

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DO RIO GRANDE DO SUL  
UNIDADE UNIVERSITÁRIA EM MONTENEGRO  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM DANÇA: LICENCIATURA**

**CAROLINE NARCISO FOSSÁ**

**O IMPROVISO COMO MOVIMENTO NÃO CODIFICADO E A CRIAÇÃO  
SIMULTÂNEA DO AQUI E AGORA DA ARTISTA EM CENA**

**MONTENEGRO  
2023**

**CAROLINE NARCISO FOSSÁ**

**O IMPROVISO COMO MOVIMENTO NÃO CODIFICADO E A CRIAÇÃO  
SIMULTÂNEA DO AQUI E AGORA DA ARTISTA EM CENA**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado como requisito parcial para  
obtenção do título de licenciada em Dança  
na Universidade Estadual do Rio Grande  
do Sul.

Orientadora: Profa. Dra. Kátia Salib Deffaci

MONTENEGRO

2023

Catálogo de publicação na fonte (CIP)

F751j Fossá, Caroline Narciso

Improviso como movimento não codificado e a criação simultânea do aqui e agora da artista em cena, O / Caroline Narciso Fossá. – Montenegro, 2023.

52 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Estadual do Rio Grande do Sul, Curso de Dança (Licenciatura), Unidade em Montenegro, 2023.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dra. Kátia Salib Deffaci

1. Corpo. 2. Improviso. 3. Movimento. 4. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação). I. Deffaci, Kátia Salib. II. Curso de Dança (Licenciatura), Unidade em Montenegro, 2023. III. Título.

## AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar minha profunda gratidão a todas as pessoas que contribuíram para a realização deste trabalho. Sem o apoio de cada um de vocês, este projeto não teria ido para o mundo.

Primeiramente, gostaria de agradecer à minha orientadora, Prof<sup>a</sup>. Dra. Kátia Salib Deffaci, pela sua orientação incrível. Sou muito grata por todo o suporte desde sempre sendo paciente me incentivando com toda a sua sabedoria ao longo do meu processo. Seus *insights* e seu olhar artístico foram extremamente fundamentais para o desenvolvimento do meu trabalho, pois sempre foi uma inspiração para mim e, nessa conclusão, ter seu nome como orientadora é um sonho realizado.

Também gostaria de agradecer a todos os professores do curso de Licenciatura em Dança, que compartilharam seus conhecimentos e experiências, fornecendo a base necessária para a realização destes anos todos de curso. Mas um agradecimento especial às minhas amadas professoras Aline da Silva e Sílvia Lopes, Juliana Vicari, três Mestras, cada uma com seu jeito de cuidar e zelar pelos alunos, e nesses anos todos fui sempre respeitada e incentivada a buscar cada vez mais a minha arte e meu caminho como professora. Vocês me inspiram!

Não posso deixar de mencionar meu pai, Sérgio, minha mãe, Vera, e meu irmão, Eduardo, junto com a minha filha de quatro patas, Lolla, sou muito grata por todo o suporte desde sempre, pois vocês me apoiaram incondicionalmente durante toda a jornada acadêmica, me ajudando com tudo e em todas as horas. O amor, encorajamento e compreensão foram essenciais para o meu progresso, me cobrindo de gentilezas, e forças para não desistir. A minha família toda, ao Vitor, que em todo meu percurso sempre me ajudou e abraçou os perrengues comigo me dando suporte e carinho. Meus dindos, Caia e Sandro, que, nos momentos que mais precisei, sempre me apoiaram e me ajudaram.

Agradeço aos amigos do curso Jenni, Fran, Aline, Amanda, Doug e todos aqueles que sempre estenderam a mão para mim nesse mundo dançante, que me ajudaram na minha construção. À Tracy, Dan, o Dody, Gabi Pinho, Paola, Mari, Gabi Berto, como apoio em especial nessa reta final. À Maia, Vini, o Gabi a todos os colegas da dança que estiveram ao meu lado durante esse tempo todo, compartilhando ideias, fornecendo suporte emocional principalmente nessa reta final me ajudando com tudo

que foi necessário.

Em especial aos meus amigos: Dani, que me incentivou todos os dias e me ajudou de corpo e alma na reta final e em todos os momentos e a Mór, que esteve sempre disposta a me ajudar em todas as nossas conversas nesse processo intenso na reta final e durante o curso: foi extremamente importante o suporte de vocês e, sem ele, eu não teria conseguido.

À minha amiga Bibi, que além de todo o suporte com a nossa empresa, me cobrindo nos dias que eu precisava para terminar o trabalho, fez meus dias mais leves nesse processo, me incentivando, me apoiando e, principalmente, nunca largando a minha mão e me encorajando todos os dias.

Ao meu "Clã": Junior, Ally, Giu, Syl, Rany e Karina que fizeram toda a diferença a cada passo dado na universidade. Todos os abraços em dias de chuva, para nos esquentarmos em Montenegro, todas as histórias e momentos lindos que criamos com a nossa amizade: eu só tenho a agradecer imensamente por tudo.

À minha melhor, a Débora, mulher que me inspirou na universidade e me inspira todos os dias com sua sabedoria e com nossa amizade nesse processo todo e todos os momentos sempre acreditou na minha trajetória.

À Joana e ao Adriano que me presentearam por simplesmente existirem e por acreditarem no meu trabalho, me deixando como coordenadora de um espaço tão mágico e cheio de energia para criar e vibrar arte e muita dança.

A minha eterna mãe da dança, a famosa Tina, que incentivou desde sempre a minha formação, me dando todo o suporte necessário, fora e dentro da universidade, meu primeiro contato com e para a dança: sou muito grata por cada momento ao seu lado.

Não posso deixar de agradecer aos meus alunos e alunas que fizeram e fazem a diferença em toda a minha trajetória. Sem vocês, a minha formação não faria sentido. Vocês acreditaram na professora que me tornei e sou grata a cada pessoa que passou por mim e que ainda continua me acompanhando presencialmente, Alice Lopes, Alice Borges, Ketly, Patrick, Julia, Fran, Nathi, Rê, Milena, Nick, Rafa, Ari, Jade Re, Fê, Ba.

Quero agradecer muito ao Wagner e ao Sesc por disponibilizarem o teatro para a realização do meu trabalho: sem essa força, eu não teria conseguido.

Um agradecimento, em especial, a todo mundo que batalhou comigo e se fez presente nesse processo caloroso, caótico e, ao mesmo tempo, gratificante, pois eu

não teria chegado até aqui sem tudo que já passei e percorri nessa experiência chamada Graduação.

Que a dança permaneça para sempre em mim e que eu possa, junto com ela, me mover com o mundo cheio de cor e movimento.

## RESUMO

Neste trabalho busco o encontro da prática como pesquisa, um processo de criação com base no improviso do movimento não codificado através da improvisação. Como essa estrutura física ativa memórias corporais tão fortes? A minha vivência como pessoa nesse lugar de construção do corpo por meio da dança busca relacionar o aqui e o agora na cena. Como ativo, no meu cérebro, memórias corporais tão rápidas de criação para o meu corpo? Nesta pesquisa, apresento como o corpo de uma artista se forma a cada passo e movimento executado: a descoberta está sendo a partir de impulsos e experiências corporais sobre um olhar artístico para a neurociência. O momento presente da cena se torna relevante porque acredito que onde encontramos uma nova versão da palavra “dança”, podemos nos ligar com outros segmentos e histórias baseadas nas conexões corporais da criatividade, nos envolvendo com respingos de dramaturgia. Indo em busca desse corpo expansivo, podemos achar uma reconstrução de um significado corporal buscando se autodescobrir e movimentar o caos. Encontrei peças importantes para uma nova versão da história, o improviso do movimento e o resultado cada vez mais constante com cada descoberta. O público se identifica com a não pragmática da linguagem da dança, podendo se descobrir com o corpo-mente totalmente submerso preparado para dançar o que já vivenciou ou até mesmo o que pratica, podendo se reinventar desse tal corpo que está em constante improvisação para achar outra forma corporal daquele que já se construiu. Por fim, encontro, na questão do presente corpo e do movimento, a parte das ações que formam um todo e quer continuar construindo tudo isso com um novo olhar para o movimento, surgindo novas estratégias de improviso na cena do imediato.

**Palavras-chave:** Corpo. Movimento. Improviso. Criatividade. Prática

## ABSTRACT

In this work, I seek the convergence of practice and research, a creative process based on the improvisation of non-coded movement through improvisation. How does this physical structure activate such strong bodily memories? My personal experience in this realm of body construction through dance aims to relate the here and now on stage. How do I activate such rapid bodily memories of creation in my brain? In this research, I present how an artist's body takes shape with each step and executed movement. The discovery is being made through impulses and bodily experiences, viewed artistically through Neuroscience. The present moment of the scene becomes relevant because I believe that where we find a new version of the word 'dance', we can connect with other segments and stories based on bodily connections of creativity, engaging with hints of dramaturgy. In pursuit of this expansive body, we may find a reconstruction of bodily meaning, seeking self-discovery and moving through chaos. I have found significant pieces for a new version of history, the improvisation of movement, and increasingly consistent results with each discovery. The audience identifies with the non-pragmatic language of dance, being able to discover themselves with a fully immersed body-mind, prepared to dance what they have experienced or even practiced, reinventing themselves from that body which is constantly improvising to find another bodily term from the one already constructed. Today, I see that in the matter of the present body and movement, the actions are part of the formation of this entirety and I want to continue building all of this with a fresh perspective on movement, generating new improvisation strategies in the realm of immediacy.

**Keywords:** Body. Movement. Improvisation. Creativity. Practice.



## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Lagarta, Casulo e Borboleta.....	19
Figura 2 - Imagens Neuro Cerebrais .....	33
Figura 3 - A Pupa se transformando em borboleta.....	34
Figura 4 – Flúido Intercelular.....	36
Figura 5 – Fluxo Livre.....	37
Figura 6 – Cérebro e Polvo .....	39
Figura 7 - Cérebro.....	41
Figura 8 – Cérebro e Embrião.....	43

## SUMÁRIO

1	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	9
2	<b>CAOS</b> .....	12
2.1	PRÁTICAS E DESCOBERTAS.....	13
2.1.1	<b>Primeira descoberta</b> .....	13
2.1.2	<b>Segunda descoberta</b> .....	15
2.1.2.1	<i>Primeiro relato - Cas(a)ulo</i> .....	18
2.1.2.2	<i>Segundo Relato - Cas(a)ulo "O ovo"</i> .....	20
3	<b>O DESPERTAR</b> .....	22
4	<b>O MÉTODO BMC - “A PUPA (CRISÁLIDA)”</b> .....	30
4.1	O CASULO EM MOVIMENTO - “A PUPA SE TRANSFORMANDO EM BORBOLETA”.....	33
4.2	CABEÇA (ABDÔMEN) X TENTÁCULOS (BRAÇOS, PERNAS) = POLVO.....	34
4.3	VENTOSA.....	37
4.4	CÉREBRO.....	38
4.5	TEXTURAS.....	39
4.6	LABIRINTO.....	41
4.7	EMBRIÃO.....	42
5	<b>A CRIATIVIDADE NO PROCESSO DE IMPROVISAÇÃO NA CENA - “A BORBOLETA”</b> .....	45
	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	48
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	49

## 1 INTRODUÇÃO

O tema escolhido para iniciar esse trabalho de pesquisa se baseia na dramaturgia daquele movimento que se opõe a dançar alguma técnica específica. A base do estado de improvisado se mantém, porém a ordem da construção dessa dança não busca uma forma e, sim, um sentido. É o encontro do corpo urbano com as vivências, as experiências e as próprias técnicas que se entrelaçam, mas a poética do movimento nesse corpo é cheia de memórias corporais: um atravessamento de inquietações e estratégias dançantes no qual se descobre a cada balanço do corpo.

E, falando em memórias, trago algo importante para essa introdução, pois lembrar do início da minha trajetória é falar também do processo. Comecei a dançar muito nova: minha mãe queria que eu fizesse alguma atividade, pois era muito agitada e sempre dançava nas festas de família, até que, num certo momento, minha mãe me matriculou para dançar na Art & Dança, o espaço cultural que tive minha primeira formação e conhecimento técnico. Mas, tem uma coisa que eu preciso contar e que ninguém acredita, quando eu entrei para dançar, eu chorava o caminho inteiro pois não queria... Acho que era medo ou algo assim. Até hoje não consigo acessar na memória e recordar esse momento, da negação. Eu tinha 6 anos, e nem a minha mãe se recorda muito bem desse momento um pouco caótico, podemos dizer, e, por isso, talvez minha memória não o tenha guardado, até porque, em 2008, aconteceu uma mostra na escola, a “MostrArte”, um pequeno festival em que os alunos podiam se inscrever em alguma área artística e realizar a sua apresentação. Eu fiz a inscrição e dancei... Dancei para muita gente: pais, alunos, professores. Nunca vou esquecer. Estava vestindo uma blusa laranja com preto, uma calça larga preta e uma boina preta também, era uma música antiga do cantor *Justin Timberlake*<sup>1</sup> e foi naquele pequeno solo todo improvisado que eu entendi que era essa arte que eu queria seguir. Lembro até hoje a sensação de estar ali, de me ouvir e acreditar naquela menina pequena cheia de vontades e dando início a um sonho que mal sabia que ia seguir.

