b> Familiarizado.</p> <p><b>Dificuldades:</b> Incômodo com dificuldades dos outros.</p>	<p>Data: 05/04/2010</p> <p><b>Improvisação com Danças Circulares:</b> Presença e prontidão.</p> <p><b>Dificuldades:</b> Tempo, necessidade de obter resultado.</p> <p><b>Facilitadores:</b> Direcionamento, o processo contribui.</p> <p><b>Grupo:</b> Sentiu-se introvertido, sentiu que o grupo respondeu bem.</p>
Nome: C.T.T.	
<p>Data: 08/03/2010</p> <p><b>Improvisação:</b> Alguma dificuldade, começou usar recentemente.</p> <p><b>Dificuldades:</b> Sair do convencional, ter “bagagem” suficiente para criar.</p>	<p>Data: 05/04/2010</p> <p><b>Improvisação com Danças Circulares:</b> Concentração, calma, pode canalizar energias para trabalhar.</p> <p><b>Dificuldades:</b> Ter pouco tempo para fechar o trabalho</p> <p><b>Facilitadores:</b> Concentração.</p> <p><b>Grupo:</b> Sintonia, empatia.</p>

Nome: G.B.C.	
<p>Data: 08/03/2010</p> <p><b>Improvisação:</b> Desconfortável, dificuldade para movimento fluir.</p> <p><b>Dificuldades:</b> Libertar-se de modelos, ser espontânea.</p>	<p>Data: 05/04/2010</p> <p><b>Improvisação com Danças Circulares:</b> Concentração.</p> <p><b>Dificuldades:</b> Entrar em concentração, dispersa-se fácil.</p> <p><b>Facilitadores:</b> Com as danças circulares imagens vieram com mais facilidade e foram complementares.</p> <p><b>Grupo:</b> Sentiu-se mais à vontade que em outros momentos.</p>
Nome: J.M.D.B.	
<p>Data: 08/03/2010</p> <p><b>Improvisação:</b> Desconfortável, difícil sair da zona de conforto, pouco disponível para o novo.</p> <p><b>Dificuldades:</b> Sair do convencional, explorar possibilidades.</p>	<p>Data: 05/04/2010</p> <p><b>Improvisação com Danças Circulares:</b> Sentiu-se bem, movimentos fluíram, mas as danças circulares levaram a padrões de movimentos.</p> <p><b>Dificuldades:</b> Dar continuidade as células da semana anterior, integrar as imagens.</p> <p><b>Facilitadores:</b> Fluência obtida através do trabalho.</p> <p><b>Grupo:</b> Concentrado, mas precisava de mais tempo.</p>

Nome: B.O.	
<p>Data: 08/03/2010</p> <p><b>Improvisação:</b> Perdida quando não tem uma boa proposta ou estrutura.</p> <p><b>Dificuldades:</b> Ansiedade, não varia dinâmica,</p>	<p>Data: 05/04/2010</p> <p><b>Improvisação com Danças Circulares:</b> Senti pouca diferença. Necessitava de mais tempo nas Danças Circulares. Continuou nervosa e dispersa.</p> <p><b>Dificuldades:</b> Existem sempre, nada ajuda.</p> <p><b>Facilitadores:</b> Chamou a atenção as danças circulares como estímulo estético.</p> <p><b>Grupo:</b> Catalizador, facilitador, prefere criar em grupo.</p>
Nome: J.G.B.O.	
<p>Data: 08/03/2010</p> <p><b>Improvisação:</b> Desconfortável, dificuldade em reunir o material, não vê propósito</p> <p><b>Dificuldades:</b> Encontra uma barreira, julgamento tanto interno como externo.</p>	<p>Data: 05/04/2010</p> <p><b>Improvisação com Danças Circulares:</b> Maior concentração, atenção ao grupo.</p> <p><b>Dificuldades:</b> (não referiu)</p> <p><b>Facilitadores:</b> Danças circulares trouxeram imagens, idéias, gestos. Direcionamento auxiliou.</p> <p><b>Grupo:</b> Harmonia, sintonia.</p>
Nome: A.C.	
<p>Data: 08/03/2010</p> <p><b>Improvisação:</b> Depende de direcionamento. Com concentração consegue alguns momentos de criação.</p> <p><b>Dificuldades:</b> Atenção: como inicia e como termina. Perde-se no processo.</p>	<p>Data: 05/04/2010</p> <p><b>Improvisação com Danças Circulares:</b> Estado de profunda concentração e presença corporal.</p> <p><b>Dificuldades:</b> Lembrava-se da música ou movimentos das danças circulares e se desconcentrava um pouco.</p> <p><b>Facilitadores:</b> Concentração e foco.</p> <p><b>Grupo:</b> Harmonia, afinidade.</p>

Nome: A.M.R.M.	
Data: 08/03/2010 <b>Improvisação:</b> Bloqueada, julgamento se sobrepõe à sensibilidade. Direcionamento ajuda. <b>Dificuldades:</b> Não julgar os movimentos, concentrar-se.	Data: 05/04/2010 <b>Não fez</b>
Nome: G.S.	
Data: 08/03/2010 <b>Não fez</b>	Data: 05/04/2010 <b>Improvisação com Danças Circulares:</b> Concentrada, calma, disponível. <b>Dificuldades:</b> Retomar células da semana anterior <b>Facilitadores:</b> Danças circulares ajudaram a concentração mental e corporal. <b>Grupo:</b> Deslocada devido a faltas.
Nome: J.P.B.	
Data: 08/03/2010 <b>Não fez</b>	Data: 05/04/2010 <b>Improvisação com Danças Circulares:</b> Profunda concentração e prontidão. Sintonia com o grupo. <b>Dificuldades:</b> Dar continuidade à célula de movimento da semana anterior. <b>Facilitadores:</b> Prontidão do corpo, imagens, sensações e músicas das danças circulares. <b>Grupo:</b> Sintonia, empatia, harmonia.

As respostas reunidas acima foram comparadas quantitativamente através dos gráficos abaixo para um efeito ilustrativo. Na primeira coluna constam as categorias das respostas, configuradas a partir da análise das respostas dos sujeitos; na segunda coluna consta o número de respostas que se enquadra naquela categoria. É importante ressaltar que as categorias não são excludentes, visto que a resposta de um mesmo sujeito pode enquadrar-se em mais de uma categoria. Assim a soma do número de respostas nas diversas categorias não é igual ao total de sujeitos.

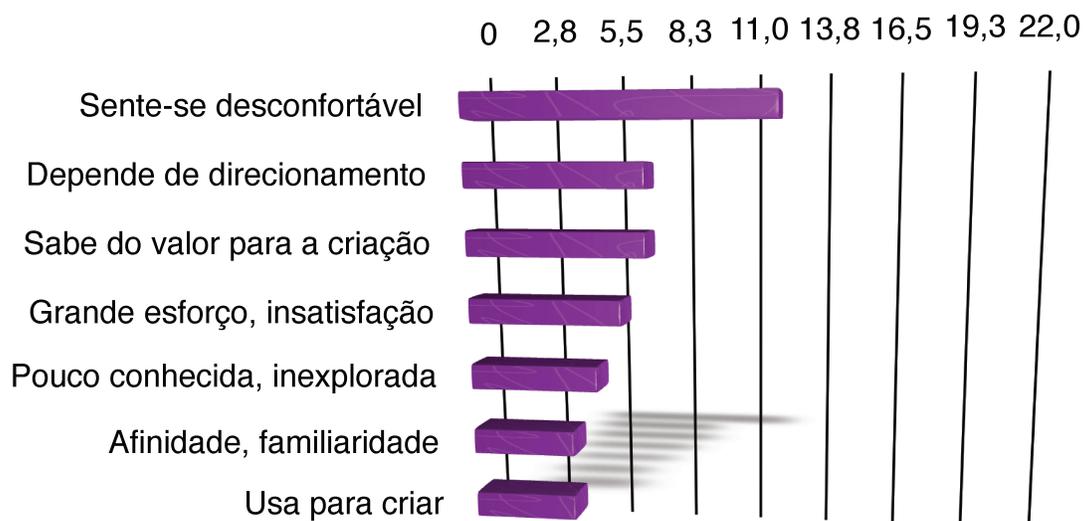
## Primeiro Questionário

O Total de pessoas que respondeu ao primeiro questionário: 22

Questão 1: Como se sente em relação à improvisação?

CATEGORIA DA RESPOSTA	Número de respostas
a. Sente-se desconfortável.	12
b. Depende de direcionamento para usá-la.	7
c. Refere a importância na prática de criação em dança.	7
d. Improvisar exige grande esforço, gera insatisfação em função dos próprios julgamentos.	6
e. Tem pouca familiaridade, usa pouco, não conhece.	5
f. Tem afinidade, familiaridade.	4
g. Usa para criar, mesmo que somente no processo individual.	4

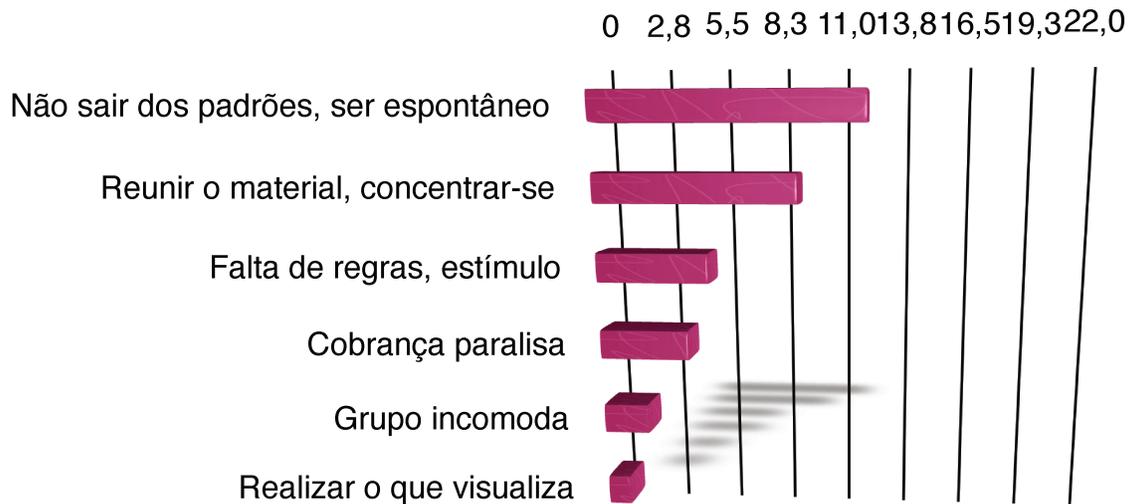
### ■ Questão 1



Questão 2: Quais as dificuldades que você encontra na improvisação?

CATEGORIA DA RESPOSTA	Número de respostas
a. Não consegue sair dos padrões de movimentos do corpo, ser espontâneo, explorar novas possibilidades.	12
b. Não consegue reunir o material levantado, falta de concentração.	9
c. A falta de regras, falta de estímulos para direcionamento.	5
d. A cobrança por resultados paralisa.	4
e. Incomoda-se com o grupo.	2
f. Não consegue realizar o que visualiza.	1

■ Questão 2



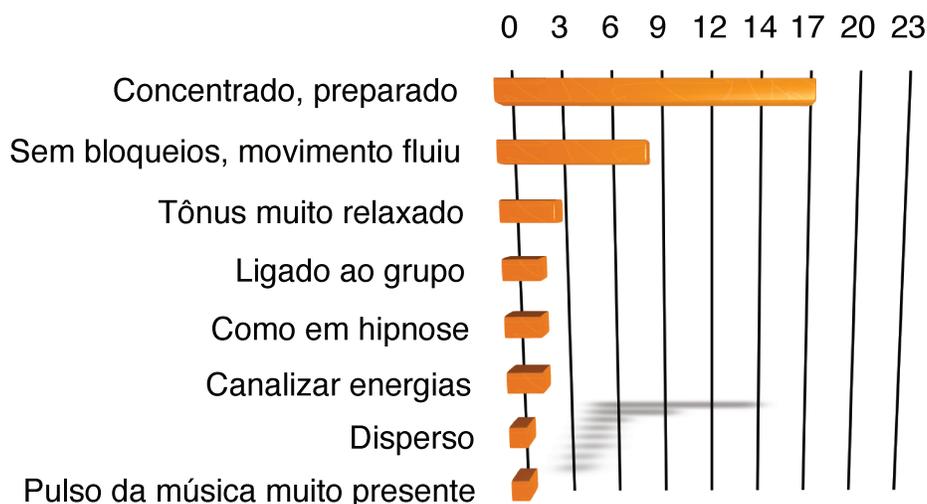
## Segundo questionário

Total de pessoas que respondeu ao segundo questionário: 23

Questão 1: Qual foi seu estado geral para a improvisação depois de realizar as Danças Circulares Sagradas?