O assunto memória tem um acesso muito grande com emoções e, desde então, minha vida até agora foi vivendo dessa imensidão: respirando dança, teatro, artes visuais e música. E, para mim, quando acessamos isso, falamos de corpo, de história

---

<sup>1</sup> Justin Randall Timberlake, mais conhecido como Justin Timberlake, é um cantor, compositor, músico, ator, dublador, produtor musical, dançarino, multi-instrumentista e empresário norte-americano.

e de movimento. Foram vários questionamentos internos, o “caos” desse primeiro momento foi o que me ativou no campo da pesquisa; a procura por esse corpo que viveu desde pequena na arte da dança e hoje quer descobrir como essa estrutura física ativa memórias corporais tão fortes; Como a minha vivência como pessoa nesse lugar de construção do corpo com a dança busca relacionar a dramaturgia e o improviso nas práticas dançantes; Das técnicas que já treinei muito e treino até hoje como, por exemplo, o *hip hop* e as que apenas tive experiências paralelas, como o corpo acessa e mistura elas sem formar o tal movimento codificado.

Essa motivação da pesquisa vem através desta procura em querer entender esse corpo que tem uma experiência, mas que não quer desenhar e formar algo concreto com alguma técnica específica. Investigar aquele corpo que quer fugir de padrões específicos de uma certa leitura e expandir o conhecimento desse corpo através de releituras que ele tem com outras experiências e transformar. Trazer um outro significado, investigar detalhes que saem da zona de conforto, buscando um novo espaço para esse corpo aos olhos de quem vê.

Indo em busca dessa dramaturgia, podemos achar uma reconstrução de um significado corporal buscando se autodescobrir e movimentar o novo. Então, hoje, vejo que a dramaturgia do corpo em movimento e a prática como pesquisa pode ser observada na formação de um novo desenho corporal e construir dramaturgia nesse novo olhar para o movimento, surgindo relacionamentos para as novas estratégias de improviso e de comunicação com o corpo.

O objetivo da pesquisa é identificar o corpo que vai se construir através de intervenções da improvisação, buscando não identificar esse corpo como algo limitado a tal prática dançante e, sim, a algo que possa se estruturar para um novo movimento na improvisação.

Buscar estratégias para ressignificar o processo pode ser uma forma de quebrar as barreiras estereotipadas do meu corpo para descobrir o movimento do “caos”, assim como buscar dialogar com a dança e as ações diversas para se ter atravessamentos e embasamentos para esse corpo que procura muitas formas para se movimentar.

Identificar a performance do corpo em estado de presença do aqui e agora no jogo da cena que se modifica para algo novo no corpo embebido de memórias corporais das experiências até o último instante da pesquisa, indo em busca de uma

descoberta sobre aquele improviso estruturado.

A metodologia se baseia na prática como pesquisa daquele movimento que se opõe a dançar alguma técnica específica e se direciona a explorar o seu conhecimento corporal nesse mundo artístico, a investigar, a improvisar e a perceber o novo que posso criar nas infinitas possibilidades desse corpo em ação e em constante movimento.

Será uma constante investigação da pesquisa, de como ela se formou e vem se construindo com processos já feitos. As experiências da cena e do corpo em estado de atenção também fazem parte da metodologia da pesquisa. Então, nesse trabalho vou apresentar todas as inquietações desta pesquisa e como ela foi tomando forma, e ainda continua nessa constante busca do improvisador a cada detalhe, assim como as práticas e descobertas de um enigma que ainda aguça novas movimentações para um trabalho que passa ser descoberto a cada dia. Ao longo do processo são muitas ramificações mergulhadas na cena. Uma procura da educação somática com o olhar de uma artista sobre a neurociência ligada à criatividade e memórias ativadas pelo nosso sistema nervoso.

## 2 CAOS

Começo este capítulo falando sobre o “caos” uma das minhas maiores inquietações internas e externas. E, lendo esta frase, me vem a seguinte pergunta: Por que o caos? Por que falar de caos nesse momento tão importante? E por que ele vem nessa primeira instância?

Klauss Vianna em seu livro “A dança” traz uma reflexão: “que a dança não se faz apenas dançando, mas que também pensando e sentido” (VIANNA, 2005, p.32) e, com isso, eu fico atenta ao caos, para o transformar em algo que sinto e que preciso redirecionar para fora do meu corpo e elevar esse momento para novas descobertas durante o processo. Assim, como dançar é estar por inteiro, ele escreve: “Não posso ignorar minhas emoções em uma sala de aula, reprimir essas coisas todas que trago dentro de mim” (VIANNA, 2005, p.32) - com isso, coloco a “sala de aula”, como ele se referiu na frase, como a sala de dança, os ensaios, a pesquisa e o meu corpo como algo que não posso ignorar e nunca esquecer, os fatos dos meus sentimentos no prezado momento são a procura constante. Então? Continuo a nadar...

Relatar essa problemática no início é uma das partes mais importantes do trabalho. Foram se criando muitas perguntas e, principalmente, a seguinte: Qual pesquisa? Essa pergunta foi o início de tudo, pois me perguntava “o que vou pesquisar? Eu preciso achar algo que seja diferente, preciso reinventar, criar algo inédito, um novo, algo que ninguém criou ou pensou ainda”.

Vianna sempre estava disposto a mudar e se colocar em um outro espaço mudando sua visão, algo que permeia minhas inquietações e que me faz pensar ainda mais onde me colocar para dar movimento aos *insights*. Em uma parte do trecho do seu livro, ele fala: “Sempre digo em minhas aulas que é preciso dar espaço, um espaço novo em mim para que surjam coisas novas”. (VIANNA, 2005, p.72).

Das incertezas e confrontos internos, achava que não ia ter fim esse babel, os barulhos na cabeça, momentos de solidão e reflexões sobre ser artista e não ser criativa na escolha da pesquisa era o que me tirava do eixo muitas vezes. Então, vem a orientação e me clareia como uma fogueira em chamas, cheia de indagações me fazendo pensar e me tirando mais ainda da zona de conforto para eu encontrar alguma resposta dentro dessa persona, que tem vontades e busca sempre pintar a sua arte por vários caminhos. Abaixo, cito o pensamento de uma artista que me marcou muito ao conhecer suas pinturas e sua história em 2022:

Eu fico numa ansiedade de pôr no papel, na tela, tudo o que vai brotando na cabeça enquanto, todas as imagens, cores e relações. Como se não fosse haver (e não há) vida suficiente para explicar todo esse mundo interno. E fico achando que perdi tempo demais com outros detalhes da vida, que era preciso ter pintado mais e mais ainda. (MAGLIANI, 1992)

Essa ansiedade, a qual a autora se refere, descreve como me sinto quando o caos se tornou algo que mistura o desafio com a sagacidade da procura e do desejo de não querer só uma provocação, e, sim, várias, permeando o corpo de uma mulher artista.

## 2.1 PRÁTICAS E DESCOBERTAS

### 2.1.1 Primeira descoberta

A primeira descoberta do processo foi fazer uma releitura em cima do projeto de pesquisa com o tema “Dramaturgia da dança” - O corpo imerso na descoberta do movimento. O projeto de pesquisa feito em 2022 no componente Pesquisa em Dança era poder investigar aquele corpo que quer fugir de padrões específicos de uma certa leitura e expandir o conhecimento desse corpo através de releituras que ele tem com outras experiências e transformar isso em uma “nova dança”, ressignificando o processo e buscando um novo espaço. Ao reler o projeto, peguei pontos que ainda achava interessante e outras vontades mais antigas para serem um ponto de partida que me ajudaram muito, pois achei que as intenções de agora fossem totalmente opostas, mas, não, ao longo da leitura foram surgindo outras ideias também como, por exemplo:

- Qual seria o método para dar aula de *Hip Hop* sentado?
- Do improviso encontrar uma nova dança? Que dança?

E junto com a orientação surgiram outras possibilidades:

- O corpo sentado (gravidade? sentada na cadeira? investigar...);
- Qual a imersão que eu quero?
- Escolher um elemento urbano para investigar o quê os meus olhos não deixam passar despercebido;
- A performance, o jogo;
- Cantar e fazer a imersão da voz.

Nessa ideia de buscar as demandas de investigação, passei para prática: busquei um baú como objeto para começar o processo, pois eu precisava encontrar algo que me movesse em situações diferentes, como, por exemplo, experimentar a primeira ideia da performance, imergi no meu interior e fui, sem pensar, somente buscando me envolver com o momento:

Pensar este corpo é também vivenciá-lo e, desta maneira, penetrar camadas mais profundas da experiência do improvisador; entretanto, não se pretende aqui definir o que este corpo é, mas investigar o que ele pode e como torná-lo ainda mais potente para criar a dança. (VALENTE, 2012, p. 82)

Focando na experiência, mergulhei nas camadas de improvisação que vinham no momento que usei o baú como objeto e a ideia era não sair dele, pensei nesse corpo sentado e, ao mesmo tempo, na minha cinesfera como se ela fosse do centro do movimento para fora e não de fora para dentro.

De acordo com Laban, o espaço é o lugar para apreender o movimento e várias formas de imprimir combinações. Ele definiu a Cinesfera como a esfera de movimento ampliando o corpo, espaço de interação, integração e investigação com o meio (LABAN, 1990, p 33 ). Então, a maior parte do tempo, fiquei em cima do baú pensando nesse lugar, me equilibrando, tentando entender aquele objeto e, ao mesmo tempo, ocupando meu corpo nele de diversas formas.

O fato de sugerir uma estrutura em torno do movimento não significa que a proposta da cinesfera seja enquadrar o movimento, limitando a sua execução. Ao contrário, o objetivo é incentivar as diversas possibilidades que o corpo pode se movimentar tendo como ponto de inquietação a estrutura da cinesfera. (LABAN, 1990, p.33)

Como Laban orienta, usei nessa primeira prática, pensando sempre em ampliar, levando a minha cinesfera em busca de um alcance maior e, assim, não se limitando a um ponto no baú mas, sim, a vários daquele objeto.

Era um dia que fazia muito calor e eu estava sensível, chorei bastante improvisando e me dei conta que esse era o meu primeiro improviso do início da pesquisa, por isso uma sensação diferente, acredito. Junto com essa improvisação, tentei usar músicas que nunca havia usado para um improviso, usei a música do cantor e compositor islandês *Jóhann Gunnar Jóhannsson*<sup>2</sup>, algo que me chamou a

---

<sup>2</sup> Jóhann Gunnar Jóhannsson que escreveu música para uma ampla variedade de mídias,



---

atenção nesse primeiro contato do improviso pela sonorização do seu trabalho musical.

### **2.1.2 Segunda descoberta**

Nessa descoberta consegui amadurecer mais um pouco as minhas ideias, mas ainda sentia falta de algo, parecia que existia algo que não se encaixava, o sentimento das concepções ainda estavam ao vento, mas tive mais uma orientação e fomos a fundo. Com isso, observei o que me atingia e me instigava urbanamente:

- Pessoas no trem;
- O peso da mochila;
- O olhar das pessoas onde aqui trago, os assuntos, que são as pessoas na rua, na vida cotidiana, os encontros simultâneos dos corpos nas ruas, passarelas o modo como alguém caminha ou como inclina seu pescoço, lhe conta algo sobre como vive ou sobre as coisas que lhe aconteceram e isso faz parte desse momento.

E, com essas observações, criei ilhas que me ajudariam nos roteiros de improvisação para as cenas, com essa ideia criou-se as “ILHAS DRAMATÚRGICAS”, nome dado ao processo de criação para mais uma descoberta desse método de desdobramentos das escolhas na prática. Sendo um aprofundamento, o espaço do corpo mergulharia nessas ilhas e seria essa imensidão do aqui e agora relatando o movimento, por isso que concordo com a frase “O corpo em movimento estabelece sua própria dramaturgia” (TOMAZZONI, 2005, p.2). No momento presente dessas descobertas, eu me abro para novas conexões e, assim, assimilar toda essa improvisação.

Montei ilhas baseadas em músicas, lugares, cenas, imagens, corpo, entre outros para mergulhar nessa nova busca atemporal. Então, foram criadas as seguintes ilhas a serem exploradas no improviso:

- Ilha da Mochila (Bolsas pesadas, cheia de alças);
- Trem (pessoas, corrimão para se segurar, equilíbrio, cansaço, balanço de trem, curvas no trilho.);

---

incluindo teatro, dança, televisão e cinema. Seu trabalho é estilizado por sua mistura de orquestração tradicional com elementos eletrônicos contemporâneos, algo que me chamou a atenção nesse primeiro contato.