CATEGORIA DA RESPOSTA	Número de respostas
a. Concentrado, preparado.	17
b. Imagens vinham à mente, sentiu-se sem bloqueios, repressões, julgamentos, mais disponível, movimento fluuiu.	8
c. Tônus muscular muito relaxado.	3
d. Sentiu-se mais ligado ao grupo.	2
e. Muito concentrada, como em estado de hipnose.	2
f. Capaz de canalizar as energias e concretizar os conteúdos.	2
g. Sentiu-se dispersa.	1
h. Sentiu que o pulso da música ecoava depois da Dança Circular.	1

■ Questão 1

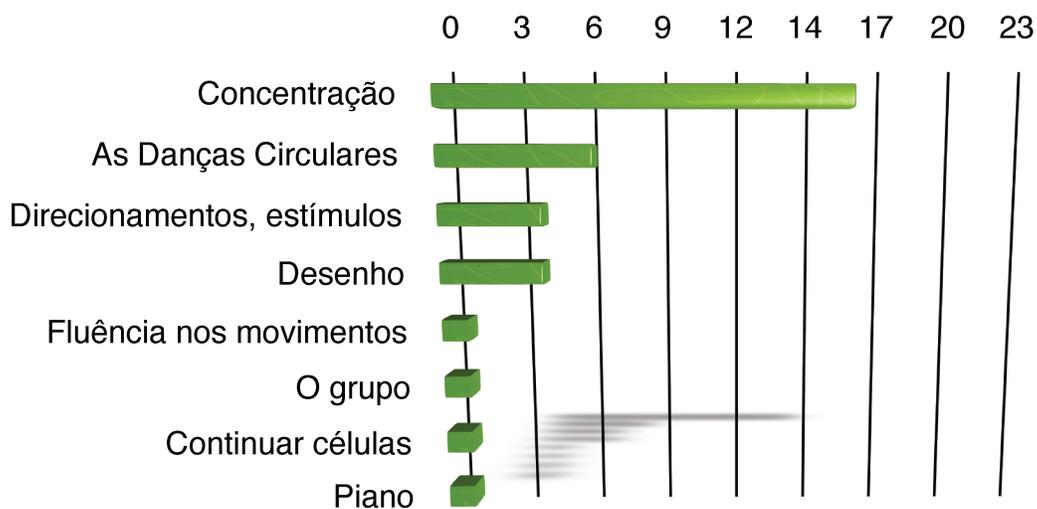


Questão 2: O que você percebeu como facilitador e o que você percebeu como dificuldade no trabalho de improvisação?

Facilitadores

CATEGORIA DA RESPOSTA	Número de respostas
a. A concentração obtida, o estado meditativo, sem julgamentos ou pensamentos.	16
b. As Danças Circulares Sagradas.	6
c. Direcionamentos, estímulos.	4
d. A imagem surgida, concretizada no desenho.	5
e. Conseguir fluência nos movimentos.	1
f. O grupo.	1
g. Continuar a mesma célula de movimentos das semanas anteriores.	1
h. A música ao piano.	1

■ Questão 2 - Facilitadores



### Questão 3

#### Dificuldades

CATEGORIA DA RESPOSTA	Número de respostas
a. Retomar célula da semana anterior, manter qualidade, imagens diferentes na semana seguinte.	8
b. Manter a concentração e adaptar-se aos estímulos externos.	5
c. Concretizar o trabalho, reunir material.	3
d. Relaxamento do corpo atrapalhou.	2
e. Falta de tempo.	2
f. Falta de regras.	1
g. Dificuldade em não racionalizar ou mecanizar os movimentos	1

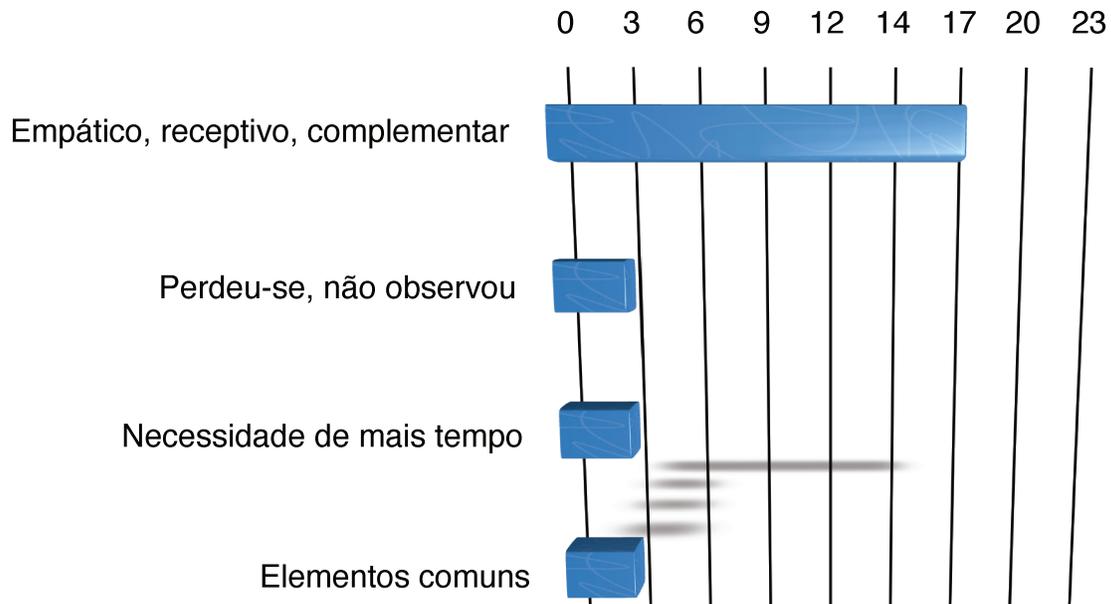
#### ■ Questão 2 - Dificuldades



Questão 3: Como você se sentiu em relação ao grupo?

CATEGORIA DA RESPOSTA	Número de respostas
a. Sentiu o grupo receptivo, empático, complementar.	17
b. Perdeu-se do grupo, não observou, sentiu-se fora.	3
c. Precisava de mais tempo com o grupo.	3
d. Percebeu muitos elementos comuns entre pessoas do grupo.	3

■ Questão 3





## 6. Análise e Discussão

A partir dos dados acima relacionados podemos observar nas respostas para a primeira pergunta, que o número de pessoas que naquele grupo refere desconforto no uso da improvisação é maior que a metade. De vinte e duas pessoas que responderam ao primeiro questionário, doze colocaram que se sentiam desconfortáveis com a improvisação. Para cada uma delas, o desconforto era gerado por alguns motivos recorrentes: dificuldade em sair da zona de conforto, dificuldade em ser espontâneo afastando os prejulgamentos ou dificuldade em se concentrar na própria atividade.

Um terço dos entrevistados refere necessidade de direcionamento para conseguir improvisar, por sentir-se perdido, sem motivação ou com as ideias bloqueadas pelos próprios julgamentos, o que os impede de improvisar livremente e obter resultados considerados satisfatórios por eles. Alguns sujeitos afirmaram que improvisar exige grande esforço, principalmente para se livrar dos próprios julgamentos, como se nota, por exemplo, na resposta de A.M.R.M.: *“Me sinto bloqueada muitas vezes para improvisar, uma vez que meu julgamento sobrepõe a sensibilidade para criar. Isso traz desconforto e dificuldades em improvisar, principalmente no palco.”*

Dentre os participantes, cinco deles afirmaram ter pouca familiaridade com a técnica da improvisação ou não a conhecem o suficiente para ter alguma impressão a seu respeito. Apenas uma pequena parte dos entrevistados disse ter afinidade com a improvisação, como técnica para o processo de criação. Da mesma forma, são poucos os que afirmam utilizar efetivamente a improvisação como técnica de criação.

Sendo assim, o grupo com o qual se realizou a pesquisa apresentou-se, inicialmente, incomodado ou pouco familiarizado com a técnica da improvisação, apesar de vários deles perceberem sua importância no processo de

criação em dança. A partir desses resultados, podemos observar certa resistência ao uso da improvisação, nesse grupo de pessoas.

As dificuldades referidas por eles, com mais frequência no que diz respeito à improvisação, são: ser espontâneo, deixar os movimentos fluírem e sair dos padrões de movimentação “viciados” pelo corpo. Além disso, alguns consideram a maior dificuldade, reunir o material levantado na improvisação, compondo com ele uma célula de movimento. A falta de regras ou a grande liberdade do processo de improvisação também é considerada como dificuldade para uma parte dos entrevistados.

Também foi apresentada como dificuldade, no discurso de quatro sujeitos, a cobrança pelo resultado que os acaba paralisando. Dois sujeitos percebem o grupo como gerador de dificuldade, ou por se sentirem julgados por ele, ou por julgarem o que o grupo realiza e como o realiza. Um dos sujeitos sente também como dificuldade, concretizar as ideias que lhe passam pela cabeça, não sabendo como realizá-las.

Depois de completado todo o trabalho com as danças circulares e a improvisação, descrito nos laboratórios de um a cinco, foi realizado um novo questionário, a partir do qual se puderam obter os resultados descritos abaixo.

Para grande parte dos entrevistados, o trabalho com as danças circulares sagradas, antes da improvisação, fez com que se sentissem concentrados ou em prontidão para improvisar. É importante notar que, em muitos relatos, a primeira referência era sobre a concentração. Pode-se concluir que o estado de concentração atingido chamou a atenção dos sujeitos, visto ter sido o primeiro aspecto destacado em vários questionários.

Uma parte dos entrevistados também incluiu em seus relatos que os movimentos fluíram com maior facilidade, sem bloqueios ou repressões, as imagens vinham à mente com maior facilidade, sentindo-se mais disponíveis para criar, depois do trabalho com as Danças Circulares. Essa descrição espontânea, feita pelos sujeitos, aponta para uma maior facilidade em improvisar e, portanto,

de criar depois de se prepararem com as Danças Circulares, principalmente se for considerado o fato de que, inicialmente, poucos sujeitos sentiam-se capazes de concentrar-se e fluir com a improvisação.

Uma pequena parte do grupo sentiu que o tônus muscular ficou relaxado demais, dificultando a movimentação. Essas pessoas relataram um relaxamento não apenas mental, mas também físico, que acabou interferindo na prontidão para a realização dos movimentos.

Dois dos relatos deram grande ênfase ao grupo, ou seja, que o trabalho depois das danças, com a improvisação despertou-os para o grupo e para o fato de se sentirem pertencendo a essa dinâmica grupal.

Foi ressaltado em dois relatos, que o nível de concentração foi tão profundo, que um dos sujeitos usou a expressão: “*um pouco em estado de hipnose*”. Para esse sujeito, a sensação corporal era de “*corpo denso*”, o que pode ser compreendido como aumento da consciência corporal. Noutro relato, o sujeito afirma que a concentração foi muito intensa, de maneira que em alguns momentos ela ajudou, mas em outros, “*perdeu-se dentro de si.*” Também foi colocado por dois dos sujeitos, que o trabalho ajudou a canalizar as energias, concretizando-as em movimentos.

Apenas num dos relatos o sujeito refere ter-se sentido disperso após o trabalho, acrescentando que precisaria de mais tempo realizando as Danças Circulares para que elas lhe proporcionassem alguma alteração no modo de sentir. Dessa maneira, continuou sentindo-se nervoso e disperso.

Foi referido também, por apenas um sujeito, que o pulso da música utilizada na Dança Circular ficou ecoando, tornando difícil desconectar-se dela. Essa mesma pessoa acrescentou em seu relato que se sentiu concentrada e, ao mesmo tempo, com baixo tônus muscular.

Os sujeitos foram questionados sobre quais seriam os facilitadores, percebidos por eles, para o processo de improvisação. A maioria respondeu que o grande facilitador foi a concentração alcançada pelas danças meditativas e a

consequente capacidade de realizar os movimentos sem julgamentos ou racionalizações.

Outra parte dos sujeitos se referiu diretamente às Danças Circulares como facilitadoras da improvisação. Pode ser notado nos relatos que, mesmo se referindo diretamente às Danças Circulares, o estado causado por elas foi importante, fosse pela concentração ou pela ausência de pré julgamentos. Quatro dos participantes consideraram os direcionamentos e estímulos, dados durante o processo, fatores importantes para a improvisação.

Alguns deles consideraram que a imagem, surgida durante o momento de introspecção, foi determinante para o processo de improvisação. Também foi comentado que ter conseguido fluência de movimentos, depois do trabalho meditativo foi um diferencial para a criação.

Num dos relatos, o sujeito valorizou muito a relação com o grupo, como fator importante para seu processo de improvisação. A música improvisada ao piano e a continuidade das células de movimento, semana após semana, também foram citadas como fatores facilitadores para o processo.

Como dificuldades no processo de improvisação, foi levantado por oito dos entrevistados, que retomar as células de movimento das semanas anteriores, assim como manter a qualidade dos movimentos de uma semana para outra, ou trabalhar com imagens diferentes a cada semana, foi difícil ou atrapalhou na improvisação.

Para cinco sujeitos, houve dificuldade em manter a concentração e adaptar-se aos estímulos externos, mantendo-se no estado alcançado pelas danças; três deles se embaraçaram em conseguir reunir o material levantado e concretizá-lo em uma sequência de movimentos.

Os dois sujeitos que referiram se sentir muito relaxados fisicamente, apontaram esse relaxamento como gerador de dificuldades para a improvisação. Outros dois apontaram o tempo como dificuldade, considerando-o pouco para que o trabalho fosse desenvolvido a contento.

Outro relato apontou como dificuldade para improvisar a falta de regras durante o momento da improvisação. Esse relato pode ser comparado com os quatro que consideraram que, justamente aquilo que os ajudou a improvisar, foram os direcionamentos e estímulos oferecidos durante o processo. Essa discrepância pode ser atribuída às diferentes necessidades de condução que cada um pode apresentar. O que para alguns é suficiente e encorajador, para outros é escasso, insuficiente.

O relato de V.G.V. apontou como maior dificuldade não racionalizar ou mecanizar os movimentos. É interessante notar que no questionário realizado anteriormente, ela apontou como dificuldade para improvisar, justamente esses dois fatores. Assim, podemos considerar que para esse sujeito a dificuldade se sobrepôs ao estímulo da prática meditativa, mantendo o obstáculo. Ela apontou, por outro lado, como facilitadores os estímulos dados durante a improvisação, pois eles a guiavam. Dessa forma, podemos concluir que nesse caso específico, um trabalho mais diretivo, pode oferecer mais segurança, e permitir a ela criar, com uma crítica menor do que quando pode fazê-lo mais livremente.

Com relação ao grupo, a maior parte dos sujeitos afirmou ter sentido sintonia, empatia e harmonia e complementar no trabalho de improvisação. Outros três entrevistados sentiram que necessitavam de mais tempo com o grupo para realizar algo. No caso de outros três sujeitos, esses se sentiram fora ou não observaram a interação com o grupo. Em três relatos, entre aqueles que observaram o grupo empático e complementar, foram feitos comentários a respeito de elementos comuns na movimentação das diversas pessoas que o compunham.

A partir desses resultados, pode-se observar que, apesar de a improvisação ser considerada uma das principais técnicas de criação em dança, nesse grupo em particular a técnica causava, em grande parte de seus componentes, desconforto. O trabalho com as Danças Circulares Sagradas obteve sucesso em sua intenção, se considerarmos que a maioria do grupo sentiu mais facilidade em

improvisar, depois de realizar as danças circulares, pois possibilitaram a eles maior concentração, afastando julgamentos e preconceitos e permitindo que os movimentos fluíssem mais livremente. Isso comprova nossa hipótese inicial de que o trabalho meditativo pode favorecer o estado mental necessário para a criação.

Um número considerável de pessoas do grupo sentia, antes de participar dos laboratórios, que os julgamentos impediam sua criação. Como foi citado em capítulo anterior: “*A melhor maneira de fazer arte é renunciar a qualquer expectativa de sucesso ou fracasso e simplesmente ir em frente.*” (NACHANOVICHT: ;124) Isso pôde ser confirmado na experiência do grupo, pois o estado de concentração e rebaixamento do nível de críticas e pré-julgamentos, foi considerado pela maioria, o fator facilitador do processo.

Deve-se considerar, também, que estar disponível e permitir que os movimentos fluam livremente é um exercício importante para desautomatizar o processo, quebrando as cadeias de movimentos conhecidas e permitindo que outras novas possam surgir. Como afirma José Gil (2009), é preciso que a espontaneidade e a fluência de movimentos possam jorrar, para que o movimento se desenvolva. Isso foi identificado como importante facilitador para muitos dos participantes desta pesquisa.

Entre os fatores que dificultaram o processo, o que mais se destacou foi a necessidade de se retomar a movimentação iniciada na semana anterior e dar continuidade a ela. Não foi exigido que esta continuidade fosse em sequência, ou seja, a célula de movimento da primeira semana em primeiro lugar, seguida pela da segunda semana e assim por diante (a sequência poderia ser aleatória); nem foi exigido que a cada semana surgisse uma nova célula, apenas que ela fosse se enriquecendo, aprimorando-se. Ainda assim, algumas pessoas não se sentiram à vontade para dar continuidade às suas movimentações, pois as imagens e sensações eram diferentes, a cada semana.

Com relação a esse aspecto, é preciso considerar as contingências em que a pesquisa foi realizada: os encontros eram semanais e, talvez, para uma situação ideal, devessem ter sido feitos com intervalos menores, para que os participantes não se afastassem tanto de suas criações. Por outro lado, um processo criativo pode ser muito longo, durando semanas, meses e, às vezes, até anos. Assim, é preciso que se aprenda a retomar o contato com imagens anteriores e, ao mesmo tempo, permitir que novas imagens surjam e dialoguem com as primeiras. Por se tratar de alunos de graduação e, portanto, ainda não profissionais, a dificuldade pode ser atribuída à falta de experiência, pois, como alguns dos próprios alunos referiram, pouco contato tiveram, anteriormente, com a técnica de improvisação.

Outra dificuldade levantada foi a de manter a concentração e já havia sido observado que um dos fatores eleitos como facilitadores do processo era, justamente, o estado de concentração atingido através das danças circulares. Manter tal concentração nada mais é do que exercício, como podemos verificar nos textos que orientam a respeito da técnica de meditação, como em JIA (1998). O fato de conseguir experimentar esse estado já pode ser considerado um avanço, que se vai concretizando com o tempo, através dos exercícios.

É importante considerar, também, que mais de dois terços dos entrevistados sentiram-se à vontade com o grupo, depois do trabalho com as Danças Circulares. Pudemos observar, inclusive, que em alguns relatos feitos antes dos laboratórios, era destacada a dificuldade pessoal em realizar a improvisação diante de outras pessoas, considerando-a um exercício intimista. Como foi ressaltado nas considerações teóricas desta pesquisa, as Danças Circulares Sagradas favorecem a interação com o grupo, igualando todos, ao mesmo tempo em que permite a introspecção.



## 7. Considerações Finais

Neste trabalho, foi realizada uma revisão, sob a perspectiva da psicologia analítica de C. G. Jung, do processo de criação artístico, da improvisação como técnica de criação e sua utilização da dança. Também foi feita referência às Danças Circulares Sagradas e a sua abrangência como prática meditativa.

Foi possível relacionar as Danças Circulares Sagradas ao processo de criação, como forma de preparação para o bailarino-criador, através do embasamento teórico, oferecido pela Psicologia Analítica. O estado mental atingido quando se executam as Danças Circulares pode ser considerado favorecedor do processo criativo, permitindo o acesso ao inconsciente, através de um rebaixamento do nível de consciência. Esse estado, além de favorecedor às imagens, permitiu aos bailarinos maior concentração, fluência e espontaneidade.

Considerando o que foi analisado nos resultados desta pesquisa, podemos afirmar que a hipótese inicial foi comprovada: as Danças Circulares Sagradas, como prática corporal e meditativa, servem ao propósito de contribuir no processo de criação em dança. De acordo com os resultados obtidos, para mais da metade dos participantes desse grupo, o exercício com as Danças Circulares contribuiu, de alguma maneira, para a sua improvisação.

Além disso, verificou-se que o exercício das Danças Circulares favoreceu a interação e a coesão do grupo, gerando receptividade e sintonia nos participantes, o que é muito desejável num processo de criação grupal. Ressalto, ainda, que a maior parte dos participantes que se sentia incomodado inicialmente, com o uso da improvisação, conseguiu sentir-se à vontade com essa técnica, depois do uso das Danças Circulares, uma vez que ela permitiu um estado mental de maior espontaneidade e concentração.

Dessa forma foi possível confirmar a hipótese inicial, proposta para esse trabalho, assim como observar na prática as afirmações teóricas da psicologia

analítica a respeito do processo de criação da obra de arte. Foi possível verificar a importância do rebaixamento do nível de consciência e consequente desabrochar do inconsciente, trazendo imagens, memórias e impulsos que promoveram a criação. Assim como afirmou Jung o segredo da ação da arte é a ativação inconsciente do arquétipo e a sua elaboração na obra acabada, permitindo o acesso às fontes mais profundas da vida.

Os efeitos causados pelo trabalho nos participantes do grupo despertou, não só neles, como também na pesquisadora, o interesse em aprofundar essa pesquisa, dando continuidade ao trabalho. Talvez isso possa se concretizar em trabalhos futuros, pois esse campo de conhecimento deve ser mais explorado. Foi fascinante ver como esse trabalho foi se desenvolvendo o longo do tempo e como foi se revelando aos poucos; o que era muito nebuloso inicialmente, tornou-se claro e fundamental no final. Quando foi dado o início a essa pesquisa, não poderia imaginar o quanto enriquecedor seria o processo e como cada etapa se desdobraria; não poderia imaginar mesmo na última semana antes da defesa, como tudo aconteceria e como o encerramento desta etapa seria encantador. Acredito que seguir com esse trabalho seja muito enriquecedor, não só para mim, mas para quem esteja interessado em se enveredar pelos fascinantes caminhos dos processos de criação.

Ainda foi possível observar que dançar em roda faz parte do inconsciente coletivo da humanidade, visto existirem relatos de danças de roda, desde os períodos pré-históricos até a atualidade. Dessa maneira, criar a partir do estímulo das Danças Circulares Sagradas é entrar em contato com aspectos ancestrais de nossa mente – nos seus aspectos psíquicos e físicos – e favorecer o diálogo entre a consciência e as imagens do inconsciente. Isso porque a consciência, apesar de, durante o processo de criação, estar num nível mais rebaixado, não deixa de participar do processo; permite, apenas, que o inconsciente também possa se comunicar, da mesma maneira que o Sol no fim da tarde, já não tão intenso, permite que a Lua seja vista no céu.

## 8. Referências Bibliográficas:

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**, Lisboa- Portugal, Edições 70, 2002.

BARTON,A. **Danças Circulares**: Dançando o caminho sagrado, org. Renata C.L. Ramos, São Paulo, Triom, 2006.

BERELSON, B. **Content analysis in communication research**. New York, Hafner, 1971.

BLOM,L.A. e CHAPLIN,L.T., **The moment of movement**: dance improvisation, University of Pittsburg Press, 1988. (pela web <http://digital.library.pitt.edu/cgi-bin/t/text/text-idx?c=pittpress:cc=pittpress:q1=moment%20of%20movement:rgn=full%20text:rgn1=full%20text:view=toc:idno=31735057892451> ). Acesso em 05/2010.

BOURCIER, P. **História da dança no Ocidente**, 2a. edição, São Paulo, Martins Fontes, 2001.

CAMPBELL, J. **O poder do mito**, São Paulo, Palas Atena, 1990.

FARO, A.J. **Pequena história da dança**, 6a. edição, Rio de Janeiro, Jorge Zahar Editor, 2004.

GARAUDY, R. **Dançar a vida**, Rio de Janeiro, Nova Fronteira, 1980.

GIL, J. **Movimento Total- o corpo e a dança**, São Paulo, Iluminuras, 2004.

GROF, S. **A mente holotrópica** - Novos conhecimentos sobre psicologia e pesquisa de consciência, Rio de Janeiro, Rocco, 1994.

JAFFÉ, A. **O simbolismo nas artes plásticas**, in JUNG, C.G. **O homem e seus símbolos**, 18a. impressão, edição especial brasileira, Rio de Janeiro, Nova Fronteira, 2000.

JIA, J.E. **Ch'an Tao – essência da meditação**, São Paulo, Plexus, 1998.

JUNG, C.G. **Psicologia e religião**, Petrópolis, Vozes, 1987.

\_\_\_\_\_, **Psicologia e religião oriental**, Petrópolis, Vozes, 1986.

\_\_\_\_\_, **Energia Psíquica**, Petrópolis, Vozes, 1997.

\_\_\_\_\_, **O Homem e seus símbolos**, Rio de Janeiro, Nova Fronteira, 2000.

\_\_\_\_\_, **O espírito na arte e na ciência**, Petrópolis, Vozes, 1991.

\_\_\_\_\_, **A vida Simbólica**, 2a. edição, Petrópolis, Vozes, 1997.

\_\_\_\_\_, **Psicologia do Inconsciente**, 17a. edição, Petrópolis, Vozes, 2007.

\_\_\_\_\_, **O eu e o inconsciente**, 21a. edição, Petrópolis, Vozes, 2008.

\_\_\_\_\_, **Os arquétipos e o inconsciente coletivo**, 6a. edição, Petrópolis, Vozes, 2008.

\_\_\_\_\_, **Tipos Psicológicos**, 3a. edição, Petrópolis, Vozes, 2009.

\_\_\_\_\_, **Civilização em transição**, 3a. edição, Petrópolis, Vozes, 2007.