- Corpo sentado (propulsão pélvica, brincar com isso, no parquinho, na praça) NB.: esse corpo que ficou quase 2 anos sentado para um trabalho mecânico e, assim, trocar a ideia para algo como uma brincadeira, uma diversão).

Quando fui esmerilhar essas ilhas, iniciava-se a Semana da Dança de Canoas, uma semana em que acontecem muitas atrações com os artistas da cidade, envolvendo muita gente e muito trabalho. Nesse meio tempo, estava em busca de achar o tema e um rumo certo do TCC (Trabalho de Conclusão de Curso) e, com isso, o processo da Semana da Dança acabou me dando mais um empurrão nessa inquirição da pesquisa, a qual mudou e ressignificou minha visão.

Havia sido contratada para dançar num pequeno espetáculo inédito nesta semana e, desde então, retomei o caos, meu primeiro relato da escrita até aqui, onde comecei a desabar pensando: “Como vou treinar e mergulhar nessas ilhas sendo que preciso criar um espetáculo?”. Foi aí que parei, respirei e senti que estava tudo conectado e, desde então, a montagem do espetáculo foi a grande ilha, imersa por descobertas de movimento dentro do Cas(a)ulo. Abaixo, deixo a sinopse do pequeno espetáculo para se entender melhor a ligação do todo:

Cas(a)ulo é um espetáculo que descreve uma artista que busca em seu corpo uma multiplicidade plural das consequências dançantes de sua vida, ela procura abrigo e acolhimento pois identifica que esse espaço gera movimento ramificador de sua vontade de explorar o seu eu interno. Com sua dança busca a metamorfose dessa casa, que permite, ela se reconhecer e se identificar com o seu eu e sua persona. A criação do seu habitat natural de seu cas(a)ulo pode transformar outros artistas a se movimentar, criando um verdadeiro espaço de respeito e de movimentos diferenciados. (FOSSÁ, 2023)

Desde quando apresentei o tema do projeto, eu observei que é persistente nas minhas falas e escritas que busco a relação dos movimentos diferenciados, então resolvi fazer essas ilhas no espetáculo, buscando sempre o improviso, investigando e identificando essa artista dentro do seu corpo múltiplo da sua história. Foram dois dias de apresentação e estes dois dias completamente diferentes por vários motivos, mas sempre tentando achar um corpo plural das minhas vertentes dançantes e técnicas codificadas.

O espetáculo tinha duração de oito minutos. A primeira estrutura que montei para dar início a essa apresentação foi a luz, a projeção e o figurino, que consistia em macacão justo comprido nas mangas e nas pernas indo até a metade do pescoço. Eu

queria que toda a silhueta do meu corpo aparecesse, para que cada movimento que fosse transcender e todos pudessem ver os detalhes. O restante foi improvisado do início ao fim e minha maior preocupação era ficar cansativo para o público, achava que não daria conta de segurar a cena sozinha no improvisado, pois o medo de tornar a repetição do movimento era grande, os cacoetes, aquela repetição que não seria por cansaço ou por estar em um momento estagnado do corpo em relação ao improvisado e novos movimentos, e era isso que mais me preocupava. Mas era esse desafio que eu queria, pois precisava de algo a mais para achar o ponto de partida. Outro desafio também que me conflitou foi não ter ninguém me dirigindo, pois não sabia a quanto andava esse processo de fora pra dentro de quem apenas olhava o acento dessa pequena obra.

Pensando nessas questões, mesmo sendo um solo totalmente improvisado, eu marquei pontos estratégicos na música. A trilha sonora para a obra foi transformada por mim e marquei junto a composição coreográfica para poder, além de me guiar, ter um jogo comigo mesmo dessa ideia da performance em cena.

Poder dividir as estruturas e composições faz mais sentido quando relato o movimento desse corpo que procura uma desordem de limites e de instabilidade sobre aquele movimento que pode ser exatamente uma interação ligada ao contexto da história do *performer*. Por isso que a ligação para mim, nesse momento, é a improvisação do aqui e agora e do que se torna dança quando não há uma imagem de referência para a poética daquele movimento.

Quando penso sobre as intervenções do corpo do meu trabalho de pesquisa, trago uma reflexão dos meus pensamentos e práticas vindas de motivações de trabalhos, na qual penso nesse corpo que se recria em cima de um corpo já criado socialmente por estruturas cotidianas e até mesmo de técnicas codificadas, talvez, por isso, quando Raquel Valente aborda o “O corpo do improvisador”, afirmando que:

[...] e o corpo em estado de criação de dança difere do corpo comum ou cotidiano com o qual experimentamos a vida; assim como que aquele corpo não pode ser apreendido pela perspectiva de um corpo-organismo-vivo, nem mesmo pelas explicações físico-químicas oferecidas pela fisiologia, anatomia e motricidade. Não nos importa também um corpo subjetivado, reagente-reativo, condicionado pelas memórias ou determinado fortemente pelas pulsões. (VALENTE, 2012. p. 82)

Relato momentos desse corpo que está vivo na sua performance diária dentro das possibilidades reagentes do seu lugar com condições de liberdade e de

dramaturgia corporal para se desenvolver e pulsar junto com a sua trajetória de pesquisa inicial. O vestir-se de si mesmo com a sua longa jornada de experiências dentro e fora do universo acadêmico me faz crer nos contos desse corpo que também posso querer interpretar e pesquisar com a prática urbana e da sua desconstrução. O que seria um corpo urbano desconstruído? Desconstrói... Desconstrói! Penso, aqui, que a textura desse corpo que se move e se faz potente de um verso a falar e uma prosa pra pesquisar é aquele corpo latente para desmanchar e se modificar. Com isso, montei a estrutura da seguinte forma:

- NASCIMENTO (1ª música) - Início da minha trajetória na dança, incômodo, estranheza, sentimento, perda, caos, conhecimento, sufoco. Alegria, intensidade. (*Ballet* seria uma suposta camada, a técnica como referência que dialoga com o que passei ao ter minha experiência no *ballet*) Usar chão na primeira música, o corpo se descobrindo, vai e volta - Corpo Denso;
- CRESCIMENTO (2ª e 3ª música) - A descoberta do seguimento ARTE EM MIM, a confusão INTERNA, as vozes da música representa as pessoas falando mil coisas sobre você. Esquecer do que falam e ir em busca da ARTISTA. Caminhar pelo “L” vai e volta, TREM, PASSAGEM PESSOAS, (contemporânea e *jazz funk* também como uma suposta camada da trajetória de vida);
- EVOLUÇÃO EM CONSTÂNCIA (4ª música) - O novo todo dia, cansaço, potência, força, *HIP HOPE MULHER*, ser mulher na dança, evolução do corpo da corporeidade. Lugar, *Hip Hop, Krump*;
- ÂNCORA (5ª música) - Buscar uma forma de liberdade e abrigo na dança, calma, transformação de lugar e corpo;
- FINAL - Tirar o macacão como se estivesse se libertando para voar.

#### 2.1.2.1 Primeiro Relato - Cas(a)ulo

Depois de muitas ideias fui me aprimorando de algumas coisas que havia me salientado e fui acrescentando mais. Sobre a iluminação e em qual lugar eu começaria a apresentação: se seria no palco, fora, na plateia. Decidi, então, entrar pelo palco e terminar nele. A iluminação ficou em formato de “L” para que fossem 2 corredores,

pensando nessa ideia de vai e volta mas, ao mesmo tempo, de passagem, como se fosse o tempo do meu cas(a)ulo transformando cada etapa da minha vida. Então, aqui faço uma comparação desse corpo metamorfose dessa apresentação junto com a escrita do texto “O corpo do improvisador” onde aborda dança no aqui-agora e um corpo mutante, que continuamente devem outros, assumindo provisoriamente novas formas em corporeidades diversas (VALENTE, 2012, p.82).

No telão, coloquei um vídeo da metamorfose da borboleta, pensando em todos os processos até esse dia. Achei que faria muito sentido e, junto a pesquisa da improvisação de dança, me levou ao plano das intensidades virtuais, das forças que compõem os corpos, das relações que eles constroem e desconstroem continuamente, plano da intuição sensível, da heterogeneidade das matérias expressivas, da imanência da dança (VALENTE, 2012, p.82).

O vídeo fazia parte de toda a obra e tinha o ciclo da metamorfose na apresentação inteira, iniciava com a larva depois o casulo e pôr fim a formação da borboleta. Isso tudo contempla o meu ciclo na dança e a história nela, desde pequena até hoje.

Com essa ideia de inserir a minha história e a obra como um todo, relatando as buscas intensas por um tema de pesquisa e todas outras questões que me atravessavam, eu cito uma frase que anotei em meu caderno de artista: “A vida tem sua própria sabedoria. Quem tenta ajudar uma borboleta a sair do casulo a mata. Quem tenta ajudar o broto a sair da semente o destrói. Há certas coisas que têm que acontecer de dentro para fora” (RUBEM ALVES, 1995, p.25).

Figura 1 – Lagarta, Casulo e Borboleta



Fonte: Sezer66, 2019.

Ao entrar em cena era como se eu estivesse entrando em casa, um “Ca(a)ulo” que sente dor, alegria, que tem vontades, sonhos, que passou por caminhos diversos e precisava pôr para fora tudo isso. Nessa primeira apresentação, minhas pernas tremiam e o coração muito acelerado como se ao mesmo tempo que quisesse falar e colocar pra fora, queria correr sem parar. Foi neste momento que dancei sem pensar e apenas senti e escutei, realmente não houveram muitos ensaios, e, por mais que fosse improvisado, eu precisava ensaiar ele, improvisar, improvisar sem parar era o que eu sentia que precisava. Porém, quando eu me dei conta, ao sair do palco, que aquele momento não ter sido ensaiado foi a melhor coisa que fiz, assumi o trabalho de pesquisa sobre a improvisação e a dramaturgia do improvisado como movimento não codificado e não estruturado na prática como pesquisa.

Da cena não conseguia me lembrar muito o que havia feito, mas a sensação e a pesquisa estava gritando dentro de mim. Fui para casa pensar, reorganizar as ideias e analisar como seria o próximo; “Mudaria algo? Faria ajustes? Vou entrar pelo mesmo lugar? E o corpo, como eu o prepararia dessa vez?”

#### 2.1.2.2 *Segundo Relato - Cas(a)ulo “ O ovo”*

A minha segunda apresentação foi na noite de encerramento da Semana da dança e foi muito marcante. Depois de ver o vídeo da apresentação anterior e pensar no que poderia fazer para aprimorar o jogo em cena e o improvisado, se eu colocaria mais provocações internas e decidi que não! Não faria alterações, viveria aquele momento novamente para, então, alinhar e ver o que surgiu dessas duas apresentações e seguir na pesquisa.

No dia 29/04, apresentei uma obra em um processo de TCC, e percebi que, ao entrar em cena, me transformo, luz, plateia, a fumaça, os olhares tudo me fez ir mais além de tornar essa atmosfera carregada de energia para o meu corpo, senti essa sensação somente ali com todas essas interferências, pois, na sala, no ensaio e sozinha, a energia é outra, mesmo eu me colocando em situações parecidas.

Segui a mesma estrutura da outra apresentação, mas senti que meu corpo estava mais cansado, a primeira apresentação foi na terça-feira e a segunda seria no sábado, depois de uma semana inteira de trabalho. Estava preocupada, então, resolvi aquecer diferente da primeira vez. Nessa segunda apresentação, tentei relaxar, soltar mais o corpo, escutando a música e sentindo o ambiente daquele dia. Minha

apresentação seria a terceira na ordem, então segui nessa frequência por um bom tempo.

Hora de dançar, vamos lá... Entrei em casa (palco) e o meu cas(a)ulo tomou mais forma. Esse corpo se transformou do início como uma metamorfose, e dentro desse improviso consegui conversar comigo mesma na hora que estava no palco. O pensamento era rápido mas, ao mesmo tempo, cauteloso, tive acesso a uma memória da fala da Kátia em uma das orientações falando para eu brincar de projetar a pelve no balanço da praça com esse corpo sentado. E eu brinquei nesse improviso, tive a consciência e a memória acionadas muito rapidamente, e, durante o espetáculo inteiro nesse dia, eu tive acessos diferentes dentro da mente – corpo. Logo que me retirei da cena, chorei muito, pensando que o processo está no aqui e no agora novamente o tempo todo no meu trabalho e foi um divisor de águas.

Já que a prática como pesquisa seria uma das metodologias do meu trabalho de conclusão, dessas práticas vieram as lembranças e a criatividade atreladas ao que instigou a procura pela neurociência como ampliação do conhecimento.

### 3 O DESPERTAR

Chegamos até aqui, ufa! Foi um pouco difícil, porque falar sobre mim nunca foi fácil, sempre criei para o outro, sempre projetei as minhas idealizações dançantes para o outro e, para eu pensar na artista que sou e no que estou construindo para essa pesquisa, foi profundo, ou melhor, está sendo. O despertar dessas inquietações me guiaram para pensar nas inúmeras vezes que me apaixonei pela dança todas as vezes que subi ao palco. Me fez lembrar de coisas que fazia tempo que não acessava e, principalmente, o corpo e a sua forma, a bagagem dessa história corporal até essa etapa final da academia.

Das apresentações, ilhas e improvisos seguidos da pesquisa, me fiz a seguinte pergunta: “Como eu acesso minha memória e a criatividade em frações de segundos no meio de um improviso?”. Foi nessa embarcação que eu pulei para entender um pouco sobre a Neurociência, um barco muito amplo mas que eu não podia deixar de velejar algumas águas para entender esse meu processo.

Quando o assunto é a origem do termo, há opiniões divergentes. Alguns acreditam que a Neurociência surgiu junto ao primeiro equipamento de tomografia computadorizada, em meados da década de 1970. Outros pensam que é tão antigo quanto a humanidade. Mas o que é senso comum, mesmo em relação à Neurociência, são seus objetivos:

- Entender o seu funcionamento;
- Compreender a sua estrutura;
- Desvendar o seu desenvolvimento;
- Entender as eventuais alterações do sistema nervoso no decorrer da vida.

E sendo um conjunto que estuda os sistemas nervosos e suas funcionalidades como o cérebro, os nervos periféricos e a medula espinhal fazem disso um grande campo de pesquisa (PUCRS, online, 2021).

#### 3.1 FORMANDO MEU CAS(A)ULO - “A LARVA”

“A neurociência e meu olhar artístico sobre ela, no meu processo e na descoberta do meu interno para o externo”. (FOSSÁ, 2023)

Após as minhas primeiras cenas na pesquisa com a relação do improviso como movimento não codificado e tratando da cena no aqui e agora, resolvi olhar para a



neurociência como artista nesse processo e continuar formando meu casulo como parte dessa grande possibilidade de um corpo em busca de mais e mais movimento. Com esta pesquisa, tive muitos atravessamentos e diálogos com diversos autores mas Mônica Ribeiro, além de abordar a neurociência, também aborda a improvisação e, concomitantemente, se comunica e descreve em seus textos diversos autores que também me instigaram a essa pesquisa corporal. No seu texto “Ensaio dentro da mente”, ela apresenta e discute alguns aprofundamentos neurocientíficos com relação à dança e sua aprendizagem, o processo de repetição observação e as questões cognitivas. E, com esse estudo do texto, compilei a seguinte pergunta: “Quais são os processos cognitivos subjacentes à criação e à execução de uma dança?” (RIBEIRO, 2009, p 96). Observando a questão, surge uma metáfora visualizando uma "nuvem" que paira sobre a minha cabeça, pensando na criatividade na hora da improvisação e como ela é acionada imediatamente no meu processo de criação e no movimento que estou executando naquele momento.

Pensando questão supracitada, talvez eu tenha a emoção do que foi vivida por esses movimentos que cruzam a minha improvisação com o fator real do aqui e agora da minha cena e, como a dança é uma atividade altamente complexa que envolve diversas habilidades sensoriais e motoras, acaba que são exigidas habilidades visuo-espaciais, permitindo uma percepção e compreensão do espaço ao meu redor, com a capacidade de me posicionar e me mover de forma precisa. Este processo também exige habilidades cinestésicas, que são responsáveis pela consciência corporal e pela capacidade de controlar os movimentos de forma coordenada e fluida, e habilidades auditivas, as quais direcionam a atenção à música, ao ritmo e a expressão sonora que ajuda a criar uma harmonia entre o movimento e o som.

Quando dialogo com todas as influências do movimento todo de uma cognição de um sistema amplo e de muitas conexões, penso também que a forma de criar e ser dança parte desse movimento constante do olhar ao redor para que isso também possa explicar as outras funções orgânicas do corpo e suas adjacentes. Ribeiro faz uma abordagem interessante e cito aqui:

Qual a diferença neural entre a emoção 'real' e a emoção suscitada pelas vivências de um personagem interpretado por um ator? Como é possível que a emoção de uma noite de estréia afete um movimento sem prejuízo na execução da coreografia ou na sincronização com o grupo? É possível mapear as rotas neurais da dança-teatro de Pina Bausch, por exemplo? As neurociências começam a ampliar seus estudos para além do movimento

patológico e não funcional para o movimento virtuoso ou artístico. Pode-se dizer que a arte tem servido à ciência na elucidação destas e outras questões. (RIBEIRO, 2009, p.96)

Com certeza, somos atravessados por diversas informações, e por isso acredito que nesse movimento que se executa por algum estímulo, seja ele qual for, podemos criar e recriar inúmeras vezes, pois há muitas questões que podem ser aprofundadas do nosso desenvolvimento humano e artístico. Podendo trazer muitos estudos que abrangem uma evolução dessas informações como cita Santos:

O estudo das bases neurobiológicas do comportamento humano expressivo em suas diferentes formas foi intensificado com a evolução dos métodos de neuroimagem no final do século XX, principalmente a ressonância magnética funcional (fMRI) e a tomografia por emissão de pósitrons (PET). A tomografia por emissão de pósitrons quantifica o fluxo sanguíneo ou consumo de oxigênio no cérebro, enquanto que a ressonância magnética funcional trabalha a partir da criação de um campo magnético que é registrado na forma de ressonância magnética e transformado em imagem com o auxílio de programas computacionais. (SANTOS *apud* RIBEIRO, 2009, p. 96)

Nesses estudos para minha pesquisa, observei que esses métodos acima citados são uma grande descoberta quando falamos da repetição, ensaios e observações, mas, ao mesmo tempo, na relação do improvisado e dessa transformação do presente da cena na criatividade, será que trabalho com os mesmos auxílios computacionais? Existem outros métodos? Então, descobro:

Utilizando outros métodos de pesquisa, podemos citar ainda o trabalho do neurobiólogo inglês, Semir Zeki (2007), que trabalha com a organização visual no cérebro, estudando as bases neurais da criatividade e da apreciação estética da arte; o pesquisador e coreógrafo Ivar Hagendoorn (2004), na Alemanha, que investiga a relação entre a neuro crítica da dança, dança improvisacional e a neurociência cognitiva; Stevens e McKechnie (2005), na Austrália, que correlacionam ação, memória, comunicação não verbal com dança contemporânea; e Kevin Dunbar, nos Estados Unidos, que pesquisa sobre os efeitos da educação das artes e da ciência no cérebro. (RIBEIRO 2009, p. 96).

Sendo assim, observei que os grandes estudos e experiências são inovadoras a cada detalhe da ciência humana. Por exemplo, aprender uma coreografia, seja ela pré-estabelecida com movimentos, ou aprender uma sequência e reproduzi-la, requer muitos “dispositivos” neurais ativados em milésimos de segundo. Por isso, quando estabeleço conexões internas com o corpo, ele se responsabiliza pelas ações. Ribeiro explica:

Assim, a ação motora na dança resulta da integração de estímulos sensoriais

e motores de forma proposicional, isto é, voluntária e dotada de intencionalidade. Todo esse percurso neural é ativado durante a execução de um movimento como passar uma roupa, escrever um relatório e até mesmo dançar uma coreografia. No entanto, haveria algo mais nas redes neurais envolvidas no aprendizado do movimento voluntário expressivo pertencente à dança? Aprender uma coreografia demandaria os mesmos circuitos neurais que são recrutados, por exemplo, quando aprendemos a dirigir? (RIBEIRO, 2009, p. 97)

Dessa forma, faço a seguinte pergunta: “Quando esses dispositivos corporais são acionados no sistema nervoso, o movimento improvisado passa a ter que tipo de orientação espacial? E junto, qual a criação deste corpo neste espaço? Essas perguntas vêm à minha mente em um curto espaço de tempo e isso me fez pensar nessa ligação da criatividade que surgiu em um tempo “súbito” no subconsciente. Ribeiro traz essa informação:

[...] as áreas de processamento sensorial nos lobos temporal, occipital e parietal interpretarão os sinais recebidos do meio externo (ambiente) e interno (estado dos órgãos internos), enviando sinais para as áreas de planejamento do movimento no córtex frontal. Em seguida, o córtex pré-frontal processa que tipo de movimento deve ser executado, enviando sinais para a área motora suplementar, cerebelo e núcleos da base, responsáveis pela estratégia motora. O cerebelo e os núcleos da base monitoram a execução do movimento realizada pelos músculos que, por meio de órgãos sensoriais, enviam informações acerca da orientação do corpo no espaço. (RIBEIRO, 2007, p.97).

“Sabe-se que o movimento é realizado por meio da interação entre os sistemas sensório-motor, cognitivo e afetivo/emocional” (RIBEIRO, 2009, p.97), então, com essa relação, percebo que, nesta pesquisa, esse estado de presença reagindo em como estou emocionalmente causa diferença nas criações e impulsos para iniciar as improvisações como, por exemplo, se estou triste, feliz, sinto que cada emoção gera algum tipo de criação através do movimento, e todo ele acaba sempre agregando tanto no que foi criado naquele momento, naquela hora e com aquele estado emocional, até mesmo em um outro tempo, em outra situação, mas dialogando com a prática com outra emoção, recapitulando a memória corporal daquela coreografia ou impulsos para outra improvisação.

Na percepção da pesquisa do movimento, quando eu observo e crio consciência do que foi executado, acabo assimilando a próxima improvisação com aquele movimento que reproduzi anteriormente. E, junto a essa improvisação e na fase inicial de uma criação, associar esse processo a uma memória corporal de algo que já dancei e a algo que já observei acaba criando mais movimento. Decety e

colaboradores(1995, 1994) demonstraram que regiões cerebrais ativadas durante movimentos imaginados também são ativadas na execução dos movimentos (RIBEIRO, 2009, p. 97). “O trajeto neural desse processo é constituído pela a área motora suplementar, pelo córtex pré-motor ventral, lóbulo parietal inferior, sulco temporal superior e pela área motora primária” (BINKOFSKI et al. 2000, p 97). Já para Bouquet e Cols. (2007), explica-se que “o sistema motor não somente executa ações, mas também ressoa com as ações observadas. Esse ressoar é a própria simulação do movimento que se apresenta mais forte quando os bailarinos possuem familiaridade com os movimentos observados”. (GRAFTON et al. 2006, p 98)

Então, quando essa simulação do movimento é acionada no cérebro o movimento que já lhe é semelhante, por já ter executado em algum momento, acaba que, em uma improvisação, o corpo tenha essa lembrança e execute com uma nova criação a partir da mesma que já se criou em algum momento. E, de acordo com esses pesquisadores, afirma-se que:

A experiência física do movimento altera as bases neurais dos processos de simulação motora. Ou seja, quando os bailarinos observam movimentos que lhe são conhecidos corporalmente, as áreas do circuito de simulação são afetadas. simulação é diferente se o sujeito possui uma vivência corporal anterior ao momento de aprendizado. (RIBEIRO, 2009, p. 97)

Dialogando com esses processos, crio essas conexões e penso que, com esse estado de atenção da criação de movimento, que nesse caso trago para a improvisação em cena, isso é ativado pelo estado de presença que precisamos criar, porque é criando esse campo “magnético”, que é um lugar que também atrai toda a nossa atenção e concentração. Podemos nos integrar do nosso interno para o externo desse movimento criativo, buscando estar atento e ter esse conhecimento para ampliar a consciência desse corpo e os seus mecanismos sensoriais para a improvisação. De acordo com Sacco:

Quando dizemos que um performer tem muita consciência corporal, estamos dizendo que ele tem grande capacidade de execução de movimentos complexos, dado seu conhecimento cinestésico. Quanto mais ele treina este estar atento, ou desenvolve sua consciência corporal, maior será a ativação em regiões frontais posteriores envolvidas com a produção do movimento. (SACCO, 2006 *apud* RIBEIRO, 2009, p. 98)

E, partindo dessa capacidade de executar movimentos que se expande por conta de uma grande consciência corporal que o próprio bailarino treina para atingir,

me dou conta dessa embarcação da improvisação com relação à criatividade, e isso faz com que o meu treino de improviso seja executado com mais e mais mudanças, impulsos, provocações, porque somente nesse aprendizado repetitivo - não do movimento mas da procura por algo sempre “inovador” no corpo - poderei ampliar as regiões frontais do cérebro, me deixando cada vez mais solista em meu processo de pesquisa como um *start* para futuros leitores e, de acordo com Ribeiro:

Após inúmeras repetições, o aprendizado se consolida e alcança-se o estágio autônomo. O bailarino pode evocar passos e agir sobre eles alterando a dinâmica da sequência por meio, por exemplo, de mudança no tônus dos movimentos. Aqui, o conhecimento adquirido pode ser conscientemente lembrado, mas a atenção não está voltada para os movimentos e sim para o que chamamos de interpretação única de cada artista” (RIBEIRO, 2009, p. 100)

E, com todo o aprendizado e os processos que investiguei aqui, percebo que neles estão muitos dos princípios tangentes ao ser artista, observar e estar atento ao que percorre na mudança da mente para esse corpo performer e múltiplo. Explica Hagendoorn:

Somente por meio da experiência, resultado de anos de treinamento e preparação, somados aos princípios cognitivos da percepção e controle do movimento que se pode alcançar excelência no processo de aprendizagem que se repetirá ao longo de toda a vida profissional do performer do movimento. (HAGENDOORN, 2004 *apud* RIBEIRO, 2009, p. 99)

Não nos tornamos bailarinos, professores, coreógrafos de um dia para o outro. Assim como uma pesquisa corporal, ela não se conclui em dias, pode levar anos, então, por isso, o conhecimento do que tratamos nesse aprendizado corporal é uma porta aberta para grandes descobertas futuras e de muito estudo.