MARTINS, C., **Improvisação em dança: um processo sistêmico evolutivo**, PUC SP mestrado, 1999.

MINAYO, M.C.S., **O Desafio do Conhecimento**, 7a. ed. São Paulo: Hucitec, Rio de Janeiro: Abrasco, 2000.

MITHEN, S. **A pré-história da mente**, uma busca das origens da arte, da religião e da ciência, São Paulo, Editora Unesp, 2002.

MOYERS, B. **A cura e a mente**, Rio de Janeiro, Rocco, 1995.

NACHMANOVITCH, S., **Ser Criativo**, 5a. edição, São Paulo, Summus, 1993.

OSTROWER, F. **Acasos e criação artística**, 8a. edição, Rio de Janeiro, Elsevier, 1999.

\_\_\_\_\_ **Criatividade e processos de criação**, Petrópolis, Vozes, 2005.

\_\_\_\_\_ **A Sensibilidade do intelecto**, Rio de Janeiro, Elsevier, 1998.

\_\_\_\_\_ **Universos da Arte**, 31a. edição, Rio de Janeiro, Elsevier, 2004.

PICHON-RIVIÈRE, E. **O Processo de Criação**, São Paulo, Martins Fontes, 1999.

RAMOS, R. C. (org.) et al., **Danças Circulares Sagradas, uma proposta de educação e cura**, São Paulo, Triom, 2002.

SALLES, C.A. **Gesto inacabado** Processo de criação artística, 3a. edição, São Paulo: FAPESP, Annablume, 2004.

## 9. Bibliografia

ALMEIDA, L. H. H. **Danças Circulares Sagradas, imagem corporal, qualidade de vida e religiosidade.** Tese de Doutorado em Saúde Mental, Campinas, Unicamp, 2005.

BERTAZZO, I. **Espaço e corpo:** guia de reeducação do movimento, São Paulo, SESC, 2007.

BRANDÃO, J.S. **Mitologia grega,**(vols. I, II e III) Petrópolis, Vozes, 1997.

CHEVALIER, J. e GHEERBRANT, A. **Dicionário de Símbolos,** 19ª edição Rio de Janeiro, José Olympio Editora, 2005.

DIEL, P. **O simbolismo na mitologia grega,** São Paulo, Attar, 1991.

JUNG, C.G e WILHELM, R. **O segredo da flor de ouro,** Petrópolis, Vozes, 2001.

LOBO, L. e NAVAS, C. **Teatro do Movimento:** um método para o intérprete criador, 2ª edição, Brasília, LGE editora, 2007.

LABAN, R. **Domínio do movimento,** São Paulo, Summus, 1978.

LANGENDONCK, R. VAN **Merce Cunningham:** dança cósmica, acaso, tempo, espaço, São Paulo, Edição do autor, 2004.

NAVAS, C. e BOGÉA, I. **Na Dança,** São Paulo, Imprensa Oficial do Estado de São Paulo, 2006.

OSTETTO, L.E. **Educadores na roda de dança: formação-transformação**, Tese de Doutorado, Faculdade de Educação, Campinas, Unicamp, 2006.

SIQUEIRA, D. **Corpo, comunicação e cultura**, Campinas, Autores associados, 2006.

SOARES, M.V. **Técnica energética: fundamentos corporais de expressão e movimento criativo**, Tese de Doutorado, Faculdade de Educação, Unicamp, 2000.

TURATO, E.R. **Tratado da metodologia de pesquisa clínico-qualitativa**, Petrópolis, Vozes, 2003

WOSIEN, B. **Dança, um caminho para a totalidade**, São Paulo, Triom, 2000.

WOSIEN, M. G. **Dança: símbolos em movimento**, São Paulo, Anhembi-Morumbi, 2004.

STRAZZACAPPA, M e MORANDI, C. **Entre a arte e a docência - a formação do artista da dança**, Campinas, Papirus, 2006.

TOURINHO, L.L. **Um estudo de construção da personagem a partir do movimento Corporal**, Dissertação de Mestrado, Instituto de Artes, Campinas, Unicamp, 2004.

WHITMONT, E. C. **A busca do símbolo**, São Paulo, Cultrix, 1995.

ROTH, G. **Os ritmos da alma**, São Paulo, Cultrix, 2000.

ZIMMERMANN, E.B. **Integração de processos interiores no desenvolvimento da personalidade**, Dissertação de Mestrado em Saúde Mental, Campinas, Unicamp, 1992.

ZIMMERMANN, E. B. **Dança meditativa em caixa de areia associada à análise verbal como técnica facilitadora da integração de processos simbólicos**, Tese de Doutorado em Saúde Mental, Campinas, Unicamp, 1996.

ZIMMERMANN, E.B. (org.) **Corpo e Individuação**, Petrópolis, Vozes, 2009.



## 10. Anexos

### Anexo I

#### Descrição dos laboratórios

##### Laboratório 1

Esse laboratório foi realizado como trabalho de exigência parcial para a conclusão da disciplina “Corpo e ancestralidade”, da professora Inaicyrá Falcão, no primeiro semestre de 2008. Os participantes foram os colegas da disciplina, num total de sete alunos.

A atividade veio na sequência de uma outra, realizada por um colega, e voltada para a alegria. Como todos já estavam aquecidos, nosso trabalho iniciou-se diretamente com as danças. A primeira dança realizada foi *Ngona Nehoso*, uma dança a África do Sul, com música do Zimbawe. A canção chama os músicos africanos de diversos países para cantar. É uma dança alegre e bastante solta.

Em seguida, foi feita outra dança de roda, *An Deran*, que remete ao movimento das ondas do mar na praia. Partindo da experiência da Dança Circular meditativa, principalmente da última, que remete ao elemento água, foi iniciada a movimentação, tendo como base as matrizes trabalhadas na disciplina, relacionadas à cultura Nagô, quais sejam: o banhar-se, o lavar e as ondas. Esses movimentos foram trabalhados durante todo o semestre pela professora e deveriam estar presentes no trabalho final. Então, a partir do trabalho das danças circulares, foi proposta a realização dos movimentos trabalhados em aula e depois foram discutidas a motivação corporal, a disponibilidade para a realização do movimento e a qualidade do movimento realizado e de como foi possível elaborar movimentos, a partir da matriz trabalhada na aula.

Os comentários dos participantes foram os seguintes:

“A roda antes ajuda, aquece o corpo e faz com que a gente entre no clima.”

“A roda ajuda a visualizar a imagem e a musica contribui e leva ao movimento.”

“Pode ser interessante não contar a história da dança a ser realizada, para não interferir na imagem que surge.”

“A música, os instrumentos já trazem imagens, sensações e energias que são diferentes por serem de outros povos.”

“A dança de roda, com a música, conduz para o movimento.”

“No início me senti preso na matriz do movimento. Quando se desfaz da forma (do movimento de roda), se transforma em outras coisas.”

“Reduzir o movimento e aproximar da imagem foi bom.”

(Não tenho imagens desse laboratório)

## **Laboratório 2 - Data: 15/05/08**

### **Laboratórios no grupo Imagem e Movimento**

Esses três próximos laboratórios foram realizados no grupo de estudos denominado “Imagem e Movimento”, coordenado pela professora Elisabeth Zimmermann. Os participantes eram alunos do curso de pós-graduação em artes e uma aluna de graduação em dança, num total de cinco participantes. Esses participantes nunca haviam dançado Danças Circulares e em todos os laboratórios precisaram aprender as danças antes de realizá-las.

Iniciaram-se as atividades com um aquecimento de articulações e de músculos. Seguiu-se a realização da roda de Danças Circulares, aproveitando uma Dança Circular como finalização do aquecimento, a dança *Kos*. A Dança Circular realizada foi *Ngona Nehoso*, uma dança da África do Sul, bastante solta e fluente.

Assim que a segunda dança foi realizada, ainda na roda, iniciou-se o exercício de improvisação. O exercício foi dirigido verbalmente, orientando os participantes a iniciarem a movimentação a partir do estímulo deixado no corpo, pela dança de roda. Os movimentos foram realizados individualmente no início, explicando aos participantes para, aos poucos, se orientarem, para a movimentação em pares, ou em grupo. Além do estímulo corporal deixado pela dança circular, também se valorizou a imagem despertada pela dança, durante e após a sua realização. Dessa forma, estimulou-se a improvisação de movimentos pelos participantes e, em seguida, a objetivação das impressões no papel, em forma de desenho ou texto escrito.

Cada participante deu seu depoimento ao final do exercício, comentando o que havia sido realizado. Os comentários que surgiram nesse laboratório tiveram como ponto comum o fato de os participantes se sentirem mais presos à movimentação de base da Dança Circular, realizada antes do exercício, e que a impressão geral foi de bem-estar e fluidez.

#### Comentários:

“ Foi confortável, senti a energia da Dança fluindo, senti vontade de realizar a improvisação, os movimentos tinham vigor, unidade e me veio a imagem de “Gaia”, a mãe terra.” (Aluna mestrado em artes - dança)

“Fiquei mais nos passos que derivaram da Dança Circular, flui sobre eles, eram movimentos mais gingados, circulares.” (Aluna de mestrado em artes - dança)

“Fiquei na estrutura dos passos da Dança, meus movimentos tinham formas mais circulares.” (Aluno especial - teatro)

### **Laboratório 3 - Data: 05/06/08**

Iniciaram-se as atividades com um aquecimento com uma dança circular de movimentos simples e fácil de ser aprendida por imitação, a dança *Galicia Processional*. Na sequência, houve a realização da roda de Danças Circulares.

A Dança Circular realizada foi *An Deran*, que remete aos movimentos das ondas do mar na praia.

Depois de realizada a dança, foi dirigida uma introspecção, direcionando a atenção dos participantes para a sensação corporal deixada pela dança circular, para a pulsação do corpo, para o movimentos internos. A roda foi sendo desfeita lentamente, mas a movimentação foi iniciada ainda no círculo. Isso se deu em função de um comentário realizado no laboratório anterior, quando foi dito que sair do círculo muito rapidamente atrapalhava a concentração e dispersava a energia do grupo. Assim, quando a dança de roda terminou, mantendo a disposição circular, foi sendo direcionada a atividade do grupo para a concentração na sensação corporal despertada pela dança, na pulsação do corpo e no o movimento interno. Orientou-se para iniciar-se um movimento livre, que desse fluência à sensação. Como fundo, havia sons de água e a própria música da dança de roda realizada. A imagem trabalhada foi a da água, desenvolvida de maneira dirigida, pois a dança circular realizada estava relacionada à água. Nesse laboratório em particular, não foi oferecido um tema livre para a escolha de sua imagem pelos alunos, mas o tema foi direcionado em função da dança realizada. Os movimentos foram sendo desenvolvidos por todos os participantes, individualmente, e na sequência seguiu-se como se todos fluíssem para o mar, num único grupo no final do exercício.

Terminado o exercício, cada participante recebeu papel e caneta para registrar suas impressões sobre a atividade, através de texto ou desenho.

Transcrição dos textos:

“A imagem que veio foi do mito de Ulysses (A Odisséia), que se perdeu no mar pela força dos ventos. Os ventos são produzidos por anjos que vivem ao redor da Terra.

(Texto do desenho feito por este participante)

Caminhos. Percursos. O vento sopra leve e carrega as coisas, nuvens, folhas, ar, flores, tristezas e lembranças. O vento muda a direção e obriga novos lugares, novas posições, instáveis, desequilíbrios. Mas essa mudança é boa, pois ele veio de uma forma suave. Foi brincalhão, maroto e me levou a lugares diferentes e longínquos. Foi bom, foi prazeroso. O som da brisa foi agradável e foi essa leveza, esse prazer que ficou.”

(Aluna mestrado em artes - dança)

“A areia, se me lembro bem, estava fria!

Eu a sentia, entre os dedos molhados, esfarelar-se mansinha, serena, fininha... Mas as ondas; ah! essas salgavam-me a pele, os dedos, o rosto, o cheiro, e o resto do mundo todo...

Enxarcando meus sentidos, despindo lembranças de outras maresias.

Fui cercado pelo vento! Ora fora, ora dentro! E Deixei-me levar... Pelo barulho, pelo respingo.

E era, a saudade, tão rodada, tão cirandada... Era tanto mar?”

(Aluno especial - teatro)

(Texto do desenho)

“O Mar chama

Receio

As mãos se arriscam ao Mergulho

Os Pés também se molham

A Água Puxa os Pés

Os Pés perfuram a areia Molhada

Os Pés são Densos; As Mãos Suaves  
Sabor de Sal na Boca  
O Corpo se expande pra sentir o Vento.”

( Aluna de mestrado em artes - dança)

#### Laboratório 4 - Data: 12/06/08

Neste laboratório foram realizadas duas danças: *Adama* e *Blessing, the peacemaker*. As duas danças foram feitas em sequência e depois de terminada a segunda dança partiu-se para a improvisação de movimentos. A improvisação foi realizada com uma música oriental, com sinos de meditação e sons suaves e em seguida em silêncio.

Foi seguida a mesma metodologia do laboratório anterior, desfazendo-se a roda suavemente e deixando os movimentos improvisados fluírem suavemente, de maneira individual. Na sequência dos movimentos, direcionou-se para a movimentação em grupo. Terminada a improvisação os participantes receberam papel e lápis para transcreverem suas impressões em forma de desenho ou texto.

Os comentários dos participantes traduziam, no geral, a sensação de bem estar:

“Tinha a sensação de balanço, de ninar, um estado de suspensão, de pequenos galhos balançando.”

“Tive a impressão de vento matinal, o sol que acabou de nascer, de montanha.”

“Suavidade”

Transcrição dos textos:

“Dança I

Energia

Eletricidade

Pressa

Movimento

Julgamento (será que a pessoa ao lado está muito devagar? Eu que estou com pressa? Há certo ou errado na dança circular?!!)

Saltitar

Alegria da dança, da música, do encontro...

Eletricidade

## Dança II

Suavidade

Belo

Doçura...

Harmonia

Grupo em conjunto, sem disputa... todos juntos...

Razão 1, 2 e vai... 2, 3 e volta...

Fluidez substitui a razão, envolve e orienta...

Suavidade

Improvisação

Imagem - relâmpago ou energia produzido em laboratório.

Explosão! Raios!!

Imagem água, água e suas variantes... fluidez...

Peixes... águas vivas... quietude...

Não senti vontade de interagir. Segui as indicações, mas foi algo meio “forçado”, no sentido de que estava bem sozinha. E acredito que os colegas também estavam nessa sensação, visto que não houve grandes esforços para um contato.

Sensação final - vim com pressa e cheguei atrasada, já cheguei meio fora de sintonia, mas como é tão bom ( e as adversidades existem) decidi vir assim

mesmo. Foi ótimo! Há sempre um equilíbrio com todos os envolvidos, até mesmo no elemento que chega para desequilibrar.”

(Aluna mestrado em artes - teatro )

“A cabeça repousa

Mãos

Dedos

Nenúfares que Balançam

Suspensão

Balanço”

(Aluna mestrado em artes - dança)

O outro participante fez um desenho sem texto.

Comentou que teve a imagem de campos de trigo, a brisa, cestos de pães e campo.

(Aluno de mestrado em artes - teatro)

## Laboratório 5 - Data: 20/08/2009

Laboratórios realizados em forma de curso livre de Danças Circulares a alunos e ex- alunos do curso de Dança da Unicamp

Este laboratório tinha o formato de curso de Danças Circulares Sagradas e os exercícios de prática de criação se seguiam como conclusão da aula. O curso era de duas aulas de quatro horas, em dois dias seguidos e foi realizado no Instituto de Artes da Unicamp, nos dias 20 e 21 de agosto de 2009, com um aluno e um ex-aluno do curso de Dança da Unicamp. Foram trabalhadas quatro

coreografias de Danças Sagradas neste primeiro dia, sendo elas: *Kos*, uma dança de saudação, *An Deran* dança que remete ao movimentos das ondas do mar na praia, *Adama*, cuja música está relacionada à terra, ao feminino e à mulher, e *Karsilamas*, uma coreografia tradicional da Grécia.

Terminadas as danças, foi oferecido aos participantes papel e giz de cera para que pudessem concretizar no papel imagens e impressões deixadas pelas Danças realizadas naquele dia. Depois da realização dos desenhos, seguiu-se um momento de improvisação de movimentos, de forma que os participantes pudessem criar movimentos a partir das imagens colocadas no papel e das impressões corporais deixadas pelas coreografias realizadas.

Os comentários gerais sobre o laboratório foram feitos no segundo dia de trabalho, abrangendo toda a experiência.

#### Laboratório 6 - Data: 21/08/2009

As danças realizadas neste segundo dia foram: *Kerthdon Hes*, uma dança em espiral muito antiga da Cornuália, na Inglaterra, conhecida como O Caracol Rastejante. É tradicionalmente realizada por um grande número de pessoas em dias de feiras e em dias de festas. É um tipo de dança que remonta aos tempos antes de Cristo e tem sido feita na Cornuália até os dias de hoje.

Outra dança foi *Ziguezou*, que é uma coreografia tradicional da França cuja canção está em francês antigo e canta a história de uma donzela que caiu dentro de um poço profundo...ela pede ajuda a alguns cavalheiros que passam por ali. A canção é uma discussão sobre como tirá-la de lá e uma especulação acerca da recompensa. (Em outra canção do mesmo ciclo, ela, já liberta, vai correndo à sua moradia e, desde dentro presenteia os cavalheiros com uma canção)

A última dança foi *Blessing the peacemaker*, cuja letra da canção diz sobre uma mulher e sua filha, cansadas deste mundo de guerras e ódio, decidem sair

dele. Foram viver isoladas do mundo, quando um dia sua filha disse que estava esperando um bebê.

A mãe não entendeu como isso poderia ter acontecido e um dia a avó disse que um menino não podia viver sem a figura paterna, então largou-o no mar. Quando regressou o bebê dormia tranquilamente no colo da mãe. Então a avó retomou e lançou o menino no fogo e, quando retornou o bebê dormia tranquilamente nos braços da mãe. Então fez um buraco no terra e lá o colocou vivo. E quando regressou, o bebê dormia tranquilamente nos braços da mãe. Este bebê cresceu e se transformou num pacificador de homens.

Terminadas as danças seguiu-se o momento de introspecção, em que os participantes colocaram no papel, em forma de desenho suas impressões e imagens. Em sequência foi feito um momento de improvisação, partindo dos desenhos e das impressões deixadas pelas danças.

Os comentários foram os seguintes:

Pergunta: Como foi a experiência, ajudou no processo de criação ou foi o mesmo que chegar e dizer, vamos improvisar?”

“Desenhando eu vejo melhor as formas, fica mais fácil passar isso para o corpo. Eu gosto de trabalhar com formas: triângulos, quadrados, losangos, eu vejo muitos desenhos... quando me vem alguma coisa assim e eu desenho fica mais fácil de tentar passar isso para o corpo depois. Fiquei mais com as formas arredondadas e tive necessidade de marcar os pontos, ou com alguma parte do corpo, com a mão, com o pé.”

“Eu nunca tinha feito isso: receber um estímulo, do estímulo passar para o papel e do papel passar para o corpo, como se fosse uma anotação de idéias, sabe? Eu vi o papel como uma anotação de idéia, mais rápido que o corpo; o corpo demora um pouco mais: “tem que fazer isso”, “Ah! não ficou bom...qual era o estímulo mesmo?” No papel não, você já faz ali e depois é só acessar aquilo que já está registrado.”

(Aluno do terceiro ano do curso de Dança - Unicamp)

“Senti bastante essa coisa ondulada, da onda mesmo. Na primeira (dança) a onda propriamente dita, com as pegadas na areia. Imaginava um caminho longo, a onda vai e volta e um caminho longo... o balanço da onda, os passos e o caminho contínuo... seguindo um caminho contínuo.”

(Ex-aluno do curso de Dança - Unicamp)

Pergunta: As Danças trouxeram imagens ou só ficou na sensação corporal?

Pra mim trouxe outras imagens, alguns desenhos que eu fazia no espaço, algumas formas que o corpo fazia e depois transformava isso no desenho e retransformava no corpo de novo. Às vezes a forma era o desenho final que a gente fazia (na coreografia), acabava desenhando como se o nosso pé fosse o pincel e aquela forma que ficou eu tentava reproduzir no meu corpo, ou no papel pra passar pra cá (para o corpo).”

(Aluno do terceiro ano do curso de Dança - Unicamp)

“De imagem o que mais ficou foi o caminhar na areia na praia. Hoje não deu tempo direito de chegar na imagem ( neste dia houveram problemas com o som, que desligava a toda hora e interrompia as coreografias), ficou mais pelo movimento mesmo. (Ele usou as cores para representar diferentes movimentos das danças, enquanto no dia anterior as imagens eram mais elaboradas, como o caminhar pela areia da praia) A imagem mesmo foi mais ontem, que a gente repetiu bastante, deu tempo de esquecer o passo e ir pra imagem.”

(Ex-aluno do curso de Dança - Unicamp)

Laboratório 7 - Data: 17/11/2009

Laboratórios realizados com a turma de 1o. ano do Curso de Dança da Unicamp, em três aulas da disciplina Ateliê de Criação II.

Estes laboratórios foram realizados nas três últimas aulas da disciplina “Ateliê de Criação II”, com uma média de vinte alunos participantes. As aulas tinham a duração de duas horas, dentro das quais eram realizadas duas a três coreografias e depois o laboratório de criação.

Esta primeira aula começou com a dança *Ena Mytos* como aquecimentos, que é uma dança de saudação, fácil de ser aprendida. Depois Foram feitas as danças *An Deran* e *Ngonahoso*.

*An Deran* é uma dança do País de Gales, inspirada numa lenda celta chamada “Pele de foca”. Esta lenda fala sobre um ser - uma mulher com cauda de foca - que, ao chegar à praia se despe de sua cauda e vive o sonho de se tornar humana por alguns momentos. Ela conhece um homem e se casa. Ele resolve esconder sua cauda para que ela não volte nunca mais para o mar, tornando-se definitivamente humana. Os anos se passam e eles têm um filho. Um dia o filho encontra a cauda de sua mãe, escondida por seu pai, e a devolve a ela. Ela a veste novamente e volta ao mar, retomando sua verdadeira natureza. O ritmo dos passos reproduz a velocidade de chegada e de partida das ondas do mar na areia da praia, tanto mais lento quanto mais afastado do oceano.

A segunda dança é da África do Sul, com música do Zimbawe. A canção chama os músicos africanos para cantar. É uma dança ritmada e fluente.

Terminadas as danças, foi pedido que todos se recolhessem numa introspecção. Os alunos deitaram-se no chão de olhos fechados e foi pedido que observassem a imagem que lhes surgisse, podendo ser uma imagem visual, tátil, sensorial. Em seguida foi pedido que passassem para o papel a imagem surgida, através de desenhos, palavras ou traços. Foi pedido então que cada um encontrasse o movimento que exprimisse melhor a imagem configurada levando

em consideração o desenho e as impressões internas. Cada um deveria chegar a uma sequência de movimentos, que foi apresentada ao grupo no fim da aula.

## Laboratório 8 - Data: 24/11/2009

A segunda aula começou com a apresentação do vídeo da exibição das sequências de movimentos feitos a partir dos desenhos que foi apresentada no fim da aula anterior. Em seguida foi lido um texto de excertos do livro “Movimento Total”, comentando a respeito da criação do movimento e de onde ela deve partir.

Em seguida foram feitas três danças: *Walenki*, coreografia Bernhard Wosien, música: Rússia. A letra da canção conta a história de uma jovem que havia ganhado um par de botas novas (vermelhas) para andar na neve. Ela havia ganhado também um namorado novo. Numa certa noite, quando ia se encontrar com o namorado, sua mãe, que não aprovava muito o relacionamento, proibiu-a de sair e para ter certeza de que a filha não iria pular a janela e sair noite afora na neve, tratou de esconder as botas novas. A filha, no entanto, estava fervilhando de paixão e, sem pensar duas vezes, saltou pela janela indo finalmente se unir a seu amado.

A segunda dança foi *Ziguezou*: coreografia: tradicional da França, cuja canção está em francês antigo e canta a história de uma donzela que caiu dentro de um poço profundo...ela pede ajuda a alguns cavalheiros que passam por ali. A canção é uma discussão sobre como tirá-la de lá e uma especulação acerca da recompensa. (Em outra canção do mesmo ciclo, ela, já liberta, vai correndo à sua moradia e, desde dentro presenteia os cavalheiros com uma canção)

A última dança foi *Tu que moves o mundo*, coreografia de Friedel Klokke-Eibl para a Canção do Bailarino, escrita por Bernhard Wosien.

Foi feita a introspecção logo após as danças, observando a e um novo momento de improvisação, partindo dos movimentos surgidos na aula anterior. A

intenção era favorecer o fluxo da energia corporal pela “topografia interna”, como no texto lido no início da aula, buscando não pensar sobre o movimento, mas seguir a necessidade da própria energia. No final todos apresentaram suas sequências de movimentos, em grupos de quatro pessoas por vez.

Os comentários foram os seguintes:

“Achei mais difícil porque na semana assada tinha o desenho, que acabou concretizando algumas coisas. Agora ficou mais nas sensações, o que também é uma possibilidade, mas achei um pouco mais difícil.”

“Achei diferente, nunca tinha feito danças circulares e hoje criar com o que isso me repercutia não deixou de me influenciar. Quando fui começar a movimentação, quando estava experimentando eu ficava me dizendo: “Não fica só fazendo os passinhos da roda” porque tinham algumas coisas que vinham. Mas na sequência eu segui e deixei vir, essa coisa circular. Eu tenho na minha movimentação isso, mas não com esse sentido, mais espiral do que círculo.”