### 3.2 A ARTE COM UM RESPINGO DA NEUROCIÊNCIA: A LAGARTA SE TRANSFORMANDO EM PUPA

“A construção das infinitas possibilidades de me observar e transmutar em novas formas de leitura do meu movimento”. (FOSSÁ, 2023)

A neurociência e a arte são dois campos interligados que exploram a complexidade da experiência humana, estudando o funcionamento do cérebro e do sistema nervoso, enquanto a arte busca expressar e comunicar emoções, pensamentos e ideias através de diferentes formas e meios de comunicação. Com

isso, através da neurociência, consigo entender como o cérebro percebe, processa e responde. Com a dança não seria diferente, se pararmos para analisar tudo que está ligado com o nosso “canal” cerebral, nossa musculatura, nervos, tendões, a corrente sanguínea, os nossos ossos e outras várias partes e sistemas do corpo, tudo isso se liga através de algo que nos move e nos mantém vivos em constante movimento.

Quando penso em criar, observar e reproduzir, penso em muitas coisas e me coloco em diversas situações, até descobrir para onde quero ir. E, aqui na pesquisa, não foi diferente, me coloquei em lugares muitas vezes internos para me redescobrir, e, quando fui aprofundando, fui criando leituras sobre a ciência do meu corpo junto com a criação, relacionando esse olhar arteiro e o campo da neurociência.

Sempre gostei muito de improvisar e sempre busquei possibilidades, tanto da imaginação, quanto da memória corporal, das vivências que tive até hoje, mas, mesmo assim, só encontraria essa diversidade e consciência reproduzindo e trabalhando muito as minhas funções visuo-motoras, práticas corporais como a dança contemporânea e o *Hip hop*, essas práticas me deram muitas bases e muita consciência corporal. E essa bagagem no processo de repetição e desenvolvimento pessoal foi extremamente importante na minha evolução e no próprio interesse das práticas de improvisação, como nas batalhas de *Hip hop Freestyle*, em que pude agregar conhecimento em estruturas livres de movimento nas quais já tinha habilidades cognitivas e Ribeiro explica esse fator nesse processo de evolução:

A capacidade de ensaiar mentalmente é vital para o processo de aprendizagem motora. Na imitação, os processos cognitivos são altamente exigidos, pois além de realizar movimento, o bailarino necessita observar e sincronizar várias modalidades sensoriais, e até mesmo criar. A criatividade aqui se refere à busca de maneiras diferenciadas para completar a meta do aprendizado. Enquanto imita, observa e executa a ação simultaneamente requerendo a interação de funções visuo-motoras. É como se o movimento ocorresse “dentro e fora” da mente ao mesmo tempo. Além disso, é importante ressaltar que durante a execução por imitação é importante estar atento ao esquema motor do movimento. (RIBEIRO, 2009, p. 98)

E colocando essa movimentação de “dentro e fora”, percebo o que me traz como provocação é o que a Juliana Passos escreve:

A questão central que aflige todo artista é como se libertar dos padrões, do senso comum, do óbvio e deixar livre o fluxo de criação e a inspiração? Tudo que nós vivemos, todas as experiências, sensações corporais, emoções, sentimentos, relacionamentos (consigo, com o outro, com o mundo) marcam nossa vida e nos faz ser quem somos (fisicamente e psicologicamente). Não é a genética que nos define, são nossas vivências. (PASSOS, 2014, p. 03)

Nas transições das fases e das criações, tudo acontece e ao mesmo tempo, se modifica e, então, não se pode pensar em aprendizagem sem levar em consideração as emoções dos envolvidos no processo. “Tanto no momento de aprender os passos de uma determinada sequência de movimentos de dança, quanto ao executá-la, o bailarino é afetado pelas suas emoções” (RIBEIRO, 2008, p. 228). E, na própria improvisação, o movimento que se é dado tem um sentido daquele estado físico e mental pois somos rodeados de intervenções com os nossos sentimentos e até mesmo com o nosso subconsciente, que parece, muitas vezes, nos sabotar mas que, na verdade, é uma junção do sistema e que acaba acarretando em alguns processos criativos. De acordo com Ribeiro (2008):

São as variações no seu estado emocional que vão colorir de maneira diferente, ao longo de uma série de apresentações, os mesmos movimentos de uma coreografia já aprendida. Isso se dá sem prejuízo em sua execução motora devido ao estágio autônomo e, segundo nossa proposta, à consequente “liberação” do lobo frontal que poderá interferir no dançar de maneira intencional, modulando os matizes de cada passo da dança. (2008, RIBEIRO, p. 228)

A dança acaba ultrapassando o limite de ser só “movimentos do corpo” na minha pesquisa e fora dela também, pois ela é uma linguagem corporal que requer outras ramificações, possibilitando apresentar diversos elementos como inserir linguagem sonora à linguagem visual e à linguagem gestual, que nos leva para caminhos desse impulso criativo para ressignificar o processo e isso ajuda a fazer ligações com outros pensamentos. Das inúmeras vezes que escrevo e falo da dança como além de um movimento, penso na sua ampla originalidade de cada lugar e de cada estrutura e isso fez a pesquisa ampliar e ser construída com outras linguagens artísticas.

#### 4 O MÉTODO BMC - “A PUPA (CRISÁLIDA)”

“O meu corpo, a minha mente, a mudança”. (FOSSÁ, 2023)

Dando continuidade na construção do processo em conjunto com a linguagem artística, comecei a pesquisar fotos e vídeos como, por exemplo, cérebro, sistema nervoso, entre outros e criar essas ligações para continuar a prática e avançar nela criando esse olhar artístico com a neurociência. E, buscando essas imagens, fui me relacionando com o visual e desafiando a consciência que vinha com a descoberta dessa movimentação do aqui e agora da cena e do corpo.

Na criação dessa inserção com as imagens que observei na fluência do meu estado físico, subtraí para o interno do meu eu corporal, imaginando as linhas que influenciavam a minha respiração e transitavam nesse ser. Foi nesse contato comigo e nessa observação que busquei a abordagem somática. Bonnie Bainbridge Cohen (2012), fundadora da abordagem do *Body-Mind Centering*®(BMC, sigla em inglês) diz que: “Quando visualizamos uma imagem, informamos ao próprio tecido que ele existe e, assim, passamos a dar corpo e voz a ele. E desta abordagem a pesquisa vai se abrindo para esse corpo cada vez mais virtuoso de uma linguagem expansiva da improvisação”.

Luciana Cristina Hoppe na sua dissertação “Processos de Criação em Dança: O *Body-Mind Centering*® como procedimento de produção dramaturgica” escreve:

Nem sempre é simples transformar a experiência em palavras e dizer que as suas próprias células provocam sensações: às vezes, pode soar esquisito; outras vezes, pode suscitar dúvidas de quais tipos de sensação pode gerar, afinal, perceber e sentir são muito particulares. (HOPPE, 2017, p.13)

Nessa posição me deparo com a sensação desse olhar para as minhas inquietações e das minhas vontades como artista nessa pesquisa, onde a cada instante eu descubro novas possibilidades, conhecimento e até mesmo com o outro lugar de funcionamento, onde analisando a criação da mente com o meu corpo, criando infinitas formas, texturas, direções desse processo criativo. Hoppe (2017) explica:

O BMC® é uma abordagem somática que é fundamentada na anatomia tradicional ocidental, nos conhecimentos fisiológicos orientais e das sensações emocionais originadas em diferentes partes do corpo. Investiga a comunicação entre o corpo e a mente através dos diferentes sistemas (ósseo, orgânico, muscular, fascia, ligamentos, celular fluido, endócrino, sistema



nervoso) e como estes sistemas proporcionam reações de equilíbrio, respiração, vocalização, sentidos e percepções. (HOPPE, 2017, p.14)

Como venho de um processo de pesquisa com questionamentos propiciados pela Neurociência, me relaciono nesse instante com o *BMC* por sintetizar as abordagens de pesquisa do trabalho e abrir mais caminhos no processo, fazendo com que esse conhecimento tenha mais sentido para o meu corpo improvisador das consequências criativas, ligando um todo às percepções somáticas.

Criando essa conexão, o *BMC* traz esse conhecimento da dança e do organismo do corpo/vida, para o meu trabalho, estabelecendo referências, criando imbricações em processos criativos que fazem com que a minha criatividade forme caminhos de improvisação na consciência do movimento. Lela Queiroz explica:

[...] *BMC* caminha nas duas margens; entre força dos instintos e impacto emancipador das normas (Bauman, 1998), esbarra-se em origens distintas do movimento fora do corpo e no corpo em que propagam-se questões entre fora e dentro, tema especialmente importante para a educação somática pelo movimento. Aqui interessa reparar na trama que monta e desmonta redes de acontecimentos com o corpo na perspectiva da criação. (QUEIROZ, 2012, p.40)

Com a informação dessa tangente sobre o corpo e na visão como artista do processo de investigação corporal, há uma familiaridade. “Corpo com sua percepção - como modelo de comunicação -, com o qual se dá o fenômeno de corporalização (THOMPSON, VARELLA, 1991, p. 40). Na hora de uma improvisação o que está relacionado no aqui e agora se preenche sob uma ligação do meu “eu organismo” e o “eu vida”. De acordo com Greiner e Katz (2002):

Essa ligação organismo-vida tange o organismo ontológica-mente e epistemológica-mente, ou seja, o organismo enquanto ser, sentido e sentimento e a arte da significação. Entrelaçam-se aí questões sistêmicas e simbólicas, valendo-nos do conceito corpo-ambiente duplamente: do organismo em seu ambiente, e do organismo no entorno, no ambiente mediado, e corpomídia. (GREINER E KATZ, 2002 *apud* QUEIROZ, 2012, p. 40)

Com essa organização, vejo que o método de improvisação de *BMC* se organiza em um sistema corporal que organiza os principais movimentos que evoluem pontualmente na criação (QUEIROZ, 2012).

No *BMC*, o corpo e a mente são experimentados como aspectos integrados de um todo. Nessa abordagem, busca-se compreender como a mente se expressa através do corpo e como o corpo se expressa através da mente. Essa exploração

ocorre por meio de estudos dos diferentes sistemas corporais, sistemas dos sentidos e percepções, bem como sistemas do desenvolvimento do movimento, e ao investigar esses sistemas, é possível aprofundar a compreensão sobre a relação entre corpo, mente e a criatividade (QUEIROZ, 2012) São eles:

- Sistemas Sentidos:
  - Sistema Esquelético;
  - Sistema Muscular;
  - Sistema Ligamentar;
  - Sistema Orgânico;
  - Sistema de Fluidos;
  - Sistema Endócrino;
  - Sistema Nervoso;
  - Sistema Ontogenético.
  
- Percepções e sistemas do desenvolvimento do movimento:
  - Padrões Neuro Celulares Básicos;
  - Reflexos, Reações Posturais;
  - Respostas de equilíbrio.

A abordagem do *BMC* enfatiza a importância do desenvolvimento de uma consciência corporalizada em relação a cada um desses sistemas e essa abordagem acaba aprimorando o autoconhecimento e o equilíbrio entre corpo e mente, proporcionando a oportunidade de acessar diversos estados e qualidades de presença e movimento. Como afirma Pees(2016):

[...] a possibilidade de vivenciar outros sistemas corporais, além do esquelético e do muscular, permite imprimir diferentes maneiras de integração corporal, além de influir na capacidade de cada um se expressar-se através de um pensamento próprio. (PEES, 2016, p. 25)

Abordar o sistema somático nos bastidores de ensaios e das criações gera uma visão corporal que suplementa todos os processos: os de improvisação, com o trabalho evolutivo de mente-corpo, nos acontecimentos desse estado da cena de um

movimento gerado, junto aos de instintos performativos, quando eu, como artista, percorro esse lugar. E, fazendo essa leitura somática do meu sistema de informação dessas improvisações, vejo o quanto me conecto com esses trabalhos evolutivos da própria mente para o corpo nesse canal que liga o que achei no início da pesquisa sobre o caos, que acaba refazendo todo o percurso intelectual desse movimento, onde sabemos que a cena é soberana e nos permite sempre ressignificar os processos já explorados.