“Senti dificuldade para qual caminho eu usaria para não pensar no movimento que eu ia fazer. Eu tentei não pensar em nada e só ir fazendo, mas eu acabava pensando. Tentei pensar em outra coisa e fazer o movimento, mas eu senti que eu me perdi na proposta e acabei pensando na minha vida, no que eu ia comer... pra não pensar na sequência de movimento. O que mais deu certo foi pensar no movimento que eu estava fazendo e não no próximo que viria.”

“É difícil porque a gente é condicionado a pensar: “o que eu vou fazer agora?”, “Acho que vou esticar o braço.”, “Acho que vou girar”

## Laboratório 9 - Data: 01/12/2009

Nesta última aula foi retomada a questão do texto de “Movimento Total” sobre a energia fluir para onde a topografia interior mandar e em seguida foram trabalhadas as seguintes danças: *Conectados as estrelas*, coreografia de Friedel Kloke-Eibl, que é uma dança de roda feita com as mãos soltas e com muitos giros;

*Perpetual Motion*, que é uma dança de meditação criada por Ana Barton para a música grega Menoussis, que fala de amor e morte. Por último foi feita a dança *Blessing, The Peacemaker*, cuja canção fala da história do pacificador de homens.

Feitas essas três coreografias, realizou-se uma introspecção direcionada, visando observar profundamente as impressões deixadas pelas danças, as sensações corporais e para onde a energia tendia a fluir, que tipo de movimentos conduzia, sem que se usasse para isso recursos racionais. Devia-se buscar realizar os movimentos que fluíssem com essa energia interna, sem tentar julgar racionalmente se eram movimentos bonitos, feios, adequados, se eram bons ou ruins e assim por diante. A partir dessa introspecção foi feito um novo momento de improvisação, com movimentos novos se unindo àqueles surgidos nos dois laboratórios anteriores.

Ao final da improvisação todos apresentaram suas sequências em grupos de quatro pessoas.

Os comentários foram os seguintes:

“Notei que muitas meninas fizera movimentos de balanço e no solo, houveram muitas movimentações com o mesmo princípio.”

“Pegando todas essas células, a de cada um, como a energia é a mesma dá pra montar uma coreografia inísona. Aqui encaixa ali... está todo mundo no mesmo fluxo.”

“Eu peguei a imagem da semana passada e juntei com a imagem que veio hoje. Eu achei engraçado que foram figuras bem fixas, mas com um movimento realmente circular. Eu desenhei isso, era um negócio meio marrom quadrado e no centro tipo um líquido que circulava. E a de hoje era como uma espiral, parecia uma laranja com um fundo azul bem escuro. Eu tentei pegar essa imagem e trabalhar.” (os colegas comentaram ser possível notar na sua movimentação a imagem da espiral)

“Pra mim, desde a primeira aula foi a mesma imagem. Foi legal porque dá pra seguir uma linha. É mais uma forma. Tem trabalhos e trabalhos, essa é mais

uma forma, ajuda, mas de repente uma outra que tem várias modificações também ajudaria. É mais um jeito diferente de coreografar.”

“As minhas imagens eu juntei meio sem querer, porque agora veio uma figura de água na minha cabeça e eu acabei lembrando que na primeira aula que a gente fez, não sei exatamente o que era, mas era uma coisa sempre redonda, mas na terra. Então no meio do caminho eu comecei a juntar uma água que escorria levinha por aquela terra e acabei juntando os dois sem pensar.”

## Anexo II

Questionários aplicados antes da realização dos laboratórios do 1o. semestre de 2010.

Nome: C.S.S.M

Data: 08/03/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Como você se sente em relação à improvisação?

Me sinto muitas vezes desconfortável por ser muito livre. Quando a improvisação é mais restrita, consigo criar de forma melhor.

2. Quais as dificuldades que você encontra na improvisação?

Tenho dificuldade com a falta de regras, pois sinto que assim acaba não explorando nenhuma possibilidade.

Nome: L.M.B

Data: 08/03/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Como você se sente em relação à improvisação?

Me sinto muitas vezes desconfortável por ser muito livre. Quando a improvisação é mais estruturada consigo criar de forma melhor.

2. Quais as dificuldades que você encontra na improvisação?

Tenho dificuldade com a falta de regras, pois sinto que assim acabo não utilizando nenhuma possibilidade.

Data: 08/03/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Como você se sente em relação à improvisação?

SINTO QUE A IMPROVISACÃO AINDA É PARA MIM UM CAMPO MUITO POUCO EXPLORADO. TENHO GRANDE AFINIDADE COM A IMPROVISACÃO, ME SINTO BEM, MAS AINDA POSSUO MUITAS DÚVIDAS EM RELAÇÃO A TÉCNICAS MAIS FORMALIZADAS DE SE TRABALHAR A IMPROVISACÃO, PRINCIPALMENTE PARA FINS COREOGRÁFICOS.

2. Quais as dificuldades que você encontra na improvisação?

NUM PRIMEIRO PLANO, TENHO DIFICULDADE EM SAIR DA MINHA "ZONA DE CONFORTO", DO CAMPO DO CONHECIDO E EXPLORAR NOVAS POSSIBILIDADES. MAIS ALÉM, POSSUO GRANDE DIFICULDADE EM SELECIONAR MATERIAIS, DENTRO DO IMPROVISO, QUE POSSAM SER "REVISITADOS" MAIS TARDE PARA FINS COREOGRÁFICOS.

Data: 08/03/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Como você se sente em relação à improvisação?

Sinto e penso que a improvisação tem relação com a forma em que você se coloca em qualquer atividade desenvolvida. Depende da sua "presença" no sentido de se estar intencional e concentrado naquilo que está sendo feito, ao mesmo tempo em que está aberto ao ambiente ao seu redor. Neste sentido é estabelecido um fluxo de informações, sensações e movimentações que caracterizam a improvisação. Para que isto ocorra deve-se estar em um próximo de um estado meditativo em que a criatividade e a espontaneidade possam fluir livremente.

2. Quais as dificuldades que você encontra na improvisação?

A maior dificuldade é estar livre de pensamentos ("psi-conceitos") que amarram o processo criativo, desviam o foco / a atenção tornando difícil ser espontâneo. Na dança a dificuldade é ainda maior porque deve-se ter o corpo intencionalmente presente, para que ele seja veículo de sentimentos, sensações, emoções, ideias, imagens.

Nome: T.F.P.

Data: 08/03/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Como você se sente em relação à improvisação?

Improvisar se torna prazeroso nos meus momentos mais íntimos, nos meus momentos de estudo e pesquisa. Em outras ocasiões, acaba por se transformar em amarrado e o prazer do livre movimento se perde. Ter que obter frutos instantâneos dos improvisos é o que torna alguns momentos doloridos e a pesquisa se perde em função do produto.

2. Quais as dificuldades que você encontra na improvisação?

A primeira dificuldade é a cobrança interna de um processo que necessita obter um produto. Assimilar o que foi feito e registrar esses padrões e estas fases acaba sendo uma dificuldade também. É uma tarefa e última é a persistência em manter os padrões fortes e encaixados no corpo. A quebra de padrões e a experimentação de algo novo é um desafio.

Nome: B.M.

Data: 08/03/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Como você se sente em relação à improvisação?

Minha relação a respeito do improviso é um tanto quanto ~~ace~~ acanhada, pois não me sinto a vontade a respeito de criar a partir de algo que possa ou não me inspirar. Acho que isto vem da frustração que tenho por querer fazer coisas que meu corpo não me permite. Conclusão: ~~acho~~ Creio que me faltam técnicas para me possibilitar uma criação mais dinâmica.

2. Quais as dificuldades que você encontra na improvisação?

A grande dificuldade é imaginar algo criativo e não conseguir colocá-lo em prática, porém há também o fato de não conseguir distinguir o que posso ou não aproveitar de uma improvisação para uma criação maior, como uma coreografia.

Nome: A.F.C.C.

Data: 08/03/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Como você se sente em relação à improvisação?

Eu sinto dificuldade em atender ao estado de prontidão que a improvisação exige. Acabo tentando ter um olhar interno em relação ao que estou fazendo e com isso acabo criando limites sobre a minha improvisação.

2. Quais as dificuldades que você encontra na improvisação?

Fico tentando antecipar o que fazer e não consigo encontrar uma continuidade nos ações. Encontro "brancos" e tem horas que eu não consigo seguir.

Nome: V.G.V.

Data: 08/03/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Como você se sente em relação à improvisação?

Gosto muito de improvisar. Mas sinto a necessidade de ter estímulos para começar. Algo que me direcione por um caminho, para não me perder durante o improviso.

2. Quais as dificuldades que você encontra na improvisação?

Às vezes racionalizo muito os movimentos preocupada com uma estética a ser apresentada. Mas improvisação é gostosa quando não se pensa ao fazer, simplesmente flui.

Nome: S.R.R.

Data: 08/03/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Como você se sente em relação à improvisação?

A improvisação sempre faz uma pessoa pensar utilizando nos meus casos de dança fora da usualidade, já respeito a vontade com meus parceiros, mas não quando se levanta a um público; Ainda me é um exercício involuntário.

2. Quais as dificuldades que você encontra na improvisação?

É muito difícil improvisar sem um estímulo inicial, seja ele uma música, um texto ou uma ideia qualquer. O que se trata, para mim, de uma prática involuntária, tendo dificuldades de torná-la intencionalmente se não for uma exigência.

Nome: A.P.V.

Data: 08/03/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Como você se sente em relação à improvisação?

Acredito que a improvisação faz parte do processo criativo e através desse processo que encontro todo o movimento, ou melhor, todos os elementos que farão parte da composição final. É como investigar, no corpo e na mente o que a ideia inicial me diz, que caminho se construiu até a construção final.

2. Quais as dificuldades que você encontra na improvisação?

Sempre o início. Partir de onde, determinar qual é o primeiro impulso, se está adequado aquilo que foi proposto. O quanto daquilo que estou fazendo "serve" ou não pensando melhor o início é difícil, mas a seleção das coisas também.

Nome: P.M.H.

Data: 08/03/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Como você se sente em relação à improvisação?

Compreendo a improvisação como um laboratório, onde tudo pode ser realizado. Não me sinto totalmente a vontade nos momentos da improvisação pois não consigo me livrar dos meus próprios julgamentos de todo movimento que realizo. Preciso geralmente de um aquecimento corporal e emocional antes para que eu possa me concentrar somente naquilo que estou fazendo. Ainda que encontre dificuldades sei que é preciso e muito útil na construção de qualquer obra.

2. Quais as dificuldades que você encontra na improvisação?

Umha dificuldade de não conduzir o movimento, porque que estou sempre racionalizando todo detalhe, não sinto que o movimento acontece naturalmente.

Nome: C.R.M.

Data: 08/03/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Como você se sente em relação à improvisação?

a improvisação me deixa em um estado de tensão, Anos  
não domino plenamente meu corpo e os movimentos  
criados a partir dele. Por isso não gosto do ato de  
improvisar, a não ser quando é um ato bem  
definido e elaborado com um propósito concreto

2. Quais as dificuldades que você encontra na improvisação?

má direção do que se ~~deve~~ improvisa,  
falta de memória para registrar uma movimentação  
descoberta no ato de improvisar, falta de concentração  
muitas estímulos ao mesmo tempo e o corpo não  
consegue assimilar um de cada vez.

Data: 08/03/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Como você se sente em relação à improvisação?

O trabalho de improvisação me permite uma maior liberdade ao criar, sendo essa, o processo momentâneo e unido à todos nós. A liberdade talvez seja maior, em relação, pois realmente é algo que está ocorrendo no aqui, além de me "livrando" dos pré-julgamentos.

2. Quais as dificuldades que você encontra na improvisação?

O que faz a improvisação ter um elemento único. Quando essas improvisações são feitas em grupo <sup>em sala</sup> é o que encontro maior segurança para improvisar.

Nome: R.B.O.

Data: 08/03/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Como você se sente em relação à improvisação?

Bem familiarizado.  
Uso com certa frequência a improvisação como meio de captação e apreensão de materiais e com a própria cena sendo improvisada.

2. Quais as dificuldades que você encontra na improvisação?

Tenho me incomodado na não compreensão, dos participantes de certo improviso, das premissas e prerrogativas que gerem esse momento criativo.

Nome: C.T.T.

Data: 08/03/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Como você se sente em relação à improvisação?

Eu tinha um certo preconceito com relação à improvisação, pois para mim só poderia improvisar quem realmente sabia, e essas pessoas eram poucas. Nunca gostei de improvisar na cena. No entanto, depois do último ciclo de aulas, eu mudei um pouco a minha opinião e estou mais aberta com relação a isso, pois discuti bastante sobre o assunto e li muitas muitas coisas que colocaram inúmeras ideias sobre a improvisação. É o meu trabalho final surgiu através da improvisação. Mas, em alguns momentos eu ainda tenho certa dificuldade em improvisar.