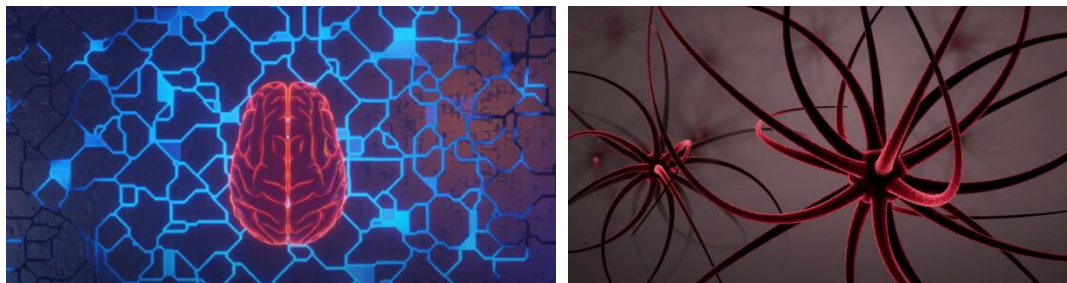
#### 4.1 O CASULO EM MOVIMENTO - “A PUPA SE TRANSFORMANDO EM BORBOLETA”

“Formar um cas(a)ulo é pintar infinitas partes do corpo e movimentar o que estiver dentro dele para o mundo”. (FOSSÁ, 2023)

Quando tive as primeiras descobertas em relação às práticas no início da pesquisa, movimentei esse casulo para outros espaços e pude perceber o que se transforma e o que se comunica comigo, e, assim, encontrei o início dessa formação. E, agora, com o trabalho mais aprofundado, me envolvi nesse movimento articulado da minha improvisação e da técnica corporal que eu construí ao longo do processo, tanto do que já me acompanha como artista, e do que conheci na pesquisa. Dessa nova formação corporal da prática como pesquisa, relatei as sensações, o desenvolvimento motor e articular, do desenho, da criatividade da minha conexão e de todo o surgimento do aqui e agora da minha cena e dessa criação.

Começando essa nova criação das cenas de improviso pelo caderno de artista, as ilhas foram se espalhando e criando novas oportunidades de espaço na cena do improviso, possibilitando com as imagens e vídeos que visualizei:

Figura 2 - Imagens Neuro Cerebrais



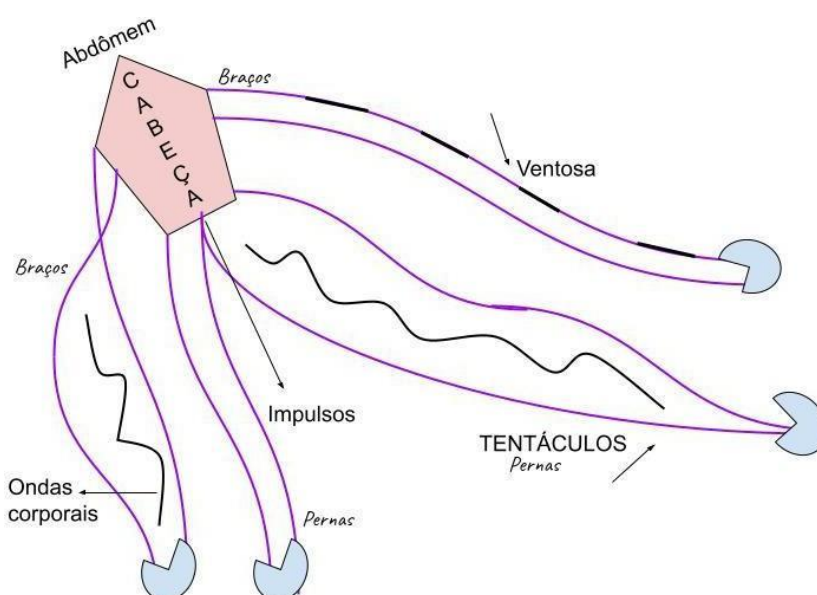


Fonte: <https://elements.envato.com/pt-br/stock-video>

Essas imagens me ajudaram a criar uma nova leitura para esse corpo expandir, arriscando o imaginário e deixando a criatividade agir como se fosse a inteligência se divertindo. Elas foram usadas para a apresentação artística junto com uma edição de vídeo para ter ligação com o trabalho.

Logo a criação se expandiu e criei outras imagens para desenvolver no corpo, e ter outras possibilidades de movimentos e sensações.

Figura 3 - A Pupa se transformando em borboleta



Fonte: elaborado pelo autor, 2023.

#### 4.2 CABEÇA (ABDÔMEN) X TENTÁCULOS (BRAÇOS, PERNAS) = POLVO

O centro do corpo como ponto de partida para a improvisação me ajudou a dar início a essa prática. Baseado nos vídeos que busquei para ativar a minha criatividade, dando esse primeiro impulso, pensei no polvo como uma ligação dos neurônios em movimento, já que um dos assuntos dessa improvisação é a liberdade poética com a

Neurociência e a arte, busquei fazer uma leitura dos vídeos em forma de movimento e qual seria esse movimento. Ao me deixar levar nesse imaginário criativo da escrita, criei meus desenhos para ajudar no processo e visualizar melhor o que se tornaria dança.

O polvo tem um corpo mole então me remeteu aos impulsos que recebemos no cérebro do nosso sistema nervoso Periférico ou Somático. Explicado melhor por Hoppe(2017):

O Sistema Nervoso Periférico ou Somático controla a musculatura esquelética e integra dois pontos principais: o sistema nervoso central, incluindo cérebro e medula, e o sistema nervoso periférico, que trata do crânio, coluna e nervos periféricos. A mind do Sistema Nervoso sustenta a precaução e o pensamento e proporciona a precisão para a coordenação motora. Ele estabelece uma base perceptual de como vemos e interagimos com o mundo interno e externo. (HOPPE, 2017, p. 92)

E com essa estrutura física do polvo que encontrei um estado mais leve e ao mesmo tempo que reagiu como um *start* para ativar os músculos, pois são eles que dão suporte e balanceamento para os ossos ao permitirem que se movam pelo espaço. “Através do sistema muscular, a mind é explorada pela incorporação da vitalidade, expressão da força, do engajamento do diálogo entre a resistência” (COHEN, 2012, p.3).

A figura do polvo com relação aos neurônios me fez ter uma vibração muscular das repetições do movimento como uma *Body Wave* - ondas corporais, em inglês - para me locomover para outro lugar do espaço. Mesmo estando em pé, o que fez eu me deslocar foram os tentáculos, que nesse caso meus braços e pernas, mas senti que a cabeça, que seria o abdômen, fez eu apenas ter a direção do espaço, direita e esquerda, frente, trás, lado...

“E aqui temos o *BMC* onde o corpo não mais disposto por sua verticalidade, para frente, num ponto fixo apoiado sobre os pés, incidindo peso, gravidade e ponto fixo da visão apoiado para fora” (QUEIROZ, 2012, p. 40). O corpo com pulso e com a repetição das ondas corporais em pé ou seja, o padrão neurocelular do pulsar reverbera e assimila mais ainda as possibilidades de criação desse estado do corpo com o da mente em constante movimento:

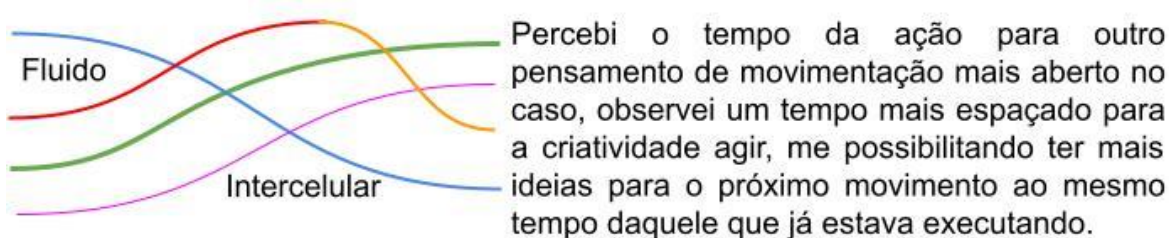
Ao contrário, característica, que dê certo, pode ser encontrada por vias somáticas distintas e está presente em BMC, é o reencontro consigo mesmo ligando-se o aspecto do chão e do corpo dispostos aleatoriamente, em que, contato, espaço, peso, gravidade distribuídos na horizontalidade e tempo

interno do corpo levado em conta, boa parte das vezes sem apoio da visão para iniciarem-se os processos de trabalhos de corpo, o que passa a identificar comumente um trabalho de corpo em dança contemporânea. (HOPPE, 2017, p.15)

Com relação ao polvo e o movimento que descobri na improvisação é que o meu corpo passa pelo sistema fluído e, para se entender melhor, cito Cohen nos seus estudos onde ela explica que: “o Sistema dos fluidos é o maior sistema de transporte do corpo. Sustenta a presença (estarmos em nós mesmos) e ao mesmo tempo, desempenha uma função de contrabalanço entre tensão e relaxamento, descanso e ação.” (COHEN, 2015, p. 53 ). E, assim, na improvisação pude observar:

- **Sangue Arterial** - A *mind* do sangue arterial é a pulsação, o ritmo, a atividade, a assertividade, a fluidez para fora do coração. (HOPPE, 2017, p 56). O movimento sem parar só reagindo a essa ideia do centro para as extremidades (cabeça e tentáculos) variando os tempos, lento, rápido e moderado com Padrão Neurocelular Básico de vibração;
- **Fluído Intercelular** - A *mind* do fluido intercelular é de vitalidade, força, sensibilidade, esponjosidade e envolvimento ativo com o meio externo. (HOPPE, 2017, p. 53). O movimento de forma controlada tentando criar possibilidades de trocas das ações do movimento, variando com os tempos lento e moderado, com Padrão Neurocelular Básico de Pulsação.

Figura 4 – Fluído Intercelular

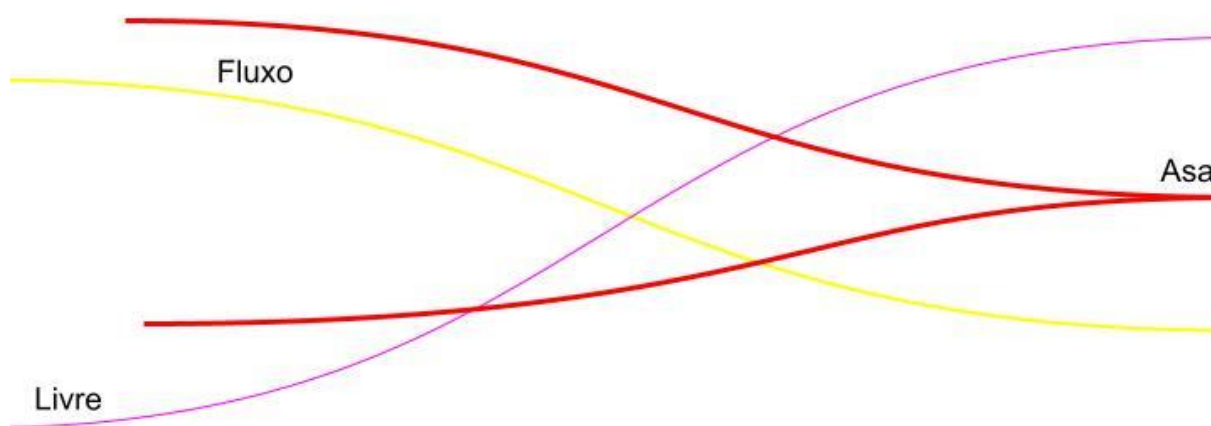


Fonte: elaborado pelo autor, 2023.

Em relação a figura acima, percebi o tempo da ação para outro pensamento de movimentação mais aberto, observei um tempo mais espaçado para a criatividade agir, me possibilitando ter mais ideias para o próximo movimento ao mesmo tempo daquele que já estava executando.

Pensando no que aconteceu com o corpo, sinto a movimentação em uma frequência intensa de oxigenação, principalmente quando acelero e permaneço no fluxo livre, chega um momento que fico sentindo uma mistura de pássaro com polvo, com a repetição e crescimento da frequência, os tentáculos eles ao mesmo tempo que movimentam com leveza mesmo acelerado eles criam conexões com as escápulas e reagem com a fluidez desse corpo.

Figura 5 – Fluxo Livre



Fonte: elaborado pelo autor, 2023.