2. Quais as dificuldades que você encontra na improvisação?

A maior dificuldade que eu encontro na improvisação é de acabar caindo no óbvio, pois acredito que para improvisar é necessário uma bagagem de movimentos e técnicas para não se tornar muito repetitivo.

Nome: G.B.C.

Data: 08/03/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Como você se sente em relação à improvisação?

Sinceramente a improvisação ainda é uma zona de desconforto, sei que ela pode ser fundamental para um processo de criação artística, mas mesmo assim ainda encontro muita dificuldade em deixar a improvisação fluir.

2. Quais as dificuldades que você encontra na improvisação?

Tenho muita dificuldade de me libertar das "técnicas" e "modelos" que já estão pré-estabelecidos e incorporados na "minha dança" para me entregar na hora de improvisar.

Nome: J.M.D.B.

Data: 08/03/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Como você se sente em relação à improvisação?

Geralmente sinto muita dificuldade, mesmo sabendo que esta é essencial no processo criativo e para a composição. Muitas vezes me sinto desmotivado por estar ficando em uma zona de conforto, sem abertura para novas possibilidades que poderiam surgir.

2. Quais as dificuldades que você encontra na improvisação?

Não achar maneiras criativas de realizá-las, acabando sempre em uma zona de conforto e assim não experimentando outras possibilidades.

Nome: B.O.

Data: 08/03/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Como você se sente em relação à improvisação?

Às vezes eu me sinto um pouco perdida quando não há uma proposta satisfatória ~~ou~~ ou uma estrutura em que se possa criar/improvisar. Também acredito que a improvisação é muito importante porque trabalha com diversos elementos que a dança mun. geral utiliza para seu desenvolvimento.

2. Quais as dificuldades que você encontra na improvisação?

As dificuldades são: ~~uma~~ muita ansiedade, ou seja, querer dançar sempre e não escutar o conjunto; pouca ~~e~~ variedade na dinâmica, níveis alto e baixo e variedade no tempo (horas mais lentas e outras mais rápidas)

Nome: J.G.B.O.

Data: 08/03/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Como você se sente em relação à improvisação?

Eu sinto um desconforto em relação à improvisação. Não gosto de improvisar pois não me sinto bem, é como se eu me mexesse/movimentasse aleatoriamente. Não vejo propósito neste exercício, pois na maioria dos vezes não me lembro dos passos/movimentos que executei na improvisação.

2. Quais as dificuldades que você encontra na improvisação?

Minha principal dificuldade, devido a minha relação com ela, é a baseio que eu encontro em criar, minha criatividade é limitada. Eu também fico muito preocupada com a estética dos movimentos e principalmente em relação aos outros (que estão olhando).

Nome: A.C.

Data: 08/03/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Como você se sente em relação à improvisação?

Eu sinto que às vezes, dependendo do conteúdo e do direcionamento da improvisação, eu fico um pouco perdida. Com concentrações, ainda são poucos momentos que eu realmente consigo improvisar.

2. Quais as dificuldades que você encontra na improvisação?

Minhas dificuldades na improvisação são mais ligadas à atenção, como eu inicio e como termino. No desenrolar do processo, sinto que me perco um pouco.

Em todo o curso, foram poucos os meus momentos de improviso aqui na faculdade.

Não consigo ficar muito tempo, sempre na mesma coisa.

Nome: A.M.R.M.

Data: 08/03/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Como você se sente em relação à improvisação?

Me sinto bloqueada muitas vezes para improvisar, uma vez que meu julgamento sobrepõe a criatividade para criar. Isso traz um desconforto e dificuldades em improvisar, principalmente no palco. Porém quando exercito bastante improvisação e quando me colocam um tema no qual tenho que utilizá-lo para improvisar, percebo que me sinto um pouco mais segura para improvisar.

2. Quais as dificuldades que você encontra na improvisação?

Dificuldade em não julgar alguns momentos que surgem na improvisação.  
Dificuldade em me concentrar.

Questionários realizados ao final da sequência de laboratórios

Nome: L.M.B.

Data: 05/04/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Qual foi seu estado geral para a improvisação depois de realizar as Danças Circulares Sagradas?

Muito concentração, porém, a tensão ficou  
baixa, "corpo mole", relaxado; Normalmente  
foi difícil me desconectar das músicas  
das rodas, ficando em certa "pulsa".

2. O que você percebeu como facilitador e o que você percebeu como dificuldade no trabalho de improvisação?

Para mim, as imagens e as descrições  
não grandes facilitadores. O que dificultou  
a improvisação foi o retorno do trabalho  
do eixo interior, pois as imagens,  
estados e sensações se alteram muito.  
Ao mesmo tempo que se "prender" o eixo  
interior também facilitou a improvisação  
(por dentro e fora).

3. Como você se sentiu em relação ao grupo?

Acho que o grupo copiou "energias"  
muito semelhantes, me senti o tanto-  
ou para "mostrar" o meu processo, sem  
a "pressão" da "apresentação".

Nome: M.R.

Data: 05/04/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Qual foi seu estado geral para a improvisação depois de realizar as Danças Circulares Sagradas?

GERALMENTE EU ENTRAVA NUM ESTADO DE MUITA CONCENTRAÇÃO E CALMA. EM ALGUNS MOMENTOS ISSO FOI BOM EM OUTROS EU ME PERDI DENTRO DE MIM MESMA E TIVE DIFICULDADE EM RESSONAR COM O TRABALHO.

2. O que você percebeu como facilitador e o que você percebeu como dificuldade no trabalho de improvisação?

O FACILITADOR NO SEU CASO, FOI CONSEGUIR ESTABELECE-VA UMA RELAÇÃO MUITO MAIS ÍNTIMA COM OS ELEMENTOS DE IMPROVISAÇÃO ENTRE ELES, NUM CERTO MOMENTO, EM SUPRÁ, ISSA RELAÇÃO TAMBM FOU BASTANTE FORTI ME.

A MAIOR DIFICULDADE FOI DE UMA SENTIA FARA DILUIR RETORNAR A SENSIBILIDADE QUE O MOMENTO DA DANÇA, PARECIA QUE A CÉLULA NÃO PERCEBIA MAIS O CORPO.

3. Como você se sentiu em relação ao grupo?

SENTI UMA DISTÂNCIA COM MUITO GRANDE DE MIM COM OS ELES E NÃO PERCEBIA, HAVIA UMA "SINTONIA" DE ESTADO E IMAGENS, POR MAIS DIVERSOS QUE ELES FOSSEM.

A MÚSICA AJUDOU MUITO A LAR ACESSO "AS PEQUENAS CIRCULARIDADES"

Nome: C.S.S.M.

Data: 05/04/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Qual foi seu estado geral para a improvisação depois de realizar as Danças Circulares Sagradas?

Eu sempre me sentia muito mole, com vontade de deitar. Muitas vezes improvisar não era uma tarefa muito fácil depois das Danças Circulares Sagradas.

2. O que você percebeu como facilitador e o que você percebeu como dificuldade no trabalho de improvisação?

A concentração e a ideia de uma história para ser contada facilitaram o trabalho, mas o relaxamento atrapalhou bastante.

3. Como você se sentiu em relação ao grupo?

Achei me concentrando muito e não atentando para o grupo. Nas apresentações pode ser que todos tiveram "respostas semelhantes aos estímulos".

Nome: G.L.F.

Data: 05/04/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Qual foi seu estado geral para a improvisação depois de realizar as Danças Circulares Sagradas?

Em qual ponto dizer que após realizar as Danças Circulares senti ~~essa~~ que estava preparada para criar, pois a atenção estava focada em imagens que estavam em minha mente sem bloqueios, repressões ou julgamentos de consciência. Esta concentração permitiu que a energia vibrasse em meu corpo, desencadeando movimentos que relacionados às imagens terminam a criação da pequena "célula" coreográfica.

2. O que você percebeu como facilitador e o que você percebeu como dificuldade no trabalho de improvisação?

O que facilitou o trabalho de improvisação foi sem dúvida a concentração e o estado meditativo. Deixar a mente livre de julgamentos e preconceitos, conciliar-se no fluxo de energia corporal e permitir-se observar as imagens vindoras na mente. A dificuldade encontrada foi manter o corpo aquecido dentro deste fluxo energético e algumas vezes perceber que o que "desconecta" o corpo era a atenção dispersa.

3. Como você se sentiu em relação ao grupo?

Inicialmente estava muito focada em meu próprio trabalho, na observação das imagens e tentando não deixar que a energia se dispersasse. A partir do 3º encontro senti que o grupo se dispersou bastante, trazendo uma certa sensação de desconforto após a interação com o grupo no 4º e 5º encontros, percebi e senti algum mal-estar para a interação com a dupla e senti alguma conexão e sintonia grupal como se lentamente

as pessoas possam se abrir e se permitindo  
dialogar, de maneira aberta e orgânica.  
Gostaria de poder continuar este trabalho  
com todo o grupo.

Nome: T.F.P.

Data: 05/04/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Qual foi seu estado geral para a improvisação depois de realizar as Danças Circulares Sagradas?

O processo meditativo das danças proporcionaram em alguns momentos um estado de corpo que facilitou no momento da improvisação. O relaxamento e o foco interno me fizeram cessar ~~os~~ os movimentos sem um pré-julgamento.

2. O que você percebeu como facilitador e o que você percebeu como dificuldade no trabalho de improvisação?

Como facilitador, o processo meditativo e a concentração que ajudaram no direcionamento, e como dificuldade encontrei momentos que, mesmo durante a roda das danças, era difícil cessar ~~então~~ entrar no processo de meditação.

3. Como você se sentiu em relação ao grupo?

Não sinto dificuldade em trabalhar em grupo, me sinto ali mais segura compartilhando inseguranças e ~~mas~~ incertezas que junto de outras pessoas é mais fácil digerir.

Nome: B.M.

Data: 05/04/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Qual foi seu estado geral para a improvisação depois de realizar as Danças Circulares Sagradas?

Depois de realizar as danças circulares percebi uma concentração muito maior que no começo das aulas, porém, algumas vezes, isso se devia ao fato de a dança ser repetitiva e longa, assim me deixava com sono. Com isso eu precisava manter a concentração e me animar para improvisar.

2. O que você percebeu como facilitador e o que você percebeu como dificuldade no trabalho de improvisação?

Como facilitador: as músicas, a concentração e estímulo das danças circulares e a junção com outras pessoas que influenciavam no trabalho.

Como dificuldade: a moleza corporal logo após as danças mais devagaras, o fato de ter um "trabalho final", a desconexão com o outro Ateliê.

3. Como você se sentiu em relação ao grupo?

O grupo foi muito receptivo e com isso acabou surgindo muitas coisas legais a partir das células.

Nome: A.F.C.C.

Data: 05/04/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Qual foi seu estado geral para a improvisação depois de realizar as Danças Circulares Sagradas?

O meu estado geral foi de um nível de concentração maior do que o normal, com mais abertura para a improvisação.

2. O que você percebeu como facilitador e o que você percebeu como dificuldade no trabalho de improvisação?

Por estar mais concentrada consegui perceber melhor as sensações que ficaram a partir das danças circulares. No entanto o trabalho ficava tanto "em mim mesma" que senti dificuldade de adaptar aos estímulos externos.

3. Como você se sentiu em relação ao grupo?

Em relação ao grupo me senti confortável para experimentar e tentei dar abertura para perceber os movimentos do meu grupo que se formou a partir da afinidade de movimentação.

Nome: V.G.V.

Data: 05/04/2010 <sup>U</sup>

Laboratório: Ateliê 5

1. Qual foi seu estado geral para a improvisação depois de realizar as Danças Circulares Sagradas?

As danças circulares proporcionaram a mim um estado de concentração, também junto das outras pessoas. Esse estado me deixou mais preparada para a improvisação, me dava um foco sem espaço para dispersar.

2. O que você percebeu como facilitador e o que você percebeu como dificuldade no trabalho de improvisação?

Como facilitador os estímulos que eram dados, como se me guiassem durante a improvisação. A dificuldade era de não racionalizar, ou mecanizar os movimentos.

3. Como você se sentiu em relação ao grupo?

Acho que o grupo contribuiu para um bom resultado do trabalho, a energia fluia entre todos e o estado de concentração também. Me senti bem e atuante dentro do que me cobria fazer.

Nome: L.M.

Data: 05/04/2010

L O  
Laboratório: Ateliê 5

1. Qual foi seu estado geral para a improvisação depois de realizar as Danças Circulares Sagradas?

As danças circulares me ajudaram na concentração e consequentemente facilitando a improvisação, se tornou mais fácil improvisar, pois tenho um pouco de dificuldade para me concentrar.

2. O que você percebeu como facilitador e o que você percebeu como dificuldade no trabalho de improvisação?

Como facilitador as ~~danças~~ danças circulares que ajudaram na concentração e direcionaram os meus movimentos na improvisação e dificuldade de retornar as células de movimento desenvolvidas em aulas anteriores quando uma nova dança circular era feita.