#### 4.3 VENTOSA

“Tudo que me segurou, me mantendo em pé ou dando apoio etc...” (FOSSÁ, 2023)

Defini a ventosa como algo pegajoso, sucção algo que me segura e me equilibra como, por exemplo, os pés e as mãos, o apoio e as alavancas do corpo também. O improviso deu início em quatro apoios imaginando que tinha algo grudento embaixo das palmas das minhas mãos e embaixo dos meus pés, isso me fez começar novas ondas no corpo, levando das mãos aos ombros e da cabeça a calda, deixando meu quadril também aprimorar essa onda corporal vindo de uma densidade maior das mãos e dedos pois como era algo grudento, todo o movimento vinha com um certo peso. Aqui, percebo o Padrão Esponja e da Pulsação no Flúido Celular e Intercelular e Hoppe explica como se experimenta esses padrões e por isso faço a ligação dentro da improvisação da ventosa:

Assim, o leitor pode experimentar o “esponjar”, ou sponging, através do toque (em si mesmo), pressionando de forma delicada, alternadamente, as duas mãos em alguma parte do corpo seguindo até a extremidade. Dessa forma, pode perceber o fluxo de fluidos que acontece em determinada região. (HOPPE, 2017, p. 68)

Outra base que usei para o improviso da ventosa foi a de queda e recuperação com relação ao Sistema do Sangue Venoso onde a uma afinidade pelo movimento de continuidade, fluxo e do reflexo do sistema venoso, voltando para um movimento que se expande e contrai, onde aqui passo pelo Padrão da Estrela do Mar, a Irradiação Central, e o fluxo de fluidos é da periferia para o umbigo e do umbigo para a periferia. “Através da irradiação umbilical, experimentamos a essência do centro de nosso umbigo e a fundamentação igual de todas as nossas células na profundidade deste círculo central próprio.” (COHEN, 2002, p. 8)

#### 4.4 CÉREBRO

“Corpo mole do polvo com a relação ao corpo mole do cérebro, o meu corpo”. (FOSSÁ, 2023)

Quando falo sobre o corpo do polvo em relação ao corpo do cérebro, falo das semelhanças que encontrei com o meu corpo na improvisação. Falo do corpo tanto de um quanto o outro como estruturas para o trabalho prático, pois o polvo é um animal que tem sua estrutura corporal mole e o cérebro é um órgão mole então relacionar ambos foi o que achei mais interessante para me desenvolver corporalmente neste movimento do cérebro.

Partindo agora da relação do chão com o meu corpo, deixei ele mole, foi interessante mas, como estava sozinha, algo na minha mente precisava ser acionado para que alguma movimentação fosse criada, então foi aí que tive momentos de pausas mais extensas, o corpo mole também se tornou mais pesado do que o normal, tive a sensação de algo gelatinoso e sem forma, busquei o máximo da ideia do corpo molengo como se nada o sustentasse em pé. A *mind* relacionada a esse padrão é a da presença, que foi acionado do Sistema Fluído foi o Líquido Sinovial com o desenvolvimento de movimento como o segundo Padrão, o da Respiração Celular.

Brinquei com essa variação e foi uma sensação engraçada era como se eu não tivesse estrutura óssea e me senti uma ameba, tudo se desmanchava quando pensava em me locomover e para achar definir a variação do estado corpo-mente:

Na pulsação, o bombeamento do fluido intersticial pressiona contra as



paredes externas para que possamos experimentar a mobilidade interna, as fronteiras de nosso eu, e estabelecer contato com o mundo exterior. Essa pressão fluida move eventualmente o corpo através do espaço na Irradiação Central, o próximo padrão vertebrado. (COHEN, 2012, p. 5)

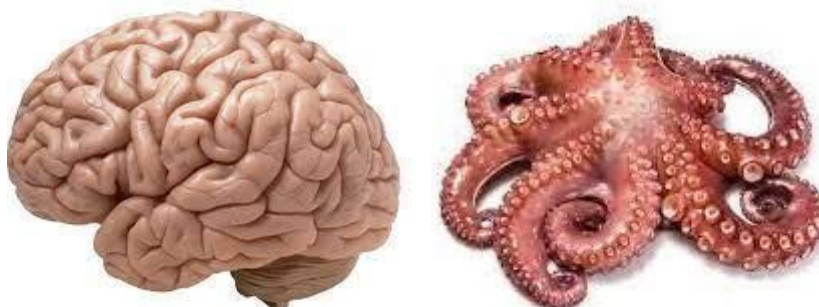
E logo nessas variações da improvisação parecia que havia a resistência de um lugar para o outro e até mesmo ficar em pé ou caminhar em quatro apoios ou criar o que a emoção daquele momento me deixou chegar.

Como precisava criar impulsos para o movimento transcender da mente para o corpo, comecei a pensar então em lugares do corpo que tivessem a primeira ação do movimento, por exemplo, meu primeiro impulso foi os ombros, como se partisse deles o movimento e assim eu fui investigando. Comecei deitada, como havia dito, e de barriga para cima, mas ao longo do processo, eu fui passando por diversas posições e muitas delas como parava para ativar outra parte do corpo percebi que a respiração mais aguçada, então, foi daí que obtive mais uma descoberta com esse polvo/cérebro: que a respiração iria me dar outros caminhos e impulsos, desta forma, a usei, nesse outro momento, como fator principal para me guiar para novos movimentos de impulsos e não mais por algum membro do corpo. Foi uma sensação muito intensa, pois variei as velocidades dentro dessa descoberta e pude transitar mais e o peso mudou, a ameba já havia uma pequena estrutura onde aquele corpo já podia se sustentar, deixando reverberar para um outro desmanche consciente dessa gelatina, ou seja, ficou mais firme essa outra movimentação do corpo mole.

#### 4.5 TEXTURAS

“As texturas corporais do movimento”. (FOSSÁ, 2023)

Figura 6 – Cérebro e Polvo



Fonte: Envato Elements, 2020.

Falar da Neurociência é estar falando de uma ciência constante de mudanças

e descobertas, com isso, trazer a arte para dentro dela em relação ao meu ponto de vista é falar de movimento que muda constantemente de dentro da gente para fora e nos conectar, achar lugares desconhecidos e buscar um novo espaço. E foi deste lugar que as semelhanças observadas desde o primeiro momento dessa pesquisa que fiz dos vídeos e das novas descobertas, foi dialogar sobre o meu olhar artístico e a neurociência procurando relacionar tudo isso com o meu corpo, e, no texto “Uma experiência somática em dança entre fluidos e membranas” da Daniella Araújo, ela cita o que faz muito sentido aqui nos estudos de Cohen:

Visualização (imagem guiada) é o processo pelo qual o cérebro imagina aspectos do corpo e, ao fazer isso, informa que ele (corpo) existe. Neste processo há um diretor ou guia. Por exemplo, após olhar uma imagem de determinada estrutura do corpo, mantenha a imagem na mente enquanto procura tornar-se consciente dessa parte do seu corpo (visão cinestésica interior). Somatização é o processo pelo qual os sistemas cinestésico (movimento), proprioceptivo (posição) e tátil (toque) informam o corpo de que ele (corpo) existe. Nesse processo há uma testemunha, uma consciência interior do processo. Por exemplo, você se torna diretamente consciente da sensação que emana de uma parte do corpo por meio do movimento e/ou toque; ou você inicia o movimento de um local do corpo e está consciente das sensações e dos sentimentos que surgem. (COHEN, 2015, p. 278)

Não podia deixar de internalizar em mim e pesquisar isso através do improviso, logo quando analisei as figuras precisava colocar as texturas que encontrei com os olhos diretamente no meu corpo e identificar esse movimento com o polvo e o órgão cérebro.

Descrever essa textura que olhei foi identificar dois corpos totalmente diferentes e distintos em um único corpo, pois quando olhei me deparei com a minha figura artística no meio de tantas vivências e sensações na dança que já passei e isso me fez pensar em começar a improvisação dessa textura e semelhança das figuras no espelho.

Então, comecei a me olhar no espelho e observar as partes do meu corpo e todas as minhas curvas, detalhes, tudo que tinha semelhança comigo fora e dentro do espelho. Eu comecei a dançar comigo no espelho e buscar aquele movimento variado, então explorei tudo que podia e deixei a criatividade agir da forma que ela quisesse interagir dentro do meu eu buscando o aquela dança peculiar do meu eu interno e aquela dança expansiva do meu habitat natural da força da energia e da procura de um corpo expressivo e constante.

Sorria ao olhar para o espelho, como se tivesse olhando para outra pessoa na

minha frente, e, ao mesmo tempo, quando dançava olhando para o espelho a sensação era de correr, querendo ultrapassar por dentro dele querendo estar naquele reflexo, mas sem uma forma definida e, sim, encontrar várias que pudesse passar por esse espelho e eu sentisse cada textura do outro corpo colocado em minha frente. Fui brincando com essa ideia toda e a criatividade agindo, então deixei transcender até cansar e, ao mesmo tempo, sem pensar em uma certa movimentação específica ou um caminho corporal para seguir, simplesmente dancei o que via e sentia ao olhar para aquela artista no espelho: eu.

Quando cansei, deitei no chão e fui pensar na textura de volta ao polvo e o cérebro e me conectei a esse corpo cansado com essa textura de movimento, o denso mesmo que gelatinoso e gosmento. Foi um movimento arrastado e pelo chão, pensando na imagem de ambos sem estarem pulsando como um órgão e um ser vivo e, também, de um esgotamento mental e corporal, um cansaço de improvisar e simplesmente não pensar no que estava acontecendo apenas para resgatar o fôlego e seguir.

#### 4.6 LABIRINTO

“O desenho do cérebro forma um labirinto onde posso dançar”. (FOSSÁ, 2023)

Figura 7 - Cérebro



Fonte: @user4468087, 2019.

Ao olhar para o desenho do cérebro, encontrei infinitas possibilidades de me locomover pelo espaço e achei formas de direção com inúmeras linhas desordenadas

na formação de um todo. Então, a primeira coisa que me remeteu para o *start* da improvisação foi algo que embrulhasse e desembrulhasse como se fosse um papel amassado e com essa primeira informação que recebi ao olhar para esse órgão comecei.

Dei início pelas mãos como se elas fossem esse papel e eu as amassasse bem, então os dedos foram se movendo de forma contraída e eu fui passando isso para o corpo todo, dessa vez percebi que a criatividade gerou uma forma diferente de improvisação e que toda essa movimentação foi pensando nesse corpo que se dobra e desdobra, que amassa e desamassa. Experimentei o padrão de Pulsação através de um processo de locomoção pelo espaço, pela condensação e expansão, “O ritmo interno é dado pelos fluidos do mar interno, proporcionando a força necessária para condensar e expandir através do espaço”. (Hoppe, 2017, p. 69) encontrando um ritmo interno que é motor do movimento.

Passei a dividir cada membro do corpo para que isso acontecesse de uma forma modulada, trazendo junto a figura de um corpo se contorcendo através dessas partes que vão se dividindo. Vou separando o punho do antebraço, vou instigando as partes do corpo onde articulam para se redescobrir com novas possibilidades dentro desse improviso. Foi bem interessante porque passei a ter a sensação que o meu corpo estava se desmanchando em vários pedaços, mesmo já fazendo alguns exercícios já parecidos dentro da técnica do *poppping* como o próprio *Tutting*, não havia me encontrado em tentar explorar isso com o corpo todo e foi algo bem singular e que me possibilitou a novas formas de improvisação.

O meu corpo criou figuras das quais não me recordo de ter experimentado fora desse processo, pois essa improvisação foi bem difícil, por isso o tempo dela foi outro, foi bem mais consciente com um olhar mais atento e cuidadoso, pois queria ter a memória corporal mais presente possível dos detalhes dessa improvisação, não como se as outras não tivessem sido difíceis e mais conscientes, porém, nessa, a zona de conforto acabou saindo do corpo inteiro, inclusive da mente e da parte criativa. E, depois dessa prática de improvisação, percebi mais ainda sobre o meu corpo e o que busco como pesquisa, de fatores, de estratégias e do próprio improviso não codificado de uma dança não linear.

#### 4.7 EMBRIÃO

“Forma do cérebro onde encontrei a criatividade agindo nas memórias afetivas do subconsciente do meu eu”. (FOSSÁ, 2023)

Figura 8 – Cérebro e Embrião



Fonte: Envato Elements, 2019.

Quando comecei esse processo com a Neurociência não imaginava que seria tão intenso e significativo, são muitas descobertas e intervenções em cada processo de improvisação e em cada construção das cenas para as práticas são fatores que se tornam extremamente únicos e cada vez mais importantes. Quando começo a pensar nas possibilidades que criei e que vou continuar criando, me deparo com a imaginação de um ser humano quando ele deixa de talvez se importar com tantos detalhes da sua performance e começa a olhar de fora para dentro. Isso me fez pensar em uma frase que minha terapeuta trouxe uma vez em uma sessão quando ela disse: “Carol, olha sempre de fora, se você não está conseguindo olhar de dentro, isso vai te ajudar”, pois estava sem *insights* para minhas improvisações e com essa frase que me lembrei fiz do meu olhar como artista se colocar para fora dessa situação que me levava ao caos e lembrando do início da pesquisa o caos faz parte de um processo e então quando olhei já estava com mais uma ilha de improviso, transbordando novamente. Foi aí que me deparei olhando para a imagem e vídeo do cérebro e visualizando um embrião nas primeiras semanas de formação e isso me fez mergulhar em uma ilha do desenvolvimento de um feto, pensando nessas possibilidades de intervenções. Hoppe (2017) explica:

“E no desenvolvimento do movimento no método *BMC*, o *Mouthing* é o padrão dos tunicados, cujas ascídias são um dos exemplos, e do recém-nascido lactente. Nele, a boca é a extensão do estômago como extremidade principal da sobrevivência. Corresponde ao iniciar o movimento pela boca; mover o corpo todo pelo espaço, em busca de resposta no ambiente através da boca. O *Mouthing* define a boca como extremidade líder no espaço e divide o corpo

numa bissetria cujo fluxo cria um movimento de onda passando entre a boca e o ânus". (HOPPE, 2017, p. 70)

E, nessa formação do improviso, descobro que o processo vai se organizar no corpo com infinitas possibilidades das referências do nosso ser biológico, conforme Cohen(2002) explana:

O sistema nervoso entérico se desenvolve em resposta à saciedade ou à privação do intestino. Através da boca, nós experimentamos o ato de buscar, de alcançar, de receber e de absorver aquilo que é nutritivo, rejeitando o que é prejudicial, digerindo e assimilando o que absorvemos e gerando e devolvendo ao mundo os produtos de nossa criação. Sabemos através desta fase de desenvolvimento quando estamos satisfeitos ou necessitados. (COHEN, 2002, p. 13).

Com o corpo fui para um universo mais íntimo, busquei me movimentar levemente e contínuo, não parei, apenas segui o fluxo do meu eu interior e me permiti experimentar a sensação de estar submersa de água e, mesmo assim, respirando e pude me aprofundar em detalhes do meu eu e de como me mexo nesse estado. Sou uma pessoa muito agitada, então, as improvisações com estado oposto sempre são um desafio mas também de muitos estímulos.

Na improvisação, além de suavizar o movimento e me reconectar comigo mesma, buscando um afeto e carinho por trás dos movimentos, também usufrui das formas circulares do meu corpo, pois busquei improvisar sempre nessa ideia e acabou que me senti nesse fechamento de ciclo e início de um novo, sempre em *loop* sobre esse sentimento.

## 5 A CRIATIVIDADE NO PROCESSO DE IMPROVISAÇÃO NA CENA - “A BORBOLETA”

“Artista desse mundo de cor e movimento”. (FOSSÁ, 2023)

Começo citando um trecho de uma página do meu diário de artista do dia 13/01/2021 a menos de um mês que minha mãe tinha infartado eu com a direção do meu espetáculo virtual chamado “Dicto” fazendo toda a construção com prazo para terminar e junto uma pandemia então me deparo com essa frase que escrevi:

“O universo paralelo dos corpos em movimento que se transforma, o caos é a solução e o corpo é a transformação do grito pandêmico. Vamos transcender!” (FOSSÁ, 2021)

Ao resgatar essa minha frase, relembro a situação que vivi e me deparo com a relação do caos e da sensibilidade da criação que tive naquele momento, há dois anos com tudo acontecendo e mesmo assim eu consegui. Criei, desenvolvi, e o espetáculo aconteceu. Mas, claro, sozinha, eu não teria conseguido, então aqui quando falo de criatividade no processo da cena eu observo ao redor e o que me conecta com os momentos que escrevo, que compartilho, que jogo para o universo para receber de volta. Sendo assim, falar de processos criativos é ser sensível, é estar atento a tudo que acontece com a mente-corpo, desde então, ao lembrar essa frase, pude conectar essa parte da minha criatividade junto ao meu processo intenso de criação. Fayga(1997) já dizia “Criar é basicamente formar” e, dessa forma, como artista, imagino a criação de várias formas, principalmente quando nos fazemos presente no aqui e agora para sentir e poder imaginar para expandir.

Toda criação é algo ordenado e configurado e corresponde a uma estrutura formal. “A atividade criativa consiste em transpor certas possibilidades latentes para o real”, diz Ostrower (2004), e, nessa criação toda das latentes, faço a ligação das intervenções para a criação, do processo que se dá ao imaginar, pesquisar e trocar. No livro “Introdução a criatividade” de Marcos Nicolau, ele escreve que a criatividade está ligada diretamente à nossa postura de vida, a sensibilidade cumpre um importante papel na busca do potencial criativo, que pode ser vislumbrada é compreendida como prática de vida quando transcendemos as fronteiras da nossa cultura, conhecemos um pouco outras filosofias de vida, ampliando as percepções de nossa mente e com essa relação que me deparo com a relação “caos e o ser sensível” pois assim conseguimos ampliar para nossos saberes e junto nossa percepção, como

diz Hoppe(2017):

E a percepção diz respeito à forma pessoal como recebemos essas informações. A mind pode ser explorada pela inter-relação entre os sentidos a partir do processo de desenvolvimento, expandindo escolhas em resposta a nós mesmos, aos outros e o mundo. É a partir dos sentidos que experimentamos o mundo, e é nessa relação que o desenvolvimento do movimento humano acontece. (HOPPE, 2017, p. 63)

As percepções de nós, seres sensíveis, transcendem o simples contato com esse mundo físico e nós temos uma capacidade inata de captar nuances e sutilezas que muitas vezes passam despercebidas pelo dia a dia. Com isso, ter uma sensibilidade aguçada, capaz de discernir não apenas o que é visto, mas também o que é sentido e intuído, nos faz aprofundar nas conexões com as emoções e sentimentos.

Em suma, as percepções de um ser sensível vão além dos sentidos físicos, abrangendo as emoções, a estética e a essência do ser humano. Temos a capacidade de trazer uma perspectiva única e valiosa para o mundo, oferecendo compreensão, empatia e uma apreciação profunda de tudo o que os rodeia, então:

“A percepção, sendo uma forma de conhecimento, apreende o mundo externo a partir de um referencial interno; ao apreender, ela interpreta. "Tudo se passa ao mesmo tempo. Assim, no que se percebe, se interpreta; no que se apreende, se compreende. (...) Ganhamos um conhecimento ativo e de auto-cognição". (OSTROWER, 2004, p.230)

Quando tratamos dos *Insight* é também essa visão do que pode nos ajudar a criar nos instantes de movimento e até mesmo recriar algo em cima do que já está pronto, por isso que é o insight, o momento da visão intuitiva, da iluminação.

“Um dos processos mais complexos do ser humano, pois não se pode explicar racionalmente. Mas sabe-se que é uma ação integradora, que envolve todos os aspectos: afetivos, intelectuais, emocionais, conscientes e inconscientes.” (OSTROWER, 2004, p. 230). Os processos de criação são vários, pois estamos sempre criando sem ao menos perceber, falar é uma criação, o pensamento é criação e nossos sonhos também são criações do nosso subconsciente. E com isso a citação abaixo de Fayga no livro de Marcos Nicolau complementa a minha escrita desse parágrafo: “[...] o impulso elementar e a força vital para criar provêm de áreas ocultas do ser. É possível que delas o indivíduo nunca se dê conta, permanecendo inconscientes” (OSTROWER, 2018, p.15).



Tudo que criamos e processamos durante a vida nos leva a momentos de criação na pesquisa da cena, o estado de presença dessa criação foi extremamente importante no meu processo, a imaginação criativa está sempre vinculada a uma matéria, é um pensar específico sobre um fazer concreto.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo do meu estudo, foi possível explorar a improvisação do artista em cena no aqui e agora resgatando as mais profundas sensações e percepções do ser presente.

Durante essa jornada de pesquisa, busquei investigar fatores da improvisação, do meu eu artístico em virtude do caos e de novas descobertas corporais do meu improviso, buscando impulsos que mediam a cena presente da artista que me transformo a cada experiência improvisada. A prática como pesquisa me abriu possibilidades de novas curiosidades querendo buscar diferentes perguntas para o trabalho, tentando descobrir como a criatividade se assume na própria improvisação o movimento tão rápido durante o processo. Pude me conectar com esse olhar artístico para dentro da Neurociência e buscar infinitas corporeidades para o processo final.

Descobri criações peculiares da pesquisa, e pude me conectar com novas redes de improviso como o método da *BMC* que contribuiu para esse olhar sensível da cena junto buscar mais consciência corporal, mesmo que a pergunta lá do início do trabalho foi querer me redescobrir e alcançar novas possibilidades de movimento buscando o “novo”. Mas esse novo é o caos, é o artista reverberando a cena e gritando suas inquietações e suas movimentações presentes no que está ao redor. Performar a história e a formação da minha dança, não só refazendo a cena mas podendo se refazer com a cena que é soberana e complexa.

Assim, concluo que minha pesquisa vai permanecer latente para novos capítulos da minha vida, podendo reverberar novas conquistas e novas conclusões, criando uma nova artista a cada passo dado no aqui e agora da criação e da busca constante pela corporeidade involuntária de se renovar com todas as antigas e novas memórias corporais.

## REFERÊNCIAS

- ABEL, Thiago. **(Po)éticas do ctônico : primeiros movimentos do butô no Brasil**. Campinas, 2017.
- ALVES, Rubens. **Sobre o tempo e a eternidade**. Campinas - SP. Papyrus, 1995.
- BITTENCOURT, Ivana. **UM ESTUDO DA CINESFERA COMO ESPAÇO DE AUTONOMIA DO CORPO**. UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA - Programa de Pós - Graduação em Dança. Salvador, 2015.
- CALDEIRA, Solange. **Dança: do movimento puro à dramaturgia corporal de Pina Bausch**. Mimus – Revista on-line de mímica e teatro físico. Salvador: Padma/Faculdade Social, Ano 01, no. 2, julho, 2009, p. 23-38.
- ELEMENTS, Envato. **Cérebro e o Embrião**. 2019. Figura 7. Disponível em: <https://elements.envato.com/pt-br/stock-video> Acesso em: 30 jun 2023.
- ELEMENTS, Envato. **Cérebro e o Polvo**. 2020. Figura 5. Disponível em: <https://elements.envato.com/pt-br/stock-video> Acesso em: 30 jun 2023.
- FOSSA, Caroline. **Caderno de artista - A Pupa se transformando em borboleta**. Montenegro, 2023.
- FOSSA, Caroline. **Caderno de artista - Flúido Intercelular**. Montenegro, 2023.
- FOSSA, Caroline. **Caderno de artista - Fluxo Livre**. Montenegro, 2023.
- HOPPE, Luciana Cristina, 1980- H777p **Processos de Criação em Dança : O Body-Mind Centering® como procedimento de produção dramática /** Campinas, 2017.
- VIANNA, Klauss. **A dança** - 3. ed. - São Paulo : Summus, 2005
- NICOLAU, Marcos. **Introdução à criatividade**. 2. ed. João Pessoa: Ideia, 2018.
- OSTROWER, Fayga. Petrópolis: Editora Vozes,6. ed. /997. 200 p. Maria Carolina Duprat Ruggeri. **UMA EXPERIÊNCIA SOMÁTICA EM DANÇA ENTRE FLUIDOS E MEMBRANAS**. Brasília-DF, v. 9, n. 1, janeiro-abril de 2020
- PASSOS, Juliana - **Corpo-memória, discursividade e processos criativos em dança**. Repositório Digital UNC, 2014.
- RIBEIRO, Mônica - **Aprender uma coreografia: contribuições das neurociências para a dança**. Neurociências, 2008.
- RIBEIRO, Mônica - **Ensaio dentro da mente**. Escola de Belas Artes da Universidade Federal de Minas Gerais, 2009.
- SCHULZE, Guilherme. **Notas para uma dramaturgia coreográfica**. Revista Moringa,

2007.

SEZER66. **As borboletas desafiam o significado das espécies?** 2019. Figura 1. Disponível em: <https://nautil.us/do-butterflies-challenge-the-meaning-of-species-237635/>. Acesso em: 30 jun 2023.

TOMAZZONI, A. **Esta tal de dança contemporânea.** Aplauso Cultura em Revista, 70, dezembro de 2005.

USER4468087. **Brain seamless pattern texture anatomy background.** 2019. Figura 6 - Cérebro. Disponível em: [https://www.freepik.com/premium-vector/brain-seamless-pattern-texture-anatomy-background\\_32198098.htm](https://www.freepik.com/premium-vector/brain-seamless-pattern-texture-anatomy-background_32198098.htm) Acesso em: 30 jun 2023.

VALENTE, Raquel. **O corpo do improvisador.** Novembro de 2012 Urdimento.