3. Como você se sentiu em relação ao grupo?

Me senti mais confortável e confiante para "apresentar", tinhamos vários elementos em comum.

Nome: S.R.R.

Data: 05/04/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Qual foi seu estado geral para a improvisação depois de realizar as Danças Circulares Sagradas?

Maior concentração, corpo mais neutro e relaxado, mente livre de pensamentos e julgamentos.

2. O que você percebeu como facilitador e o que você percebeu como dificuldade no trabalho de improvisação?

A busca pela imagem mental me ajudou muito na improvisação. Mas senti dificuldade no momento em que outra imagem teve que ser incorporada ao trabalho, já que eram completamente diferentes e resistentes a qualquer articulação entre si.

3. Como você se sentiu em relação ao grupo?

Nf senti na necessidade de ouvir o outro, como se fossem um novo estímulo para a improvisação.

Nome: A.P.V.M.

Data: 05/04/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Qual foi seu estado geral para a improvisação depois de realizar as Danças Circulares Sagradas?

De maior concentração, mais foco no tema a ser improvisado, mais atenta as nuances da música, o corpo "aquecido".

2. O que você percebeu como facilitador e o que você percebeu como dificuldade no trabalho de improvisação?

Esse grau de concentração é facilitador, o exercício de não-pensar também, pois deixa o corpo movimentar-se com mais liberdade, mas associar a imagem formada aos movimentos é difícil, em alguns momentos tive vontade de "copiar" a imagem desenhada, ao mesmo tempo voltei a ideia de não-pensar. É um processo um pouco confuso no início, mas que clareia com a música.

3. Como você se sentiu em relação ao grupo?

Gostei do trabalho em grupo, mas acho que para que fique realmente orgânico, sem perder a espontaneidade do solo, precisaríamos ter mais tempo de trabalho.

Nome: P.M.H.

Data: 05/04/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Qual foi seu estado geral para a improvisação depois de realizar as Danças Circulares Sagradas?

Após a realização das danças circulares como proposta de aquecimento e concentração a dinâmica interna do meu corpo mudou no momento da improvisação. Trouxe a sensação de estar mais presente em cada movimento, como se eu estivesse olhando de fora o que eu estava fazendo, além disso percebi que minha movimentação tornou-se mais repetitiva porém mais fluida.

2. O que você percebeu como facilitador e o que você percebeu como dificuldade no trabalho de improvisação?

Como facilitador ficou a questão da concentração, percepção espacial. Como dificultador percebi a falta de limites estabelecidos para o processo de criação, pois quando se tem infinitas possibilidades e não há regras me perco dentro de mim mesma.

3. Como você se sentiu em relação ao grupo?

A relação com o grupo foi essencial para completar o que faltava na minha dança. Como se eu não conseguisse dizer tudo, ou achar as "palavras" / partes certas e os outros me ajudaram a "falar" o que eu queria.

Nome: D.M.C.

Data: 05/04/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Qual foi seu estado geral para a improvisação depois de realizar as Danças Circulares Sagradas?

→ O principal é sentir o outro; isso é, uma maior facilidade de estar "em movimento e de acordo" junto ao outro. Quando buco, quando não, não de falar, "segue o fluxo" que eu não vejo mais do que estar ali sustentando o outro.

2. O que você percebeu como facilitador e o que você percebeu como dificuldade no trabalho de improvisação?

o facilitador minha entrega e presença no que está sendo proposto, com o corpo e com meu corpo.  
dificuldade em manter a imagem; em algumas vezes tinha a imagem. E também sair da improvisação e elaborar como coreografia.

3. Como você se sentiu em relação ao grupo?

todos se encontraram no momento estelar, foi muito interessante notar que as manifestações de diálogo, ~~mas~~ focar ~~em~~ bem claro na apresentação final, o grupo como todo se sentindo, como antes nos outros.

Nome: C.O.

Data: 05/04/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Qual foi seu estado geral para a improvisação depois de realizar as Danças Circulares Sagradas?

me senti mais calma e alerta para novas propostas, sem tanta ansiedade de uma estética perfeita

2. O que você percebeu como facilitador e o que você percebeu como dificuldade no trabalho de improvisação?

como facilitador foi uma condução direta e objetiva que ia esclarecendo as dúvidas durante o ato de improvisar. a maior dificuldade é de não minimizar as ações que realizo durante a improvisação

3. Como você se sentiu em relação ao grupo?

formaram dois grupos: o primeiro considero o turno inteiro (Tudo os pontos acima) já foi algum tempo que não me sinto parte dele, não me sinto inserido e distante, o segundo grupo foi formado pelas afinidades e momento →

hese eu me senti mais confortável, pois entendo  
o real motivo porque estava ali, diferente do  
grupo inteiro, mas mesmo assim eu poderia ter  
me dado mais.

Nome: J.M.D.B.

Data: 05/04/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Qual foi seu estado geral para a improvisação depois de realizar as Danças Circulares Sagradas?

Muito bom, apesar de independente das danças estas sempre levaram aos mesmos padrões de movimentos. Mas apesar disso, a partir das Danças Circulares e improvisações ganhou uma maior fluência, que facilitou a concretização de uma célula final e posteriormente em grupo.

2. O que você percebeu como facilitador e o que você percebeu como dificuldade no trabalho de improvisação?

Facilitador foi a fluência obtida através do trabalho. Dificuldade foram a união de outras células com aquilo que já havíamos estabelecido, o aumento da célula com diferentes estímulos em diferentes dias e a integração da célula e a imagem estabelecida.

3. Como você se sentiu em relação ao grupo?

Apesar de ter que organizar e apresentar o trabalho em muito pouco tempo, o grupo esteve muito centrado no trabalho. O trabalho precisaria de mais tempo para amadurecer.

Nome: B.P.O.

Data: 05/04/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Qual foi seu estado geral para a improvisação depois de realizar as Danças Circulares Sagradas?

Não muito bom. Faltou um deventamos ficar nos  
passos circulares do mesmo tempo para eu fazer algum tipo de  
alteração. O que parece é como se está no movimento mas  
sem a participação. Sem nenhuma capacidade de concentração.  
Continuei muito nervosa e desconfia para dançar minha  
celula (e com o grupo)

2. O que você percebeu como facilitador e o que você percebeu como dificuldade no trabalho de improvisação?

Nada ajuda. Foi contrário. Propostas sempre para simplificar as  
possibilidades de visão nos não é isso é um desafio, ou  
uma dificuldade sempre. Claro, não estou falando do som  
certo. Mas isso é bom. ~~é~~ A dificuldade existe. Há algumas  
propostas mais ou menos complexas. O que mais me  
chamou atenção em um dos grupos em fazer com as danças  
circulares, menos com uma preparação corporal e mais  
como estímulo estético para a dança coreográfica.

3. Como você se sentiu em relação ao grupo?

O grupo foi um catalizador da minha presença.  
Ela estava caminhando lentamente e, com o  
grupo, crescer mais rápido. O grupo é mais facilitador  
quando há a improvisação feita em conjunto e  
não uma colagem de diferentes experiências.

Nome: R.B.O.

Data: 05/04/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Qual foi seu estado geral para a improvisação depois de realizar as Danças Circulares Sagradas?

Acho que contribui no sentido de zerar o corpo das influências, entra em estado de a pessoa presente para a proposta. Como instalação de um processo didático, faz muita diferença para a improvisação em si, outro estado somente.

2. O que você percebeu como facilitador e o que você percebeu como dificuldade no trabalho de improvisação?

Facilito o fato de se ter uma direção, o processo em si é um e produz determinadas coisas.  
Dificultou a correria com que o conteúdo teve de ser passado, esperando-se um resultado final.

3. Como você se sentiu em relação ao grupo?

Achei o trabalho um tanto quanto um belical, dificultou as relações em grupo, porém, como processo, o grupo respondeu bem.

Nome: C.T.T.

Data: 05/04/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Qual foi seu estado geral para a improvisação depois de realizar as Danças Circulares Sagradas?

O meu estado foi de concentração, calma. Eu consegui canalizar as energias para um ponto, e a partir daí trabalhar a minha movimentação corporal.

2. O que você percebeu como facilitador e o que você percebeu como dificuldade no trabalho de improvisação?

Facilitador foi o trabalho de concentração feito antes das improvisações, e a dificuldade foi ter que estipular um fechamento para um trabalho que ainda está em andamento, pois antes de fechar uma célula, eu preciso de experimentações corporais para chegar a uma qualidade de movimento ou uma matriz.

3. Como você se sentiu em relação ao grupo?

Eu me senti bem, pois o grupo estava na mesma sintonia e energia para desenvolver algo. Criei-me uma unidade de energias na sala e nos grupos.

Nome: G.B.C.

✓  
Data: 05/04/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Qual foi seu estado geral para a improvisação depois de realizar as Danças Circulares Sagradas?

Meu estado geral foi satisfatório, pois as Danças Circulares Sagradas me proporcionaram um estado de concentração que para mim é sempre difícil de alcançar.

2. O que você percebeu como facilitador e o que você percebeu como dificuldade no trabalho de improvisação?

Apartir das danças circulares as imagens vieram com mais facilidade e se complementavam nas outras semanas. Para mim, o mais difícil é entrar em estado de concentração total, pois me disperso muito fácil.

3. Como você se sentiu em relação ao grupo?

Me senti mais à vontade que em outros momentos de improvisação.

Nome: J.G.B.O.

Data: 05/04/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Qual foi seu estado geral para a improvisação depois de realizar as Danças Circulares Sagradas?

Percebi que fiquei bem mais concentrada após as danças circulares. Também fiquei mais atenta às outras pessoas do meu redor. As danças circulares influenciaram bastante em minha improvisação principalmente as músicas.

2. O que você percebeu como facilitador e o que você percebeu como dificuldade no trabalho de improvisação?

O desenvolvimento da improvisação é sempre um facilitador para mim. Porém é que mais facilitou na improvisação foram as danças circulares como aquecimento que me trouxeram várias imagens, gestos e ideias.

3. Como você se sentiu em relação ao grupo?

Fu senti uma grande harmonia em relação ao grupo.

Nome: A.C.

Data: 05/04/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Qual foi seu estado geral para a improvisação depois de realizar as Danças Circulares Sagradas?

Em todos os inícios de aula, ~~eu~~ eu me sentia um pouco em estado de hipnose, quando eu não criava nenhum passo da Dança... em um estado com muita profundidade de pensamento, uma sensação de corpo denso.

2. O que você percebeu como facilitador e o que você percebeu como dificuldade no trabalho de improvisação?

→ facilitador: concentração e foco, que determinaram muito no meu "processo" final.

→ dificuldade: muitas das vezes, no meio da minha improvisação, eu me lembrava do ritmo ou da música de algumas das Danças Circulares, e me desconcentrava um pouco.

3. Como você se sentiu em relação ao grupo?

Em relação ao grupo, notei algumas nítidas interações de movimentação e de afinidade pessoal também. Depois desse último "pedramento", a clareza, a percepção, e a intimidade puderam au mentar.

Nome: G.S.

Data: 05/04/2010

V  
Laboratório: Ateliê 5

1. Qual foi seu estado geral para a improvisação depois de realizar as Danças Circulares Sagradas?

Concentrada, calma e disponível.

2. O que você percebeu como facilitador e o que você percebeu como dificuldade no trabalho de improvisação?

As Danças Circulares são, de fato, facilitadoras no momento de ~~o~~ concentração - mental e corporal - para iniciação do trabalho, no entanto, pra mim foi complicado e incômodo retornar uma célula de movimento advinda de uma sequência movimen-  
tânea que, para mim, já não fazia sentido.

3. Como você se sentiu em relação ao grupo?

Desbordada. Por ter faltado à primeira aula em que os grupos se formavam foi difícil ter somente um encontro seguido de apresentação.

Nome: J.P.B.

Data: 05/04/2010

Laboratório: Ateliê 5

1. Qual foi seu estado geral para a improvisação depois de realizar as Danças Circulares Sagradas?

Em geral, meu estado era de profunda concentração e prontidão para desenvolver qualquer atividade que fosse. As danças circulares colocavam também, toda o grupo em uma sintonia similar e disponibilizavam tanto o corpo quanto a mente para a improvisação e criação.

2. O que você percebeu como facilitador e o que você percebeu como dificuldade no trabalho de improvisação?

Os facilitadores foi como foi a arte, essa qualidade do corpo, as imagens que se formavam, as sensações e também as músicas que ficavam das danças circulares.

A dificuldade foi dar continuidade da qualidade de movimentação de um dia para o outro. Muitas vezes o corpo perde essa qualidade e tudo para eu me preparar.

3. Como você se sentiu em relação ao grupo?

Sei fantástico como os movimentos se pareciam. Nós parecíamos dizer as mesmas coisas. E com isso pudemos trabalhar pausas, direção e espaço.